



asoscongress

ULUSLARARASI SAĞLIK VE SPOR BİLİMLERİ SEMPOZYUMU

*International Symposium
on Health and Sports Sciences*

TAM METİN KİTABI

ASOSCONGRESS CONFERENCE PROCEEDINGS



Editör

Prof. Dr. Ali Emre EROL

ISBN: 978-605-7602-00-8

V. ULUSLARARASI SAĞLIK VE SPOR BİLİMLERİ SEMPOZYUMU TAM METİN KİTABI

ISBN: 978-605-7602-00-8

Yayın Yönetmeni

Muhammet Özcan

Yayın Editörü

Prof. Dr. Ali Emre Erol

Kapak Tasarımı

Bülent Polat

Erişime Açıldığı Tarih

26.12.2018

Asos Yayınevi

1.baskı

Adres: Çaydaçıra Mah. Hacı Ömer Bilginoğlu Cad. No: 67/2-4/MERKEZ/ELAZIĞ

Telefon: 0530 473 23 00

Mail Adresi: asos@asosyayinlari.com

Web: www.asosyayinlari.com

Instagram: <https://www.instagram.com/asosyayinevi/>

Facebook: <https://www.facebook.com/asosyayinevi/>

Twitter: <https://twitter.com/Asosyayinevi>

Tam metin kitabında yayınlanan tüm bildiriler Sobiad tarafından indekslenmiş, İntihal.net tarafından benzerlik denetiminden geçirilmiştir.





Sempozyum Onursal Başkanı

Yıldız Teknik Üniversitesi Rektörü
Prof. Dr. Bahri Şahin

Sempozyum Düzenleme Kurulu Başkanı

Prof. Dr. Ali Emre Erol

Sempozyum Düzenleme Kurulu

Doç. Dr. Ahmet Bulgurcuoğlu
Doç. Sabahattin Devecioğlu
Doç. Dr. Vedat Ayan

Bilim Kurulu

Prof. Dr. Ali Tilbe
Prof. Dr. Abdulkadir Baharçipek
Prof. Dr. Adnan Çelik
Prof. Dr. Ahmet Yatkın
Prof. Dr. Aleksandra Vranes
Prof. Dr. Ali Yılmaz Gündüz
Prof. Dr. Alper Maral
Prof. Dr. Anaid Donabedian Inalco
Prof. Dr. A. Melek Özyetgin
Prof. Dr. Belkacem Boumahdi
Prof. Dr. Bünyamin Akdemir
Prof. Dr. Canan Çetin
Prof. Dr. Candalene J. McCombs
Prof. Dr. Cemile Hesenzade
Prof. Dr. Choi Han – Woo
Prof. Dr. Cihan Işıkhani
Prof. Dr. Çağatay İnam Karahan
Prof. Dr. Daoud Djefla
Prof. Dr. David Carr
Prof. Dr. Elena Oganova
Prof. Dr. Elif Yüksel Oktay
Prof. Dr. Emin Çelebi

5. Uluslararası Sağlık ve Spor Bilimleri Sempozyumu 25-26-27 Ekim 2018

The 5th International Symposium on Health and Sport Sciences 25-26-27 October 2018

İSTANBUL



Prof. Dr. Erica H. Gilson
Prof. Dr. Erol Asiltürk
Prof. Dr. Erol Parlak
Prof. Dr. Eva Agnes Csato
Prof. Dr. Fadime Suata Alpaslan
Prof. Dr. Flera Sayfulina
Prof. Dr. Güldane Araz Ay
Prof. Dr. Gwendolyn Alexander
Prof. Dr. H. Birsen Hekimoglu-Örs
Prof. Dr. Hacer Tor
Prof. Dr. Hasan Arapgirlioğlu
Prof. Dr. Himmet Karadal
Prof. Dr. Hocine Boukara
Prof. Dr. Işıl Uluçam Wegmann
Prof. Dr. İ. Gülsel Sev
Prof. Dr. İbrahim Halil Sugözü
Prof. Dr. İbrahim Örnek
Prof. Dr. İhsan Çapçıoğlu
Prof. Dr. İlhan Özkeçeci
Prof. Dr. Joachim Klose
Prof. Dr. Kathleen Malu
Prof. Dr. Kazuyuki Nagai
Prof. Dr. Khalil Awda
Prof. Dr. Kim Hyo Joung
Prof. Dr. Liptai Kalman
Prof. Dr. Ljiljana Marković
Prof. Dr. Lubov Kopanitsya
Prof. Dr. M. Ali Kırmanc
Prof. Dr. M. Cihat Can
Prof. Dr. Mahmut Tekin
Prof. Dr. Mehmet Koştumoğlu
Prof. Dr. Mashood Baderin
Prof. Dr. Mohammed Hardan Ali
Prof. Dr. Moheddin Bananeh
Prof. Dr. Mustafa Arslan
Prof. Dr. Mustafa İsmail Kaya

5. Uluslararası Sağlık ve Spor Bilimleri Sempozyumu 25-26-27 Ekim 2018

The 5th International Symposium on Health and Sport Sciences 25-26-27 October 2018

İSTANBUL



Prof. Dr. Mustafa Uslu
Prof. Dr. Nabeel Madallah Hamad Al-Obaidi
Prof. Dr. Nassıra Hedjerassı
Prof. Dr. Olena Ivanovska
Prof. Dr. Orhan Çoban
Prof. Dr. Recep Dikici
Prof. Dr. Robert Elliott
Prof. Dr. Roberto Veraldi
Prof. Dr. Sanjin Kodric
Prof. Dr. Sedat Cereci
Prof. Dr. Serpil Ağcakaya
Prof. Dr. Sevil Mehdiyeva
Prof. Dr. Sevgi Soylu Koyuncu
Prof. Dr. Sven Tarp
Prof. Dr. Tahir Akgemci
Prof. Dr. Tarık Özcan
Prof. Dr. Tetsuya Sato
Prof. Dr. Türev Berki
Prof. Dr. Tofiq Abdülhasanli
Prof. Dr. Tom Schoeneman
Prof. Dr. Viktoria Serzhanova

Doç. Dr. Ahmet Talimciler
Doç. Dr. Arda Eden
Doç. Dr. Besir Mustafayev
Doç. Dr. Beyhan Kanter
Doç. Dr. Beyhan Zabun
Doç. Dr. Burçin Cevdet Çetinsöz
Doç. Dr. Duygu Kızıldağ
Doç. Dr. Dünder Alikılıç
Doç. Dr. Elmas Şahin
Doç. Dr. Elmira Memmedova Kekeç
Doç. Dr. Erdal Arlı
Doç. Dr. Esra Birkan Baydan
Doç. Dr. Evrim Mayatürk Akyol

5. Uluslararası Sağlık ve Spor Bilimleri Sempozyumu 25-26-27 Ekim 2018

The 5th International Symposium on Health and Sport Sciences 25-26-27 October 2018

İSTANBUL



Doç. Dr. Fatih Arslan
Doç. Dr. Fatih Mehmet Öcal
Doç. Dr. Fatma Nur Yorgancılar
Doç. Dr. Ferit İzci
Doç. Dr. Fulya Erlüle
Doç. Dr. Funda Kızıler Emer
Doç. Dr. Gulnara Kanbarova
Doç. Dr. Gül Kayalıdere
Doç. Dr. Güldane Araz Ay
Doç. Dr. Güler Tozkoparan
Doç. Dr. Halil İbrahim Korusu
Doç. Dr. Halil Tokcan
Doç. Dr. Hasan Güner Berkant
Doç. Dr. İrina Pokrovskaya
Doç. Dr. Kader Sürmeli
Doç. Dr. Kemal Erol
Doç. Dr. Kürşat Çelik
Doç. Dr. Lütfiye Özdemir
Doç. Dr. Mahmut Yardımcıoğlu
Doç. Dr. Mary Beth Schaefer
Doç. Dr. Mehmet Ak
Doç. Dr. Muhittin Kapanşahin
Doç. Dr. Murat Elmalı
Doç. Dr. Mutlu Deveci
Doç. Dr. Nazile Abdullazade
Doç. Dr. Necdet Yaşar Bayatlı
Doç. Dr. Nevin Özdemir
Doç. Dr. Okan Murat Öztürk
Doç. Dr. Olca Sürgevil
Doç. Dr. Özlem Demirel Dönmez
Doç. Dr. Sare Şengül
Doç. Dr. Sibel Kılıç
Doç. Dr. Şafak Kaypak
Doç. Dr. Tamer Budak
Doç. Dr. Tarana Khalilova Ahmed Gizi
Doç. Dr. Tuba Büyükbeşe

5. Uluslararası Sağlık ve Spor Bilimleri Sempozyumu 25-26-27 Ekim 2018

The 5th International Symposium on Health and Sport Sciences 25-26-27 October 2018

İSTANBUL



Doç. Dr. Tudora Arnaut
Doç. Dr. Turan Akkoyun
Doç. Dr. Yegane Çağlayan
Doç. Dr. Yılmaz Karadeniz
Doç. Dr. Yusuf Şahin
Doç. Dr. Yüksel Gögebakan

Dr. Öğretim Üyesi Ahmed Aldyab
Dr. Öğr. Üyesi Ahmet Turan Sinan
Dr. Öğretim Üyesi Bahadır Köksalan
Dr. Öğretim Üyesi Banu Tanrıöver
Dr. Öğretim Üyesi Bengü Hırlak
Dr. Öğretim Üyesi Beyzade Nadir Çetin
Dr. Öğretim Üyesi Birol İpek
Dr. Öğretim Üyesi B. Burçak Erdal
Dr. Öğretim Üyesi Burcu Özge Özaslan Çalışkan
Dr. Öğretim Üyesi Cihat Kartal
Dr. Öğretim Üyesi Duygu Koçak
Dr. Öğretim Üyesi Ebru Onurlubaş
Dr. Öğretim Üyesi Fadime Tosik Dinç
Dr. Öğretim Üyesi Gülsüm Vezir Oğuz
Dr. Öğretim Üyesi Hakan Yalap
Dr. Öğretim Üyesi İbrahim Görücü
Dr. Öğretim Üyesi İdil Tuncer Kazancı
Dr. Öğretim Üyesi İzzet Taşar
Dr. Öğretim Üyesi Kürşat Yusuf Aytaç
Dr. Öğretim Üyesi Lütü Alıcı
Dr. Öğretim Üyesi Lütü Özyayın Akyol
Dr. Öğretim Üyesi Mehmet Levent Erdaş
Dr. Öğretim Üyesi Mehmet Yılmaz
Dr. Öğretim Üyesi Melahat ÖNEREN
Dr. Öğretim Üyesi Mustafa Uğraş
Dr. Öğretim Üyesi Nilüfer Alimen
Dr. Öğretim Üyesi Nurhodja Akbulaev
Dr. Öğretim Üyesi Özlem Yaşar Uğurlu

5. Uluslararası Sağlık ve Spor Bilimleri Sempozyumu 25-26-27 Ekim 2018

The 5th International Symposium on Health and Sport Sciences 25-26-27 October 2018

İSTANBUL



Dr. Öğretim Üyesi Ramazan Yirci
Dr. Öğretim Üyesi Recep Özdemir
Dr. Öğretim Üyesi Seçil Eda Kartal
Dr. Öğretim Üyesi Semra Kıranlı Güngör
Dr. Öğretim Üyesi Sezgin Demir
Dr. Öğretim Üyesi Tahir Çelikbağ
Dr. Öğretim Üyesi Tuncay Yavuz Özdemir
Dr. Öğretim Üyesi Türkan Askerova
Dr. Öğretim Üyesi Yavuz Haykır
Dr. Elçin İbrahimov

5. Uluslararası Sağlık ve Spor Bilimleri Sempozyumu 25-26-27 Ekim 2018

The 5th International Symposium on Health and Sport Sciences 25-26-27 October 2018

İSTANBUL



İÇİNDEKİLER

DOWN SENDROMLU BİREYLERDE ATLETİZMİN MOTORİK PERFORMANS ÜZERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ.....	2
ÇOCUK İŞÇİLER/ GENÇLER ARASINDA MADDE KULLANIMI VE İLİŞKİLİ FAKTÖRLER	8
KIRKPINAR (YAĞLI) GÜREŞLERİ	25
ALTIN YUMURTLAYAN YOUTUBE! SPOR KULÜPLERİNİN YOUTUBE KULLANIMINA PAZARLAMA ÇERÇEVESİNDEN BİR BAKIŞ	32
12-13 YAŞ GRUBUNA UYGULANAN SEKİZ HAFTALIK JUDO ANTRENMANLARININ	45
BAZI FİZİKSEL PARAMETRELER ÜZERİNE ETKİSİ	45
SPOR BİLİMLERİ BÖLÜMLERİNİN KALİTE SÜREÇLERİ KAPSAMINDA KURUM İÇ SÜREÇLERİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ	53
ANTRENÖR VE YILMAZLIK	65
GÜREŞ ANTRENÖRLERİNİN İLETİŞİM BECERİLERİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ	73
(Trabzon Güreş Gelişim Semineri Örneği).....	73
TÜKETİCİ ŞİDDETTE EKSENTRİK VE KONSENTRİK YÜKLENME SONRASI DOMS VE KAS HASARI SEVİYELERİ	91
65 YAŞ VE ÜSTÜ BİREYLERİN FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYLERİNİN YAŞAM KALİTELERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ.....	103
12-14 YAŞ GRUBU BASKETBOLCULARDA UYGULANAN 8 HAFTALIK CORE ANTRENMANIN BAZI MOTORİK ÖZELLİKLER ÜZERİNE ETKİSİ	121



DOWN SENDROMLU BİREYLERDE ATLETİZMİN MOTORİK PERFORMANS ÜZERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ

Dr. Öğr. Üyesi Betül AKYOL

İnönü Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

Dr. Öğr. Üyesi Mehmet ILKIM

İnönü Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

Arş Gör. Burak CANPOLAT

İnönü Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

Öz

Engelli bireylerin psikomotor becerileri yaş, cinsiyet engel durumu ve kilo gibi faktörlerden etkilenmektedir. Bu bağlamda Down Sendromlu bireylerin psikomotor becerilerini geliştirme konusunda fiziksel anlamda dezavantajlı oldukları düşünülebilir. Down sendromlu bireylerin atletizmin bazı dallarında uygulama açısından başarılı oldukları söylenebilir. Bu yüzden çalışmamızın amacı Down sendromlu bireylerin motorik performanslarının düzenli atletizm çalışmaları öncesi ve sonrası değerlendirilmesidir. Çalışmaya, yaşları 11-16 arasında değişen, 24 down sendromlu birey alınmıştır. Bireyler eğitim ve kontrol grubu olmak üzere iki gruba ayrılmıştır. Eğitim grubundaki bireylere; Malatya Turgut ÖZAL Spor kulübü bünyesinde, 12 hafta boyunca haftada 3 gün süren atletizm çalışmaları yaptırılmıştır. Kontrol grubuna hafif tempoda yürüyüş yaptırılmıştır. Her bir bireyin eğitim başlamadan önce ve eğitim sonrası reaksiyon zamanı, alt ekstremita kas kuvveti, topu fırlatma mesafesi, uzun atlama mesafesi ölçülmüştür. Elde edilen veriler SPSS 22.0 Pocket Program ile analiz edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Down sendromu, motorik performans, Atletizm.

Giriş

Down sendromu (DS) ilk olarak 1866 yılında İngiliz doktor John Langdon Down tarafından “Mongoloid putperestlerin etnik sınıflandırmasına dair gözlem” başlıklı bir klinik sunum raporunda tanımlanmıştır.¹ Dr. Down’ın alman anatomisti Johann Friedrich Blumenbach tarafından geliştirilmiş kusurlu ırk teorisine dayandığı bu mongoloid terimi 1970’lerde insanlar tarafından tepki görmüş

5. Uluslararası Sağlık ve Spor Bilimleri Sempozyumu 25-26-27 Ekim 2018

The 5th International Symposium on Health and Sport Sciences 25-26-27 Ekim 2018
İSTANBUL



ve dünya sağlık örgütü tarafından Down Sendromu olarak değişmiştir.^{2,3} DS'nin nedeni, 1950'lere kadar bilinmemekteydi. 1959'da Fransız genetikçi Dr. Jerome Lejeune, DS'nun trizomi 21 olarak bilinen bir 21. kromozomdan kaynaklandığını bildirmiştir.

Down sendromlu bireyler normal sağlıklı bireylere göre günlük yaşamlarında daha düşük motorik performansa sahiptirler. Down sendromlu bireyler atletizm gibi aerobik tip sporlarda başarılı olmaktadır. Literatürde Down Sendromlu gençlerin ve erişkinlerin maksimum aerobik kapasitesi (VO2max), engelsiz akranlarına ve zihinsel engelli akranlarına kıyasla daha düşüktür.⁴⁻⁶ Bu nedenle çalışmamızın amacı Down sendromlu bireylerin motorik performanslarının aerobik tip spor olan atletizm branşında 12 haftalık antrenman sonrası alt ekstremitte kuvvetlerinin ölçülüp değerlendirilmesi ve çıkan sonuçlar itibarıyla diğer çalışmalar için önerilerin geliştirilmesidir. Aynı zamanda Gündüz'e göre reaksiyon zamanını olumlu etkileyen faktörler dikkat, motivasyon, doping, sürat antrenmanı, ısınma, eğitim düzeyi, alışkanlık ve tetikte olma ile zeka iken, olumsuz etkileyen faktörler alkol, yetersiz antrenman, yorgunluk, yaş, cinsiyet, uyarının cinsi, şişmanlık ve psiko-fizyolojik etmenlerdir⁽⁷⁾. Down sendromlu bireylerin bu bağlamda genel olarak daha kilolu oldukları düşünülürse, yapılan 12 haftalık antrenmanların bu bireylerin fiziksel olarak performans sergileyecekleri reaksiyon zamanlarında, top fırlatma mesafelerinde ve uzun atlama mesafelerinde nasıl değişiklik meydana getirdiği çalışma amacımız doğrultusunda diğer değişkenleri oluşturmaktadır.

3

Yöntem

Çalışmaya, yaşları 11-16 arasında değişen, 24 down sendromlu birey alınmıştır. Bireyler eğitim ve kontrol grubu olmak üzere iki gruba ayrılmıştır. Eğitim grubundaki bireylere; Malatya Turgut ÖZAL Spor kulübü bünyesinde, 12 hafta boyunca haftada 3 gün süren atletizm çalışmaları yaptırılmıştır. Kontrol grubuna yine aynı tesislerde hafif tempoda yürüyüş yaptırılmıştır. Eğitim başlamadan önce ve eğitim sonrası her bireyin reaksiyon zamanı, alt ekstremitte kas kuvveti, topu fırlatma mesafesi, uzun atlama mesafesi ölçülmüştür. Araştırmaya katılan 24 Down Sendromlu bireyin görsel ve işitsel reaksiyon zaman ölçümleri Newtest 1000 aleti ile yapılmıştır. Alet 3 uyarı vermektedir. 1 ve 3 No'lu uyarılar görsel (ışık), 2 No'lu uyarı ise işitsel (ses) uyarı vermektedir. Ölçümler gürültüsüz ve yeterli ışık olabilen ortamda yapılmıştır. Newtest 1000 aleti bireyin önündeki masada 10 cm uzaklığa yerleştirildi ve bireyden baskın(dominant) elini masa üzerine koyması istendi. " Hazır " komutu ile birlikte ses veya ışık uyarılarından birisi verildiğinde en kısa sürede uyarılara göre düğmelere basması istendi ve her bireye uygulanan 5 tekrardaki en iyi sonuçlar kayıt altına alındı (Tamer,1995). Elde edilen veriler SPSS 22.0 Pocket Program ile analiz edilmiş ve yorumlanmıştır.

5. Uluslararası Sağlık ve Spor Bilimleri Sempozyumu 25-26-27 Ekim 2018

The 5th International Symposium on Health and Sport Sciences 25-26-27 Ekim 2018
İSTANBUL



Bulgular

Çalışma sonucunda deney grubunda yer alan Down sendromlu çocukların; alt ekstremitte kas kuvveti, topu fırlatma mesafeleri ve uzun atlama mesafeleri sonuçları kontrol grubunda yer alan Down sendromlu çocuklara göre daha yüksek elde edilmiştir. Bu değerler istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık olduğunu göstermiştir ($p < 0.05$). Hem deney hem kontrol grubunun reaksiyon zamanlarında ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p > 0.05$).

Tablo 1. Deney grubu ilk-son test değerleri normallik sınaması

Deney Grubu İlk-Son Ölçümler		İlk -Son Reaksiyon	İlk -Son Alt Ekstremitte Kuvveti	İlk-Son Top Fırlatma Mesafesi	İlk-Son Uzun Atlama Mesafesi
N		12/12	12-12	12/12	12-12
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	,5425/,5242	14,1667/14,9167	5,1917/5,3917	2,3000/2,4083
	Std. Deviation	,15220/,12347	1,99241/1,83196	,70641/,71282	,29542/,34761
Most Extreme Differences	Absolute	,173/,212	,221/,192	,210/,171	,167/,126
	Positive	,173/,212	,221/,192	,210/,171	,167-/093
	Negative	-,108/-.139	-,155/-.148	-,139/-.167	-,121/-.126
Kolmogorov-Smirnov Z		,600/,736	,765/,664	,729/,167	,577/,436
Asymp. Sig. (2-tailed)		,864/,651	,602/770	,663/,872	,893/,991



Tablo 2. Kontrol Grubu İlk-Son test değerleri normallik sınaması

Kontrol Grubu İlk-Son Ölçümler	İlk – Son Reaksiyon	İlk-Son Alt Ekstremitte Kuvveti	İlk-Son Top Fırlatma Mesafesi	İlk-Son Uzun Atlama Mesafesi
N	12/12	12/12	12/12	12/12
Normal Mean Parameters ^{a,b}	,5333/,5175	5,2417/2,2833	5,2083	2,2833/2,3167
Std. Deviation	,14054/,12722	,73170/,33800	,70254	,33800/,32146
Most Extreme Differences				
Absolute	,140/,202	,188/,153	,136	,153/,187
Positive	,140/,202	,180/,147	,136	,147/,187
Negative	-,123/-,105	-,188/-,153	-,128	-,153/-,132
Kolmogorov-Smirnov Z	,600/,485	,700/,555	,472/,651	,651/,529
Asymp. Sig. (2-tailed)	,864/,973	,711/,918	,979/,791	,791/,943

Tablo 1. ve Tablo 2.' de deney ve kontrol grubuna ait değişkenlerden elde edilen verilerin normal dağıldığı görülmektedir. Bu nedenler elde edilen verilerin Paired Samples Test ile analiz edilmiştir.



Tablo3. Deney Grubu ve Kontrol grubuna ait ilk ve son reaksiyon zamanı, alt ekstremite kuvveti, top fırlatma mesafesi ve uzun atlama mesafeleri, Paired Samples Test

Deney Grubu Ve Kontrol Grubuna Ait İlk Ve Son Veriler		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
					95% Confidence Interval of the Difference				
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower	Upper			
Pair 1	Deney Grubu İlk-Son Reaksiyon Zamanı	,01833	,05670	,01637	-,01769	,05436	1,120	11	,287
Pair 2	Deney Grubu İlk-Son Alt Ekstremitte Kuvveti	-,75000	,45227	,13056	-1,03736	-,46264	-5,745	11	,000
Pair 3	Deney Grubu İlk-Son Top Fırlatma Mesafesi	-,20000	,25937	,07487	-,36480	-,03520	-2,671	11	,022
Pair 4	Deney Grubu İlk-Son Uzun Atlama Mesafesi	-,10833	,10836	,03128	-,17718	-,03948	-3,463	11	,005
Pair 5	Kontrol Grubu İlk-Son Reaksiyon Zamanı	,01583	,04699	,01357	-,01402	,04569	1,167	11	,268
Pair 6	Kontrol Grubu İlk-Son Alt Ekstremitte Kuvveti	-,16667	,38925	,11237	-,41398	,08065	-1,483	11	,166
Pair 7	Kontrol Grubu İlk-Son Top Fırlatma Mesafesi	-,03333	,21034	,06072	-,16698	,10031	-,549	11	,594
Pair 8	Kontrol Grubu İlk-Son Uzun Atlama Mesafesi	-,03333	,07785	,02247	-,08280	,01613	-1,483	11	,166

Yapılan istatistik analiz sonrası Tablo 3.den elde edilen veriler gösteriyor ki; 12 haftalık atletizm antrenmanı deney ve kontrol grubunun reaksiyon zamanlarında, kontrol grubunun aerobik alt ekstremite performansında, kontrol grubunun top fırlatma mesafesinde ve kontrol grubunun uzun



atlama mesafesinde antrenman öncesine göre bir değişiklik sağlamamıştır. Öte yandan 12 haftalık atletizm antrenmanı deney grubunun alt ekstremite performansını, deney grubunun top fırlatma mesafesini ve deney grubunun uzun atlama mesafesini iyileştirmiştir.

Sonuç ve Öneriler

Down sendromlu çocuklarda atletizm sporunun rahat tolere edilebilirliği ve motorik performans üzerine olumlu etkilerinin olduğu görülmüştür. Bununla birlikte reaksiyon zamanında farklılığın olmaması atletizm sporunun duyuşsal komponentlere etkisinin fazla olmadığını düşündürmüştür. Bu bağlamda araştırma grubu olarak yapılan çalışmaların daha fazla sayıda down sendromlu birey üzerine, farklı yaş gruplarına veya farklı engel gruplarında (zihinsel engel) uygulanabileceğini düşünmekteyiz. Aynı zamanda bu tür çalışmalar değişik motorik becerilerle birlikte değerlendirilebilir. Son olarak buna benzer çalışmalar sonucunda bireylerin kaba motor becerilerinin yanı sıra reaksiyon zamanında antrenmanla gelişebileceğini amaçlayarak, reaksiyon zamanı geliştirici çalışmaların yapılması gerektiği down sendromlu bireylerin antrenörlerine vurgulanabilir.

Kaynakça

- 1- Down JLH. (1866). Observations on an ethnic classification of idiots. London hospital reports, 3(2), 59-62.
- 2- Bhopal R. (2007). The beautiful skull and blumenbach's errors: the birth of the scientific concept of race, 335(130), 8-9.
- 3- T. V. N. Persaude et. all. (1975). Problems of Birth Difects. Classification and nomenclature of morphological defects, 305:513.
- 4- Baynard T. et all. (2008). Age-related changes in aerobic capacity in individuals with mental retardation: a 20- year review. Med Sci Sports Exerc, 40(198), 4-9.
- 5- Fernhall B. (1990). et all. Millar AL, Tymeson GT, Burkett LN. Maximal exercise testing of mentally retarded adolescents and adults: reliability study. Arch Phys Med Rehabil, 71(106), 5-8.
- 6- Fernhall B, Pitetti KH. (2001). Limitations to work capacity in individuals with intellectual disabilities. Clin Exerc Physiol, 3(1), 76-85.
- 7- Gündüz N. (1998). Antrenman Bilgisi. Ankara: Saray Medikal Yayıncılık, 193-194.
- 8- Tamer K. (1995). Sporda Fiziksel-Fizyolojik Performans Ölçülmesi ve Değerlendirilmesi. Ankara: Türker Kitabevi, 44 – 53



ÇOCUK İŞÇİLER/ GENÇLER ARASINDA MADDE KULLANIMI VE İLİŞKİLİ FAKTÖRLER

Dr. Öğr.Üyesi Emine ÖNCÜ

Mersin Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi

Halk Sağlığı Hemşireliği Ana Bilim Dalı

Öz

Dünyada ağırlaşan küresel ekonomik krizlerle erken yaşta yetişkin dünyasına katılan çocuk/gençlerin maddeye erişimleri kolaylaşırken, kullanımları artmaktadır. Yapılan bu sistematik derlemede çalışan çocuk/gençler arasında madde kullanımı yaygınlığı ve ilişkili faktörleri incelemek amaçlanmıştır. Derlemeye 10 Mart- 25 Mayıs 2018'de Pubmed, Cochrane, ScienceDirect, Elsevier, Psychinfo ve Google-akademik elektronik veri tabanlarında 'çalışan çocuk/ genç', 'sigara', 'alkol', 'madde kullanımı' ile 'child/ adolescence workers', 'child labour', 'vocational students', 'apprentices', 'smoking', 'alcohol', 'substance use' sözcükleri kullanılarak 2000-2017 yıllarında, Türkçe/ İngilizce yayınlanan 13 araştırma alınmıştır. Yaşları 10-22 arasında değişen 22.262 çocuk/gençle yapılan araştırmalarda sigara kullanımı %1.0-52.0, alkol %4.0-63.0 ve madde kullanımı %2.7-42.8 arasındadır. Sigaraya başlama yaşı 10.4±2.3, alkol 13.5-14.9 olup, alkol/ sigara madde kullanımına geçiş nedeni olabilmektedir. Erkeklerde, ailesinde alkol kullananlarda, depresyon varlığında, aile ve işyerinde baskı görenlerde madde kullanımı daha yüksektir; çalışma saati ve kazanç arttıkça kullanım riski artmaktadır. Yüksek madde kullanım oranları, maddeden korunma çalışmalarında çalışan çocuklar/gençlerin öncelikle ele alınması gereken grup olduğunu göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Çalışan çocuk, çalışan genç, sigara, alkol, madde kullanımı.

Giriş

Bütün dünyada 1970'li yıllardan itibaren ortaya çıkan ekonomik kriz ve ardından gelen küreselleşme olgusu, zenginliğin adil dağıtılmaması sorununu beraberinde getirmiştir (Sapancalı, 1997; Yıldız, 2008). Neoliberal küreselleşme politikaları sonucu sosyal güvenceden yoksun kalan ailelerde büyüyen çocuklar, sağlık ve eğitim gibi toplumsal kaynaklara ulaşmakta güçlük çekmektedir. Oysaki toplumların kalkınabilmesi, insani sermayenin gelişimine bağlıdır. Eğitimli işgücü ile verimli



istihdam yapısı sağlanamadıkça, insana yakışır yaşam koşullarına ulaşılması da mümkün görünmemektedir (International Labour Organization, 2008; Moore, 2000).

Çocuklar ulusların gelişim kaynağıdır. Onlara yapılan yatırım geleceğe yapılan yatırım anlamına gelmektedir. Sağlıklı yetişmiş bir çocuk, gelecekte üretici, benlik saygısı yüksek bir yetişkin, hak ve sorumluluklarını bilen bir vatandaş olacaktır. Sağlıksız ve nitelikli eğitimden yoksun çocuk ise toplumu nitelikli insan gücünden yoksun bırakacak, gelişmesini önleyecek en önemli faktördür (Senemoglu, 2017; Yıldız, 2007, 2008). Çocuklukta oyun oynamak, temel eğitim almak; yetişkinlikte ise çalışmak asıl süreçlerdir. Ancak dünyanın çoğu bölgesinde birçok çocuk, yetişkinlikte dahil olmaları gereken üretim sürecine çocukluk süreçlerini tamamlamadan dahil edilmektedir. Çocuk işçiliği pek çok gelişmekte olan ülkede küresel bir sorun olarak karşımıza çıkmaktadır (Sapancalı, 1997; Velipaşaoğlu, 2006). Uluslararası Çalışma Örgütü (ILO) 15-24 yaş grubundaki kişileri “genç işçi” kabul etmekte, çocuk işçi tanımında ise yaş sınırını 15 olarak belirtmektedir. Hayatını kazanmak ya da aile bütçesine katkı sağlamak amacıyla çalışma hayatında yer alan 18 yaş altındaki bireyler “çalışan çocuk” ya da “çocuk işçi” olarak ifade edilmektedir (Fidan, 2004). ILO (2018) verilerine göre dünyada 15-24 yaşta 541 milyon genç, 5-17 yaşta 152 milyon çocuk çalışmakta, TÜİK verilerine göre ise Türkiye’de 893 bin çocuk/genç çalışma dünyasında yer almaktadır. Gelişmiş ülkelere bakıldığında çocuk ve gençler arasında çoğunlukla deneyim elde etmek, çalışma dünyasını tanımak amacıyla çalışma dünyasına katılım söz konusu iken, gelişmekte olan ülkelere çalışmaya zorunluluktan kaynaklanmaktadır (Öncü ve ark., 2013).

9

Erişkinlerle olan iletişim, maddi bağımsızlık duygusu, erişkin rolü üstlenme gibi nedenlerle çalışan çocuklar madde bağımlılığı yönünden riskli gruplar arasındadır (Özcebe, 2006). Erken yaşta yetişkin dünyasına katılan çocuk/gençlerin sigara, alkol, uyuşturucu/uyarıcı maddeye erişimleri kolaylaşırken, kullanımlarının da artacağı düşünülmektedir. Riskli bir grup olmasına karşın, Türkiye’de çalışan çocuk/ gençlerle ilgili madde kullanımını değerlendiren çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Yapılan bu sistematik derleme çalışmasının sorusu “Çalışan çocukların/gençlerin iş ortamı ve çalışma koşulları madde kullanım özelliklerini etkilemekte midir?” şeklinde belirlenmiştir.

Gereç ve Yöntem

Çalışmada amaç, dünyada ve Türkiye’de çalışan çocuk/gençler arasında madde kullanımı yaygınlığı ve ilişkili faktörleri inceleyen çalışmaların belirlenmesi, araştırma bulgularının özetlenmesi ve bu alanda çalışacak araştırmacılara geçerli kanıtlara ulaşma fırsatı sunulmasıdır. Derleme, York Üniversitesi Centre for Reviews and Dissemination Rehberi doğrultusunda hazırlanmıştır (Baxter, Hastings, Law, Glass, 2008). Çalışmaya alınan makaleler örneklem, çalışma sonuçları ve çalışma deseni olarak incelenmiş ve dahil edilme ve çıkarılma ölçütlerine uygun olarak seçilmiştir (Şekil 1). Tarama 10 Mart- 25 Mayıs 2018 tarihleri arasında Pubmed, Cochrane, ScienceDirect, Elsevier,

5. Uluslararası Sağlık ve Spor Bilimleri Sempozyumu 25-26-27 Ekim 2018

The 5th International Symposium on on Health and Sport Sciences 25-26-27 Ekim 2018
İSTANBUL



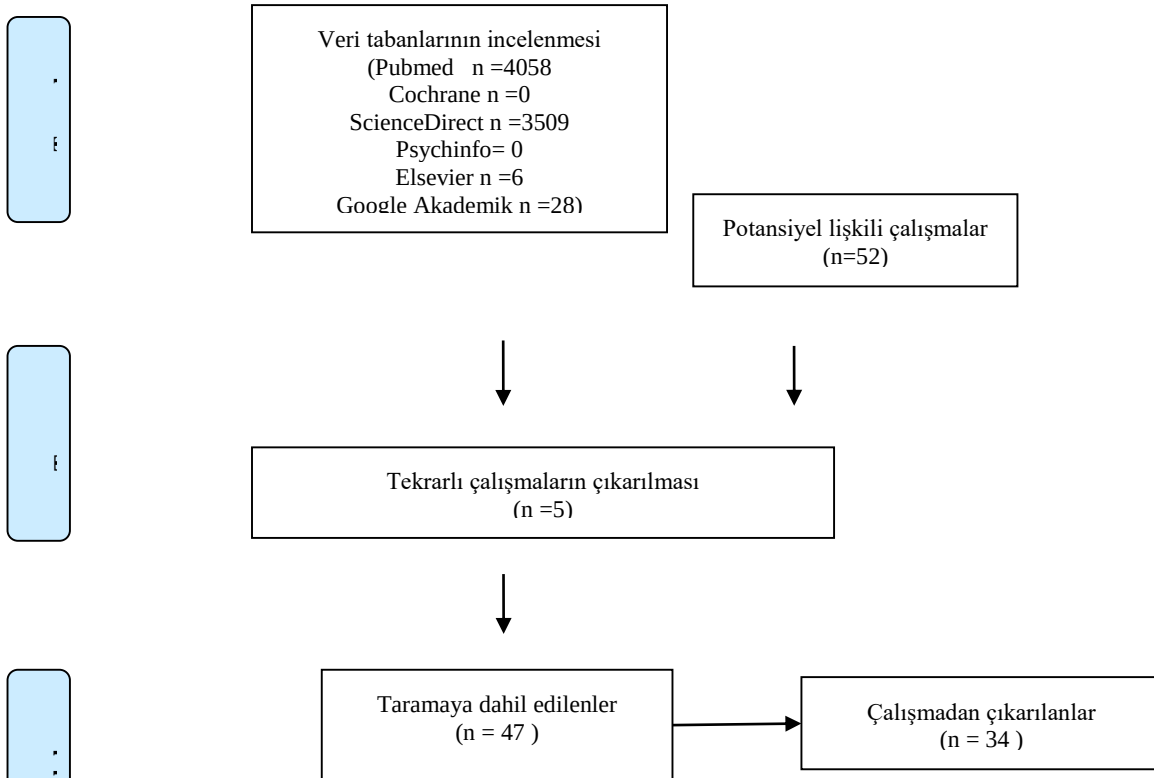
Psychinfo ve Google-akademik elektronik veri tabanlarında ‘çalışan çocuk’, ‘çalışan genç’, ‘sigara’, ‘alkol’, ‘madde kullanımı’ ile ‘child workers’, ‘adolescence workers’, ‘child labour’, ‘vocational students’, ‘apprentices’, ‘smoking’, ‘alcohol’, ‘substance use’ anahtar sözcükleri kullanılarak Türkçe ve İngilizce dillerinde yapılmıştır. *Çalışma kapsamına dahil edilecek araştırmaların seçiminde uygulanan ölçütler;*

- Yazım dilinin İngilizce/ Türkçe olması,
- Örneklem grubunun çalışan çocuklar/ gençlerden oluşması,
- Başlık veya özetle anahtar kelimelerin bulunması,
- Pubmed, Cochrane, ScienceDirect, Elsevier, Psychinfo ve Google-akademik elektronik veri tabanlarında 2000-2017 yılları arasında yayınlanan araştırma olması ve
- Tam metnine ulaşılabilir olmasıdır.

Çalışmadan dışlama ölçütleri;

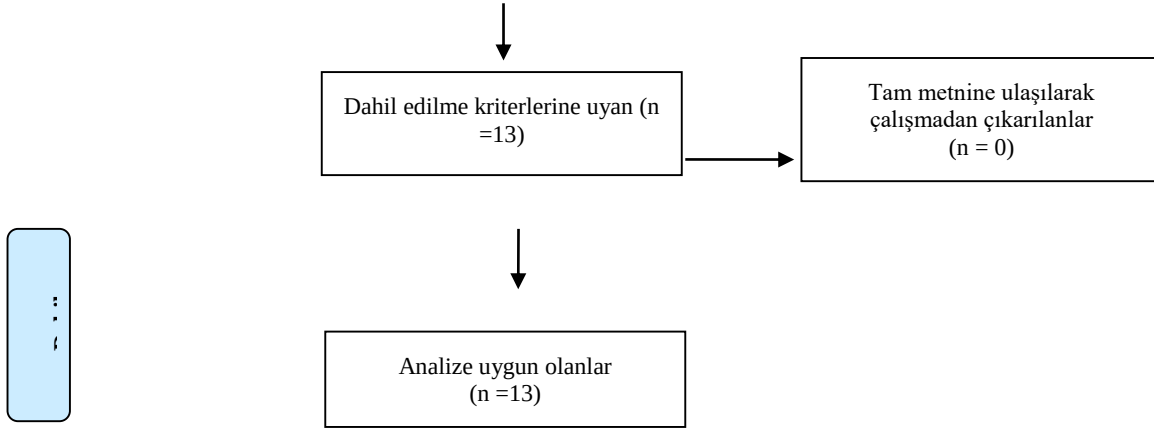
- Çalışma türünün randomize kontrollü çalışma/ vaka çalışması/ kalitatif çalışma olmasıdır.

Şekil 1. Çalışma akıl şeması



5. Uluslararası Sağlık ve Spor Bilimleri Sempozyumu 25-26-27 Ekim 2018

The 5th International Symposium on Health and Sport Sciences 25-26-27 Ekim 2018
İSTANBUL



Çalışmada araştırmalar 2017 yılından başlanarak 2010 yılı dahil olmak üzere yayınlar geriye doğru taranarak 7601 araştırmaya ulaşılmış; Türkçe/ İngilizce yayınlanan 47 araştırmadan dahil etme/dışlama ölçütlerine uyan 6 Türkçe, 7 İngilizce toplam 13 makale çalışmaya alınmıştır (Tablo 1).

Bulgular

Bu sistematik derlemeye dahil edilen araştırmaların 6'sı Türkiye'de, 4'ü Amerika'da, biri Almanya'da, biri Kanada'da, biri Tayland'da yapılmış, tanımlayıcı/ kesitsel nitelikte çalışmalardır. Yaşları 10.0-22.0 arasında değişen 22.262 çocuk/gençle yapılan araştırmalar ev (Wu et al., 2003), okul (Breslin, Adlaf, 2002), sanayi (Şahin, Batıgün, Uğurtaş, 2002) ve mesleki eğitim merkezlerinde (Avcı, 2017; Dinç, Altıparmak, Yılmaz, Yashı, Türel, 2014; İlhan, Demirbas, Dogan, 2009; Öner, Şaşmaz, Buğdaycı, Kurt, 2005) ve bilgisayar üzerinden (Ramchand et al., 2009) gerçekleştirilmiştir.

Çalışma sonuçlarına göre sigara kullanımı yaygınlığı %1.0-52.0 (Ramchand et al., 2009; Wu et al., 2003), alkol kullanımı %4.0-63.0 (Ramchand et al., 2009; Wakai, Miura, Umenai, 2005) ve madde kullanımı %2.7-42.8 (Kuğu, Akyüz, Erşan, Doğan, 2000; Osilla, Miles, Hunter, Elizabeth, Monica, 2015) arasında değişmektedir. Sigaraya başlama yaşı 10.4 ± 2.3 'dür (Kuğu et al., 2000). Sigara kullanımı erkeklerde kızlara (Öner et al., 2005), depresyonu olanlarda olmayanlara, çalışanlarda okuyanlara (Dinç et al., 2014; Ramchand et al., 2009; Wakai et al., 2005; Wu et al., 2003), çalışma süresi uzun olanlarda (Breslin, Adlaf, 2002; Kaestner, Lo, Callison, & Yarnoff, 2013; Ramchand et al., 2009), 17 yaşta olanlarda 15-16 yaşta olanlara göre daha yüksek (Breslin, Adlaf, 2002; Levinthal,

5. Uluslararası Sağlık ve Spor Bilimleri Sempozyumu 25-26-27 Ekim 2018

The 5th International Symposium on on Health and Sport Sciences 25-26-27 Ekim 2018
İSTANBUL



Morrow, Tu, Wu, Murray, 2008); iş alanı üretim sektörü olanlarda (Dinç et al., 2014) daha yaygındır. Alkolle başlama yaşı 13.5-14.9 (Ilhan et al., 2009; Kuğu et al., 2000) olup, ilk deneyim arkadaşlarla birlikte (Burcu, 2003; Ilhan et al., 2009). Çalışanlarda okuyanlardan yüksektir (Wakai et al., 2005; Wu et al., 2003). Erkeklerde (Öner et al., 2005), sigara içenlerde, ailede alkol kullanılması durumunda (Öner et al., 2005), ailede fiziksel şiddet (Burcu, 2003), işyerinde/ ailede sözel şiddet (Burcu, 2003; Öner et al., 2005), depresyon varlığında, tam zamanlı çalışma durumunda (Wu et al., 2003) artmaktadır. Çalışma süresi arttıkça alkolle ilgili sorun yaşama (hasta olma) artmaktadır (Osilla et al., 2015; Ramchand et al., 2009). Alkol/ sigara kullanımı madde kullanımına geçiş nedeni olabilmektedir (Tomczyk, Pedersen, Hanewinkel, Isensee, Morgenstern, 2016). Kullanılan uyuşturucu/ uyarıcı maddeler sıklıkla esrar, bali, tiner, uçucu gazlardır (Avcı, 2017; Burcu, 2003; Öner et al., 2005; Ramchand et al., 2009) (Burcu, 2003). Depresyonu (Kuğu et al., 2000; Wu et al., 2003), davranım bozukluğu olanlarda, intihar girişiminde bulunanlarda, alkol kullananlarda, aile ve işyerinde baskı görenlerde madde kullanımı daha yüksektir (Kuğu et al., 2000). Çalışma saati ve kazanç arttıkça madde kullanım riski artmaktadır (Kaestner et al., 2013) 15-17 yaşta olanlarda 12-14 yaş olanlara göre madde kullanımı daha yüksektir (Wu et al., 2003). İş stresi yüksek olanlarda çoklu madde kullanımı fazladır (Tomczyk et al., 2016).

Tartışma

İncelemeye alınan 13 araştırma analiz edildiğinde dünyada ve Türkiye’de çalışan çocuk/gençlerde madde kullanımı, aynı yaştaki okuyan gruplardan yüksektir. Çalışma süresinin artması, ailede işyerinde şiddetin varlığı, yaşanan ruhsal sorunlar madde kullanımı riskini arttırmaktadır. Kuğu ve ark. tarafından Sivas Sanayi Bölgesinde çıraklarla yapılan psikiyatrik değerlendirme ile sigara, alkol ve uçucu madde kullanımı yaygınlığı ve etkileyen etkenlerin araştırıldığı çalışmada yaşları 11- 22 arasında değişen çocuk/gençlerin sigara kullanımı % 21.7, alkol kullanımı % 12, madde kullanımı % 42.8 ve uçucu madde kullanımı %9.1 olarak bulunmuş; madde kullanımı yeri %33.4 arkadaş ortamı, %21.3 işyeri, %14.7 okul ortamı olarak belirlenmiştir. Madde kullanma nedenleri %29.0 özentisi, %36.0 sıkıntı giderme olarak belirtilmiş, depresyonu, davranım bozukluğu olanlarda madde kullanımının, olmayanlara göre daha yüksek olduğu saptanmıştır (Kuğu et al., 2000).

Ankara’nın 7 endüstri bölgesinde otomotiv tamirinde çalışan 13- 18 yaşları arası 400 çırakla işyerinde yürütülen çalışmada çocukların madde kullanımı (solvent, eroin, esrar) %41.9, alkol kullanımı %26.0 olarak saptanmış, en sık kullanılan madde solventler (%91.6), eroin, esrar (%1.8) olarak sıralanmıştır. Çıraklara aileleri yada patronları tarafından uygulanan baskı durumunda (patronların arkadaşlarıyla konuşmalarının yasaklaması, parasını vermeyeceğini söyleme vb.) aile tarafından fiziksel ve sözel



şiddet uygulanıyorsa, bu gençlerde alkol ve madde kullanımının daha yüksek olduğu bildirilmiştir (Burcu, 2003).

Mersin’de bir çıraklık eğitim merkezinde yaş ortalaması 17.3 ± 1.3 olan 1152 çırağın katılımıyla gerçekleştirilen çalışmada en az bir defa sigara, alkol ve madde deneme prevalansı sırasıyla %45.7, %39.1 ve %4.2 bulunmuştur. Yapılan çalışmada sigara deneme için tespit edilen risk faktörleri; alkolle karşılaşmak, erkek olmak, aile içinde kavga olması ve çocuğun intihar girişimi; alkol deneme için, erkek olmak, 18 yaş üzerinde olmak, sigara denemek, annenin sigara ve babanın alkol içmesi, aile içinde kavga-küfürleşme olması ve işyerinde kendisiyle alay edilmesi; madde deneme için intihar girişimi, alkol denemek, depresyon belirtileri bulunması ve babanın sigara içmesi olarak tespit edilmiştir (Öner et al., 2005).

Ankara’da beş çıraklık eğitim merkezinde İlhan ve ark. tarafından hem çalışıp hem iş eğitimi alan gençlerde alkol kullanımına ilişkin özelliklerin değerlendirildiği çalışmada, yaş ortalaması 17.4 ± 1.2 olup yaşam-boyu alkol kullanımı %37.3 ve bir kereden fazla alkol kullanımı %24.3, ciddi alkol tüketimi yaygınlığı %4.5, bir seferde tükettiği alkol miktarı 4 standart birim olarak belirlenmiştir (İlhan et al., 2009).

Dinç ve ark. (2014) tarafından Manisa’da bir çıraklık eğitim okulu ve üç lisede çalışan gençlerde, çalışmayanlara göre sigara içmenin daha yaygın olup olmadığını değerlendirmek amacıyla yapılan çalışmada üretim sektöründe çalışanlarda sigara kullanımının daha yaygın olduğu, çalışıyor olmanın sigara içme riskini 3.88 kat arttırdığı saptanmıştır. Sigara içimi kızlarda 16 yaşta başlayıp yaşla birlikte azalırken, erkeklerde 15 yaşta sigara içme oranı %26.0 iken, 19-20’li yaşlarda %80.0’e ulaşmaktadır (Dinç et al., 2014).

Balıkesir’de bir mesleki eğitim merkezine devam eden 15-18 yaş arası 112 ergenle yapılan çalışmada, alkol kullanımının %58.0, düzenli uçucu madde (tiner, bali, gaz vb.) kullanımının %4.5 olduğu, en sık esrar ve bali kullanıldığı belirlenmiştir. Çalışmada ergenlerin sürekli öfke ve dışa yöneltilen öfkelerinin orta düzeyde olduğu ve öfkeyi kontrol etmede güçlük yaşayanlarda bağımlılık şiddetinin arttığı ifade edilmiştir (Avcı, 2017).

Satış mağazaları, lokanta, manav, yapı işlerinde %1.6’ü tam zamanlı, %14’8’ü yarı zamanlı çalışan 12-17 yaş Amerikalı çocuk arasında yapılan çalışmada tam zamanlı çalışanlar arasında alkol kullanımı %63.0 (sorunlu alkol kullanımı %24.0, ağır içicilik %13.0), sigara kullanımı %52.0 (ağır sigara kullanımı %10.0), esrar kullanımı %22.0, olarak belirlenmiştir. Çalışanlarda sorunlu sigara kullanımı %9.7, sorunlu alkol kullanımı %13.1, sorunlu madde kullanımı çalışmayanlara göre %38.1 fazladır. Tam zamanlı çalışan erkeklerde okula gidenlere göre sorunlu sigara (2 kat), alkol (2.9 kat) ve madde kullanımı oranları (2.6 kat) daha yüksek, 15-17 yaşta olanlarda 12-14 yaş olanlara göre

5. Uluslararası Sağlık ve Spor Bilimleri Sempozyumu 25-26-27 Ekim 2018

The 5th International Symposium on Health and Sport Sciences 25-26-27 Ekim 2018
İSTANBUL



sigara, alkol, madde kullanımı daha fazladır. Ruhsal sorunu olanlarda, dışa atım sorunu olanlarda madde kullanımı yüksektir (Wu et al., 2003).

Osilla ve ark., restoran, mağaza, ofiste, çocuk bakımında ve garson olarak çalışan gençler arasında alkol kullanımı %56.9, son 30 günde alkol kullanımı 2.7, ağır içicilik %2.0 olup çalışma yoğunluğu arttıkça alkolle ilgili sorun yaşama artmaktadır (Osilla et al., 2015).

Tomczyk ve ark. tarafından Almanya’da 49 mesleki eğitim merkezinde 16-20 yaş 5214 çırağın katılımıyla sürdürülen bir çalışmada sigara kullanımı %43.0, alkol kullanımı %50.0, çoklu madde kullanımı %7.0 olarak bulunmuş ve madde kullanımı ile iş stresinin ilişkili olduğu belirtilmiştir (Tomczyk et al., 2016).

Ramchand ve ark. kapıdan satış, bebek bakıcılığı, gazete satıcılığı yapan 10- 12 yaş 5147 çocukla yaptığı çalışmada sigara kullanımı son 30 günde %1, alkol kullanımı %4, esrar %1 inhaler kullanımı %4 olarak saptamıştır. Çalışma bulgularına göre bir işte çalışma, son 30 günde sigara kullanımı riskini 2.2 kat, alkol kullanımını 1.7 kat, esrar kullanım riskini 3.1 kat arttırmaktadır. Günde 1-2 saat çalışanlara göre 2 saat üzerinde çalışanlarda sigara kullanımı 1.39 kat, alkol kullanımı 1.79 kat, esrar 2.89 kat, inhaler kullanımı 1.34 kat daha yüksektir (Ramchand et al., 2009)

Sonuç

Yüksek madde kullanım oranları, maddeden korunma çalışmalarında çalışan çocuklar/gençlerin öncelikle ele alınması gereken grup olduğunu göstermektedir.

Sınırlılıklar

Bu sistematik derleme, 13 araştırma ile sınırlandırılmıştır. Çalışmaya 2000-2017 yılı arasında yapılan ve tam metnine ulaşılabilen araştırmalar dâhil edilmiştir. Taramaya dahil edilen araştırmalarda madde kullanımının değerlendirilmesinde farklı ölçüm araçları kullanılmıştır.

Tablo 1. Sistematik derlemeye alınan araştırmaların özellikleri

Yazar/ çalışma adı/ yıl		Araştırma tasarımı ve araştırma evreni	Örneklem grubunun özellikleri	Madde kullanım özellikleri			Araştırma sonuçları
				Sigara	Alkol	Uyuşturucu/ uyarıcı madde	
1	Kuğu N, Akyüz G, Erşan E, Doğan O. Substance use among the apprentices working in the industrial region and investigation of effected factors, 2000.	Kesitsel çalışma/ Sivas sanayi bölgesi	Mobilyacılık, oto tamiri, elektrik, boyacılık ve tesviye iş kollarında çalışan 175 çırak Yaş ortalaması 16.1± 2.5	Kullanım yaygınlığı % 21.7, Başlama yaşı 10.4±2.3 başlama yaşı	Kullanım yaygınlığı % 12 Başlama yaşı 13.5±2.3	Uyarıcı, uyuşturucu madde kullanımı %9.1'dir. Uçucu madde kullanımı % 9.1 (% 43.7 bali, % 31.2 tiner, % 25 hem tiner hem de bali)	Madde kullanımı yeri sıklıkla arkadaş ortamı %33.4, işyeri %21.3, okul ortamı %14.7'dir. Madde kullanma nedenleri , %29.4 özenme, %36 sıkıntı giderme, %24 keyif almadır. Depresyonu olanlarda olmayanlara, davranım bozukluğu olanlarda olmayanlara göre madde kullanımı daha fazladır (p=0.00).
2	Burcu E. Alcohol and Drug Use in Young	Kesitsel çalışma Ankara'nın 7 sanayi bölgesi	Otomotiv tamirinde çalışan 13- 18 yaş 400 çırak		Kullanım yaygınlığı % 26 Alkol kullanımı en sıklıkla	Madde kullanım yaygınlığı %41.9 (solvent, eroin, esrar).	Çıraklara aileleri yada patronları tarafından baskı uygulanması, aile tarafından fiziksel ve sözel şiddet uygulanması durumunda



	Apprentices: Effect of Social Control in the Family, 2000.				arkadaş ortamıdır.		gençlerde alkol ve madde kullanımı daha yüksektir.
3	Breslin FC1, Adlaf EM.2002 Part-time work and cigarette use among teenagers. Does age moderate this relationship?, 2002.	Ontorio- Kanada	Yaşları 13-17 yaş arası 4297 öğrencinin %46.6'sı yarı zamanlı çalışmaktadır.	Hiç sigara kullanmamış olanların oranı %42.9, son bir yılda sigara deneyen %14.1'dir. Çalışan öğrencilerin %24.1'i günde bir ve daha fazla sigara kullanmaktadır.			Çalışma saati 11-20 saat olanlar 20 sat üzerinde olanlarla karşılaştırıldığında sigara içme riski %30-60 artmaktadır. 17-19 yaşta çalışma süresi arttıkça sigara içme riski hafifçe yükselmektedir. Daha genç yaş grubu için, hiç çalışmayanlara göre, çalışanlarda orta veya uzun çalışma süreleri, sigara içme olasılığını 2 ile 4 kat arttırmaktadır.
4	Wu LT, Schlenger WE, Galvin DM. The relationship between employment and	Survey Amerika	8790 okula devam eden ve 343 okul dışında kalan 12-17 yaş arası gençler	Sigara kullanımı yaygınlığı okuyanlarda %22, yarı zamanlı çalışanlar arasında %36,	Alkol kullanımı yaygınlığı okuyanlarda %29, yarı zamanlı çalışanlar	Esrar dışında madde kullanımı okuyanlarda %8, yarı zamanlı çalışanlar arasında %14,	Çalışanlarda sigara, alkol, madde ve sorunlu madde kullanımı daha yüksektir. Çalışanlarda sorunlu sigara kullanımı %9.7, sorunlu alkol kullanımı %13.1, sorunlu madde kullanımı %38.1 artmıştır.



	substance use among students aged 12 to 17, 2003.		Okul dışındaki gençlerin 185'i (%54.0) satış mağazaları, lokanta, manav, yapı işlerinde çalışmaktadır (%34.4'ü yarı zamanlı, %19.6'sı tam zamanlı çalışan).	tam zamanlı çalışanlar arasında %52'dir. Ağır içicilik (son 30 günde günde 1 paket ve üzerinde) sırasıyla %1,%3,%10'dur.	arasında %52, tam zamanlı çalışanlar arasında %63'dür. Ağır içicilik (bir seferde 5 ve fazla içme) sırasıyla %6,%12,%24'dür.	tam zamanlı çalışanlar arasında %17'dir. Esrar kullanımı okuyanlarda %6, yarı zamanlı çalışanlar arasında %13, tam zamanlı çalışanlar arasında %22'dir. Ağır madde kullanımı sırasıyla %2,%2,%5'dir	Tam zamanlı çalışan erkeklerde okula gidenlere göre sorunlu sigara (2 kat), alkol (2.9 kat) ve madde kullanımı oranları (2.6 kat) daha yüksektir. 15-17 yaşta olanlarda 12-14 yaş olanlara göre sigara, alkol, madde kullanımı daha yüksektir. Ruhsal sorunu olanlarda, dışa atım sorunu olanlarda madde kullanımı ve sorunlu madde kullanım oranları yüksektir.
5	Öner S, Şaşmaz T, Buğdaycı R, Kurt AÖ. Mersin çıraklık eğitim merkezine	Kesitsel çalışma Mersin çıraklık eğitim merkezi (ÇEM)	ÇEM'de kuaför-berber, torna-tes- viye, mobilya, oto- kaporta, elektrik, terzi, ağaç doğramacılığı	En az bir defa %45.7, Sigara kullanımı diğer çocuklara benzerdir.	En az bir defa %39.1	En az bir defa kullanım %4.2, %2.2'si hap, %1.4'ü bali-tiner, %1.2 illegal madde kullanımı biçimindedir.	Çıraklarda sigara kullanımı oranları diğer okullarla giden çocuklarla benzerken, çalışanlar 2 kat daha fazla alkolle karşılaşmıştır. Risk faktörleri sigara deneme için, alkolle karşılaşmak, erkek olmak, aile içinde kavga olması,

5. Uluslararası Sağlık ve Spor Bilimleri Sempozyumu 25-26-27 Ekim 2018

The 5th International Symposium on on Health and Sport Sciences 25-26-27 Ekim 2018
İSTANBUL



	devam eden çıraklarda sigara, alkol, madde kullanma prevalansı ve etkileyen risk faktörleri, 2005.		vb. bölümlerde eğitim alan 1152 çırak Yaş ortalaması 17.3±1.3				intihar girişimi; alkol deneme için, erkek olmak, 18 yaş üzerinde olmak, sigara denemek, annenin sigara ve babanın alkol kullanması, aile içinde kavga olması, işyerinde kendisiyle alay edilmesi; madde deneme için intihar girişimi, alkol denemek, depresyon semptomları bulunması ve babanın sigara içmesi olduğu saptanmıştır.
6	Wakai K, Miura H, Umenai T Effect of working status on tobacco, alcohol, and drug use among adolescents in urban area of Thailand, 2005.	Tayland	215 öğrenci (%46.5 'i çalışan) 7.- 9.sınıf lise öğrencisi yaş ortalaması 14.14± 1.09	Çalışanlarda kullanım yaygınlığı %29, çalışmayanlarca %7'dir.	Çalışanların %63'ü, çalışmayanların %36.5'i alkol kullanmaktadır.	Çalışanlarda %6, çalışmayanlarda %1'dir.	Sigara kullanımı çalışmayanlardan 4.91 kat, alkol 2.64 kat daha yüksektir. Çalışma yoğunluğu ve gece çalışma, madde kullanımı ile ilişkili bulunmamıştır. Erken yaşta çalışma yaşamına girmek sigara ve alkol kullanımını etkilemektedir.



7	İlhan İÖ, Demirbaş H, Doğan YB. A study on alcohol use among working youth who are continuing apprenticeship training. 2009.	Kesitsel çalışma Ankara’da beş çıraklık eğitim merkezi	Yaş ortalaması 17.4± 1.2		Yaşam-boyu alkol kullanım yaygınlığı %37,3 Ciddi alkol tüketimi yaygınlığı %4.5’dir. Alkole başlama yaşı 14.9±2.3.		İlk alkol tüketimi çoğunlukla arkadaşlarıyla birlikte yapılmıştır (%87.5). Çevresinde alkol kullananların olması, anksiyete, depresyon varlığı, umutsuzluk durumunun sorunlu alkol kullanımı ile ilişkili olduğu saptanmıştır.
8	Ramchand R, Elliott MN, Mrug S, Grunbaum JA, Windle M, Chandra A, , Cooper SP, Schuster MA. Substance use and delinquency among fifth graders who have jobs, 2009.	Amerika	Kapıdan satış, bebek bakıcılığı, gazete satıcılığı yapan 10- 12 yaş 5147 çocuk.	Son 30 günde %1.	Son 30 günde alkol kullanımı %4.	Esrar %1 inhaler madde kullanımı %4	İşte çalışma ile son 30 günde sigara kullanımını riskini 2.2 kat, alkol kullanımı 1.7 kat, esrar kullanım riskini 3.1 kat arttırmaktadır. Günde 1-2 saat çalışanlara göre 2 saat üzerinde çalışanlarda sigara kullanımı 1.39 kat, alkol kullanımı 1.79 kat, esrar 2.89 kat, inhaler kullanımı 1.34 kat daha yüksektir.



9	Osilla KC, Hunter SB, Ewing BA, Ramchand R, Miles JN, D'Amico EJ. The effects of employment among adolescents at-risk for future substance use, 2013.	Kesitsel çalışma Amerika	Restoran, mağaza, ofiste, çocuk bakıcısı ve garson olarak çalışan, yaş ortalaması 16.6± 1.1 olan ve ilk kez suça karışmış 193 genç.		Alkol kullanımı %56.9 Geçen 30 günde alkol kullanımı %2.7 Ağır içicilik (birkaç saat içinde 5 ve üzerinde içki içme %2.0.	Geçen 30 günde esrar kullanımı sıklığı %2.7	Çalışma yoğunluğu arttıkça alkolle ilgili sorun yaşama artmaktadır.
10	Kaestner R, Sasso AL, Callison K, Yarnoff B. Youth employment and substance use, 2013.	4 yıllık prospektif survey Amerika	8095 çalışmayan, 5063 çalışan 16-17 yaş genç	Çalışanlar arasında sigara içme yaygınlığı %31	Çalışanlarda %40	Çalışanlarda %17	Çalışma saati ve kazanç arttıkça madde kullanımı artmaktadır. Çalışma saati 26 ve üzerinde olanlarda sigara içme prevalansı 16 kat ve daha az olanlara göre %50 daha fazladır.
11	Dinç, G., Altıparmak, S., Yılmaz, Ö., Yaslı, G., Türel, A.	Kesitsel çalışma Manisa'da 1 ÇEM ve 3 lise	Kuyumculuk, otomotiv, cilt bakımı, tesisat, ağaç işleri, makine	Kız çıraklarda sigara içme en yüksek 18 yaşta %33.33 Erkek çıraklar da 18			Metal teknisyenliği, elektrik-elektronik, makine teknisyenliği, ağaç işleri ve ısıtma-sıhhi tesisat



	Çalışan ve çalışmayan gençlerde sigara kullanımı. 2014		teknisyenliği, elektrik-elektronik, matal teknisyenliği, giyim iş kollarında çalışan ve ÇEM'e devam eden 750 çırak Lisede okuyan 1687 genç.	yaşta %53.29 ve 19-20 yaşta %81'dir.			işkollarında çalışanlarda sigara kullanımı daha yaygındır. Cinsiyet ve yaş gruplarına göre çıraklık okulu öğrencilerinde sigara içme, genel lise öğrencilerine göre daha fazladır. Çıraklık okulu öğrencilerinde sigara içmenin genel lise öğrencilerine göre daha fazladır. Çırak olmanın sigara içme için dört kat, düzenli sigara içme için 2.5 kat risk oluşturduğu saptanmıştır.
12	Tomczyk S, Pedersen A, Hanewinkel R, Isensee B, Morgenstern M. Polysubstance use patterns and trajectories in vocational	Prospektif kohort çalışma Almanya	49 mesleki eğitim merkezinde 16-20 yaş 5214 çırak	Sigara kullanımı yaygınlığı %43	Alkol kullanımı %50	Madde kullanımı yaygınlığı %7	1.5 yıllık arayla gençlerin takiplerinin gerçekleştirildiği çalışmada alkol kullananların %10'u çoklu madde kullanımına geçmektedir. Yüksek iş stresi çoklu madde kullanımı riskini 1.45 kat arttırmaktadır.



	students--a latent transition analysis, 2016.						
13	Avcı, D. The prevalence of substance use among adolescents participating in apprenticeship training, relationship between anger level-anger expression and addiction severity, 2017.	Kesitsel çalışma Balıkesir bir mesleki eğitim merkezi (MEM)	Saç bakım hizmetleri, motorlu araçlar teknolojisi, metal teknolojisi, elektrik-elektronik, inşaat, ahşap teknolojisi ve yiyecek- içecek hizmetleri iş kollarında MEM’de eğitim alan ve ilgili iş kollarında çalışan 15-18 yaş arası 112 çırak		Alkol kullanımı %58.0 %33.0’ı ayda 1–3 kez, %17.9’u haftada 1–5 kez ve %7.1’i her gün alkol tükettiğini	Herhangi bir yasadışı madde kullanımı %9.8; düzenli uçucu madde (tiner, bali, gaz vb.) kullanımı %4.5	Kullanım sıklıklarına göre esrardan sonra uçucu maddeler gelmektedir. Öfkeyi kontrol etmede güçlük yaşayanlarda bağımlılık şiddeti daha fazladır.



Kaynakça

- Avcı, D. (2017). The prevalence of substance use among adolescents participating in apprenticeship training, relationship between anger level-anger expression and addiction severity. *Journal of Psychiatric Nursing*, 8(1), 1–8.
- Baxter, R., vd. (2008). Systematic reviews. *Animal Genetics*, 39(5), 561–563.
- Breslin, F. C., and Adlaf, E. M. (2002). Part-time work and cigarette use among teenagers. *Canadian Journal of Public Health*, 93(5), 3–6.
- Burcu, E. (2003). Alcohol and drug use in young apprentices: Effect of social control in the family. *Journal of Youth and Adolescence*, 32(4), 291–299.
- Dinç, G., vd. (2014). Çalışan ve çalışmayan gençlerde sigara kullanımı , Manisa 2008. 12(1), 13–22.
- Fidan, F. (2004). Çalışan çocuk olgusuna sosyo-psikolojik bakış. *Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(1), 30–49.
- Ilhan, I. O., vd. (2009). Psychosocial factors in alcohol use-related problems of working youth psychosocial factors in alcohol use-related problems of working youth, *Subst Use Misuse*, 42(10):1537-44.
- International Labour Organization. (2008). Uluslararası çalışma standartları insana yakışır iş ve gelir. Retrieved from www.ilo.org/public/turkish/region/eurpro/ankara/index.htm
- International Labour Organization. (2018). Generation safe and healthy. Retrieved from file:///C:/Users/Asus/Desktop/ILO 2018.pdf
- Kaestner, R., vd. (2013). Youth employment and substance use. *Social Science Research*, 42(1), 169–185.
- Kuğu, N., vd. (2000). Sanayi bölgesinde çalışan çıraklarda madde kullanımı ve etkileyen etkenlerin araştırılması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 1(1), 19–25.
- Moore, K. (2000). Supporting children in their working lives: Obstacles within the international policy environment. *Journal of International Development*, (12), 531–548.
- Osilla, K. C., vd. (2015). The longitudinal relationship between employment and substance use among at-risk adolescents. *HHS Public Access*, 3(3), 1–9.
- Öncü, E., vd. (2013). Abuse of working children and influencing factors, Turkey. *Child Abuse and Neglect*, 37(1), 283–291.
- Öner, S., vd. (2005). Mersin Çıraklık Eğitim Merkezine devam eden çıraklarda sigara, alkol, madde kullanma prevalansı ve etkileyen risk faktörleri. *Yeni Symposium*, 43(1), 33–37.
- Özcebe, H. (2006). Güç Koşullar Altındaki Çocuklar. In L. Akalın ve Ç. Güler (Eds.), *Halk Sağlığı Temel Bilgiler* (1.baskı, p. 375–412.). Ankara: Hacettepe Üniversitesi Yayınları.
- Ramchand, R., vd. (2009). Substance use and delinquency among fifth graders who have jobs. *American Journal of Preventive Medicine*, 36(4), 297–303.
- Sapancalı, F. (1997). Küreselleşme bağlamında çocuk istihdamı ve önlenmesine yönelik çabalar.

5. Uluslararası Sağlık ve Spor Bilimleri Sempozyumu 25-26-27 Ekim 2018

The 5th International Symposium on Health and Sport Sciences 25-26-27 October 2018

İSTANBUL



ÇMİS, 1–14.

Senemoğlu, N. (2001). Çocuk hakları, çalışan çocuklar ve eğitim sorunları. Milli Eğitim Dergisi, 151.

Şahin, N., vd. (2002). Kısa Semptom Envanteri (KSE): Ergenler için kullanımının geçerlik, güvenilirlik ve faktör yapısı. Türk Psikiyatri Dergisi, 13(2), 125–135.

Tomczyk, S., vd. (2016). Polysubstance use patterns and trajectories in vocational students - A latent transition analysis. Addictive Behaviors, 58, 136–141.

Velipaşaoğlu, S. (2006). Çalışan çocuklar. Türkiye Klinikleri Journal Pediatrics Science, 2(2), 94–98.

Wakai, K., vd. (2005). Effect of working status on tobacco, alcohol and drug use among adolescents in urban area of Thailand, 30, 457–464.

Wu, L., vd. (2003). The relationship between employment and substance use among students aged 12 to 17. J Adolesc Health, 32(1):5-15.

Yıldız, Ö. (2007). Çalışan çocuklar sorun mu? Çözüm mü? Gaziantep Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 6(2), 57–66.

Yıldız, Ö. (2008). Küreselleşme, sağlık ve toplum. Gaziantep Tıp Dergisi, 30–34.



KIRKPINAR (YAĞLI) GÜREŞLERİ

Arş. Gör Esra BAYRAK AYAŞ

Adıyaman Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu

Öz

Türk ata sporları arasında yer alan güreş günümüze kadar pek çok geleneğini koruyarak devam etmektedir. Farklı kültürel yapılara, kendine has uygulamalara ve organizasyonlara sahip geleneksel Türk sporlarından biri olan yağlı güreşler günümüzde de cazibesini devam ettirmektedir. Her yıl Edirne'nin saray içi mevkisinde yapılan Kırkpınar yağlı güreşler en önemlisidir. Yağlı güreş karakucak güreşinin yağ sürülerek yapılan şeklidir. Kültür alışverişi sonucunda Yunanlıların güreşi yağlanarak ve kum sürülerek yapıldığını gören Türkler kendi öz güreşimiz olan karakucak güreşini bazen yağ sürerek yapmaya başlamışlardır. Günümüzde de özellikle yağlı güreş diğer yörelerimize oranla Ege, Marmara, Trakya ve Akdeniz bölgelerinde daha fazla yapılmaktadır. Davul zurna eşliğinde yapılan Yağlı güreşler pehlivanları ve seyircileri coşturur. Seyirci potansiyeli de diğer güreşlere oranla daha fazladır. Ayrıca başpehlivanlık yağlı güreşlerin Türkiye olimpiyatı mücadelesi olmasından dolayı geleneksel Kırkpınar yağlı güreşleri diğer yerel güreşlerden farklılık göstermektedir. Dolayısıyla Kırkpınar yağlı güreşlerinin diğer yerel güreşlere oranla sporcu ve seyirci katılımı fazladır.

Tarihi Kırkpınar güreşlerinin doğuşuna ilişkin çeşitli rivayetler bulunmaktadır. Bunlardan en yaygın olanı şöyledir. Orhan gazinin 1346 yılında Rumeli'yi ele geçirmek için kardeşi Süleyman paşa ile 40 askerle Bizanslılara ait domuz hisarın üzerine yürür. Diğer hisarların ele geçirilmesinden sonra 40 kişilik öncü birlik geri dönerken Yunanistan toprakları içerisinde yer alan samona da mola verirler. 40 cengaver burada saatler süren güreşe tutuşurlar adı ali ve selim olduğu rivayet edilen kardeşlerin bir türlü yenilemedikleri görülür. Bu kişiler daha sonra Hıdırellez gününde Edirne yakınlarında bulunan ahı köy çayırında yeniden güreşe tutuşurlar gece ve gündüz devam eden güreş sonucunda bir türlü bir yenilemeyen çift solukları kesilerek orada can verir. Arkadaşları onları orada yer alan bir incir ağacının altına gömerek oradan ayrılırlar. Yıllar sonra oraya gittiklerinde ise iki pehlivanın mezarının bulunduğu yerde gür bir pınarın olduğunu görürler. Bu olaydan sonra halk orada yatan pehlivanların anısına o yöreye Kırkpınar adını vermişlerdir.

Anahtar Kelimeler: Spor, Güreş, Yağlı Güreş, Kırkpınar.

Türklerin ata sporları arasında sayılan bu güreş günümüze kadar pek çok geleneğini korumaktadır. Farklı kültürel yapılara, kendine has uygulamalara ve organizasyonlara sahip geleneksel türk sporlarından biri olan yağlı güreşler günümüzde de cazibesini devam ettirmektedir. Yağlı

güreşlerin en önemlisi her yıl Edirne'nin saray içi mevkiinde yapılan Kırkpınar yağlı güreşleridir. geleneksel Kırkpınar yağlı güreşlerinin diğerlerinden farkı Türkiye baş pehlivanlık yağlı güreşlerin Türkiye olimpiyatı mücadelesi olmasından kaynaklanmaktadır. bu nedenden dolayı Kırkpınar yağlı güreşlerinin diğer yerel güreşlere oranla sporcu ve seyirci katılımı fazladır.

Tarihi Kırkpınar güreşlerinin doğuşuna ilişkin çeşitli rivayetler bulunmaktadır. Bunlardan en yaygın olanı şöyledir. Orhan gazinin 1346 yılında Rumeli'yi ele geçirmek için kardeşi Süleyman paşa ile 40 askerle Bizanslılara ait domuz hisarın üzerine yürür. Diğer hisarların ele geçirilmesinden sonra 40 kişilik öncü birlik geri dönerken Yunanistan toprakları içerisinde yer alan samona da mola verirler. 40 cengaver burada saatler süren güreşe tutuşurlar adı ali ve selim olduğu rivayet edilen kardeşlerin bir türlü yenişemedikleri görülür. Bu kişiler daha sonra Hıdırellez gününde Edirne yakınlarında bulunan ahıköy çayırında yeniden güreşe tutuşurlar gece ve gündüz devam eden güreş sonucunda bir türlü bir yenişemeyen çift solukları kesilerek orada can verir. Arkadaşları onları orada yer alan bir incir ağacının altına gömerek oradan ayrılırlar. Yıllar sonra oraya gittiklerinde ise iki pehlivanın mezarının bulunduğu yerde gür bir pınarın olduğunu görürler. Bu olaydan sonra halk orada yatan pehlivanların anısına o yöreye Kırkpınar adını vermişlerdir.

Yağlı güreş karakucak güreşinin yağ sürülerek yapılan şeklidir. Kültür alışverişi sonucunda Yunanlıların güreşi yağlanarak ve kum sürülerek yapıldığını gören Türkler kendi öz güreşimiz olan karakucak güreşini bazen yağ sürerek yapmaya başladılar. Günümüzde de özellikle yağlı güreş diğer yörelerimize oranla Ege, Marmara, Trakya ve Akdeniz bölgelerinde daha fazla yapılmaktadır. davul zurna eşliğinde yapılan Yağlı güreşler pehlivanları ve seyircileri coşturur. Seyirci potansiyeli de diğer güreşlere oranla daha fazladır.

Yağlı güreşte kullanılan bazı kelimler vardır. Kelimler ve anlamları aşağıdaki tablo da verilmiştir.

Kullanılan kelimeler	Anlamları ve içerikleri
Yağlanma	Pehlivanların güreş öncesi yağlanmaları için yağ kazanları hazırlanır. Önceleri saf zeytinyağı kullanılırken daha sonraları bitkisel yağ da kullanılmaya başlanmıştır. Güreşçilerin karşılıklı anlaşmaları ile güreş sırasında da yağ tazelemek mümkündür.
Cazgır	Cazgır adlı kişi güreşten çok iyi anlayan ya da eski bir pehlivandır. Cazgırın görevi güreş başlamadan pehlivanları özelliklerine uygun olarak kafiyeli sözlerle onları halka tanıtmak ve isimlerini ve maharetlerini saymaktır. Ayrıca cazgırın diğer bir görevi de salavat getirerek ve dua ederek pehlivanları meydana salmaktır.
Davul-zurna	Davul zurna ile güreş açılışı yapılır. Güreş boyunca da davul zurna eşlik eder güreşe özgü olarak ritim sergilenir. Güreşin seyrine göre tempo artar veya yavaşlar. Temponun artması ve azalması seyircinin dikkatini çekerek güreşçilere mesaj da içermektedir.

Peşrev	Güreşe başlamadan önce yapılan bir tür ısınma hareketidir.
Kıspet	Dana, manda, keçi derisinden yapılan erkeklerin mahrem bölgelerini örtecek şekilde hazırlanan ve yağlı güreşlerde kullanılan bir tür pantolondur.
Zembil	Sazdan yapılan bir tür torbadır. Kıspet bu torba içerisinde taşınır ve saklanır. Güreşi bırakmak isteyen bir pehlivan zembilini duvara asarak güreşi bıraktığını belli eder.
Şalamur bezi	Pehlivanların yüzlerini ve gözlerini silmek için kullandıkları bezin adıdır.
Kırkpınar Ağası	Önceleri pehlivanları güreşe çağıran yarışmaları düzenleyen konukları ağırlayarak yatacak ve yemek ihtiyaçlarını karşılayarak yarışların örf ve adetler doğrultusunda yapılmasını sağlayarak ödüller veren kişidir. Yani Kırkpınar Ağası şuan da belediyelerin üstlendiği görevi yapmaktaydı.

Kirkpinar Yağlı Güreşlerinin Geçmişte ve Günümüzdeki Uygulamaları

<i>GEÇMİŞTEKİ UYGULAMA</i>	<i>GÜNÜMÜZDEKİ UYGULAMA</i>
Müسابakalar yazılı olmayan geleneksel kurallar çerçevesinde uygulanır. İnisiyatifler görevlilerce kullanılarak tecrübe önemlidir.	Müسابakalar yazılı olan kanun ve yönetmelikteki kurallara göre yapılır. Federasyon görevlileri bu kuralları uygulamakta görevli olup inisiyatif azdır.
Ağalık şartnamesi yoktur. Yazılı olmayan kurallara göre cumhurun ittifakı ile geleneksel bazı vasıflar gereklidir. Bu vasıflar güreşin içinde olmak, sevmek, sözü dinlenir ve güvenilir olmak gibidir.	Ağalık şartnamesi vardır. Bu şartname yönetmelikte belirlenmiş olup yazılı kuralları yerine getirebilen her Türk aday olabilmektedir. Burada önemli olan yazılı kurallardır. Ağa olmak demokratik bir hak olarak algılanmaktadır.
Ödüller farklı ve yolluk yoktur. Ödüller güreşleri yapan kişilerin taktirine göre değişerek başarılı olanlara ödül verilir.(para, Osmanlı altını, buzağı, koç, başma, şal v.b veriliyor)	Ödül yönetmeliği ve yolluk var olup bunlar kanunla belirlenmiş olup belirli kriterlere göre verilmektedir.
Güreşlerde “usta” adı verilen eski pehlivanlar hakem olarak görev yapmaktaydı. Müsabakaların eski başpehlivanlar tarafından yönetilmesine özen gösterilirdi çünkü bu kişiler başarıları ve itibarları ile camianın güvenini kazanmış, maharet ve tecrübeleri olan kişilerdir.	Günümüzde yağlı güreşler ve diğer geleneksel spor organizasyonlarında ilgili federasyon tarafından sertifikalı kişiler hakemlik yapmaktadır. Bu kişilerin güreşte başarılı olmalarına gerek yoktur.

Kuralları yazılı olmayan geleneksel kurallar uygulanır. Sporcu, yönetici ve seyirci gelenekler çerçevesinde oluşmuş kurallara uymaya özen gösterirler. İnisiyatiflerini fazlaca kullanıp geçmiş uygulamaların değişmeden devam etmesine özen gösterirler. Törelerini ön planda daima tutarlar.	Kurallar yazılı olmakla beraber denetleme ve uygulama federasyon görevlileri tarafından yapılmaktadır. Yazılı ve resmi belgeler önemli olduğu gibi bütün işlemler yazılı kanun ve yönetmeliği ile sınırlı tutulmaktadır.
Eşleşmeler göz kararı ile yapıp kura sistemi uygulanmaz.	Eşleşmelerde kura sistemi vardır.
Pehlivanlardan biri kazanana veya pes edene kadar güreş devam eder. Süre sınırlaması yoktur: Kazanmak için özel yeteneklere bağlı yağlı güreş oyunları uygulanır	Süre sınırlaması vardır. Belirlenen günde mutlaka sonuca gidilmesi zorunludur. 40 dk içerisinde yenilemeyen güreşçilere uzatma dakikaları verilerek puanlamaya geçilir
Yenilemeyen pehlivanların rızaları ve hakemlerin kararı ile beraberlik ilan edilir. Yani beraberlik vardır.	Berberlik yoktur. Mutlaka kazanan belirlenir. Berberlik durumunda kura sistemi devreye girer ve galip mutlaka belirlenir.
Puanlama sistemi yoktur.	Puanlama sistemi vardır.
Re meydanı sınırlaması yoktur	Er meydanı sınırlaması vardır.

Kirkpinar Ağasının Görevleri

- Güreşlerin yapılabilmesi için gerekli ön hazırlıkları yapmak,
- Güreşin yapılacağı tarihe yakın dönemde, haberciler kanalıyla kırmızı dipli mumlar ile konukları güreşe davet etmek,
- Güreşe gelen sporcu ve katılımcıları ağırlayarak kalacak yer ve yemek ihtiyaçlarını karşılamak,
- Örf ve adetlere uygun olarak güreşlerin yapılmasına özen göstermek,
- Pehlivanların ödülleri temin ederek dağıtımında adaletli bir yol izlemek,
- Organizasyonun güvenli ve huzurlu bir ortamda yapılmasını sağlama ve organize etmek

Kirkpinar Ağasında Bulunması Gereken Özellikler

- Güreşin içinde olmak ve gerçekten sevmek,
- Herkes tarafından tanınmış biri olmak,
- Kirkpinar'a yakın yerlerde (köylerde) ikamet etmek,
- Topluma örnek bir yaşayış ve davranış sergilemek,
- Herkes tarafından sevilen ve sözüne itibar edilen biri olmak,
- Çevresi tarafından bir saygınlık kazanmış kişiliğe sahip olmak

Yağlı Güreşte Yasak Olan Oyunlar Ve Hareketler

5. Uluslararası Sağlık ve Spor Bilimleri Sempozyumu 25-26-27 Ekim 2018

The 5th International Symposium on on Health and Sport Sciences 25-26-27 Ekim 2018
İSTANBUL

- El ve ayak bileklerini bükmek
- El ve ayak mafsallarını bükmek
- Baldır patlatan oyunu oynamak
- Kemane çekmek
- Oturak kündesinde bel kemiği üzerine dirsek ile devamlı tazyik yapmak
- Rakibine çift sarma ve kurt kapanına alarak hakemin ikazına rağmen devam etmek
- Havaya kaldırarak yenik düşürdüğü rakibini yavaşça yere bırakmayıp, kasten kafası üzerine yere vurmak
- Rakibin kulağına, burnuna, gözüne ve ağzına parmak sokmak
- Rakibine kafa, tokat, yumruk, tekme atmak ve açık el ense çekmek
- Rakibi paçayı bıraktığı halde boyunduruğu devam ettirmek
- Çemberleme (zelveli) boyunduruk oyununu uygulamak
- Kısıpet kasnağına ayak ve elle çıkarmaya çalışmak
- Meydan hakeminin dur ve bırak ikazına dinlemeyerek hakemle münakaşa etmek el ve kol hareketiyle itirazda bulunmak
- Müsabaka sırasında seyirciye karşı sporculuğa yakışmayan hareketlerde bulunmak
- Moral verici nara dışında rakibi ile konuşmak
- Ciddi güreş yapmamak
- Güreş kıyafeti dışında (külot ve şort) kıyafetlerle meydanda dolaşmak seyirci karşısında kısıbet değiştirmek

Yağlı Güreşlerde Yenik Düşüren Durumlar

Göbeğin gökyüzünü görmesiyle yenik düşme olayı gerçekleşir. Açık veya yenik düşme halleri şöyle sıralanabilir.

- Oturmuş pozisyonda ayaklar açık ve iki elle geriye payanda yaparak 90 derece dirsekleri arkaya doğru kırması
- Oturmuş vaziyette önce bir elle payanda yapıp kendi ekseninde dönerek ikinci elini diğer yönden payanda yapması
- İki dirseğin yere değmesi
- Bir dirsek yere değmişken, diğer elin yere payanda yapması
- Yerde ve ayakta güreşirken rakibin oyunu ile sırtın yere değmesi
- Rakibini kaldırarak el ve ayağını dizden yukarı yerden keserek üç adım yürüyerek veya kendi mihverinde bir daire çizmesi
- Ayağını rakibinin önüne atmak suretiyle gerdanlama yaparak yenmesi
- Paça bağının kopması, çözülmesi, kısıbetin parçalanmasından bir kısmının kopması ve dize kadar yırtılması yeniklik sayılmaz (bu durumda meydan hakemi güreşi 10dk geçmeyecek şekilde durdurur ve pehlivanın kısıbetini değiştirmesine müsaade eder) Ancak kısıbet edep yerlerinin görüleceği şekilde yırtılmışsa yenik sayılır.

Yağlı Güreş Organizasyonları

Geleneksel organizasyonlardaki boylar	Mahalli organizasyonlardaki boylar
➤ Minik Bir Boy ➤ Minik İki Boy ➤ Teşvik ➤ Tozkoparan ➤ Deste Küçük Boy ➤ Deste Orta Boy ➤ Deste Büyük Boy ➤ Küçük Orta Küçük Boy ➤ Küçük Orta Büyük Boy ➤ Büyük Orta ➤ Başaltı ➤ Baş	➤ Minik Boyu ➤ Teşvik ➤ Tozkoparan ➤ Deste Boyu ➤ Küçük Orta Boyu ➤ Büyük Orta Boyu ➤ Başaltı Boyu ➤ Baş Boyu

Yağlı Güreş Müsabakalarında Katılan Güreşçilerin Boy Ve Yaş Tespiti

a) Minik kilo ve görünümüne göre

1. Minik (8-10 yaş arası)

2. Minik (10-12 yaş arası)

b) Teşvik

Yaş 12-14

c) Tozkoparan

Yaş 14-16

d) Deste küçük boy

1. Yaş 16-18 arası

2. Güreş mazisi 2 yıla kadar

3. Azami 70 kg.

e) Deste orta boy

1. Yaş 18-19 arası

2. Azami 80 kg.

f) Deste büyük boy

1. 19-21 yaşı bitirmiş olanlar

2. Azami 90 kg.

g) Küçük orta küçük boy

h) Küçük orta büyük boy

i) Büyük orta boyu

j) Başaltı boyu

k) Kaş boyu



- D) Yaşı 21’i geçmiş tecrübeli güreşçilerin kiloları 65’in altında ise; hakem komitesinin kararı ile sadece deste büyük boyda güreştirilebilirler.

Kaynakça

KARAHÜSEYİNOĞLU M.F. “Kültürel Eksende Türk Sporları”

ATALAY K. “Geçmişten Günümüze Türk Sporları”



ALTIN YUMURTLAYAN YOUTUBE! SPOR KULÜPLERİNİN YOUTUBE KULLANIMINA PAZARLAMA ÇERÇEVESİNDEN BİR BAKIŞ¹

Dr. Halil Orbay ÇOBANOĞLU

Milli Eğitim Bakanlığı, Muzaffer Çil Anadolu Lisesi

Yusuf İŞGÖREN

Anadolu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı

Öz

İnternetin hayatımıza girmesiyle birlikte birçok yeni olgu da hayatımıza girmiştir. İnsanlar internet sayesinde kendilerini ifade edebilecek alanlar bulmuş ve birbirleri ile doğrudan ve dolaylı olarak iletişime geçebilecek ağlar olarak tanımlanan sosyal ağları yaratmıştır. Sosyal medyanın gelişmesi ile birlikte bireyler, kitle iletişim sürecinde pasif birer alıcı konumundan çıkarak sürece katılan birer özne konumuna gelmiştir. Sosyal medya kavramı, insanların sosyalleşme algılarını değiştirdiği gibi beraberinde pazarlama alanı gibi birçok disiplini de değiştirmiştir. İnsanlar sosyal medya aracılığı ile ürün pazarlamaya başlamışlardır. Bu sosyal medya araçlarından birisi olan Youtube diğerlerinden biraz daha fazla kazandırmakta ve son zamanlarda popülaritesini giderek artırmaktadır. Youtuber olarak adlandırılan insanlar Youtube aracılığı ile ciddi paralar kazanmaktadırlar. Youtube içerisinde üretilen içerikler ve hazırlanan videolar çok büyük kitlelere ulaşmakta ve kullanıcıya büyük meblâğlar kazandırmaktadır. Youtube aynı zamanda kurumsal itibar açısından da önem arz etmektedir. Bu durum; insanlar ve büyük şirketler gibi bazı spor kulüplerinin de dikkatinden kaçmamış ve kulüpler kendilerine birer Youtube kanalı edinmiştir. Bu araştırmanın amacı Youtube kanalı olan spor kulüplerini incelemek ve Youtube kanalı olmayan kulüplere tavsiyelerde bulunmaktır.

Anahtar Kelimeler: Spor Kulüpleri, Sosyal Medya, Youtube, Youtuber, İçerik Pazarlama.

^{1 1} Bu çalışma 25-27 Ekim 2018 tarihleri arasında Yıldız Teknik Üniversitesi ev sahipliğinde İstanbul'da yapılan 5. Asos Kongresi kapsamında 5. Uluslararası Sağlık ve Spor Bilimleri Sempozyumu'nda sözel bildiri olarak sunulmuştur.

LAYING GOLD YOUTUBE! AN OVERVIEW of THE MARKETING FRAMEWORK FOR THE USE of YOUTUBE by SPORTS CLUBS

Abstract

With the introduction of the internet into our lives, many new cases have entered our lives. People have found areas where they can express themselves through the internet and have created social networks that are defined as networks that can communicate directly and indirectly with each other. With the development of social media individuals have become subjects who participate in the process leaving from **the passive receiver position** in mass communication process. The concept of social media has changed people's perceptions of socialization, as well as many other disciplines such as marketing. People have started to market their products through social media. Youtube, one of the social media tools, makes a little more than others and has been increasing popularity lately. People called Youtuber make serious money through Youtube. The contents and the videos prepared within Youtube are reaching huge masses and they make great contributions to the user. Youtube is also important in terms of corporate reputation. This situation has not escaped the attention of some sports clubs, such as people and large corporations, and the clubs themselves have acquired some Youtube channels. The aim of this research is to examine the sports clubs which are the Youtube channel and to recommend the clubs that are not the Youtube channel.

Key Words: Sports Clubs, Social Media, Youtube, Youtuber, Content Marketi.

33

Giriş

İnternetin her şeyin ve herkesin bilgi gölgesi bıraktığı bir dünya olması (O'Reilly ve Battelle, 2009: s.2) ve kurumların, işletmelerin, derneklerin ve bireylerin kendi sitelerini yaratabildiği, erişimi olan herkesin muhtelif metinleri ve görüntüleri bir araya getirerek kendi sayfasını üretebilmesine dayanan esnek bir ağ olması (Castells, 2005: s.472 den akt. Mutlu, 2017), günümüzde birçok yeni olguyu beraberinde getirmiş ve süregelen birçok algıyı değiştirmiştir. İnsanlar internet sayesinde kendilerini ifade edebilecek alanlar bulmuş ve birbirleri ile doğrudan ve dolaylı olarak iletişime geçebilecek ağlar olarak tanımlanan sosyal ağları yaratmıştır (Onat ve Alikılıç, 2008: s.1116). Bugün dünyanın çok farklı coğrafi alanlarında benzer ilgi alanları ve amaçları etrafında toplanan insanlar, kendi özgürlük alanları ve inisiyatifleri kapsamında oluşturdukları farklı sosyal medya araçları üzerinden fikirlerini paylaşabilmekte, kamuoyu oluşturabilmekte ve ortak hareket edebilmektedir (Yeygel Çakır, 2015: s.222). Bu bağlamda sosyal medya, içeriğin kullanıcılar tarafından düzenlenmesini ve bu içeriklerin kullanıcılar arasında oluşan ağda dolaşıma girmesi ile birlikte yeni medyanın sosyal boyutunu ifade etmektedir (Başlar, 2013). Sosyal medyanın gelişmesi ile birlikte bireyler kitle iletişim sürecinde pasif birer alıcı konumundan çıkmış ve sürece katılan birer özne konumuna gelmiştir. Bu noktada sosyal ağ siteleri, bloglar, wikiler, içerik paylaşım siteleri gibi sosyal medyanın etkin araçları

iletişim sürecini hızlandıran ve güçlendiren yapıları ile dikkat çekmektedir (Yeygel Çakır, 2015: s.222).

Youtube sosyal medyanın son zamanlarda en fazla getirisi olan ve en çok tartışılan sosyal ağ sitelerinden birisidir. İnsanlara “Broadcast Yourself” (Kendini Yayınla) sloganıyla kendi istekleri doğrultusunda video paylaşabilmek için tanıdığı olanaklarıyla görsel bir seyir imkânı sağladığı için geleneksel kitle iletişim araçlarından olan televizyonun yerine ikame edici özellikler taşımaktadır (Kuyumcu, 2017: s.138).

Youtube’un son zamanlarda kendilerini Youtube’un bir parçası olarak tanımlayan “Youtuber”lara kazandırdığı büyük paralar, Youtube’un doğrudan büyük bir endüstriye dönüşmüş olduğunun kanıtıdır. Lange (2007)’ın araştırması sonucunda ortaya çıkan Youtube kullanıcı tipleri göz önüne alındığında video içeriği üreten aktif kullanıcılar, Youtuberlar ve Youtube ünlüleri, katılımcı kültür özelliklerinin gözlemlenebildiği Youtube’da yeteneklerinde ustalaşan en değerli bireyleri temsil etmektedir. Üretimin bu kadar önem arz etmesi, Youtube’da gerçekleştirilen pazarlama çalışmaları bağlamında içerik üreticilerini oldukça önemli hale getirmektedir. Youtube standartlarında, tamamen profesyonel niteliklere sahip kişiler olarak kabul edilmektedirler. Çünkü yalnızca kişiliği ve sosyal becerileri ile bağlantılı olan belirli içerikleri üreten kişileri temsil etmektedirler. Böylelikle Youtube içerik üreticileri, ekonomik değere sahip bir meta haline gelmektedir (Simonsen, 2012: s.95). Birçok Youtube kanalının milyonlarca liralık reklâm gelirine sahip olması, içerik üretebilen ve belirli bir takipçi potansiyeline sahip olan spor kulüplerini de bu endüstrinin içerisine çekmiş, birçok kulüp de kendilerine ait birer Youtube sayfası açmıştır. Bu çalışmada ise Türkiye’deki ve Avrupada’ki spor kulüplerinden bazılarının Youtube endüstrisindeki yerinin incelenmesi amaçlanmaktadır.

İçerik Pazarlaması

İçerik pazarlaması nedir sorusunu cevaplamadan önce içerik kavramını ele almak gerekir. İçerik; bir anlatımda verilmek istenen fikir, duygu, düşünce ve imgeler bütünüdür. Ruhsal ve düşünsel işlevler süreci olan içerik, dijital medyada sosyal medya ağları aracılığıyla kaynaktan son alıcılara iletilen görsel ve işitsel mesajlar bütünüdür. İnternetin yaygınlaşması ile toplumlar Bilgi Toplumu’na evrilerek bilgi ve iletişim teknolojileri ile kodlanmış bir kimliğe bürünmüşlerdir. Bilgi toplumlarında işlev ve güç unsuru açısından en önemli olgu anlamlandırılmış enformasyondur. Big Data (Büyük Veri) çağında kaynaklardan toplanarak anlamlı ve işlenebilir biçime dönüştürülen enformasyon, tüm iletişim kanallarından durmaksızın veri akışı sonucunda çıkış etkisi yaratarak bilgi kirliliğine ve çeşitli manipülasyonlara sebebiyet verir. Milyarlarca içeriğin kaybolduğu bu sonsuz veri okyanusunda markalar, kurum ve şirketler kendi kimliklerini ön plana çıkararak zihinlerde yer etmek için içerik pazarlaması stratejisini kullanırlar. **İçerik** pazarlaması; yeni medya ekosisteminde markaların hedef kitlelerinin dikkatini çekecek içerikleri hazırlayarak, yeni ya da halihazırdaki müşteri kitlesinin zihninde duysal konumlandırma çalışmalarının yapıldığı yeni nesil dijital iletişim ve pazarlama sürecidir. İçerik Pazarlama Enstitüsü kurucusu Amerikalı Joe Pulizzi’nin tanımı ile “*İçerikle pazarlama, net olarak tanımlanmış ve doğru anlaşılmış hedef kitleyi kârlı müşteri hareketi yaratma hedefiyle*

etkilemek, çekmek, bağlılıklarını sağlamak için ilgili ve değerli içeriğin yaratılması ve dağıtılmasını kapsayan pazarlama tekniğidir.” İçerik pazarlaması diğer dijital pazarlama yöntemlerinin aksine, mevcut müşteri kitlesinin ihtiyacı olan bilgiyi sunarak sürece katılmalarını ve yeni ihtiyaçlar oluşturarak hedef kitlenin markanın ürünlerine yönelimini sağlamayı amaçlar. Pazara yepyeni bir ürünle girdiğinizde, içerik pazarlaması stratejisi ile kişilerin hiç aklında yokken o ürünü bir ihtiyaç haline getirerek talep edilen ürün olarak konumlandırabilirsiniz (Erdensoy, 2018).

İçerik pazarlaması, açıkça hedeflenen kitleye ulaşmak ve bu kitlenin dikkatini çekmek için değerli, ilgili ve istikrarlı içerik oluşturma ve dağıtma yaklaşımıdır. İçerik pazarlaması yüksek kaliteli içeriği hedef müşteriyi eğitmek, ilgisini çekmek ve elde etmek için kullanan bir pazarlama tekniğidir. İçerik pazarlaması sadece içerik üretmiş olmak için içerik yaratmak değildir. Bu pazarlama tekniğinde ana hedef her zaman için satıştır. İçerik pazarlamasının gerçek gücü potansiyel müşterilerin kendi zaman çizelgeleri ve uygunluklarına göre takip edebilecekleri bir dönüşüm yolu sağlamasından gelir (EUROMSG, 2017). En basit haliyle içerik pazarlamasının tanımı; “markanın içerik pazarlamasını bir araç olarak kullanmasıyla müşterisinin hayatına katkı sağlamasıdır” şeklinde yapılabilir. İçerik pazarlaması markaya katma değer sağlamaktadır (Sanlıdilek, 2015).

Satın alma süreçlerinin %93’ünün çevrimiçi arama ile başladığı günümüzde; içerik pazarlaması, marka ya da işletmenizin bulunabilmesi ve dolayısıyla “erişilebilir” hale gelmesini sağlamak ve farkındalık yaratmak için en doğal yoldur. İçerik pazarlaması ile marka veya işletmenizin sunduğu ürün veya hizmetlerden haberdar ettiğiniz ve artık faaliyetlerinizin “farkında” olan potansiyel müşteri kitlesi var ancak bu yeterli mi? İçerik pazarlamasının bir diğer hedefi de marka ya da işletmenizi “tercih edilen marka” haline getirme çabasıdır. Güvenilir ve isabetli içerik yaratarak, doğru zaman ve kanallarda yer alan itibarlı bir bilgi kaynağı haline gelmek, rakiplerinizden sıyrılmanıza, aranan ve tercih edilen marka konumuna gelmenizi sağlar. Diğer pazarlama ve iletişim çabalarıyla işbirliği halinde ve eşgüdümlü yürütülen içerik pazarlaması; mevcut ve potansiyel müşterilerinizle düşük maliyetlerle, doğal ve içten bir etkileşim kurmanın en önemli parçası olarak uzun vadeli strateji gerektiren bir yatırımdır. Tutarlı, bütünleştirilmiş ve sürekli bir içerik pazarlaması yaklaşımını; marka ya da işletmenizin hesaplı, sadık ve etkili elçisi olarak düşünebilirsiniz (Poligon Interactive, 2018a).

İçerik Pazarlamasının Yöntemi

İçerik pazarlama yönteminde etkili bir strateji geliştirmek için bir takım adımlar mevcuttur. Başarılı ve etkili içerikler için belirlenen bu adımlar markalara ve kurumlara rekabet avantajı sağlamaktadırlar (Erdensoy, 2018).

Hedeflerinizi Belirleyin

Vizyon ve misyonlarınıza yönelik pazarlama hedeflerinizi belirleyin. Ardından hitap edeceğiniz hedef kitleyi yaptığımız analizler sonucunda belirleyerek, onları tanıyın. Hedef kitlenizi demografik özelliklerinden neleri sevdiklerine, değer verdikleri olgulardan tutkularına kadar en

ince ayrıntısıyla öğrenin. Bu markanız ile hedef kitleniz arasında samimi bir bağ kurmanız için önemlidir (Erdensoy, 2018).

Stratejinizi Oluşturun

Hedef kitlenize yönelik oluşturacağınız içeriklerde vermek istediğiniz mesaj ya da çözümler neler olacak? Stratejinizi belirlerken öncelikle bu soruya yanıt verin. Markanızın nasıl tanınmasını istiyorsanız, bunun için bir “**Persona**” oluşturarak olabildiğince detaylandırın. Oluşturduğunuz Persona’yı hangi dijital kanallardan nasıl yansıtacağınıza karar verin. Çoğu marka tüm sosyal medya platformlarında etkin olmaya çalışarak aslında hata yaparlar. Önemli olan her yerde biraz gözükmek değil, markanızı en iyi şekilde tanıtmaya aracı olacak platformda gözde olmanızdır. Oluşturduğunuz içerik stratejilerinde karşılaşacağınız sorunları da hesaba katarak yedek planlar oluşturun ve bütçe planlamaları yaparak proaktif çözümler üretin (Erdensoy, 2018).

İçeriklerinizi Belirleyin

Hedef kitlenize hangi tür içeriklerle ve hangi konuları ele alarak hitap edeceksiniz? İçeriklerinizin zaman aralığı nasıl olmalı? Bu sorulara cevap vererek detaylı yapılandırma yapın. İçeriklerinizin net, samimi, anlaşılır, çözüm sunan, dikkat çekici ve niş olmasına özen gösterin. Güven ve sadakat oluşturan sade bir dil kullanın. İçeriklerinizin sürekliliği olsun ama hedef kitlenizi bıktıracak sıklıkta olmamasına da dikkat edin (Erdensoy, 2018).

Düzenli Ölçümler Yapın

Yayınladığınız farklı içerik türleri arasında verimlilik ve etkinlik analizleri yapın. SEO çalışmaları yaparak hedef kitlenizin markanıza ulaşmasını kolaylaştırın. İçeriklerinizin daha fazla kişiye ulaşması için doğru dijital araçları kullanın. Ölçümleme ve raporlama faaliyetlerinizi düzenli olarak gerçekleştirerek standartlaştırın. Elde ettiğiniz sonuçlar neticesinde içerik pazarlama stratejilerinizde geriye dönük iyileştirmeler ve ileriye dönük plânlamalar yapın (Erdensoy, 2018).

Sosyal Medyanın Gücünden Faydalanın

İçeriklerinizi bir blogda ya da web sitenizde yayınlamanız yetmez. Hedef kitlenizin markanızla sadakat bağı kurması, markanızın saygınlık ve güvenilirlik kazanması için içerik pazarlaması stratejilerinizi sosyal medya ağlarında konumlandırmanız (Erdensoy, 2018).

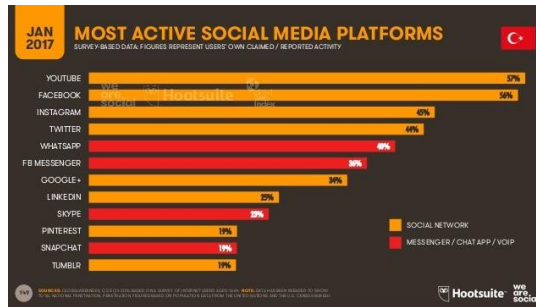
Sosyal Medya Pazarlama

Markalar için önemi sürekli artan bir konu olan sosyal medya pazarlaması her geçen gün dijital pazarlama içindeki yerini sağlamlaştırıyor. Markaların da dijital mecrada var olma çabalarını arttırarak bu alana ciddi bütçeler ayırmaya başladığını görüyoruz. Dolayısı ile sosyal medya pazarlamasının ne olduğu oldukça önem arz etmektedir. Sosyal ağ sitelerini bir pazarlama aracı olarak kullanıp, şirket veya kurumların marka, ürün veya hizmetlerinin tanıtımını yapmasına ve marka bilinirliğini arttırmasına olanak sağlayan bir internet pazarlama biçimidir diyebiliriz (İnterval, 2016). Sosyal medya pazarlaması, markalara pazarlama iletişimi konusunda çok büyük katkılar sağlayarak ürün ve hizmet tanıtımları, reklamlar, fırsat ve promosyonlar, satış sonrası tüketici iletişimi, çevrimiçi itibar yönetimi, müşteri hizmetleri ve müşteri sadakati gibi birçok

konuda çözüm üretmelerine olanak sağlamaktadır. Kısaca özetlemek gerekirse; sosyal medya pazarlaması marka açısından marka bilincini, müşteri sadakatini, web sitesi trafiğini arttırmak ve işletme için potansiyel müşteriler yaratmak için kullanılabilecek uygun maliyetler ile çalışan ve kullanıcıya önemsendiğini hissettirerek kişisel bir marka deneyimi yaşamasına destek olan doğru bir dijital pazarlama yöntemidir (Poligon Interactive, 2018b).

Türkiye’de Sosyal Medya Kullanımı

Günümüzde pek çok insan vaktinin ciddi bir bölümünü sosyal medyada geçirdiğini ve bir paylaşımın dakikalar içerisinde binlerce hatta milyonlarca insana ulaştığını düşünürsek, sosyal medyanın gücünün tartışılmaz derecede büyük olduğunu söylemek zor olmayacaktır. We Are Social ve Hootsuite tarafından yayınlanan “Digital in 2017: Global Overview” raporuna göre Türkiye’de yaklaşık 71 milyon insan mobil kullanmaktadır. Sosyal medyaya mobilden bağlanan kişi sayısı ise 42 milyon olarak gösterilmekte ve kullanıcılar gün içerisinde ortalama 7 saatini bilgisayar karşısında, 3 saatini telefon üzerinden internete bağlanarak ve 3 saatini sosyal medya platformlarında geçirmektedir. Yine aynı rapora göre en çok kullanılan sosyal medya kanalı Youtube ve onu küçük bir fark ile Facebook takip etmektedir. Diğer popüler sosyal medya kanalları ise Instagram ve Twitter’dır (Grafik 1) (Türkey, 2017).



Grafik 1. Türkiye’deki Popüler Sosyal Medya Kanalları

Youtube ve Youtuber Kavramı

Bugün Google bünyesinde bulunan Youtube, kuruluş aşamasında girişimci finansmanı ile oluşturulan bir teknolojidir. 2005 yılı içerisinde beta sürümünü yayınlamasından altı ay sonra internet üzerinden faaliyetlerine başlayan site, hızlı bir şekilde internet üzerinde kitlelerin dikkatini üzerine çekmeyi başarmış 2006 yılının ikinci yarısında, her gün 65.000’den fazla yeni videonun yüklendiğini ve 100 milyondan fazla video izlendiğini yeni bir kitle iletişim aracına dönmüştür. İnternet üzerinde oluşturduğu etki karşısında değeri artan ve önemli bir mecraya dönüşen site, 2006 yılının sonuna gelindiğinde Google şirketi tarafından 1,65 milyar dolar karşılığında satın alınmıştır. Youtube, insanları video paylaşarak ve videolar üzerine yorumlar yapmalarını sağlayarak birbirine bağlamaktadır. Popüler içerikler kullanıcılar tarafından belirlenmekte, dolayısıyla tamamen kullanıcı odaklı bir hal almaktadır. Youtube ortamında kullanıcılar sitedeki videoları izleyebildikleri gibi kendi videolarını da yükleyebilmektedir.

Sitenin kullanıcılarına sağladığı bu olanaklar, bireylerin geleneksel kitle iletişim araçlarının egemen sınıfların denetiminde oluşturduğu yönlendirici yapısına dâhil olmadan da iletişim araçlarından faydalanabilmesine olanak sağlamaktadır (Kuyumcu, 2018: s.140).

Lange (2007: s.4)'de Youtube kullanıcılarını sınıflandırmaya çalışmış ve Youtuber kavramını: “Youtube’a video yükleyen ve site içerisinde tartışmalara katılan, diğer kullanıcı tiplerine göre Youtube ile çok daha fazla ilgili olan kullanıcılar” olarak tanımlamıştır.

Youtube Partner Programı sayesinde Youtube’un birer iş ortağı haline gelen içerik üreticileri, kimliklerinin tanınması ve yaratıcı sermayenin yaratılması ile profesyonelleşme sürecine dahil olmaktadır (Simonsen, 2012: s.95).

Burson-Marsteller’ın çalışmasına göre (2012) Fortune Global 500 endeksindeki en büyük 100 şirketin 87’si en az bir sosyal medya platformu kullanmaktadır. Fortune 100 şirketleri tarafından kullanılan en popüler platformların dökümüne göre Twitter %82 ile en çok kullanılan sosyal medya aracı iken, Facebook %74, Google+ %48 olarak bulunmuştur. Youtube ise şirketlerin %79’u tarafından kullanılmaktadır (akt. Newman ve diğ. 2017). Elbette bu veriler 2012’ye aittir.

Türkiye’de Youtube ve Youtuber

Son zamanlarda Youtube üzerinden iletişim ve pazarlama Türkiye’de de kendini göstermiş, kendi çalışan kitlesini ve kendi pazar alanını yaratmıştır. CNN Türk’te yer alan bilgiye göre, kişisel kanalları milyonlar tarafından takip edilen Youtuber’lar vergi ödemediği paralar ile dikkatleri üzerlerine çekmiştir. Youtuber’ların kazançları ise ciddi düzeylere ulaşmıştır. Akşam Life’da yer alan habere göre; asgari ücretle çalışan bir işçi, kazancının vergisini öderken Youtuber’lar vergi ödemediği sosyal medyadan sürekli bir gelir elde etmektedir (Akşam Life, 2018). Yine CNN Türk’teki habere göre en çok kazanan yerli Youtuber’ların bazıları ve kazandıkları paralar aşağıdaki gibi belirtilmiştir:

- Danla Bilic - 250.000 TL
- Berkcan Güven - 75.000 TL
- Enes Batur - 300.000 TL
- Duygu Özaslan - 60.000 TL
- Orkun Işıtmak - 200.000 TL
- Kafalar - 200.000 TL
- Halil Söyletmez - 100.000 TL
- Merve Özkaynak - 200.000 TL
- Sebile Ölmez - 75.000 TL

Türkiye’de asgari ücret ile çalışanların şartlarını düşündüğümüzde Youtuber’ların kazanmış olduğu bu paranın büyüklüğü, aslında bizlere Youtube sektörünün büyüklüğünü göstermektedir.

Bu dudak uçuklatan rakamlara ulaşmak, bir Youtuber tarafından yeri geldiğinde sadece birkaç dakikalık video ile mümkün olmaktadır. Bu noktada sosyal medya araçları; tüketicilerin ihtiyaçlarını karşılayarak kurumsal kazançların artırılmasına yardım eden bir yönetim ve pazarlama fonksiyonu haline gelmiştir (Ayten, 2016: s.94).

Kurumsal İtibar ve Sosyal Medya

Ayten (2016: s.94)'ya göre Online reklâm ve müşteri hizmetleri; yeni sunulan ürün ve hizmetlerle ilgili bilgilere sınırsız ulaşma imkânı sağlayarak zaman ve mekan sınırları ortadan kaldırmaktadır. İş yaşamındaki teknolojik gelişmeler ve bunların pratik uygulamaları, yönetim bilimlerinde dikkate değer bir anlam taşımaktadır. Böylelikle, sosyal medya araçları ile sunulan elektronik hizmetler, kurumsal kazanç ve alandaki algılanan kurum itibarını artırması açısından dikkate alınması gerekmektedir.

Şirketler açısından sosyal medyanın kullanımının en önemli nedenlerinden biri de, bu platformların; güven, marka bağlılığı ve müşteri bağlılığı değerlerini oluşturma potansiyeline sahip olmalarıdır. Dijital itibar yönetimi; diğer kullanıcılarla online etkileşimi, paylaşılabılır içerik oluşturmaya, paydaşların yorum ve açıklamalarını izlemeyi, onlarla diyalogu sürdürmeyi ve sosyal medya ile yayılan düşünceleri takip etmeyi içermektedir. Bu şekilde, kurumlar sosyal medyayı, stratejik iletişim tekniklerini kullanarak itibarlarını artırabilecek bir alan olarak değerlendirmektedirler. Kurumlar; sosyal medya reklamlarıyla daha bilinir olabilmekte, kurum itibarını yönetebilecek etkinlikler düzenleyebilmekte ve tüketicilerin ihtiyaçlarına, eleştirilerine ve şikâyetlerine anında cevap vererek müşteri memnuniyetini artırabilmektedir. (Ayten, 2016: s.95).

Jones ve diğ. (2009: s.934)'ne göre online itibar yönetimi; kurumun saydam ve etik bir şekilde paydaşlarıyla etkileşim içindeyken; izleme, konumlandırma, ölçme, konuşma ve dinleme süreci olarak tanımlanmaktadır. Diğer bir tanımlamayla, online itibar, çevrimiçi ortamda yaratılan kurumsal itibarı içermektedir. Sosyal medya da bu online ortamlardan birisidir. Matesi ve diğ. (2010) ise itibar yönetimini tarihsel dönüşümü içerisinde ele almış ve medyanın etkileşime olanak tanımayan basılı medya döneminden, katılım ve işbirliği imkanı sunan günümüz ağ sistemlerine dönüşüm yaşamasıyla birlikte itibar yönetiminin de bir dönüşüm içerisinde olduğunu belirtmektedir. Bununla birlikte bu dönüşümün, teknolojinin gelişmesiyle birlikte devam edeceği ifade edilmektedir (akt. Newman ve diğ. 2017).

Sosyal medyada her kulüp, birey, şirket izleyicide olumlu ya da olumsuz bir itibar bırakmaktadır. Kurumların maddi güçlerinin yanı sıra sahip olduğu değerler, inançlar, paydaşlarına gösterdiği davranış tarzı ve onlarla kurduğu iletişim şekli, kurumun itibarını etkileyen önemli unsurlar olmaktadır. Kurumun itibarının olumlu yönde olması bu itibarın kendiliğinden oluşmasını beklemek yerine sürece müdahale etmesi ve bu itibarı yönetmesi ile mümkün olmaktadır. Çünkü kurumların yoğun rekabet ortamında ayakta kalabilmeleri ve varlıklarını devam ettirebilmeleri ancak güçlü bir itibar oluşturmasıyla mümkündür. Yeni iletişim teknolojilerinin gelişmesi ve beraberinde internet kullanımının artmasıyla birlikte ortaya çıkan “sosyal medya”, kuruluşların itibarını olumlu ya da olumsuz yönde etkileme noktasında önemli bir unsur olmaktadır.

Dolayısıyla kurumların bu ortamı göz ardı etmeleri ve sosyal medya araçlarını etkin bir şekilde kullanmamaları, itibar noktasında olumsuz sonuçlar yaşamalarına sebep olabilmektedir. Bu olumsuzluğun giderilmesi noktasında ise sosyal medyayı etkin bir şekilde kullanmak ve bu ortam üzerinden kurumu etkileyebilecek gelişmeleri yakından takip etmek önemli olmaktadır (Ayten, 2016: s.99).

Spor Kulüpleri ve Sosyal Medya

Sosyal medyanın Youtube gibi bilinen kanallarıyla milyonlara ulaşması elbette spor kulüplerinin de dikkatinden kaçmamıştır. Birçok spor kulübü kendisine ait Youtube kanalları, Facebook sayfaları, Twitter hesapları ve Instagram hesapları gibi hesaplar oluşturmuştur. Kulüpler açtıkları bu sayfalardan son dakika haberlerini duyurmakta, kulüp ile ilgili bilgiler paylaşp kampanyalar yürütmektedir. Hatta ilginçtir ki, bu kulüplerin sosyal medya üzerinde sadece bir hesabı yoktur. Kulüpler Facebook ve Twitter’da yaklaşık on hesaptan yararlanırken, Youtube’da ise ortalama sekiz hesaba sahiptir (Newman ve diğ., 2017).

Marilou Ioakimidis’e göre (2010: s.5) Spor taraftarlarının kaydettikleri maçları ya da video oyunlarını yüklemelerine izin veren video paylaşım web siteleri (ör. Youtube), spor organizasyonlarını etkileyebilmekte ve güçlendirebilmektedir. İlgili taraftarlar bu medyaları görüntüleyip indirebilir. Ancak fanların oyun kamera görüntülerini ve resimlerini kaydetmesi ve göstermesi, bir kuruluşun yasal haklarını ihlâl edebilir.

Çalışmanın Önemi

Günümüz dünyasında sosyal medyanın öneminin tartışılmayacak kadar büyümesi ve bu medya alanlarından birisi olan Youtube’un endüstrileşmesi ile insanlar yeni bir istihdam alanı ile tanışmaktadır. Kulüplerin gerek maddi kazanç, gerek sosyal pazarlama, gerekse itibar yönetimi açısından Youtube gibi sosyal medya araçları içerisinde yer aldıkları görülmektedir.

Bu çalışmada 3 büyük diye adlandırılan spor kulüplerinin sosyal medya içerisinde Youtube kullanımlarının incelenmesi doğrultusunda, bu süreci iyi yönetip yönetemediği ortaya konulacak, Youtube’dan büyük paralar kazanan diğer Youtuber’lar kadar başarılı olup olmadıkları incelenecek ve bu kulüpler nezdinde büyük kurumlara da öneriler sunulacaktır.

Witkemper ve diğ. (2012) göre; ilerleyen süreçte, spor tüketicileri üzerinde sosyal medyanın (Facebook, Youtube, Fantasy Sports vb.) etkisini anlamak için, çalışmalar bu araştırma hattında devam etmeli ve genişlemelidir.

Çalışmanın Yöntemi

Bu çalışmanın temel amacı Youtube kanalı olan spor kulüplerini incelemek ve Youtube kanalı olmayan kulüplere tavsiyelerde bulunmaktır. Araştırma yöntemi olarak durum analizi yöntemi kullanılmıştır. Durum çalışmaları nitel ve nicel durumların karışımına dayanabilir. Durum çalışmasının değerlendirme araştırmalarında önemli bir yeri vardır. En az beş farklı uygulama bulunmaktadır. En önemli olanı açıklama (explain) dır. Burada deneysel yollarla araştırmak için çok karışık olan durumlarda gerçek yaşam durumlarındaki sebepsel bağları açıklamaya çalışılır.

İkinci yaklaşım tanımlamada (describe), üçüncü kesin konularda (illustrate), dördüncü çok açık olmayan durumlarda keşfetmek (explore) amacıyla, beşinci meta değerlendirmede kullanılmaktadır (Yin, 2003).

Bulgular

Tablo 1. Futbol Kulüpleri ve Youtube Kanalları Hakkında Bilgiler

Takımlar	Kuruluş Tarihi	Abone Sayısı	Video Sayısı	Toplam Görüntülenme
Barcelona	6.2.2006	4.263.427	7.138	494.780.143
Real Madrid	5.4.2006	3.066.994	4.334	367.830.576
Atletico Madrid	20.7.2007	130.333	1.395	15.737.423
Valencia	9.4.2006	60.659	4.027	14.821.330
Arsenal	4.6.2013	822.529	831	156.457.559
Chelsea	28.2.2006	795.664	2.654	155.659.793
Manchester United	19.12.2017	825.918	248	39.256.716
Liverpool	22.10.2005	1.028.607	713	173.214.053
Manchester City	7.7.2009	1.227.709	4.089	402.116.443
Milan	20.7.2006	406.956	3.047	139.890.532
Juventus	14.11.2005	696.707	2.405	172.883.064
Inter Milan	9.12.2005	272.231	5.350	68.842.154
Roma	8.11.2005	251.435	514	29.235.934
Fiorentina	11.4.2008	18.425	1.881	3.108.223
B. Münih	29.3.2006	873.356	3.548	201.137.260

B. Dortmund	22.1.2006	295.851	1.889	64.888.972
FC Schalke 04	16.12.2005	89.815	1.787	25.801.305
Hamburg	23.9.2006	41.539	882	11.330.004
W. Bremen	17.3.2006	60.189	1.169	20.050.973
Beşiktaş	13.12.2012	198.839	1.720	38.793.471
Galatasaray	20.12.2011	283.256	2.587	47.733.407
Fenerbahçe	23.10.2013	183.381	440	13.446.926
Trabzonspor	10.11.2005	75.194	795	12.283.096

Tablo 1 incelendiğinde Barcelona, Real Madrid ve Manchester City takımlarının izlenme sayılarının diğer takımlara göre oldukça fazla olduğu görülmektedir. Türk takımlarına bakıldığında ise Galatasaray takımının diğer takımlara göre daha fazla izlenme sayısının olduğu gözlemlenmiştir.

Tartışma ve Sonuç

Spor endüstrisinin gelişmesi ve her geçen gün büyümesi ile birlikte bu sektöre yapılan yatırımlar da artmaktadır. Dolayısı ile takımların şartları zorlaşan bu piyasada söz sahibi olabilmeleri için bu yatırımlardan mümkün olduğu derecede faydalanmaları gerekmektedir. Ayrıca sosyal medya ve internetin gücü yadsınamaz hale geldiğinden kulüpler ve yönetimler mutlaka bu mecralara da yönelmelidirler. Organizasyonlara gelir kalemi sağlayacak her türlü fikir ve eylem takımların büyümesine etki etmektedir. Youtube ise gelir yaratmanın son yıllarda popüler hale gelmiş bir kanalıdır. Bu mecra da üretilen içerikler, hazırlanan videolar artık birer gelir kaynağı haline gelmiştir. Bu nedenle geniş taraftar kitlesine sahip spor kulüpleri bu mecra ya yeteri kadar yatırım yaptığı takdirde olumlu bir şekilde dönüt alacaktır. Ancak ülkemizde yeni yeni yayılan bu platform ve sağlayacağı ticari geliri kulüpler tarafından çok fazla kullanılmamaktadır. Özellikle üç büyüklerin ortalama takım başı taraftar sayısı 20 milyon civarlarında olduğu düşünülürse bu durum kulüpler için potansiyel gelir kaynağı olarak görülebilir.

Sınırlılıklar ve Gelecek Çalışmalar

Çalışmamızın en büyük sınırlılığı kulüplerin bu mecradan net olarak ne kadar gelir elde ettikleri hakkında net bir bilgi olmamasıdır. Başka bir kısıt ise takımların resmi hesaplarının kendilerine ait olup olunmadığının net olarak bilinmemesidir.

Gerçekleştirmiş olduğumuz bu çalışmada Avrupa kulüplerinin sosyal medyada daha fazla üyesinin olduğu gözlemlenmiştir. Ayrıca bu mecraadan ciddi gelirler elde ettikleri bilinmektedir. Dolayısı ile ülkemizde en yaygın spor olan futbol ve bu spora ait paydaşların bu mecraayı mümkün olduğunca sık kullanmaları onlara büyük ekonomik katkılar sağlayacaktır. Üretilen eğlenceli içeriklerle ve hazırlanan videolarla birlikte taraftar ile sürekli iletişim halinde olmaları her zaman bir avantaj sağlayacaktır.

İlerde yapılacak olan çalışmalarda daha fazla takımın Youtube kanalı incelenerek farklı bulgular elde edilebilir. Ayrıca ülkeler arası bir kıyaslama çalışması yapılabilir. Son olarak da takımların Youtube kanallarında yayınlanan videoların içerik analizi yapıp sonraki videolar için öneriler ortaya konulabilir.

Kaynakça

- Akşam Life (2018). Youtuber'lar vergi kısıncında. <http://www.aksam.com.tr/life/youtuberlar-vergi-kiskacinda/haber-699845> adresinden erişildi. (ET:19.01.2018).
- Ayten, H. (2016). Kurumsal İtibarın Sosyal Medyada Yönetimi: İngiliz ve Türk Ordusu Youtube Sayfaları Analizi; *Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*. (ss. 95-99). Ankara.
- Başlar, G. (2013). Yeni Medyanın Gelişimi ve Dijitalleşen Kapitalizm. *Akademik Bilişim Konferansı*. İstanbul.
- Castells, M. (2007). An introduction to the information age. *City*, 2(7): 6-16. <https://doi.org/10.1080/13604819708900050>
- Erdensoy, D. (2018). İçerik Pazarlaması nedir? <https://creatorden.com/icerik-pazarlamasi-nedir/> adresinden erişildi. (ET:18.05.2018)
- EUROMSG (2017). <http://blog.euromsg.com/yeni-baslayanlar-icin-icerik-pazarlamasi-nedir/> adresinden erişildi. (ET:18.05. 2018)
- İnterval (2016). Sosyal medya pazarlaması nedir? <http://www.intervaldigital.com/sosyal-medya/sosyal-medya-pazarlamasi/> adresinden erişildi. (ET:18.08.2018).
- Jones, B., Temperley, J. & Lima, A. (2009). Corporate reputation in the era of Web 2.0: The case of Primark. *Journal of Marketing Management*, 25 (9): 927-939.
- Kuyumcu, M. (2017) Çağdaş Dünyanın Yeni Kitle İletişim Araçları; Youtube Üzerine Bir İnceleme. *Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü* (ss.138-141). İzmir.
- Lange, P. G. (2007). Commenting On Comments: Investigating Responses to Antagonism On Youtube. *In Society for Applied Anthropology Conference*, 31: 1- 26.
- Loakimidis, M. (2010). Online Marketing of Professional Sports Clubs: Engaging Fans On a New Playing Field. *International Journal of Sports Marketing and Sponsorship*, 11(4): 2-13.
- Matešić, M., Vucković, K. & Dovedan, Z. (2010). Should Academia Care About Online Reputation Management and Monitoring? MIPRO, May 24-28, Opatija, Croatia.



Mutlu, B. (2017) Sosyal Medya Pazarlamasının Yeni Yüzleri, Youtube İçerik Üreticileri Ve Kanal Toplulukları: Youtuber-Marka İş Birliği Videoları Üzerine Bir Araştırma. *Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü* (ss.3-51)

Newman, T., Peck, J., & Wilhide, B. (2017). *Social Media in Sport Marketing*. Routledge.

O'Reilly, T., & Battelle, J. (2009). *Web squared: Web 2.0 Five Years On*, Erişim adresi: <https://conferences.oreilly.com/web2summit/web2009/public/schedule/detail/10194>

Onat, F., & Alikılıç, Ö.A. (2008). Sosyal Ağ Sitelerinin Reklâm Ve Halkla İlişkiler Ortamları Olarak Değerlendirilmesi. *Journal of Yasar University*, 3(9): 1111-1143.

Poligon Interactive (2018a). İçerik pazarlaması nedir? www.poligoninteractive.com/icerik-pazarlamasi/ adresinden erişildi. (ET:18.08.2018)

Poligon Interactive (2018b). Sosyal medya pazarlaması nedir? <https://www.poligoninteractive.com/sosyal-medya-pazarlamasi> adresinden erişildi. (ET:18.08.2018).

Sanlıdilek, M. (2015). İçerik pazarlaması nedir? <http://markaokulu.bilgi.edu.tr/icerik-pazarlamasi-nedir-murat-sanlidilek/> adresinden erişildi. (ET:18.05.2018)

Simonsen, T.M. (2012). Identity-Formation On Youtube: Investigating Audiovisual Presentations of the Self (Doctoral Dissertation). *Aalborg University the Faculty of Humanities*, Aalborg.

Türkay, İ. (2017). Dünyada ve ülkemizde sosyal medya kullanımı. <https://vergi.algi.net/ekonomi-maliye/dunyada-ve-ulkemizde-internet-ve-sosyal-medya-kullanimi/> adresinden erişildi. (ET:18.08.2018).

Witkemper, C., Lim, C. H., & Waldburger, A. (2012). Social Media and Sports Marketing: Examining The Motivations and Constraints Of Twitter Users. *Sport Marketing Quarterly*, 21(3): 170.

Yeygel Çakır, S. (2015). Kullanıcı Reklamcı Mı Oluyor? Sosyal Medyada Etkileşimciliğin Gücü Ve Kullanıcı Merkezli İçerik Üretimi. A. Özkan, N. Tandoğmuş G. & B. Önaydoğan (Ed.), *Yeni Medya Ve Reklam* (ss. 213-252). İstanbul: Derin.



12-13 YAŞ GRUBUNA UYGULANAN SEKİZ HAFTALIK JUDO ANTRENMANLARININ BAZI FİZİKSEL PARAMETRELER ÜZERİNE ETKİSİ

Uzman Aybuke ÖNSEL TORTUM

Milli Savunma Üniversitesi

Dr. Öğretim Üyesi Gamze ERİKOĞLU ÖRER

Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi

Öz

Bu çalışmanın amacı, 12-13 yaş grubuna uygulanan sekiz haftalık judo antrenmanlarının; kuvvet, esneklik ve denge performansına etkisinin belirlenmesidir. Araştırmaya Ankara Yenimahalle Atatürk Ortaokulu'nda öğrenim gören toplam 19 (yaş 12.2 ± 0.4 yıl, boy uzunluğu 1.53 ± 0.08 m, vücut ağırlığı 47.4 ± 13.3 kg) kız-erkek sporcu gönüllü olarak katılmıştır. Etik kurul onayı Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu'ndan alınmıştır. Araştırmada, sporculara sırasıyla dikey sıçrama, flamingo denge, esneklik, pençe kuvveti, 30 saniye mekik, sırt kuvveti ve sağlık topu fırlatma testleri; sekiz hafta önce ve sonra olmak üzere iki defa uygulanmıştır. Sporculara sekiz hafta boyunca, haftada üç gün ikişer saat, (ısınmadan sonra yaklaşık 90 dakika) judo antrenman programı uygulanmıştır. Elde edilen veriler, IBM SPSS Statistics 22.0 istatistik programı kullanılarak değerlendirilmiştir. Sekiz haftalık judo antrenman programı sonrası grubun; dikey sıçrama, flamingo denge, esneklik, pençe kuvveti, 30 saniye mekik, sırt kuvveti ve sağlık topu fırlatma testleri performanslarında istatistiksel olarak anlamlı artış olduğu görülmüştür ($p < 0.05$). Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre; sekiz haftalık judo antrenmanlarının 12-13 yaş grubu sporcuların kuvvet, esneklik, denge gibi performans parametrelerinin gelişimine katkı sağlayacağı söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Denge, esneklik, judo, kuvvet.

IMPACT of 8-WEEK JUDO TRAININGS APPLIED to 12-13 AGE GROUP on CERTAIN PHYSICAL PARAMETERS

Abstract

The aim of this study was to determine the impact of 8-week judo trainings applied to 12-13 age group on strength, flexibility and balance performance. A total of 19 male and female athletes



who study at Ankara Yenimahalle Atatürk Secondary School (age 12.2 ± 0.4 years, tall stature 1.53 ± 0.08 m, body weight 47.4 ± 13.3 kg) voluntarily participated in the study. The approval of ethics committee was obtained from Ankara Yıldırım Beyazıt University Social Sciences and Humanities Ethics Committee. In the study, vertical jump, flamingo balance, sit and tests flexibility, paw strength, 30-second sit-up, back strength and medicine ball toss tests were applied twice to the athletes before and after eight weeks. The athletes were applied an 8-week judo training program for two hours and three days a week (about 90 minutes after warm-up). The data obtained were evaluated using the IBM SPSS Statistics 22.0 statistical program. After the 8-week judo training program, it was observed that the performance of the group in vertical jump, flamingo balance, flexibility, paw strength, 30-second sit-up, back strength and medicine ball toss tests increased significantly ($p < 0.05$). According to the results obtained from the study, it can be suggested that 8-week judo trainings will contribute to the development of performance parameters such as strength, flexibility and balance of athletes in the 12-13 age group.

Key Words: Balance, flexibility, judo, strength.

Giriş

Geçmişten günümüze spor, sağlıklı yaşam için en önemli olgudur. Her geçen gün gelişen teknoloji ve sağlık sektörü dahi sporun önüne geçememiştir. Sporun fiziksel açıdan olduğu kadar, zihinsel, duygusal, sosyal açılardan da gelişim sağladığı bilinmektedir. Bu yüzden birçok ülke sporu desteklemekte ve yaygınlaşmasını sağlamaktadır.

Spor, insan hayatını etkileyen insanın yaşam tarzını belirleyen önemli bir sosyal bir faaliyettir. Bu sosyal faaliyette bulunması gereken en önemli yapıtaşı çocuk ve gençlerdir (1).

Bu sebeple ülkeler sporu eğitim sistemi içine dahil ederek, her bireyin çocuk yaşta sporla tanışmasını, okul hayatı boyunca devam ettirdiği sporu, hayatının parçası olarak görmesi ve sonrasında da gerek performans gerek sağlık için spora devam etmelerini sağlamaktadır. Spor, yaşayarak, eğlenerek öğrenme sağlamasının yanında, beceri düzeyi, sosyalleşme, kişiler arası uyum ve liderlik özelliklerini de geliştirmektedir. Çocukların hazırlanan programlar dahilinde devam ettikleri fiziksel etkinliklerin gelişimlerini de hızlandırdığı bilinmektedir.

Çocuklar bakımından spor fiziksel gelişim ve sosyal açıdan önemlidir. Çocuklar sporla, çevresini tanır, iletişime geçer, kendine olan güveni artar, toplumdaki yerini sağlamlaştırır. Ayrıca kendini kontrol etme, herhangi bir konuya odaklanabilme, seçim yapabilme, başarıya güdülenme gibi konularda birçok olumlu gelişim gösterir. Judo branşının çocuk ve gençler üzerindeki fiziksel gelişiminin yanı sıra, ruhsal gelişimine olan katkısı yapılan araştırmalar ile ortaya çıkarılmış ve judo, Unicef tarafından da tüm çocukların yapması gereken branşlar sıralamasında ilk üç sırada yer almıştır (2).



Sporun çocukların hayatına erken yaşlarda girmesi sağlanarak, sosyalleşmesinin yanı sıra fiziksel, zihinsel ve ruhsal yönden gelişimine katkı sağlanmış olunur (3). Çocukların normal büyüme ve gelişmesini sağlaması sürecinde fiziksel aktivite çok önemli bir konu olarak karşımıza çıkmaktadır. Günümüzde teknolojinin de çok hızlı gelişmesi çocuklarda dahil olmak üzere tüm insanları hareketsiz yaşama itmektedir bu da insan yapısına uymamakta ve çeşitli sağlık sorunlarını ortaya çıkarmaktadır (4).

Çocuklara hayat boyu spor yapma alışkanlığını kazandırmanın yolu küçük yaşta eğlenerek fiziksel aktiviteye katılması ve ailecek yapılan spor etkinlikleridir. Ebeveynler çocuklarının ilgi alanlarına göre çeşitli alanlarda uygulanabilecek fiziksel etkinlikler keşfederek düzenli olarak bunları uygulamalıdır. Bu açıdan ailenin sorumluluğu büyüktür (3,5).

Çocuklarda motorik özelliklerin geliştirilmesi yönünde yapılacak tüm aktivitelerin eğlenceli bir şekilde verilmesi hem fiziksel hem de ruhsal açıdan gelişimlerine ciddi anlamda katkı sağlayacaktır. Çocuklar branşları oyunla eğlenceli şekilde öğrenirler. Mücadele oyunlarında; koşma, sıçrama, çekme, itme özelliklerini geliştirirler. Çocuğun geliştirdiği hareketlilik kas ve iskelet sistemini, solunum, dolaşım ve sindirim sistemlerini olumlu yönde etkilemektedir. İç salgı bezlerinin daha fazla salgılama yapması da gelişimini hızlandırmaktadır. Grup oyunları aynı zamanda duyu organları, sinir sistemi, hızlı kavrama ve yorumlama, sorunları anında çözebilme üzerinde de olumlu etkiler kazandırmaktadır (5,6,7).

Dünyada çok büyük kitlelere ulaşan spor dallarından birisi de Judo sporudur. Judo; oldukça büyük zihinsel ve bedensel hünerin gerektiği ve muazzam bir canlı mücadelenin ortaya konulduğu spor dalıdır. Judo anlam bakımından; JU: yumuşaklık, esneklik, kibarlık, nezaket, çeviklik, DO: Yol, prensip, düşünce, disiplin anlamına gelmektedir. Bu nedenle judo antrenmanları fiziksel gelişimi olumlu yönden etkilerken psikolojik olgunluğa da katkı sağlamaktadır. Felsefesi nedeniyle, judo özellikle bireylerin saldırganlık, bağımlılık, yaşanan hayal kırıklıklarını bertaraf ederek toplumsal açıdan daha uyumlu olmalarına katkı sağlamaktadır (8).

Bu spor dalında judocuların düşmemesi için denge ve esneklik, rakibini kontrol altında tutup uygun teknikle rakibini düşürmesi için kuvvet, düşündüğü tekniği en kısa sürede uygulaması için süratin önemli bir performans unsuru olduğu bilinmektedir. Literatürde yer alan bu bilgiler ışığında yaptığımız bu araştırmada, sekiz haftalık judo antrenmanlarının 12-13 yaş grubu çocukların bazı fiziksel parametreleri üzerine etkilerini incelemek amacıyla yapılmıştır.

Materyal ve Yöntem

Çalışma Grubunun Seçilmesi

Bu çalışmaya Yenimahalle Judo kursuna kayıtlı 19 öğrenci/sporcu katılmıştır. Sporculara haftada üç gün ve ikişer saat olmak üzere, sekiz hafta süre judo antrenmanları yaptırılmıştır. Tüm çalışmalara ısınma hareketleri ile başlanmış, cimmastik çalışmalarına yer verilmiş, basit ve temel judo hareketlerini içeren antrenmanlar uygulanmıştır. Ölçümler, öğrenci grubu judo sporuna



başlamadan önce ve başladıktan sekiz hafta sonra yapılmıştır. Bu çalışmaya Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu'nun 09.12.2016 tarih ve 04 numaralı kararı ile etik kurul onayı alındıktan sonra başlanmıştır.

Araştırmada, sporculara sırasıyla dikey sıçrama, flamingo denge, esneklik, pençe kuvveti, 30 saniye mekik, sırt kuvveti ve sağlık topu fırlatma testleri; sekiz hafta önce ve sonra olmak üzere iki defa uygulanmıştır. Sporculara sekiz hafta boyunca, haftada üç gün ikişer saat, (ısınmadan sonra yaklaşık 90 dakika) judo antrenman programı uygulanmıştır.

Verilerin Analizi

İstatistiksel analizde önce grubun normallik sayımı olup olmadığına bakmak için “shapiro-wilk testi” uygulanmıştır. Normallik sağlanamadığından dolayı non-paremetrik testler ile sonuçlar değerlendirilmiştir. Bağımlı gruplarda farklılığın incelenmesi amacıyla Wilcoxon testi kullanılmıştır. İstatistiksel anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ olarak kabul edilmiştir.

Bulgular

Araştırmaya katılan sporcuların vücut ağırlığı, vücut kitle indeksi (BMI), yaş, boy uzunlukları Tablo 4.1.'de verilmiştir.

Tablo 1. Sporcuların antropometrik verileri.

	Vücut Ağırlığı (kg)	Vücut Kitle İndeksi (kg/m ²)	Yaş (yıl)	Boy (m)
Sporcu (n=19)	47.4 ± 13.3	19.9 ± 3.9	12.2 ± 0.4	1.53 ± 0.08

48

Sporcu (n=19)	1. Ölçüm	2. Ölçüm	Z	p
Dikey sıçrama testi (cm)	24.6 ± 9.1	29.1 ± 10.8	-3.62	0.00*
Flamingo denge testi (sn)	10.6 ± 9.0	21.1 ± 15.5	-3.82	0.00*
Esneklik testi (cm)	21.8 ± 7.7	23.8 ± 7.7	-3.63	0.00*
Pençe kuvveti testi (kgf)	18.6 ± 3.8	28.9 ± 37.9	-3.72	0.00*
30 saniye mekik testi (adet)	18.9 ± 4.4	22.1 ± 3.3	-3.63	0.00*

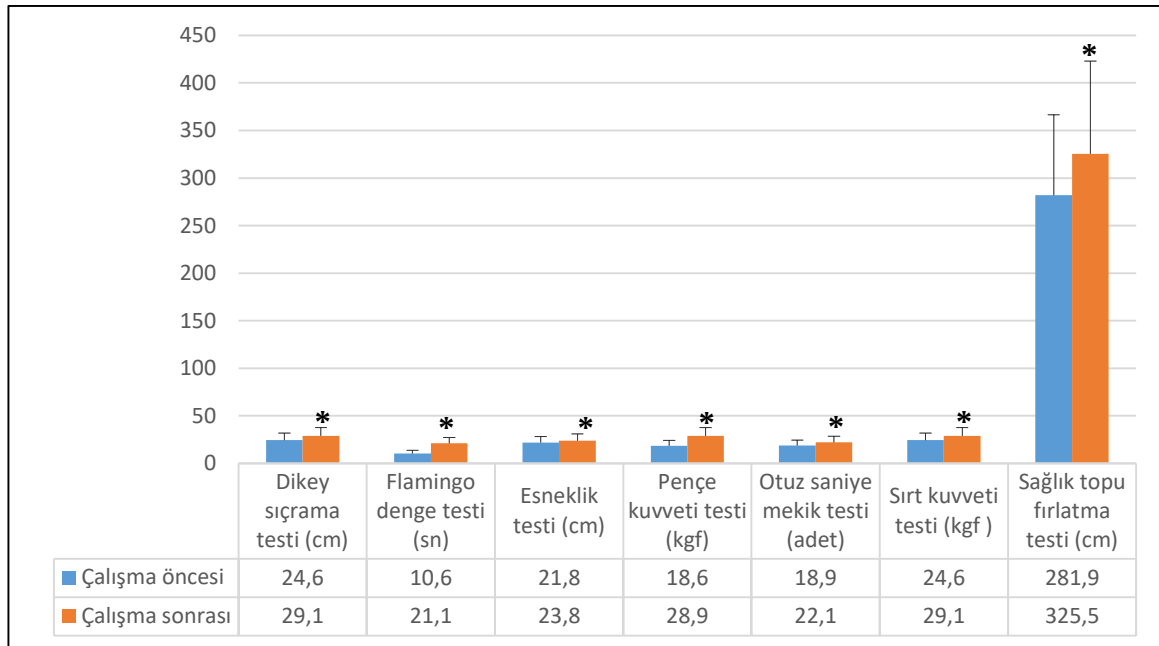
Sırt kuvveti testi (kgf)	24.6 ± 9.1	29.1 ± 10.8	-3.62	0.00*
Sağlık topu fırlatma testi (cm)	281.9 ± 51.0	325.5 ± 59.4	-3.82	0.00*

Sporcuların Fiziksel Test Verileri

Tablo 2. Sporcuların fiziksel test verileri

Araştırmaya katılan sporcuların dikey sıçrama, flamingo denge, esneklik, pençe kuvveti, 30 saniye mekik, sırt kuvveti ve sağlık topu fırlatma ölçüm sonuçlarından oluşan fiziksel test sonuçları Tablo 4.2. ve Şekil 4.1.'de verilmiştir.

Şekil 1. Sporcuların fiziksel test verileri.



*p<0.05

Araştırmaya katılan sporcuların sekiz haftalık judo antrenman programı sonrasında dikey sıçrama, flamingo denge, esneklik, pençe kuvveti, 30 saniye mekik, sırt kuvveti ve sağlık topu fırlatma test ölçümlerinde istatistiksel olarak anlamlı bir artış gösterdiği saptanmıştır (p<0.05).

Tartışma



Bu araştırmada sekiz hafta süre ile uygulanan judo antrenman programının çocuk judocuların bazı parametreleri üzerine ne derece etkisi olduğunun bulunması amaçlanmıştır. Araştırmaya yaş ortalaması 12.2 ± 0.4 yıl, boy uzunluğu 1.53 ± 0.08 m ve vücut ağırlığı 47.4 ± 13.3 kg olan toplam 19 kız-erkek çocuk dahil edilmiştir.

Judo, çeşitli fonksiyonel özelliklerin bir arada bulunmasını gerektiren bir spor dalıdır. Judoda kassal kuvvet, süratli reaksiyon zamanı, çeviklik kas ve sinir sistemi koordinasyonu, statik ve dinamik denge, yüksek anaerobik kapasite, ılıman derecede yüksek bir aerobik kapasite performansta rol oynayan önemli faktörlerdir. Antrenmanların amacı ve içeriği de bu özellikleri geliştirme olmalıdır (9).

Bu amaçla, bu çalışmada uygulanan antrenman programının judoda ihtiyaç duyulan pençe kuvveti, sırt kuvveti, karın kuvveti, bacak kuvveti, kol kuvveti, esneklik ve denge gibi parametrelere etkilerini incelemek için tartışılmış ve yorumlanmıştır.

Araştırmaya katılan judoculara uygulanan judo antrenman programı öncesi ve sonrasında alınan dikey sıçrama performansı ortalamalarına ilişkin ölçümlerin karşılaştırılmasında birinci ve ikinci ölçüm arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p < 0.05$). 2008 yılında Akalın ve arkadaşları, 18-21 yaş grubu voleybolcular üzerinde yaptıkları on haftalık çalışmaya, yaşları 19.6 ± 0.9 yıl, boyları 180.5 ± 7.3 cm, vücut ağırlıkları 74.9 ± 3.9 kg olan ve üniversite voleybol takımında lisanslı 14 sporcu katılmıştır. Çalışma sonuncunda, ilk ve son ölçümler arasında, araştırmaya katılan deneklerin dikey sıçrama ($p < 0.01$) değerlerinde istatistiksel olarak pozitif yönde farklı bulunmuştur (10). Çalışmamızda uygulanan judo egzersiz programı sonrasında judocuların dikey sıçrama performansında anlamlı düzeyde artış gösterdiği saptanmıştır. Judo antrenmanlarında uygulanan ek kuvvet çalışmalarının vücut kaslarını güçlendirerek vücut dengesini korumaya ve arttırmaya yönelik sistemli egzersizler bütünü olmasından dolayı judocuların dikey sıçrama performansına olumlu etkisi olduğu ileri sürülebilir.

Denge testi ortalamalarına ilişkin ölçümlerin karşılaştırılmasında birinci ve ikinci ölçüm arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p < 0.05$). Antrenman programı için seçilen hareketlerin vücut kasları ve alt-üst ekstremiteler kuvvetini geliştirmeye yönelik olması denge gelişimini etkilemiş olabileceği düşünülmektedir. Denge iyi bir sportif performans için temel oluşturmakta ve kas, sinir sistemi içinde iletilici olarak tanımlanmaktadır. İnsanın denge sağlamadaki yeteneği, diğer motor sistemlerin gelişmesinde belirleyici bir faktör olarak rol oynayabilir (11).

Çalışmamıza göre judoculara uygulanan judo antrenman programı öncesi ve sonrasında alınan esneklik testi performansı ortalamalarına ilişkin ölçümlerin karşılaştırılmasında birinci ve ikinci ölçüm arasında istatistiksel olarak anlamlı bir artış tespit edilmiştir ($p < 0.05$). Pense ve Harbili tarafından 2001 yılında gerçekleştirilen bir araştırmada; 14-16 yaş arası sporcularda esneklik test değerleri arasında anlamlı farklılıklar bulunmuşlardır (12).



Judo antrenman programı sonrasında alınan pençe kuvveti testi ortalamalarına ilişkin ölçümlerin karşılaştırılmasında da istatistiksel olarak anlamlı bir artış gösterdiği görülmektedir ($p<0.05$). Benzer şekilde Şahin 2012 yılında 10 haftalık taekwondo antrenmanlarının çocukların motor gelişim düzeylerine etkisinin incelediği çalışmada; pençe kuvveti ön-son test ölçümleri arasında anlamlı farklılıklar bulmuştur (13). Bu çalışmada meydana gelen pençe kuvveti artışının literatüre paralel olduğu ve bu artışın çocukların gelişim dönemlerinden de etkilenmiş olabileceği düşünülmektedir. Çakıroğlu 2011 yılında, 8-10 yaş grubu judocular üzerine yaptığı araştırmasında, 12 hafta boyunca çocuklara judo oyunları ve oyunla eğitim çerçevesinde haftada iki gün judo ve oyun egzersizleri uygulamıştır. 12 hafta sonunda ilk ve son ölçüm değerlerini karşılaştırdığında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulmuştur (14). Judonun tutup atmaya dayalı bir branş olması ve büyük ölçüde tutuş- kavrama özelliklerini içinde barındırması ve bunların yanı sıra judo-gi kıyafetinin normal kıyafetlerden çok daha kalın olması ve antrenmanda da bu kıyafetle çalışılmasının ve judogi ezme çalışmaları yapılmasının da pençe kuvvetini büyük ölçüde geliştirdiği düşünülmektedir.

Uygulanan judo antrenman programı öncesi ve sonrasında alınan 30 saniye mekik testi performansı ortalamalarına ilişkin ölçümlerin karşılaştırılmasında birinci ve ikinci ölçüm arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0,05$).

Sekiz haftalık judo antrenman programı sonrasında sporcuların sırt kuvveti testi ölçümlerinde istatistiksel olarak anlamlı bir artış gösterdiği saptanmıştır ($p<0.05$). 2015 yılında Ağgön ve Ağırbaş, 12 haftalık masa tenisi antrenmanlarının vücut kompozisyonu, anaerobik performans ve kas kuvveti üzerine etkisini incelediği çalışmada sırt kuvveti testi ölçümlerini istatistiksel olarak anlamlı bulmuştur (15).

Antrenman programı öncesi ve sonrasında alınan sağlık topu fırlatma testi ölçümlerin karşılaştırılmasında istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0.05$). 12-13 yaş grubuna uygulanan judo haftalık antrenman programı neticesinde sadece gövde kaslarının kuvvetinin artışının yanında üst ekstremité kuvvetine de yansıyan bir artış gösterdiği görülmektedir. Antrenman programının içerisinde yer alan judo hareketlerinin uygulanması sonuçları olumlu etkilemiş olabilir.

Tüm motorik özelliklerin kullanıldığı ikili mücadele gerektiren bir spor dalı olan judoda; rakip sporcuyu yakalamak için pençe kuvveti, tekniğe girmek ve karşı tarafı engellemek için de kol, omuz, sırt, bel, bacak kuvveti gerektiği bilinmektedir. Mükemmel teknik için ise kuvvetin yanı sıra esneklik, denge ve hız faktörlerinin önemli olduğu bilinmektedir. Bu faktörler ve yapılan çalışmalar düşünüldüğünde bizim çalışmamızda uygulanan judo antrenmanlarının ölçülen tüm fiziksel parametreleri olumlu yönde etkilendiği görülmüştür.

Kaynakça

1. Sevim Y (1997). *Antrenman Bilgisi*, Geliştirilmiş baskı. Ankara, Tutibay Yayınevi:312-320.



2. Sevim Y. Çocuk ve gençlerde spor (2018). <http://w3.gazi.edu.tr/~syasar/ppt/8.ppt>. 28.04.
3. Muratlı S. *Antrenman Bilimi Işığında Çocuk ve Spor*, (1997). 2.Baskı. Ankara, Bağırhan Yayınevi, 1-212.
4. Zorba E, Saygın Ö. *Fiziksel Aktivite ve Fiziksel Uygunluk*, (2009). 2. Baskı. İstanbul, İnceler Ofset, 205-283.
5. Akgün N. *Egzersiz Fizyolojisi*,(1982). 2. baskı. İzmir, Ege Üniversitesi Yayınları.
6. İnel S. İnsanların kendilerini ifade etmesinde sporun rolü, (1996).4. Spor Bilimleri Kongresi, Ankara, *Kongre Bildiri Özetleri Kitabı*:73.
7. Mengütay S. *Çocuklarda Hareket Gelişimi ve Spor*, (2006).1.Baskı. İstanbul, Morpa Yayınevi,:36-125.
8. Carvalho M, Landau L, Drigo AJ. (2007).Judokas' hand grip strength study, according to age, weight class and championship performance. Annals of The 5th International Judo Federation World Research Symposium, Rio De Janeiro, Brazil,:32.
9. Güzelimdağ HR. (2013). *Temel Judo-Basic Judo*, 1.Baskı. Ankara, Türkiye Judo Federasyonu.:95-96.
10. Akalın TC, Kudak HH, Gümüş M, Yamaner FK. (2008).10 haftalık pliometrik antrenmanın 18-21 yaş grubu voleybolcuların bazı fiziksel parametreleri üzerine etkisi, 10. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Bolu, *10. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi Özet Kitabı*.
11. Aksu S. (1994).Denge Eğitiminin Etkilerinin Postüral Stres Testi ile Değerlendirilmesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Bilim Uzmanlığı Tezi, Ankara: Hacettepe Üniversitesi.
12. Pense M, Harbili E. (2001).14-16 Yaş bayan basketbolcularda fizik-kondisyon antrenmanlarının eurofit testlerine etkileri, 3. Uluslararası Akdeniz Spor Bilimleri Kongresi, Antalya, *3. Uluslararası Akdeniz Spor Bilimleri Kongre Bildiri Özetleri Kitabı*: Poster 137.
13. Şahin M, Saraç H, Çoban O, Coşkun Z. (2012).Taekwondo Antrenmanlarının Çocukların Motor Gelişim Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi, *Spor Ve Performans Araştırmaları Dergisi Journal Of Sports And Performance Researches*, 3(1):5-13.
14. Çakıroğlu T, Sökmen T, Arslanoğlu E. (2013).Judo teknik antrenmanı ve oyunların 8-10 yaş grubu erkek çocukların fiziksel gelişim düzeyleri üzerine etkisi, Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Dergisi, 11(2):73-79.
15. Ağgön E, Ağırbaş Ö. (2015). 12 Haftalık Masa Tenisi Antrenmanlarının Vücut Kompozisyonu, Anaerobik Performans ve Kas Kuvveti Üzerine Etkisi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2):12-20.



SPOR BİLİMLERİ BÖLÜMLERİNİN KALİTE SÜREÇLERİ KAPSAMINDA KURUM İÇ SÜREÇLERİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ

Gülşan Rabia MIL

Ted Ankara Koleji Spor Kulübü

Dr. Öğr. Üyesi Gözde ALGÜN DOĞU

Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi

Öz

Yükseköğretim Kurumu'nun yıllık iç değerlendirmelerini izlemek ve beş yıl içerisinde en az bir defa gerçekleştirilecek dış değerlendirme sürecinde esas alınmak üzere hazırlanan Kurum İç Değerlendirme Raporu (KİDR), Yükseköğretim Kalite Kurulu tarafından niteliksel ve niceliksel değerlendirmeleri yapmak, gerekli bilgileri sağlamak, araştırma ve geliştirmeleri incelemek ve bunların bütünü sonulandırıp değerlendirmek için hazırlanır. Bu çalışmada Spor Bilimleri Bölümlerinin kalite çalışmaları kapsamında izlenen yolları, örnek raporları incelenmiş, durum tespitleri yapılmıştır. Spor Bilimleri Bölümlerinin evrensel boyutta tanınması ve kabul görmesi için yapılması gereken düzenlemelerin ve hedeflerin belirlenmesi için önemli bir çalışma olduğu düşünülmektedir.

Çalışmada Süleyman Demirel Üniversitesi, Başkent Üniversitesi, Avrasya Üniversitesi, Hacettepe Üniversitesi, Doğu Akdeniz Üniversitesi ve Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi bölümlerinin web sayfaları taranarak, misyon ve vizyonları, yarıyıl ders planları, akademik kadroları incelenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Spor Bilimleri, Spor Bilimleri Bölümü, Kalite, Akreditasyon.

EVALUATION of INTERNAL PROCESSES in THE SCOPE of QUALITY PROCESSES of SPORT SCIENCES DEPARTMENTS

Abstract

To monitor the annual internal evaluations of the Higher Education Institution and to make the qualitative and quantitative assessments of the Institution Internal Assessment Report (KİDR) prepared by the Higher Education Quality Board, to provide the necessary information, and to examine the research and developments. and to finalize and evaluate the whole. In this study, the paths followed in the scope of the quality studies of the Department of Sport Sciences, sample reports were examined and the situation determinations were made. It is considered to be an



important study to determine the regulations and objectives that should be done for recognition and acceptance of the Departments of Sport Sciences in a universal scale. In this study, the web pages of the departments of Süleyman Demirel University, Başkent University, Avrasya University, Hacettepe University, Doğu Akdeniz University and Ankara Yıldırım Beyazıt University were examined and their mission and visions, semester lesson plans and academic staff were examined.

Key Words: Sports Sciences, Department of Sport Sciences, Quality

Giriş

Günümüz global piyasasında büyük bir çekişme yaşanmaktadır. Bu çekişmeler piyasada uzman personel ihtiyacını doğurmuş, bu personel temininde de eğitim kurumlarına büyük görev düşmüştür. İş dünyasının bu personel ihtiyacını karşılaması için eğitim kurumlarında nitelikli öğrencilerin yetiştirilmesi gerekmektedir. Eğitim kurumları bu konuda başarısız olursa sonuçlar iş piyasasına da yansımacaktır.

Kamu ve özel kuruluşlar uzun yıllardır nitelikli eleman konusunda zorluk yaşamaktadır. Ve bunun sebebinin Yüksek Öğretim Kurumlarının eğitim kalitesinden kaynaklandığını düşünmektedirler. Çoğu üniversite mezununun işsiz kalması da bu düşüncüyü destekler niteliktedir. ‘Belirli becerileri kazanmış, kendini işine adanmış bir işgücüne sahip olmak isteniyorsa, kalite kavramı işletmelerden önce eğitim kurumlarında ele alınmalı ve tartışılmalıdır. Çünkü kaliteli bir ürün ve hizmet ancak iyi bir eğitim ile mümkündür. John Akers’in ifadeleriyle “eğer öğrencilerimiz bugün rekabet edemezlerse, yarın şirketler nasıl rekabet edeceklerdir.” demiştir. (1)

Eğitimde kalitenin önemi gitgide artmış ve birçok ülke bu konuda çeşitli çalışmalar yapmıştır. Bu çalışmalardan en önemlisi ve öncüsü olarak Bologna Sürecinden bahsedebiliriz. Sourbonne Bildirgesi (1998) ile başlayan Bologna Süreci (1999) Avrupa’da ortak bir yükseköğretim alanı yaratma fikri olarak Avrupa Birliği ülkelerince başlatılmıştır. Bu süreç ile elde edilmesi istenen amaçlar 2010 yılına kadar Avrupa’da ortak bir yükseköğrenim alanı yaratmaktır. Yaratılmak istenen bu ortak alanın amacı: eğitimin girdilere göre değil, öğrenme kazanımlarına göre planlanması, uygulanması, değerlendirilmesi ve kalitesinin izlenmesidir. (2) Türkiye’de yükseköğretimin kalite ihtiyacı konusu özellikle 2001 yılından sonra Bologna Süreci ile ortaya çıkmış ve adından bahsettirmiştir. Devlet bu konuda çeşitli politikalar geliştirerek eğitim konusunda ortak ölçütler yaratmayı amaçlamıştır. Ortak ölçütler vasıtasıyla standardizasyonun oluşturulması, yükseköğretim kurumlarında ders programlarının oluşturulması, öğrencilerin üniversitelere kabul edilmesi için gerekli kriterler, öğretim elemanlarının mesleğe başlama kariyerlerinde ilerleme ve kadroya atanma kriterleri, performans değerlendirme ve ölçme kriterleri, üniversiteler arasında rekabeti ve mobilitayı sağlayacak kriterler gibi kolaylıkları da beraberinde getirmektedir. (3)



Türkiye’de Bologna Süreci ile oluşturulması amaçlanan önemli çalışmalardan birisi de: ‘Türkiye Yükseköğretim Yeterlilikler Çerçevesi’ (TYYÇ) oluşturulmasıdır. Bu oluşum ile yükseköğretim sistemi içinde yer alan Yükseköğretim ile Mesleki eğitim alanlarında ‘Alana Özgü Yeterlilikler’ tanımlanmıştır. Bu tanımlama ile birlikte ilgili alan yeterlilikleri doğrultusunda yükseköğretim kurumlarının eğitim ve öğretim programlarının yapılandırılması ve daimi ölçüde güncellenmesine başlanmıştır.(4)

Yükseköğretim Kurumu’nun Yükseköğretim Kalite Kurulu tarafından niteliksel ve niceliksel değerlendirmesinin yapılabilmesi için gereken bilgileri sağlamaya yönelik olarak hazırlanan Kurum İç Değerlendirme Raporu (KİDR); Yükseköğretim Kurumu’nun yıllık iç değerlendirmelerini izlemek ve beş yıl içerisinde en az bir defa gerçekleştirilecek dış değerlendirme sürecinde esas alınmak üzere, kurum tarafından her yıl hazırlanan rapordur. 13 Nisan 2016 Yükseköğretim Kalite Kurulu Tarafından Kurumsal Değerlendirme Süreci Bilgilendirme Toplantısı Sunumlarında süreç;

1. Kurum Hakkında Bilgiler
2. Kalite Güvence Sistemi
3. Eğitim ve Öğretim
4. Araştırma ve Geliştirme
5. Yönetim Sistemi
- 6.Sonuç ve Değerlendirme adımlarıyla tanımlanmıştır.(5)

Spor Bilimleri Bölümlerinin Misyon ve Vizyonları

Spor Bilimleri Bölümü; açıldığı ilk zamanlardan beri 4 yıllık lisans eğitimi veren, her yaş grubundan bireylerin; spor branşlarına seçimi, yönlendirilmesi, geliştirilmesi, yetenek modellemesi, performans analizi, her türlü spor dalı kondisyon gelişimi, antrenman programlarının hazırlanması ve antrenörlük uygulamaları, bunlara dayalı araştırma geliştirme çalışmaları yapan Spor Bilimcisi unvanı ile bölümden mezun olacak bireyler yetiştiren bölümlerdir. (6)

Vizyon bir kurumun rehberi ve olmak istediği şeyin rüyasıdır. İyi bir vizyon tanımlaması tüm paydaşlar tarafından kolayca anlaşılabilir, kısa ve öz, zorlu fakat ulaşılabilir olmalı ve sayı içermemelidir. Misyon kurumun kim olduğunu, ne yaptığını ve nereye gittiğini tanımlar. Misyon tanımlaması kısa fakat yeterince kapsamlı olmalıdır. Kolay anlaşılmalıdır. Misyon tanımlaması, misyonun nasıl gerçekleşeceğini tarif etmemelidir. Kurumsal ilkeler misyonun gerçekleştirileceği ortamın çerçevesini çizmelidir. Kurumsal ilkeler bir kurumun değerler sistemini yani kurumsal kültürün temellerini göstermelidir. (7)

Aşağıdaki tabloda bölümlerin vizyon ve misyonlarına yer verilerek tablo altında öne çıkardıkları yaklaşımlar incelenmiştir:



	VİZYON	MİSYON
SÜLEYMAN DEMİREL ÜNİVERSİTESİ	Olimpizm felefesine sahip (Uluslararası Spor Kültürüne), Çok Yönlü Bilim Odaklı Çalışmalar yapan (Tıp Bilimleri, Mühendislik Bilimleri, Eğitim Bilimleri, Sosyal Bilimler vb.), İnovasyon, Entegrasyon (IOC Dünya Olimpiyat Komitesi, TMOK Türkiye Milli Olimpiyat Komitesi, Spor Genel Müdürlüğü, Üniversiteler), Deontoloji (Meslek Ahlakı), Dürüst, Saygın, Şeffaflık İlkesine Uyumlu, Kültürel Değerlere Sahip, Özgüvenli, Başarılı ve Gelişim odaklı bireyler yetiştirmek.	Ülkemizin ulusal ve uluslararası (OLİMPİYATLAR) spor platformunda bilim temellerine dayalı spor bilim adamlarının ve sporcularının yetiştirilmesi amaçlanmaktadır.
HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ	Eğitim ve araştırmada uluslararası düzeyde örnek bir kurum olmaktadır	Toplumda sağlıklı ve kaliteli bir yaşamın, sporcularda ise performansın geliştirilebilmesi amacıyla insan hareketinin fizyolojik, mekanik, pedagojik, psikolojik ve sosyolojik boyutlarını incelemek ve elde ettiği bilgiyi eğitim, araştırma ve hizmet yoluyla uygulamak ve yaymaktır.
BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ	Başkent Üniversitesinin uluslararası bir marka olarak ileri sağlık uygulamalarının her alanında bilimsel üretime dayalı üst düzeyde öğretim yapan ve bunu çağdaş medeniyet çizgisinin üzerinde yer alma yolunda toplumsal	Bilimin nesnellliğini benimseyen, ulusal bilince sahip, araştırmacı, sorgulayıcı, üretken, akla ve bilime saygılı, çözümleyici ve bütünleştirici düşünce yapısına sahip, insan ve çevre haklarına duyarlı, evrensel hukuka saygılı, yaratıcı ve yenilikçi, ayrıca Atatürk İlkelerine bağlı bireyler



	katma değere dönüştürerek sunan bir yuva olmaktadır.	yetiştirmek; eğitim-öğretim, araştırma-geliştirme ve bilimi yayma etkinlikleri aracılığıyla Türk toplumunun teknolojik, sosyo-ekonomik ve kültürel düzeyinin yükseltilmesine, insan sağlığının iyileştirilmesine, insan ve çevresel haklarının geliştirilmesi ve korunmasına, topluma hizmetin yaygınlaşmasına katkıda bulunmaktadır.
AVRASYA ÜNİVERSİTESİ	Alandaki okullar içinde ayrıcalıklı bir yere sahip, uzman öğretim elemanları ile kurumsal kültürü ve kimliği güçlü, nitelikli ve bilimle topluma hizmeti buluşturan bir kurumda, teknolojiyi iyi kullanan ve dünyanın her yerinde spor hizmetlerini başarıyla yerine getirebilecek tercih edilen mezunlar yetiştirmek vizyonumuzdur.	Evrensel boyutta bilgi üretmek, bilim ufku genişletmek, teknolojik ve kültürel birikimin egemen olmasını sağlayarak sporu eğitim aracı olarak kullanabilecek çağdaş spor bilimciler yetiştirmek öncelikli görevlerdir. Bunun yanında topluma bütün branşları ile sporu sevdirmek ve spor kültürünün oluşmasına katkı sağlamak, spor bilimcilerin ve sporcuların toplumsal imajlarını en üst seviyeye çıkartmak hedeflenmiştir.
DOĞU AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ	Doğu Akdeniz Üniversitesi'nin vizyonu merkezinde oturduğumuz üç kıtayı birleştiren coğrafyada bilimsel üretime dayalı eğitim yapan, her zaman bölgede lider ve öğrenci ve akademisyenler tarafından en çok tercih edilen üniversite olmaktadır.	Spor Bilimleri Bölümü'nün misyonu; araştırmacı, katılımcı, paylaşımcı, çağdaş eğitim ve öğretim standartlarına ulaşmak ve çeşitli spor dallarının yanında, sporun biyolojik, sağlık bilimleri, davranış bilimleri, eğitim bilimleri, yönetim ve organizasyon yönleri konusunda yeterli bilgilerle donatılmış nitelikli ve profesyonel antrenör ve spor yöneticileri yetiştirmektir.
ANKARA YILDIRIM BEYAZIT ÜNİVERSİTESİ	Nitelikli mezunları, akademik çalışmaları, eğitim sistemi ile toplumun sağlığını koruma ve geliştirmeye yönelik politika geliştirme sürecinde katkı sağlamada tercih edilen ve uluslararası düzeyde tanınan ve	



	kabul gören bir eğitim kurumu olmaktır.	
--	--	--

Yukarıdaki Spor Bilimleri Bölümleri çağdaş yöntemlerle eğitilmiş, ulusal bilince sahip, ulusal ve uluslararası spor platformunda bilim temeline dayalı iyi birer eğitmen, sporcu yetiştirerek akademik başarılarla imza atacak profesyonel mezunlar yetiştirmektedir. Bölümlerin Misyon ve Vizyonları ile üretilen sekiz yarıyıllık ders plan ve programları, aşağıdaki tablolarda:

-Ders sayısı

-Spor alan dersleri

-Uygulama dersleri örnek programların web sayfaları taranılarak çalışılmıştır.

	DERS SAYISI		SPOR ALAN DERSLERİ	UYGULAMA DERSLERİ
	1 yy	2 yy		
AYBÜ	9	7	3	3
AÜ		8		58
BÜ	7	7	5	5
DAÜ	7	7	7	3
HÜ		9		
SDÜ	4	6	6	4

1. Ders yılı program analizi yukarıdadır.

5. Uluslararası Sağlık ve Spor Bilimleri Sempozyumu 25-26-27 Ekim 2018

The 5th International Symposium on on Health and Sport Sciences 25-26-27 Ekim 2018
İSTANBUL



	DERS SAYISI		SPOR ALAN DERSLERİ	UYGULAMA DERSLERİ
	1 yy	2 yy		
AYBÜ	8	8	5	3
AÜ		7		
BÜ	8	8	5	6
DAÜ	7	7	8	6
HÜ		10		
SDÜ	7	7	8	6

2. Ders yılı program analizi yukarıdadır.



	DERS SAYISI		SPOR ALAN DERSLERİ	UYGULAMA DERSLERİ
	1 yy	2 yy		
AYBÜ	X	X		
AÜ		8		
BÜ	7	8	11	4
DAÜ	7	7	7	7
HÜ		9		
SDÜ	8	7	7	8

3. Ders yılı program analizi yukarıdadır.



	DERS SAYISI		SPOR ALAN DERSLERİ	UYGULAMA DERSLERİ
	1 yy	2 yy		
AYBÜ	X	X		
AÜ		7		
BÜ	4	4	4	2
DAÜ	6	6	5	7
HÜ		5		
SDÜ	4	6	3	7

4. Ders yılı program analizi yukarıdadır.

Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Spor Bilimleri Bölümü Ders Plan ve programlarında derslerin ölçme ve değerlendirmeleri, dersin AKTS ilişkilendirilmeleri web sayfasında ve öğrenci bilgi sisteminde tanımlanarak ilan edilmektedir. Aşağıdaki tabloda Spor Bilimleri Bölümlerinin Akademik kadro sayıları bakımından, akademik unvanları gösterilmiştir.



	Prof. Dr.	Doç. Dr.	Dr. Öğr. Üyesi	Dr. Öğr. Gör.	Öğr. Gör.	Dr. Arş. Gör.	Arş. Gör.	Uzman	Okutman
AYBÜ	1	1	4				2		
AÜ			3		1			1	
BÜ	1		4		2		2		
DAÜ	2	1			7				1
HÜ	4	6	5	4	11	2	16		
SDÜ	1	1	4		4		4		

Çalışmanın

Amacı

Bu çalışmada Spor Bilimleri Bölümlerinin kalite süreçleri kapsamında programların sürdürülebilir iyileştirme çalışmalarında izlenecek yolların belirlenmesi hedeflenmektedir. Spor Bilimleri Bölümlerinin Akreditasyon süreci içine girdiğinde ortak ölçütler belirlemede ve programların evrensel boyutta tanınmasında yol açacak hedeflerin belirlenmesi için önemli bir çalışma olduğu düşünülmektedir.

Çalışmanın Yöntemi

Literatür taraması ile 2014 – Mayıs 2018 yılları arasında yayınlanmış İngilizce ve Türkçe araştırma makalelerine ulaşılmıştır. Literatür “Bologna Süreci, Toplam Kalite ve Spor Bilimleri” anahtar kelimeleri ile taranmış ve ayrıca ulusal kongre kitaplarında sunulan çalışmaların özetleri incelenmiştir.

Ayrıca seçilen üniversitelerin Spor Bilimleri Bölümü ve bağlı bulundukları Enstitülerin web sayfaları incelenmiştir. Buna bağlı olarak yine aynı üniversitelerin Kalite İç Değerlendirme Raporları ve alınan kararları incelenmiştir.

Sonuç

“Son yıllarda tüm dünyada yükseköğretim alanında önemli gelişmeler yaşanmaktadır. Genelde yükseköğretim kurumlarının kendileri fonksiyonlarını yerine getirme konusunda



sorgulanmaktadır. Özelde ise yükseköğretim kurumlarının sağladığı yeterlikler istihdamda karşılaşılan sorunlara dayalı olarak ele alınmakta ve yeniden tanımlanmaya çalışılmaktadır. İş gücünün veya kazanılan derece/diploma ve yeterliklerin uluslararası dolaşımın özellikle son yıllarda artması, verilen derecelerin diğer ülkeler tarafından tanınması yönünde ulusal yükseköğretim kurumlarının çabaların artmasına yol açmıştır. Diğer taraftan, özellikle uluslararası öğrenci sayısındaki önemli artış, ülkelerin bu öğrencileri ya kendi ülkelerine çekme ya da yükseköğretim kurumlarının şubelerini dünyanın farklı bölgelerinde kurma çabalarını artırmıştır. Bu durum da ulusal yükseköğretim sistemlerinde revizyonu zorunlu kılmıştır”. (9) ‘Küresel dünyanın bugün ve gelecekte spor bilimlerinde gerektirdiği değişiklikleri yapmada spor bilimcilerine büyük görevler düşmektedir. Akademik personelin uluslararası alana açılması bilimsel açıdan daha donanımlı olması açısından yurtdışındaki öğretim elemanlarıyla iş birliğine gitmesi bir zorunluluktur. Türkiye’nin ortaya koyacağı hedefler doğrultusunda alt yapı çalışmalarını tamamlayıp lisansüstü alanda “Spor Bilimleri Enstitüsü” bünyesinde kurumsallaşması gerekmektedir. Çünkü Türkiye’de üç farklı enstitü ve on beş anabilim dalı başkanlığı bünyesinde eğitim öğretime devam etmektedir. Bu da spor bilimleri alanı dışındaki diğer alanlarla çatışmalara sebep olmaktadır/olacaktır. Türkiye’nin bu karmaşık yapıdan kurtularak tek çatı altında kurumsallaşması gerekmektedir. Bu uluslararası düzeyde spor eğitimi kurumlarıyla rekabet edebilme anlamında da büyük önem arz etmektedir. Yine Türkiye’de oluşturulacak bu enstitü bünyesinde lisansüstü anabilim dallarını geliştirmelidir (Spor Turizmi, Spor Ekonomisi gibi.). Ancak küreselleşme bağlamında yapılacak bu sistem değişikliği spor eğitiminde ulusal ve uluslararası perspektif göz ardı edilmeden gerçekleştirilmelidir.

Üniversitelerde yeni kurulan spor eğitimi kurumlarının en önemli problemi, kurumsallaşmasını sağlayamamasıdır. Bu kurumlarda örgütsel kültürün oluşamaması, kurum içinde iş birliğinin düşük seviyede olması gibi problemleri de beraberinde getirmektedir. Ayrıca fiziksel imkanlar bakımından da yetersiz olan kurumlar ortaya çıkmaktadır. Bu kapsamda üniversiteler bünyesinde yeni spor bilimleri bölümlerinin kurulup kurulmaması, Türkiye’nin bu konuda ihtiyacının olup olmadığı ve spor biliminin kurumsallaşması adına sorgulanmalıdır.’.(10) Sonuç olarak Türkiye’de varlığını sürdüren Spor Bilimleri Bölümleri globalleşen Dünya’da başarılı bir noktada yer almak istiyor, mezunlarının istihdam standartlarını yükseltmek istiyorsa Bologna Süreci’nde bulunan ülkeler gibi önemli bir revizasyonda bulunmak zorundadır. Buna bağlı olarak ülke içindeki yeterliliklerini geliştirmeli, Yüksek öğretim standartlarını iyileştirmelidir. Yapılacak bu iyileştirmeler; bölümün eğitim programı, akademisyenlerin yeterlilikleri, yurtdışı – yurtiçi akreditasyonların uyumluluğu, tesislerin yeterlilikleri, öğrenci ders başarı yeterlilikleri, alana özgü eğitim ve yeterlilikleri ve en önemlisi mezuniyet sonrası istihdam gibi birçok konuyu hedef almalıdır.

Kaynakça

1. Schargel, Franklin (1993), “Total Quality in Education”, Quality Progress, October
2. Elmas, M. (2012). Bologna Süreci: Uygulama veya Uygulayamama, Yükseköğretim ve Bilim



Dergisi/Journal of Higher Education and Science Cilt/Volume 2, Sayı/Number 3, Aralık/December; Sayfa/Pages 137-141.

3. Yılmaz, K. Köktan, D. (2017), 'Türk Halk Oyunları Bölümlerinin Kalite Süreçleri Kapsamında Kurum İç Değerlendirme Süreçlerinin Değerlendirilmesi', Eurasian Academy of Sciences Social Sciences Journal 2017, Volume:16, S: 81 - 90
4. Güneş, F. (2012). Bologna Süreci ile Yükseköğretimde Öngörülen Beceri ve Yetkinlikler, Yükseköğretim ve Bilim Dergisi/Journal of Higher Education and Science, Cilt/Volume 2, Sayı/Number 1, Nisan/April; Sayfa/Pages 1-9.
5. Yükseköğretim Kalite Kurulu (2017). Kurum İç Değerlendirme Raporu Hazırlama Kılavuzu
6. http://www.idu.edu.tr/?page_id=6703
7. Bengisu, M. Yüksek Eğitimde Toplam Kalite Yönetimi, Journal of Yasar University, 2007, Cilt/Volume 2, Sayı/Number 7, Sayfa/Pages 739-749.
8. ÖZER, M. Türkiye’de Yükseköğretimin Yeniden Yapılandırılması ve Kalite Güvence Sistemi, Yükseköğretim ve Bilim Dergisi, 2012, 2 (Özel Sayı), s. 18.
9. KARAKAYA, YE. , ÇOBAN, B. The Compliance Of Fields Of Sports Education To Sports Education Institutions Within The Scope Of The AEHESIS Thematic Network Project In Turkey / Aehesis Tematik Ağ Projesi Kapsamında Spor Eğitimi Alanlarının Türkiye’de Spor Eğitimi Kurumlarına Uyum, TURKISH STUDIES -International Periodical For the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic, ISSN: 1308- 2140, Volume 9 / 5, Spring 2014, www.turkishstudies.net, Doi Number:<http://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.6641> p. 124



ANTRENÖR VE YILMAZLIK

Arş. Gör Esra BAYRAK AYAŞ

Adıyaman Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu

Öz

Antrenörlüğün gerçekleşmesi istenilen hedeflere doğru bireyleri etkileme süreci olduğu kabul edilirse bu etkileme süreci antrenör ve sporcuları arasında oluşacak iletişimle gerçekleştirilebilir. Etkin bir antrenör sporcularını harekete geçirmek ve amaçlanan hedeflere ulaşmak için bilgi ve fikirlerini sporcuları ile paylaşmak zorundadır. Çünkü antrenörü ve sporcuyla başarıya ulaştıracak olan en önemli olgu bu bilgi ve fikirlerdir. Başarısızlık durumlarında antrenör, içinde bulunduğu stresli ortamlardan sıyrılabilmesi ve takımının da bu ortamdan en az etkilenmesini sağlayabilmelidir. Bu stresli ortam sonucunda antrenörün yılmazlık özelliği devreye girmektedir.

Yılmazlık, zorlukları yenme, toparlanma, stresin üstünden gelme, zor şartlar sonrasında normale dönme gücü ve oluşabilecek zorluklar karşısında baş edebilme becerisini kullanabilme yani kısacası stresin zararlı etkilerini dizginleyen kişisel bir karakter özelliğidir.

Yılmazlık özelliği kişiden kişiye değişen ve zaman içerisinde artabilen veya azabilen bir özelliktir. Yılmaz insanların doğuştan gelen ve sonradan kazanılan kişisel karakteristikleri bulunmaktadır. Sonradan kazanılan karakteristiklerinin içerisinde yer alan empati ve sevecenlik, mükemmel iletişim becerisine sahip olmak ve amaca ve gelecek duygusuna sahip olmak özellikleri etkin bir antrenörde de bulunması gereken özellikler içerisinde yer almaktadır.

Bundan dolayı antrenörlerin sahip olması gereken özelliklerden biri de yılmazlık özelliğidir. Çünkü bu özelliğe sahip olan antrenör, genel olarak antrenör vasıflarını yerine getirirken yılmazlık özelliğine de sahip olduğu için daha etkin olabilmektedir.

Başarıya ulaşmada grubu etkileşim içinde tutabilen, hedefe ulaşmak için ortak amaca hizmeti sağlayan, iletişimde empatiyi ve mükemmel iletişim becerisini kullanabilen ve stresin vermiş olduğu olumsuz durumdan en az oranda etkilenmeyi sağlayan antrenör, grubun başarısında astlarıyla birlikte aynı paya sahiptir. Takımının içinde bulunduğu şartlar başarıyı etkilediğinden antrenör ile yılmazlık kavramlarının birbirine etkisini önemli hale getirmektedir. Çünkü etkin bir antrenörün sahip olması gereken özelliklerinden biride antrenörün yılmazlık özelliğidir.

Anahtar Kelimeler: Antrenör, Yılmazlık, Spor

Giriş

Toplum içinde olsun grup içerisinde olsun başarılı olabilmek için iyi bireylere ya da astlara sahip olmak yeterli değildir. Yeteneğe sahip, iyi astları yönlendirecek, sahip oldukları özelliklerin ortaya çıkmasına yardımcı olacak yol göstericilere ihtiyaç duyulmaktadır. Bireylerin oluşturduğu gruplarda lider konumunda



bulunan antrenörlerin sahip olması gereken davranış özellikleri vardır. Liderlik davranış özelliklerine sahip antrenörlerin, bu özellikleri grup dinamiği içerisinde doğru kullanabilmeleri kişilerin başarıyı yakalamalarında katkıları göz ardı edilemeyecek kadar büyüktür.

Antrenörlüğün gerçekleşmesi istenilen hedeflere doğru bireyleri etkileme süreci olduğu kabul edilirse bu etkileme süreci antrenör ve sporcuları arasında oluşacak iletişimle gerçekleştirilebilir. Etkin bir antrenör sporcularını harekete geçirmek ve amaçlanan hedeflere ulaşmak için bilgi ve fikirlerini sporcuları ile paylaşmak zorundadır. Çünkü antrenörü ve sporcuyu başarıya ulaştıracak olan en önemli olgu bu bilgi ve fikirlerdir. Başarısızlık durumlarında antrenör, içinde bulunduğu stresli ortamlardan sıyrılabilmesi ve takımının da bu ortamdan en az etkilenmesini sağlayabilmelidir. Bu stresli ortam sonucunda antrenörün yılmazlık özelliği devreye girmektedir.

Yılmazlık, zorlukları yenme, toparlanma, stresin üstünden gelme, zor şartlar sonrasında normale dönme gücü ve oluşabilecek zorluklar karşısında baş edebilme becerisini kullanabilme yani kısacası stresin zararlı etkilerini dizginleyen kişisel bir karakter özelliğidir.

Yılmazlık özelliğine sahip antrenör, oluşan başarısızlığın üstesinden gelebilmeli ve bu başarısızlığın etkisini en aza indirerek oluşan problemten en az etkilenmeyi sağlayabilmelidir. Yılmaz antrenör, olumsuzluklar karşısında yaşama olan olumlu bakışını kaybetmeden bilişsel yeteneklerini kullanarak, dikkat becerisi ve iyimserliği ile etkili problem çözme becerisini kullanarak takımının içerisinde bulunduğu olumsuz durumdan çıkarmalıdır.

Yılmazlık özelliği kişiden kişiye değişen ve zaman içerisinde artabilen veya azabilen bir özelliktir. Yılmaz insanların doğuştan gelen ve sonradan kazanılan kişisel karakteristikleri bulunmaktadır. Sonradan kazanılan karakteristiklerinin içerisinde yer alan empati ve sevecenlik, mükemmel iletişim becerisine sahip olmak ve amaca ve gelecek duygusuna sahip olmak özellikleri etkin bir antrenörde de bulunması gereken özellikler içerisinde yer almaktadır.

Bundan dolayı antrenörlerin sahip olması gereken özelliklerden biri de yılmazlık özelliğidir. Çünkü bu özelliğe sahip olan antrenör, genel olarak antrenör vasıflarını yerine getirirken yılmazlık özelliğine de sahip olduğu için daha etkin olabilmektedir.

Başarıya ulaşmada grubu etkileşim içinde tutabilen, hedefe ulaşmak için ortak amaca hizmeti sağlayan, iletişimde empatiyi ve mükemmel iletişim becerisini kullanabilen ve stresin vermiş olduğu olumsuz durumdan en az oranda etkilenmeyi sağlayan antrenör, grubun başarısında astlarıyla birlikte aynı paya sahiptir. Takımının içinde bulunduğu şartlar başarıyı etkilediğinden antrenör ile yılmazlık kavramlarının birbirine etkisini önemli hale getirmektedir. Çünkü etkin bir antrenörün sahip olması gereken özelliklerinden biride antrenörün yılmazlık özelliğidir.

Antrenör

Antrenör kelimesi 14. Yy. Macar kökenli bir kelime olan Sturdy'den gelmektedir. insanları savaş alanlarına, arazilere vb. yerlere taşıyan araçlar için kullanılan bu sözcük zamanla anlam değişikliğine uğrayarak günümüz İngilizcesinde güçlü, kuvvetli, dayanıklı, azimli anlamlarına gelmektedir. Antrenörler, uzun vadeli olarak hazırladıkları antrenman taslaklarına hayatiyet kazandıran, sporcuların dayanıklılığını, çevikliğini, nefes gücünü artırarak mücadele yeteneğini güçlendiren ve onların kişiliklerinin gelişimini sağlarken toplumsal yapılarının mimarı olan eğitimcilerdir (1).



Türk Dil Kurumu Türkçe sözlüğü, antrenörü; Bir spor dalında, sporcuyu eğiten, yetiştiren ve çalıştıran kişi olarak tanımlamaktadır (2). Bu tanımla birlikte araştırmacılar antrenör için bir çok tanım yapmışlardır.

Antrenör, teorik bilgileriyle tecrübelerini bir araya getirerek sporcuları yeteneklerine uygun biçimde yönlendiren, çalıştıran, yarışmalara hazırlayan, liderlik yapan bir spor insanıdır (3).

Antrenör, pozitif davranışlarıyla oyuncularının tutumunu pekiştirmeyi sağlayarak takım içinde sportif bir hava yaratmalıdır. Oyuncularla arasında arkadaşça bir atmosfer yaratarak, antrenman ve maç analizlerine onları da katarak sorumlulukları paylaşmaya ve kendi kendilerini kontrol etmeye alıştırmalıdır (4).

Antrenör, oyuncuların istedikleri hedeflere ulaşmasına destek olan, kendisini geliştirmeye yönelik araştırmalar yapan, kendisini yinelemeyen, sorumluluk bilincinde olan, bilgili, gayretli bir liderdir (5,6).

Bu tanıma paralel olarak antrenör, bilimin ışığında sporcunun başarısı için gerekli bilgileri kullanan, daha sonra bu bilgileri spor becerileri ve stratejiler ile birleştiren ve farklı yapılardaki insanlara uygulayabilen kişi olarak tanımlanırken, antrenörün iyi bir organizatör, etkili bir yönetici, motive edici ve sporcuya bağımsızlığını, yeterliliğini kazandıran bir eğitmen olması gerektiği de ifade edilmektedir (7).

Antrenör kavramının bir yönü de sağlam bir kişiliğe, kuvvetli ve yeterli motivasyon özelliğine sahip, zeki ve düşünme kapasitesi yerinde, yaşayış ve davranışlarıyla örnek, doğru sözlü ve güvenilir, tereddütlerini ve kendi hata ve kusurlarını belli etmeyen, bunalımdan uzak, kişilik olarak dışa dönük, iyi bir psikolog, liderlik özellikleri ile ikna kabiliyeti olan, takımda ben yerine biz duygusu dinamiğini kuran, ceza ve mükafatlandırma da dengeli ve ölçülü olan, genel kültür ve meslek bilgisini artırmak için devamlı inceleme yapan ve yabancı ülkelerde kendi konusunda ki yenilikleri izleyen ve gelişmeleri uygulayan, fiziksel yetenekleri tam, exper ve pedagog olan kişidir (1).

Antrenörlük karşılıklı iletişim ve etkileşimle diğerlerini etkileme ve yönlendirmeye dayalı bir liderlik sanatıdır (8).

Antrenör Tipleri

Antrenörün kendine uygun bulacağı antrenörlük tipi onun; hangi beceri ve stratejilerin öğretileceğine nasıl karar verileceğini, antrenman ve maç için nasıl hazırlanılacağını, oyuncuların disiplin altına alınması için hangi yöntemin kullanılacağını, sporcuların seçiminde ve seçim şekline karar vermede hangi rolü üstleneceğini belirler (9).

Genel olarak üç antrenörlük tipi tanımlanmaktadır

Otoriter Antrenör

Otoriter antrenörlerde genelde aşağıdaki özellikler gözlemlenir.

- ✓ Kazanma odaklıdır ve amacı ne pahasına olursa olsun bir görevi yerine getirmektir.
- ✓ Kararları her zaman antrenör belirler. Oyuncular sadece kendilerine verilen emirleri yerine getirmekle yükümlüdür
- ✓ Antrenör -Oyuncu ilişkisi antrenöre bağlıdır.
- ✓ Genellikle anlatımla iletişim kurar
- ✓ Başarının değerlendirilme şekli antrenör tarafından belirlenir
- ✓ Bu tip antrenör oyuncuya çok az güven gösterir.



✓ Antrenman yapısı katıdır.

Sporcular antrenör bağımlıdır, kendi yaratıcılıklarına izin verilmez. Bu yaklaşımda olan antrenörlerin bulunduğu takımlarda sporcunun gelişme olanağı zordur. Sporcular doğal motivasyonu ile oynamak yerine antrenörün takdirini kazanmak veya kişisel baskısından kurtulmak için oynarlar. Sporcular müsabakanın durumuna göre inisiyatif alamazlar. Sporcular, spordan zevk alamazlar (10).

Uzlaşmacı Antrenör

Uzlaşmacı antrenörlerde gözlemlenen nitelikler şöyle sıralanabilir.

- ✓ Sonuçtan çok “sporcu odaklıdır, amacı sporcunun sporsal ve sosyal becerilerini geliştirmektir.
- ✓ Kararlar antrenör ve oyuncunun katılımıyla biçimlenir.
- ✓ Gençler, birlikte konulan hedeflere ulaşmak için yönlendirilirler.
- ✓ İletişim; sorma, dinleme ve anlatma yoluyla kurulur ve sürdürülür.
- ✓ Oyuncu öz değerlendirmesini, antrenörün de yardımıyla yapar.
- ✓ Antrenör oyuncusuna güvenir.
- ✓ Antrenmanın yapısı işlevsel ve esnektir.

Bu antrenörlerin bulunduğu durumlarda genelde sporcuların sporsal gelişimleri daha iyi sağlanmaktadır. Sporcular kişisel tatmin arzusu ile motive olurlar. Sporcular yaptığı işten keyif alırlar. Sporcuların özgüvenleri artar. Sporcular, inisiyatif kullanarak karar verme yeteneklerini geliştirebilirler. Sporcunun toplumsal bilinci gelişir (10).

Liberal Antrenör

Liberal antrenörlerde gözlemlenen davranış türleri şöyle sıralanabilir.

- ✓ Odağı ve amacı belirsizdir
- ✓ Olabildiğince az karar verirler.
- ✓ Çok az talimat verirler.
- ✓ Disiplin sorunlarına sadece çok gerektiği zaman müdahale ederler.
- ✓ Bilgi verme ve antrenörlük sorumluluklarının gereğini yerine getirmekte
- ✓ Çok yetersiz kalırlar.
- ✓ Motivasyon sağlayamazlar
- ✓ Antrenman yapıları esnektir.

Bu antrenörlerin bulunduğu çalışma ortamlarında genç sporcuların sporsal gelişimleri rastlantısal olur. Sporcular, yaptıkları işin ciddiyeten öte sadece eğlenirler. Bir disiplinden söz edilemez. Sporcularda bencillik duygusu oluşmaya başlar(10).

Yılmazlık Tanımı

“Resilience” kelimesi, Türkçede çabuk iyileşme gücü, zorlukları yenme gücü, toparlanma, dirençlilik, esneklik ve eski işlevsellik düzeyine dönebilme gibi anlamlarda kullanılmaktadır. “Resilient” sıfatı, zor yaşam koşullarına rağmen kolayca uyum sağlayabilen kişiler için kullanılır (11). Türkiye’de literatür



incelendiğinde “resilience” kelimesi “yılmazlık”, “psikolojik sağlamlık” “psikolojik dayanıklılık” ve “kendini toplarlama gücü” olarak kullanılmıştır (12,13).

Yılmazlık, zorlukların, yoksunlukların ve stresin üstesinden gelme gücü olarak tanımlanır (14). Benzer şekilde Masten (2001) yılmazlığı, zor yaşam koşullarına rağmen başarılı bir şekilde normal haline dönebilme yeteneği olarak tanımlamıştır (15). Newman’a (2005) göre yılmazlık felaket, travma, güçlükler, zorluklar ve süregelen belirgin yaşam stresleriyle karşılaşıldığında uyum sağlayabilme yeteneğidir (16). Leipold ve Greve (2009) ise yılmazlığı gelişim ve baş etme arasında bir köprü olarak ele almıştır (17). Başka bir deyişle yılmazlık, kişinin gelişimine bağlı olarak olumsuz yaşam koşullarının üstesinden ne ölçüde gelebildiği ve baş etme becerilerini ne kadar kullandığı ile ilişkilidir. Bu tanımlara paralel olarak Luthar, Cicchetti ve Becker (2000) yılmazlığı önemli güçlükler bağlamında pozitif uyumu ele alan dinamik bir süreç olarak değerlendirmiştir (18).

Bireyin sıkıntılı durumdan kurtulma becerisini ve kötü koşullu çevrede var olan ve gelişen bireyin kapasitesini fark etmek, tanımlamak ve ölçmek amacıyla, davranış bilimleri yılmazlık yapısını ileri sürüp geliştirmiştir. Yılmazlık, kişisel özellikler, problemle başa çıkma, dayanıklılık, uyumluluk duygusu gibi yapıların gelişimi ile risk ve koruyucu faktörleri içeren farklı değişkenleri kapsayan popüler bir yapıdır. Yılmazlık, kişinin çevresine uyum sağlaması ve sıkıntılı durumun üstesinden gelmesi gibi çoklu bakış açısını içeren, bütünü kapsayan bir terim olmuştur. Yılmazlık yapısının uygulamadaki çeşitliliği, yılmazlığın kullanımı ve yararlılığı deneysel olarak incelenebilen, çalışılabilen ve müdahalelerde kullanılabilen değerli bir yapı olup olmadığı konusunda çelişkili görüşler mevcuttur (19).

Yılmazlık, çoğunlukla geçiş, felaket veya sıkıntılı dönemler üzerine yapılan tartışmalarla bağlantılıdır. Yılmazlık, çoğu kez sıkıntılı sürece rağmen, kişinin gelişmesine olanak veren uyumsal ve strese dayanaklı kişilik özelliği olarak görülmektedir (20).

Yılmazlığı Etkileyen Faktörler

Yılmazlıkla ilgili tanım ve araştırmalarda sıklıkla risk faktörleri, koruyucu faktörler ve olumlu sonuçlar olmak üzere üç grup etmenden söz edilmiştir (21). Bu tanımlardan birinde, yılmazlığı risk faktörlerini başarılı bir şekilde koruyucu faktörlere uyarlama ve dönüştürme olarak tanımlamıştır. Benzer şekilde Kumpfer (1999) yılmazlığın risk faktörleri ile koruyucu faktörlerin etkileşimi sonucu oluştuğunu ifade etmiştir (22). Risk faktörleri ve koruyucu faktörler değerlendirilirken ayrık bir tanım yerine ikisinin birlikte ele alındığı tanımlar daha sıklıkla kullanılmaktadır. Risk faktörleri, olumsuz bir durumun ortaya çıkma olasılığını artırabilen veya var olan bir problemin sürmesine katkıda bulunan kişileri olumsuz yönde etkileyen bireysel ve çevresel etmenlerdir (23).

Koruyucu faktörler, risk faktörlerinin etkisini azaltan, yumuşatan ya da ortadan kaldıran bireyin yeterliliklerini geliştiren durumlardır (24). Koruyucu faktörler, içsel ve dışsal koruyucu faktörler olmak üzere ikiye ayrılır. İçsel koruyucu faktörler yeterli bilişsel yetenekler, problem çözme ve dikkat becerisi, gelişime uyum sağlayabilen kişilik, olumlu kişilik algısı, öz yeterlilik, yaşamda anlam, yaşama olumlu bakış, öz-düzenleme, toplum ve kişinin kendisi için değerli yetenekler, mizah anlayışı, iyi görünüş veya çekicilik gibi kişiyle ilgili etmenleri ifade etmektedir (25).



Yılmaz Bireylerin Özellikleri

“Resilince” ve “resiliency” kavramları yabancı kaynaklarda bir kişilik özelliği olarak “‘çabuk iyileşme gücü, zorluklarla mücadele etme gücü, direnç gösterme, esnek ve sağlam olma” gibi anlamlara gelecek şekilde ifade edilmektedir (26).

Literatürde, kendi kapasitesinin, yeteneklerinin ve gücünün farkında olma, içsel motivasyon, yüksek özsaygıya ulaşma gibi ayırt edici özelliklerin bir araya gelmesi “yılmaz” bir kişiliğe sahip olmanın şartları olarak gösterilmiştir.

Yılmaz kişiler sosyal olarak; planlı hareket edebilen, arkadaşlık geliştirme ve olayları kontrol etme yeteneğine sahip, atılgan, kendini ifade edebilen, olumlu iletişim kurabilen kişilerdir. Duygusal olarak ise; özgüveni yüksek, farkındalık ve özdenetim sahibi, iyimser ve mutluluk gibi özelliklere sahip kişilerdir.

Terzi (2008) incelediği çalışmalardaki yılmaz bireylerin özelliklerini maddeler halinde özetlemiştir (27).

- ✓ Yılmaz bireyler kişilerarası ilişkilerinde sağlıklı iletişim kurma ve sürdürmeyi sağlayan bağımsız hareket edebilen, sosyal becerilere sahip, bir topluma ait olma duygusu ve iyi bir geleceğe sahip olma inancına sahiptir (28),
- ✓ Yeni yaşantılara açıktır (29),
- ✓ Yaşamında karşılaşılabileceği zorlukların üstesinden gelerek başarılı olacağına yönelik düşünceye sahiptir.
- ✓ Başarı ya da başarısızlığını yetenek ve çaba gibi içsel nedenlerle açıklayarak başarıma çabasını denetim altına alıp daha çok çaba harcayarak başarısını artırır
- ✓ Dayanıklı kişilik özelliğine sahiptir.
- ✓ Karşılaştığı sorunlarla etkili başa çıkma yöntemlerini kullanır (30),
- ✓ Girişken bir yapısı vardır. Ayrıca duygu, düşünce ve davranışlarının farkındadır.
- ✓ Problem çözme yeteneğine sahiptir.
- ✓ Mizah yeteneğine sahiptir.
- ✓ İyimserdir.

70

Sonuç ve Öneriler

Araştırmacılar antrenör ve antrenörlük kavramları üzerine çalışmalar yaparak çeşitli fikirler beyan edilmişlerdir. Ancak araştırmacıların genel bir tanım etrafında birleştikleri görülmüştür. Araştırmacılar antrenörün, genel olarak sporcuların fiziksel, zihinsel, duygusal (psikolojik) ve sosyal kapasitelerini belirlenen amaçlar çerçevesinde geliştirilmesine yardımcı olan ve bunun içinde antrenmanın bilimsel amaçlarını yerine getiren bu konuda eğitim almış kişi olarak tanımlamışlardır.

Literatür incelendiğinde araştırmacıların yılmazlık kavramını açıkladıkları ancak spor olgusu içerisinde yılmazlık faktörüne değinmedikleri görülmüştür. Araştırmacılar yılmazlık kavramını, genel olarak olumsuzluklar karşısında başarılı olabilme niteliklerine sahip olan bir kavram olarak tanımlamışlardır. Ayrıca ilgili literatürde ruh sağlığının yüksek olması, mücadeleci olabilme, zor şartlara göğüs gerebilme ve dayanabilme gibi özelliklere sahip olması “Yılmazlık, Psikolojik Sağlamlık ve Kendini Toparlama Gücü” gibi farklı kavramlar ile ifade edilmektedir. Literatür de yılmaz bireyin iyi iletişim kurabilme becerisine



sahip olma, dili iyi kullanabilme, atılganlık, olayları planlama ve kontrol altına alma gibi özelliklere sahip kişi olarak tanımlanmıştır.

Yurt içi ve yurt dışı literatürde yılmazlık düzeyine sahip bireylerin, kendi gücünün, becerilerinin ve kapasitesinin farkında olma, problem çözme ve iletişim becerilerinin yüksek olduğu, problemlerini çözmede etkili başa çıkma yöntemlerini tercih ettikleri, iyimserlik, umut, öz-kontrol, yaratıcılık ve iç odaklı kontrol ile ilgili ilişkilerin bulunduğunu ifade edilmiştir. Yılmazlık becerisinin düşük olması durumunda ise, mesleki tükenmişlik düzeyinin yüksek olduğu, meslek hayatında stres yaratan pek çok durumla baş etmek zorunda kaldıkları, bu durumun giderilmemesi halinde, stresin, depresyon ve iş tatmininde düşme gibi sonuçlar doğurabileceği ifade edilmiştir.

Sonuç olarak etkin bir antrenörün yılmazlık düzeyinin yüksek olması gerektiği söylenebilmektedir. Çünkü etkin bir antrenörde olunması gereken özelliklerin bir kısmı yılmazlık kavramı altında toplanmıştır. Türkiye’de geleceğin sporcularını yetiştirmede önemli bir rol üstlenen antrenörlerin yılmazlık düzeylerinin yüksek olması, gelecekteki spor hizmet ve faaliyetlerinin sağlıklı bir biçimde yol almasında önemli bir olgudur. Türkiye’de bu konu ile ilgili yapılan çalışmaların yeterli olmamasından dolayı bu konunun tartışılmasını zorlaştırmıştır. Ancak spor faaliyetlerinde etkin role sahip kişilerin yılmazlık düzeylerinin incelenmesi ile ilgili yapılacak çalışmalar bu konuya ışık tutacağını düşündürmektedir.

Kaynakça

1. Donuk B. “Liderlik ve Spor”, Ötüken Neşriyat, İstanbul, 2007.
2. TDK, Antrenörün Tanımı, http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_gts&arama=gts&guid=TDK.GTS.55356b7fd72ef0.79428548, 2015.
3. Doğan O. “Spor Psikolojisi Ders Kitabı”, Sivas: Cumhuriyet Üniversitesi Yayınları, 2004.
4. Erdem K. “Futbolda Kenar Yönetimi Yönetmelik Beceriler Strateji Taktik”, İstanbul: Morpa Kültür Yayınları, 2006.
5. Krause J, Ralph P. “Coaching Basketball Revised Updated”. New York: McGraw Hills Publishing, 2002.
6. Dale B. “Basketball coaches organizational handbook”, Coaches Choice, Monterey, 2003.
7. Charman R, Drotter S, Noel J. “The Leadership Pipeline”, Jossey-Bass Publishing Company, San Francisco, 2001.
8. Konter E. “Bir Lider Olarak Antrenör” İstanbul: Alfa Basım Yayım Dağıtım, 1998.
9. Rainer M. (Çev. Tuncer Büyükonat), “Başarılı Antrenörlük”, İstanbul: Beyaz Yayınları, 1998.
10. Kasap H, Erdem K. (2009) “Antrenör Felsefesi”, İstanbul: Türkiye Futbol Federasyonu Yayınları, 2009
11. Luthar SS ve Zigler E. “Vulnerability and competence”, A review of research on resilience in childhood. American Journal of Orthopsychiatry, Vol 61(1), 6-22, 1991.
12. Öğülmüş S. “Bir Kişilik Özelliği Olarak Yılmazlık”, I. Ulusal Çocuk ve Suç: Nedenler ve Önleme Çalışmaları Sempozyumu, 29-30 Mart, Ankara, 2000
13. Eminağaoğlu N. “Güç Koşullarda Yaşayan Sokak Çocuklarında Dayanıklılık (Sağlamlık)”. Yayınlanmamış Doktora Tezi, İzmir: Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. 2006



- 14.Begun AL. “Human behavior and the social enviroment: The vulnerability, risk, and resilience model”, Journal of Social Work Education, 29 (1), 26-35, 1993.
- 15.Masten AS. “Ordinary magic: Resilience processes in development” American Psychologist, 56(3), 227-238, 2001.
- 16.Newman R. “APA's resilience initiative”, Professional Psychology: Research And Practice, 36(3), 227-229, 2005.
- 17.Leipold B. & Greve W. “Resilience: A conceptual bridge between coping and development”, European Psychologist, 14(1), 40-50, 2009.
- 18.Luthar S. S. Cicchetti D. & Becker B. “The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work”, Child Development, 71(3), 543 562, 2000
- 19.Mc Cubbin L. “Challenges Tok Definition Of Resilience”. American Psychological Association, University of Wisconsin, Madison, 2001.
- 20.Ahern NR, Ark P, Byers J. “Resilience and Coping Strategies in Adolescents”. Adolescenthealt, Pediatric Nursing, December, 20(10), 32-36, 2008.
- 21.Almedom AM & Glandon D. “Resilience is not the absence of ptsd any more than health is the absence of disease”. Journal of Loss & Trauma, 12 (2), 127-143,2007.
- 22.Kumpfer .L. “Factors and processes contributing to resilience: The resilience framework”, Kluwer Academic/Plenium Publishers, New York, 1999.
- 23.Masten AS & Reed MG. “Resilience in development”, The Handbook of Positive Psychology (Pp. 74-88). Oxford University, 2002.
- 24.Masten AS & Coastworth J D. “The Development Of Competence İn Favorable And Unfavorable Environments: Lessons From Research On Succesful Children”, American Psychologist, 53(2), 205-220,1998.
- 25.Akt. Demirbaş N. “Yaşamda Anlam ve Yılmazlık”, Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bilim Dalı, 2010
- 26.Greene R. “Human behavior theory: A resilience orientation”, In R. Greene (Ed.), Resiliency: An integrated approach to practice, policy, and research. (pp.1-28). Washington, DC: NASW Press, 2002.
- 27.Terzi Ş. “Üniversite Öğrencilerinin Yılmazlıkları Ve Algıladıkları Sosyal Destek Arasındaki İlişki”, Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 29, 1–9, 2008.
- 28.Benard B. “Environmental strategies for tapping resilience checklist”, Berkeley, CA: Resiliency Associates, 1996.
- 29.Rak CF, Patterson LE. “Promoting resilience in at-risk students”, Journal of Counseling and Development, 74, 4, 368-373, 1996.
- 30.Jew C., Green KE, Kroger J. “Development and validation of a measure of resiliency”, Measurement and Evaluation in Counseling and Development, 32, 75-89, 1999.



GÜREŞ ANTRENÖRLERİNİN İLETİŞİM BECERİLERİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ

(Trabzon Güreş Gelişim Semineri Örneği)

Ömer ÖZBEY

Spor Genel Müdürlüğü

Dr. Öğr. Üyesi Gözde ALGÜN DOĞU

Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi

Sağlık Bilimleri Fakültesi Spor Bilimleri Bölümü

Öz

Bu çalışmanın amacı güreş antrenörlerinin iletişim becerilerinin değerlendirilmesidir. Trabzon ilinde yapılan güreş antrenörleri gelişim seminerine katılan antrenörlerden veri toplamak amacıyla Kabadayı tarafından geliştirilen 50 soruluk İletişim Becerileri Envanterinden esinlenerek 25 soruluk ölçek kullanılmış ve Geçerlilik ve Güvenirliliği yapılarak Cronbach alpha güvenirlik analizi ,786 değeri bulunmuştur. Araştırmaya 18 kadın ve 98 erkek olmak üzere toplam 116 güreş antrenörü katılmıştır. Verilerin analizinde Spss 24 programı kullanılmış ve toplanan verilerin çözümlenmesinde betimsel istatistik teknikleri (frekans,yüzde,aritmetik ortalama,standart sapma) uygulanmıştır.Araştırmada antrenörlerin yaş,cinsiyet, eğitim düzeyi, antrenör kademesi, antrenörlük yapma süreleri, çalışma statülerini kapsayan demografik özellikler belirlenmiştir.Antrenörlerin iletişim becerilerini değerlendirilmesinin alt boyutlarında en düşük ortalama değer; dinleme becerisi ($X=25,5041$), en yüksek ortalama değer ise sözlü iletişim becerisi ($X=32,6860$) olarak tespit edilmiştir.Elde edilen sonuçlara göre antrenörlerin sporcularını dinleme ve sorunlarıyla ilgilenme konusunda daha duyarlı davranmaları ve kendilerini bu konuda geliştirmeleri gerekliliği söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: İletişim, iletişim becerisi, güreş antrenörü



EVALUATION of COMMUNICATION SKILLS of WRESTLING TRAINERS (Trabzon Wrestling Development Seminar Examples)

Abstract

The aim of this study is to evaluate the communication skills of wrestling coaches. In order to collect data from the trainers participating in the development seminar in the province of Trabzon, a questionnaire of 25 questions inspired by the 50-item Communication Skills Inventory developed by Kabadayı was used and a Cronbach alpha reliability analysis of 786 values was found by conducting Validity and Reliability. Descriptive statistical techniques (frequency, percentage, arithmetic mean, standard deviation) were applied in the analysis of the collected data. Age, gender, education level, level of education of the coaches demographic characteristics including training, duration, coaching period, and working status were determined. The lowest mean value of the subcontractors' ($X = 25,5041$), and the highest mean value was verbal communication skills ($X = 32,6860$). According to the results, it is necessary that the coaches should be more sensitive to listen to their athletes and deal with their problems and to develop themselves in this respect .

Key Words: Communication, communication skills, wrestling coach

Giriş

İletişim en genel anlamda tanımlandığında haber, düşünce, duygu, bilgi, ve becerilerin paylaşılması, bir diğer ifadeyle kişiler arasında tüm hal ve hareketlerde temel zemin oluşturulmasıdır (Sever, 1998:51). Bireylerin dünyayı anlayabilmeleri için kullanılan genel bir durum ve devam eden süreçtir (Yağmurlu, 2004:31).

İnsan, iletişim sayesinde hayatını idame ettirdiği çevreyle sosyalleşerek bağlarını kurar. İnsanın bütün davranışı; konuşması, susması, duruşu ve oturma şekli kişinin karakteristik olarak çevresine ilettiği bir mesajdır. İletişimin temel gayesi alıcıya anlaşılabilir iletiler göndererek iletilen tarafın tavırlarında farklılık yaratmaktır (Eroğlu, 2011:69).

İletişimin bir diğer önemli işlevi ise bilgi sağlamaktır. Doğru ve güvenilir bilgi ile kişilerin alacağı kararlar sayesinde kişiler bu süreçte olumlu kazanımlar edinebilir. Bir diğer işlevi öğreticilik olan iletişim, öğrenme süreci içinde temel oluşturmaktadır. (Gürgen, 1997:14).



Kavram olarak beceri sözcüğü ise bazı faaliyetlerdeki uzmanlığı ifade eder. İletişim becerisi, kişinin karşılaştığı bir durumla ilgili olası tercihleri değerlendirerek arasından birini seçerek uygulamak ve olaylara farklı boyutlardan bakabilme esnekliğini gerektirir. Aksi durumda tek açığa bağlanıp kalma yani “açı sadakati” ise, bu beceriyi iletişimsizlik becerisine dönüştürür (Özer, 1996:41).

Brady’e göre (1984) ise iletişim becerisi kişilerin diğer bireylere doyum verici ilişkiler kurmasını ve kişinin toplumda yaşamasını kolaylaştırmaktadır (Akt: Köknel, 1997:287).

Etkili iletişim becerileri, bütün insani ilişkilerde ve bütün mesleki alanlarda ilişkileri daha olumlu hale getirmektedir. Bu ilişkinin ana kaynağını oluşturmakta olan iletişim, kişinin tüm yaşamında da kayda değer bir yer tutmaktadır. Bununla ilintili olarak tüm mesleki gruplarda kişilerin başarıları ve başarısızlığı da onların iletişim becerilerine bağlıdır (Kumcağız, 2011:38). Özetle anlatılacak olunursa iletişim becerileri sözlü ve sözsüz tüm mesajlara duyarlı olup, etkin dinleme ve etkili tepki verme olarak ifade edilebilir (Korkut, 2005:143-149).

Spor ve iletişim arasındaki ilişkiye göz önüne alındığında; insanlığın tarım topluluğundan uzaklaşıp sanayi toplumu olmasıyla toplum sanayileşme, endüstri, ticaret, eğitim, sanat, spor ve bilimle uğraşma fırsatını elde etme imkânı bulmuşlardır. Bu alanlarındaki gelişmeler, iletişim olanaklarını geliştirerek, bilim, eğitim, ticaret, sanat ve spor alanlarındaki alanını genişletmiştir (Cüceloğlu, 2000:34).

İletişim becerisi, sosyal beceriler sınıfına girmekte olup bireylerin diğerleriyle beraberken olumlu tepkiler almaya, olumsuz tepkilerden kaçmaya yarayan ve sosyal olarak kabul edilen öğrenilmiş davranışlardır (Korkut, 2004:67).

Antrenörlük bir spor branşında spor yapanların aktiviteleri, eğitimleri, gelişimleri, yetenekleri ve müsabaka süresince icralarıyla ilintilidir. Bu meslek düzenli çalışmalar ve geribildirimler aracılığıyla sporcunun potansiyelini geliştirip tetkik edildiği ve bu netice sonrasında değerlendirildiği ve tanımlanmış bir yeterliliğe ulaştırıldığı, çift taraflı bir süreçtir (Kabadayı, 2010:33).

Herhangi bir spor dalında kendi yetenek ve yeterliliğiyle bir yere kadar gelebilen sporcunun her ne kadar kabiliyetli olmasına bakmaksızın başarıyı yakalayabilmesi için muhakkak suretle antrenörün desteğine muhtaçlığı vardır (Yücel, 2010:9).



Antrenörün kişiliği, yetiştirdiği sporcusunun ve takımının başarı elde etmesinde büyük rol sahibidir. Bu sebepten ötürü başarılı bir antrenör ve de lider olabilmek için de antrenörün karşı karşıya kaldığı olaylarda etkili iletişim becerisine haiz olması gerekmektedir (Konter,1996: 59). Konter (2004) antrenörün kişilik ve liderliğiyle ilgili olarak; “Hem antrenörün kişilik özelliklerinin hem de liderlik özelliklerinin antrenörün içinde bulunduğu ortamla uyumlu olduğunda etkin antrenörlüğün ortaya çıkacağı ileri sürülmektedir (Konter, 2004:81).

TDK Sözlük anlamına göre Güreş; Belli kurallar içinde, güç kullanarak iki kişinin türlü oyunlarla birbirinin sırtını yere getirmeye çalışması olarak tanımlanmaktadır.

Bir başka tanımda ise; herhangi bir araç kullanmadan rakiplerini belirli kurallarla belirli süre içerisinde rakibini yenmek amacıyla sergiledikleri mücadeledir (Yalçın, 1995:34).

Günümüzde Türkiye Güreş Federasyonu antrenör yetiştirme programlarına Spor Genel Müdürlüğüne bağlı Spor Eğitimi Dairesi Başkanlığı ile iş birliği içerisinde devam etmektedir.

Tüm bu bilgiler ışığında yapılan araştırmanın amacı, Türkiye Güreş Fed. Bağlı güreş antrenörlerinin iletişim becerilerini değerlendirmektir.

Gereç ve Yöntem

Araştırma Trabzon ilinde gerçekleştirilen güreş antrenörleri gelişim seminerine katılan 275 kişiden oluşmaktadır. Araştırmanın örneklemi ise rastgele örnekleme yöntemi kullanılarak seçilen 116 antrenörden oluşmaktadır.

Araştırmada, güreş antrenörlerinin iletişim becerilerinin değerlendirmesi amacıyla Kabadayı tarafından geliştirilen İletişim Becerisi Envanteri kullanılmıştır (Kabadayı, 2010). Söz konusu ölçek, Likert tipi 25 maddeden oluşmakta ve antrenörler tarafından verilen yanıtlar esas alınarak saptanmıştır. Böylece antrenörlerin iletişim becerilerini beş boyutu ile değerlendirmiştir. Bu boyutlar ve bu boyutların değerlendirilmesinde kullanılan anket soruları aşağıda verilmiştir.

1. Sözlü İletişim Becerisi: 1-2-3-4-5-6-7-8-24 (9 madde)
2. Sözsüz İletişim Becerisi: 9-10-11-12-25 (5 madde)
3. Dinleme Becerisi: 13-14-15-19-21-23 (6 madde)
4. Geribildirimde Bulunma Becerisi: 16-17-18-20-22 (5 madde)

Antrenörlerin maddelerde betimlenen davranış ya da tutumları hangi sıklıkla gösterdiği veya yaptığı; anketteki “hiç yapmıyor” ve “ her zaman yapıyor” arasında yer alan beş seçenekten birisi işaretlenerek yanıtlanmıştır.



Verilerin Analizi:

Toplanan veriler Spss 24 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Toplanan verilerin çözümlenmesinde betimsel istatistik teknikleri (frekans, yüzde, aritmetik ortalama, standart sapma) uygulanmıştır. Daha sonra elde edilen bulgular yorumlanmıştır. Elde edilen veriler yorumlanırken aşağıdaki kodlama biçimi kullanılmıştır;

1. Ölçek için araştırmacı tarafından 25 madde hazırlanmış ve soruların hazırlanmasından sonra geçerlik ve güvenirlik çalışmaları yapılmadan önce X uzmandan görüş alınmıştır. Uzmanlardan alınan görüşler doğrultusunda madde sayısı 25 olarak kalmıştır.
2. Anketin güvenirlik analizi için cronbach alpha iç tutarlılık katsayısı hesaplanmıştır. Elde edilen cronbach alpha güvenirlik analizi sonuçları Tablo 1’ de yer almaktadır.

Tablo 1: Güvenirlik Analizi

Cronbach's Alpha	Soru Sayısı
,786	25

Cronbach alpha 0 ve 1 arasında değişmektedir. 70 ve üzeri cronbach alpha güvenirlik katsayısı değeri ölçeğin güvenilir olduğunu göstermektedir. Tablo 1’de görüldüğü gibi ölçek için hesaplanan cronbach alpha değeri $0.70 \leq \alpha = .752$ olduğundan ölçeğin güvenilir olduğu söylenebilir.

3. Ölçeğin geçerlilik analizi için öncelikle verilerin geçerlik analizi yapmaya uygun olup olmadığı KMO ve Bartlett testleriyle kontrol edilmiştir. Yapılan KMO ve Bartlett Analizi sonuçları tablo 2’ de verilmiştir.

Tablo 2: KMO Geçerlilik Analizi

Kaiser-Meyer-Olkin (KMO Örneklem Yeterliliği Ölçütü)		,899
Bartlett Testi	Ki-Kare Değeri	1596,804
	Serbestlik derecesi	300
	Anlamlılık düzeyi(p değeri)	,000

Tablo 2’ de görüldüğü gibi KMO testi %89,9’ dır. KMO değerinin .50 düzeyinde anlamsız olması verilerin geçerlik analizi yapmak için uygun olduğunu göstermektedir (Özdamar, 2002).

Özdamar’a (2002) göre Alfa Katsayısı:



$0.00 \leq \alpha < 0.40$ ise ölçek güvenilir değildir.

$0.40 \leq \alpha < 0.60$ ise ölçek düşük güvenilirliktedir.

$0.60 \leq \alpha < 0.80$ ise ölçek oldukça güveniliridir.

$0.80 \leq \alpha < 1.00$ ise ölçek yüksek derecede güvenilir bir ölçektir. $0.742 > .50$ ölçek oldukça güveniliridir. Bartlett testinin sonucunda p değeri $=0.000 < 0.05$ olduğundan veriler normal dağılım göstermektedir. KMO ve Barlett değerleri verilerin geçerlik analizi yapılması için uygun olduğunu göstermektedir. Geçerlilik ve güvenilirliğin artırılması için 121 kişiye uygulanan anketten ayırık değer olarak görülebilecek 4 kişi çıkartılmış ve araştırmaya katılan kişi sayısı 116 ye düşürülmüştür.

4. Ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik analizi sonuçları, ölçeğin öğretmenlerin tematik harita kullanım düzeyleri ölçmek için uygun olduğunu göstermiştir. Ölçek son haliyle 25 maddeden oluşmaktadır ve %'li likert tipindedir. Uygulanması 15 dakika sürmektedir.

Olumlu maddelerde

Olumsuz maddelerde

Her zaman yapıyorum (5)

Hiç yapmıyorum (5)

Sık yapıyorum (4)

Çok az yapıyorum (4)

Bazen yapıyorum (3)

Bazen yapıyorum (3)

Çok az yapıyorum (2)

Sık yapıyorum (2)

Hiç yapmıyorum (1)

Her zaman yapıyorum (1)

Ölçek; Veriler aralıklı ya da oransal olmalıdır, veriler normal dağılıma uymalıdır, grupların varyansları eşit olmalıdır. Normallik varsayımları sağlandığından alt problemleri analiz ederken bağımsız örnek t testini ve Tek Yönlü ANOVA testini kullandım ve arasında farklılık olan grupları tespit etmek için Tukey test istatistiğinden yararlandım. ANOVA testini kullanırken cinsiyet, hizmet süresi, eğitim durumu, antrenörlük kademesi, öğrenim durumu bağımsız değişkeni nitelemektedir. Diğer sorular analizde bağımlı değişken olarak ele alınmıştır.

Bulgular ve Yorum

Bu bölümde ayrıca araştırmaya katılan antrenörlerin vermiş oldukları cevaplar doğrultusunda ortaya çıkan puan değerleri yüzdelik olarak ortaya konulacaktır. Her maddeye ait puan ortalaması da hesaplamaya katılarak ortalama değer hakkında daha net bilgi edinilmesine katkı sağlanacaktır. Bu bulgular tablolarla gösterilecektir. Bu araştırmada 5'li Likert ölçeği uygulanmıştır. Antrenörlerden araştırmaya yönelik ifadeler için 5 seçenekten oluşan değerlendirme



kriterlerinden birisini işaretlemeleri istenmiştir. “Hiç yapmıyorum” seçeneği 1 puan, “Çok az yapıyorum” seçeneği 2 puan, “Bazen yapıyorum” seçeneği 3 puan, “Sık yapıyorum” seçeneği 4 puan, “Her zaman yapıyorum” seçeneği 5 puan olarak belirlenmiştir. Sonuçların hangi düzeyde olduğunun yorumlanabilmesi için gruplandırma yapılmıştır. Gruplandırmada en yüksek puan olan 5 puandan, en düşük puan olan 1 puan çıkarılmış ($5-1=4$), elde edilen sonuç 5 kriter olduğu için 5’e bölünmüş ($4/5=0.80$) bulunan bu değer, grup aralığı olarak belirlenerek en küçük değer olan 1’e eklenmiş ve grup aralıkları oluşturulmuştur. ($1.00+0.80=1.80$, $1.80+0.80=2.60$, $2.60+0.80=3.40$, $3.40+0.80=4.20$, $4.20+0.80=5.00$)

$X_1=1.00-1.79$ puan aralığı yapıp yapmama durumunun “Hiç yapmıyorum” düzeyinde olduğunu, $X_2=1.80-2.59$ puan aralığı yapıp yapmama durumunun “Çok az yapıyorum” düzeyinde olduğunu, $X_3=2.60-3.39$ puan aralığı yapıp yapmama durumunun “Bazen yapıyorum” düzeyinde olduğunu, $X_4=3.40-4.19$ puan aralığı yapıp yapmama durumunun “Sık yapıyorum” düzeyinde olduğunu, $X_5=4.20-5.00$ puan aralığı yapıp yapmama durumunun “Her zaman yapıyorum” düzeyinde olduğunu gösterdiği kabul edilmiştir.

Araştırmaya Katılan Antrenörlere Ait Kişisel Bilgiler

Araştırmaya katılan 116 antrenörün cinsiyet, hizmet süresi, eğitim seviyesi, yaş, antrenörlük kademesi, istihdam şekli konularında dağılımları yüzde olarak incelenmiştir.

Tablo 3: *Antrenörlerin Cinsiyetlere Göre Dağılımı*

Cinsiyet	n	%
Kadın	18	15,4
Erkek	98	84,6
Toplam	116	100,0

Tablo 3’ de görüldüğü gibi araştırmaya katılan 116 antrenörün %15,4’ si kadın, %84,6 ‘ü erkektir.



Tablo 4: *Antrenörlerin Hizmet Sürelerine Göre Dağılımı*

Hizmet Süreleri	n	%
1-5 yıl	34	29,1
6-10 yıl	52	45,3
11-15 yıl	19	16,2
15 yıl üzeri	11	9,4
Toplam	116	100,0

Tablo 4’ de görüldüğü gibi katılan 116 antrenörün çalıştıkları hizmet süreleri incelendiğinde %29,1’ i 1-5 yıl aralığında, %45,3 ‘ ü 6-10 yıl aralığında, %16,2 ‘si 11-15 yıl aralığında, %9,4’ i 15 yıl üzeri olduğu görülmektedir.

Tablo 5: *Antrenörlerin Eğitim Seviyelerine Göre Dağılımı*

Eğitim Seviyesi	n	%
Lise	27	23,1
Ön lisans	11	9,4
Lisans	68	58,7
Yüksek lisans ve üzeri	10	8,5
Toplam	116	100,0

Tablo 5’ de görüldüğü gibi katılan 116 antrenörün eğitim seviyesi incelendiğinde antrenörlerin %23,1’ ü lise eğitim programından, %9,4’i ön lisans eğitim programından, %58,7’ si lisans eğitim programından, %8,5 ‘i yüksek lisans ve üzeri programından mezun oldukları görülmektedir.

Tablo 6: *Antrenörlerin Yaşlarına Göre Dağılımı*

Yaş	n	%
26-32 yaş aralığı	32	27,4
33-38 yaş aralığı	41	34,2
39-44 yaş aralığı	28	23,9
45-50 yaş aralığı	8	7,7
51-56 yaş aralığı	8	6,8
Toplam	116	100,0



Tablo 6 ‘ de görüldüğü gibi katılan 116 antrenörün yaşları incelendiğinde antrenörlerin %2,4’ ü 26-32 yaş aralığında, %34,2’ si 33-38 yaş aralığında, %23,9’ u 39-44 yaş aralığında, %7,7’ si 45-50 yaş aralığında, %6,8 ‘inin 51-56 yaş aralığında olduğu görülmektedir.

Tablo 7: Antrenörlerin Kademelerine Göre Dağılımı

Antrenörlük Kademesi	n	%
İkinci kademe	54	45,5
Üçüncü kademe	50	41,3
Dördüncü kademe	12	9,9
Toplam	116	100,0

Tablo 7 ‘de görüldüğü gibi katılan 116 antrenörün kademeleri incelendiğinde %2,5’ i birinci kademe, %45,5’ i ikinci kademe, %41,3’ ü üçüncü kademe, %9,9’ u dördüncü, %0,8 ‘i beşinci kademe oldukları görülmektedir.

Tablo 8: Antrenörler İstihdam Şekillerine Göre Dağılımı

İstihdam Şekilleri	n	%
Kadrolu	88	74,4
Sözleşmeli	28	25,6
Toplam	116	100,0

Tablo 8 ‘ de görüldüğü gibi katılan 116 antrenörün istihdam şekilleri incelendiğinde %74,4’ ü kadrolu, %25,6’ sının sözleşmeli olduğu görülmektedir.

Tablo 9: Alt Problemlerin Frekans İstatistikleri

	N (Örnek Sayısı)	Ortalama İstatistikleri	
		Ortalama	Standart Hata
Sözlü iletişim becerisi	116	32,6860	0,36231
Sözsüz iletişim becerisi	116	20,8430	0,53603
Dinleme becerisi	116	25,5041	0,45274
Geri bildirimde bulunma becerisi	116	20,9669	0,34775



Sözlü iletişim becerilerine katılanların ortalama puanları diğer beceri grup puanlarına göre daha yüksektir. (**Sözlü İletişim Becerisi**_(ort)= 32,6860),

Sözsüz iletişim becerisi ve geri bildirimde bulunma becerisi puan ortalamaları birbirine çok yakındır. (**Sözlü İletişim Becerisi**_(ort)= 20,8430 $\approx$ **Geri Bildirimde Bulunma Becerisi**_(ort)= 20,8430).

Dinlenme becerisi ise ortalama puanı olarak diğer becerilere göre arada yer almıştır. (**Dinleme Becerisi**_(ort)= 25,5041)

Alt Problemlerin Antrenörlerin Kademelerine Göre İncelenmesi

Tablo 10: Antrenörlerin Kademelerinin Sözlü İletişim Becerilerine Etkisi

	KT	SD	KO	F Değeri	p Değeri
Gruplar arası	107,499	2	26,875	1,721	0,150*
Gruplar içi	1795,701	113	15,615		
Toplam	1903,200	115			

*p>0,05

Antrenörlerin kademeleri arasında sözlü iletişim becerilerine yönelik tutumlarında anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. ($F_{(4,115)}=1,721, p=0,8>0.05$)

Tablo 11: Antrenörlerin Kademelerinin Sözsüz İletişim Becerilerine Etkisi

	KT	SD	KO	F Değeri	p Değeri
Gruplar arası	48,726	2	12,181	0,343	0,849*
Gruplar içi	4123,291	113	35,546		
Toplam	4172,017	115			

*p>0,05

Antrenörlerin kademeleri arasında sözsüz iletişim becerilerine yönelik tutumlarında anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. ($F_{(3,112)}=0,343, p=0,849>0.05$)

Tablo 12: Antrenörlerin Kademelerinin Geri Bildirimde Bulunma Becerilerine Etkisi



	KT	SD	KO	F Değeri	p Değeri
Gruplar arası	83,718	2	20,929	1,440	0,225*
Gruplar içi	1671,074	113	14,531		
Toplam	1754,792	115			

*p>0,05

Antrenörlerin kademeleri arasında geri bildirimde bulunma becerilerine yönelik tutumlarında anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. ($F_{(4,115)}=1,440, p=0,225>0.05$)

Tablo 13: Antrenörlerin Kademelerinin Dinlenme Becerilerine Etkisi

	KT	SD	KO	F Değeri	p Değeri
Gruplar arası	243,036	2	60,759	2,579	0,041*
Gruplar içi	2733,212	113	23,562		
Toplam	2976,248	115			

*p<0,05

Farklı kademelere sahip antrenörler arasında dinlenme becerilerinde anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. ($F_{(3,112)}=2,579, p=0,041<0.05$)

2. Kademe antrenörler, 4. kademe antrenörlere göre dinlenme becerilerinde farklılık göstermektedirler. Aralarındaki ortalama farkı 4,398 dir ve anlamlılık düzeyi ($p_{(2-4. kademe)}=0,016<0,05$) şeklindedir. ($2. Kademe_{(ort)}=26,31>4. Kademe_{(ort)}=321,91$)

Alt Problemlerin Cinsiyetlere Göre İncelenmesi

Tablo 14: Antrenörlerin Cinsiyetlerinin Tüm Becerilere Etkisinin İncelenmesi

Beceriler	Sözlü İletişim Becerisi	Sözsüz İletişim Becerisi	Dinleme Becerisi	Geri Bildirim Bulunma Becerisi
t	-0,376	-1,118	-0,418	-0,710
p Değeri	0,707*	0,264*	0,676*	0,478*

*p>0,05

Kadın ve erkek antrenörler arasında, sözlü iletişim becerileri açısından anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. ($p=0,707>0,05$)



Kadın ve erkek antrenörler arasında, sözsüz iletişim becerileri açısından anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. ($p=0,264>0,05$)

Kadın ve erkek antrenörler arasında, geri bildirimde bulunma becerileri açısından anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. ($p=0,676>0,05$)

Kadın ve erkek antrenörler arasında, dinlenme becerileri açısından anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. ($p=0,2478>0,05$)

Alt Problemlerin Eğitim Durumlarına Göre İncelenmesi

Tablo 16: Antrenörlerin Eğitim Durumlarının Sözlü İletişim Becerilerine Etkisi

	KT	SD	KO	F Değeri	p Değeri
Gruplar arası	23,205	3	5,801	0,355	0,840*
Gruplar içi	1879,995	112	16,348		
Toplam	1903,200	115			

* $p>0,05$

Eğitim durumları farklı antrenörler arasında, sözlü iletişim becerileri açısından anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. ($F_{(4,115)}=0,355, p=0,840>0,05$)

84

Tablo 17: Antrenörlerin Eğitim Durumlarının Sözsüz İletişim Becerilerine Etkisi

	KT	SD	KO	F Değeri	p Değeri
Gruplar arası	125,749	3	31,437	0,901	0,466*
Gruplar içi	4046,267	112	34,882		
Toplam	4172,017	115			

* $p>0,05$

Eğitim durumları farklı arasında, sözsüz iletişim becerileri açısından anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. ($F_{(3,112)}=0,901, p=0,466>0,05$)

Tablo 18: Antrenörlerin Eğitim Durumlarının Geri Bildirimde Bulunma Becerilerine Etkisi

	KT	SD	KO	F Değeri	p Değeri
Gruplar arası	50,257	3	12,564	0,848	0,498*
Gruplar içi	1704,535	112	14,822		
Toplam	1754,792	115			



*p>0,05

Eğitim durumları farklı arasında, geri bildirimde bulunma becerileri açısından anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. ($F_{(4,115)}=0,848, p=0,498>0.05$)

Tablo 19: *Antrenörlerin Eğitim Durumlarının Dinlenme Becerilerine Etkisi*

	KT	SD	KO	F Değeri	p Değeri
Gruplar arası	89,869	3	22,467	0,903	0,465*
Gruplar içi	2886,379	112	24,883		
Toplam	2976,248	115			

*p>0,05

Eğitim durumları farklı arasında, dinlenme becerileri açısından anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. ($F_{(3,112)}=0,903, p=0,465>0.05$)

Alt Problemlerin Hizmet Sürelerine Göre İncelenmesi

Tablo 20: *Antrenörlerin Hizmet Sürelerinin Sözlü İletişim Becerilerine Etkisi*

	KT	SD	KO	F Değeri	p Değeri
Gruplar arası	23,955	3	7,985	0,493	0,688*
Gruplar içi	1879,245	112	16,200		
Toplam	1903,200	115			

85

*p>0,05

Hizmet süreleri farklı antrenörler arasında, sözlü iletişim becerileri açısından anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. ($F_{(4,115)}=0,493, p=0,688>0.05$)

Tablo 21: *Antrenörlerin Hizmet Sürelerinin Sözsüz İletişim Becerilerine Etkisi*

	KT	SD	KO	F Değeri	p Değeri
Gruplar arası	32,541	3	10,847	0,307	0,821*
Gruplar içi	4139,475	112	35,380		
Toplam	4172,017	115			

*p>0,05

Hizmet süreleri farklı antrenörler arasında, sözsüz iletişim becerileri açısından anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. ($F_{(3,112)}=0,307, p=0,821>0.05$)

Tablo 22: *Antrenörlerin Hizmet Sürelerinin Geri Bildirimde Bulunma Becerilerine Etkisi*



	KT	SD	KO	F Değeri	p Değeri
Gruplar arası	16,042	3	5,347	0,357	0,784*
Gruplar içi	1738,750	112	14,989		
Toplam	1754,792	115			

*p>0,05

Hizmet süreleri farklı antrenörler arasında, geri bildirimde bulunma becerileri açısından anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. ($F_{(3,112)}=0,357, p=0,784>0.05$)

Tablo 23: *Antrenörlerin Hizmet Sürelerinin Dinlenme Becerilerine Etkisi*

	KT	SD	KO	F Değeri	p Değeri
Gruplar arası	13,908	3	4,636	0,183	0,908*
Gruplar içi	2962,340	112	25,319		
Toplam	2976,248	115			

*p>0,05

Hizmet süreleri farklı antrenörler arasında, dinlenme becerileri açısından anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. ($F_{(3,112)}=0,183, p=0,908>0.05$)

Alt Problemlerin İstihdam Şekline Göre İncelenmesi



Tablo 24: *Antrenörlerin İstihdam Şekillerinin Sözlü İletişim Becerilerine Etkisi*

Beceriler	Sözlü İletişim	Sözsüz	İletişim	Dinleme	Geri Bildirim Bulunma
	Becerisi	Becerisi		Becerisi	Becerisi
t	-0,254	-0,590		-0,046	-0,869
p Değeri	0,800*	0,557*		0,963*	0,387*

*p>0,05

İstihdam şekilleri farklı antrenörler arasında, sözlü iletişim becerileri açısından anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. (p=0,985>0.05)

İstihdam şekilleri farklı antrenörler arasında, sözsüz iletişim becerileri açısından anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. (p=0,760>0.05)

İstihdam şekilleri farklı antrenörler arasında, geri bildirimde bulunma becerileri açısından anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. (p=0,502>0.05)

İstihdam şekilleri farklı antrenörler arasında, dinlenme becerileri açısından anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. (p=0,910>0.05)

87

Alt Problemlerin Farklı Yaş Gruplarına Göre İncelenmesi

Tablo 28: *Antrenörlerin Yaşlarının Sözlü İletişim Becerilerine Etkisi*

	KT	SD	KO	F Değeri	p Değeri
Gruplar arası	201,928	4	50,482	3,412	0,011*
Gruplar içi	1701,272	111	14,794		
Toplam	1903,200	115			

*p<0,05

Yaşları farklı antrenörler arasında, sözlü iletişim becerileri açısından anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. (F_(4,111)=3,412,p=0,011<0.05)

45-50 yaş aralığındaki antrenörler, 51-56 yaş aralığındaki antrenörlere göre sözlü iletişim becerilerinde farklılık göstermektedirler. Aralarındaki ortalama farkı 6,902 dir ve anlamlılık düzeyi (p_(45-50 yas-51-56 yas)=0,004<0,05) şeklindedir. (45-50 yas_(ort)=29,22<51-56 yas_(ort)=36,12)



Tablo 29: *Antrenörlerin Yaşlarının Sözsüz İletişim Becerilerine Etkisi*

	KT	SD	KO	F Değeri	p Değeri
Gruplar arası	99,061	4	24,765	0,705	0,590*
Gruplar içi	4072,955	111	35,112		
Toplam	4172,017	115			

*p>0,05

Yaşları farklı antrenörler arasında, sözsüz iletişim becerileri açısından anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. ($F_{(4,111)}=0,705, p=0,590>0.05$)

Tablo 30: *Antrenörlerin Yaşlarının Geri Bildirimde Bulunma Becerilerine Etkisi*

	KT	SD	KO	F Değeri	p Değeri
Gruplar arası	131,704	4	32,926	2,333	0,0060*
Gruplar içi	1623,088	111	14,114		
Toplam	1754,792	115			

*p>0,05

Yaşları farklı antrenörler arasında, geri bildirimde bulunma becerileri açısından anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. ($F_{(4,111)}=2,333, p=0,060>0.05$)

Tablo 31: *Antrenörlerin Yaşlarının Dinlenme Becerilerine Etkisi*

	KT	SD	KO	F Değeri	p Değeri
Gruplar arası	181,934	4	45,484	1,888	0,116*
Gruplar içi	2794,314	111	24,089		
Toplam	2976,248	115			

*p>0,05

Yaşları farklı antrenörler arasında, dinlenme becerileri açısından anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. ($F_{(4,111)}=1,888, p=0,116>0.05$)

Sonuç ve Öneriler

Yapılan araştırmanın neticesinde, tüm etkili faaliyetlerin ana yapısında etkili iletişim yer aldığı görülmektedir.



Gerek spor kulüplerde gerekse Devlet kuruluşlarında görev alan güreş antrenörlerinin tek hammaddesi olan çocuk ve gençleri; etkili iletişim kurma yöntemleri ile sporcularını her zaman daha ileriye taşıyabilecekleri düşünülmektedir.

Spor Eğitimi Dairesi Başkanlığı koordinesinde veya federasyon başkanlıkları tarafından düzenlenen antrenörlük kurslarında antrenörlük mesleğine özgü tutum, davranış ve becerilerin kazandırılması sağlayacak etkinlikler arasında iletişim becerileri eğitiminin başlı başına bir ders olarak yer alması sağlanmalıdır. Bu araştırmanın bulgularına göre iletişim becerileriyle ilgili yetiştirimde sözel iletişim, dinleme ve geribildirimde bulunma konularına özel önem verilmelidir.

İletişim konusu Güreş Federasyonunun kendi bünyesindeki antrenör eğitim programlarında da çalıştaylar düzenlenerek işlenmeli ve çalıştaylarda belirli aralıklarla tekrarlanmalıdır. Diğer ülke federasyonlarında bu konuyla ilgili çalışmalar yapıp yapılmadığı araştırılmalı, yurtdışı spor federasyonlarıyla ortak yetiştirime programları ve çalıştaylar düzenlenmelidir.

Ayrıca beden eğitimi veren yüksekokul veya fakültelerde ağırlıklı olarak antrenörlük bölümüne olmak üzere her bölüme iletişim becerileri kuramsal ve uygulamalı dersler olarak verilmelidir.

İlerideki araştırmalarda daha büyük ölçekli ve güreş branşı dışındaki branşları da kapsayan araştırmaların yapılması faydalı olacaktır. Yapılacak bu çalışmalarla antrenörlerin iletişim becerilerinin spor branşlarına bağlı olarak farklılık gösterip göstermediği noktasında bulgular elde edilebilir.

Bu değerlendirmeler, iletişim becerileri eğitimi programlarının geliştirilmesinde esas alınarak daha etkili ve verimli uygulamalara ulaşılabilir. Bu araştırmanın bulgularından yola çıkılarak, spor eğitimi veren kurum ve okulların eğitim programının, iletişim becerilerini ne kadar karşılayabildiğini ortaya koyacak araştırmalar yapılabilir.

Kaynakça

1. Cüceloğlu, D., Yeniden İnsan İnsana, İstanbul, Remzi Kitabevi, 2000
2. Eroğlu E., İletişimci Liderlik, Editör: Enderhan Karakoç, Sebat Ofset Matbaacılık, Birinci Basım, Konya, 2011
3. Gürgen, H., Örgütlerde İletişim Kalitesi, Der Yayınları, İstanbul, 1997,
4. Kabadayı Ş., Hentbol Antrenörlerinin İletişim Becerilerinin Değerlendirilmesi, Hentbol Süper Lig Örneği ,Doktora Tezi, Eskişehir, 2010



5. Konter E., Bir Lider Olarak Antrenör, Alfa Basım Yayım Dağıtım, Yayın No:318, İstanbul 1996.
6. Köknel Ö., İnsanı Anlamak, Altın Kitaplar Yayınevi, İstanbul, 1986.
7. Kumcağız H., Yılmaz M., Çelik SB., Avcı İA., Hemşirelerin İletişim Becerileri: Samsun İli Örneği, Dicle Tıp Dergisi 2011; 38 (1): 49-56
8. Özer K., İletişim-İletişimsizlik Becerisi, İstanbul, Kurtiş Matbaacılık, 1990.
9. Sever S., “Dil Ve İletişim: Etkili Yazılı Ve Sözlü Anlatım”, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, 1998 31(1), S.51-66.
10. Yağmurlu A., “Örgüt Kuramları Ve İletişim”, Amme İdaresi Dergisi, 200437(4), S.31- 55.
11. Yalçın Hf., Beden Eğitimi Öğretmeni El Kitabı, Gazi Eğitim Fakültesi Yayıncılık, Ankara, 1995
12. Yücel M.G., Antrenör Sporcu İlişisini Etkileyen Faktörler (Güreş Örneği), (Yüksek Lisans Tezi), Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2010
13. TDK Sözlük
http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_gts&kelime=G%C3%9C%E5%9E



TÜKETİCİ ŞİDDETE EKSENTRİK VE KONSENTRİK YÜKLENME SONRASI DOMS VE KAS HASARI SEVİYELERİ²

Gamze ERİKOĞLU ÖRER

Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Spor Bilimleri Bölümü

Nevin ATALAY GÜZEL

Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü

Zeynep TUNA

Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü

Mehmet ŞENEŞ

Ankara Eğitim Araştırma Hastanesi, Tıbbi Biyokimya Kliniği

Öz

Bu araştırma ile, konsantrik ve eksantrik egzersizlerin etkileri saptanmış olacak ve bu bilgiler ışığında sporcular için en etkili antrenman programlarının oluşturulması sağlanacaktır. Bu amaçla 12 sporcu ve 10 spor yapmayan toplamda 22 kişiden oluşan 2 grup oluşturuldu. Teste 8 km/s hızda yokuş yukarı %10 sabit eğimde başlanmış, 3 dk. da bir hız 1 km/s artırılarak koşu denek testi bırakana kadar sürdürülmüştür. 15 gün sonra % 10 sabit eğimde yokuş aşağı aynı test uygulanmıştır. CK, AST, LDH belirlenmesi amacıyla egzersiz öncesi (Eö) ve egzersiz sonrası (Es), 24s, 48s, olmak üzere 4 kez ön koldan kan alınmıştır. Grup içi karşılaştırmada -10 ve +10 eğimde, ve -10 eğimde sporcu ve kontrol grubunun 24 saat sonra DOMS gelişmiştir ($p<0.05$). +10 eğimde Eö AST, CK, Es AST, CK, LDH, 24. saat AST ve LDH kas hasarı değerlerinde, -10 eğimde ise Eö LDH ve Es LDH değerlerinde farklar bulunmuştur ($p<0.05$). Sporcuların +10 ve -10 eğimde Eö AST, LDH, Es AST değerlerinde, kontrol grubunun da Eö LDH ve 48s AST, CK değerlerinde farklar anlamlı bulunmuştur ($p<0.05$). Sporcuların +10 eğimde Es - 24s AST ve Es - 48s AST, kontrol grubunda ise -10 eğimde Eö - 48s ve Es - 48s AST değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklar bulunmuştur ($p<0.05$). +10 eğimde sporcularda Es - 24s CK, kontrol grubunda ise -10 eğimde Eö - 24s ve Es - 24s CK değerlerinde istatistiksel olarak anlamlı farklar bulunmuştur ($p<0.05$). +10 eğimde kontrol grubunda Eö - 24s LDH ve Eö - 48s LDH değerlerinde sporcularda ise +10 eğimde Es - 48s LDH ve - 10 eğimde sporcularda Es - 48s LDH değerlerinde istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur ($p<0.05$). Çalışma sonucunda; eksantrik

² Bu çalışma tüketici şiddette eksantrik ve konsantrik yükleme sonrası toparlanma düzeyleri ve kas hasarı seviyelerinin incelenmesi adlı doktora tezinden üretilmiş bir çalışmadır.



egzersiz de daha fazla kas hasarı meydana gelmiştir. Yorgunluk parametrelerinin konsantrik egzersizde daha çabuk ve fazla oluşması bireylerin bu yüklenme biçiminde daha fazla zorlanıldığını düşündürmektedir.

Anahtar Kelimeler: Eksantrik, konsantrik, kas hasarı.

LEVELS of STUDY MUSCLE DAMAGES FOLLOWING EXHAUSTED INTENSITY ECCENTRIC and CONCENTRIC LOADING

Abstract

This study aims to determine the effects of concentric and eccentric exercises and therefore, to provide the opportunity to construct the most effective exercise programs for athletes under the light of this information. To that end, 2 groups were created consisting of total 22 individuals, 12 of whom were athletes and 10 of whom were not subjected to any kind of sports. The running test was begun to uphill at 8 km/sec speed with 10% constant slope and was continued by increasing 1 km/sec per each 3 min. until sample quitted the test. Heart rates of athletes were recorded via telemetring system. Blood samples were taken from athletes from their ear lobes before beginning tests. After 15 days, the same test was applied to downhill with 10% constant slope. In order to determine CK, AST and LDH, blood samples were taken 4 times from their forearms in pre-exercise and post-exercise, in 24h and 48h before and after exercise. The results of the study indicated differences in-group comparison made at 10 and +10 slope, DOMS developed in athletes and control group after 24 hours at -10 slope ($p < 0.05$). Differences were found in pre-exercise AST, CK, post-exercise AST, CK, LDH, 24th hour AST and LDH muscle damage values at +10 slope, and pre-exercise LDH and post-exercise LDH values at -10 slope ($p < 0.05$). Significant differences were found in pre-exercise AST, LDH, post-exercise AST values in athletes group and in pre-exercise LDH and 48h AST, CK values in control group at +10 and -10 slope ($p < 0.05$). Statistically significant differences were found between post-exercise- 24h AST and post-exercise- 48h AST values at +10 slope in athletes group; and between pre-exercise- 48h and post-exercise 48h AST values at -10 slope in control group ($p < 0.05$). Statistically significant differences were found in post-exercise 24h CK at +10 slope in athletes; and pre-exercise 24h and post-exercise 24h CK values at -10 slope in control group ($p < 0.05$). Statistically significant differences were found in pre-exercise 24h LDH and post-exercise 48h LDH values at +10 slope in control group; and post-exercise 48h LDH at +10 slope and post-exercise 48h LDH values at -10 slope in athletes ($p < 0.05$). At the end of the study, muscle damage occurred more in eccentric exercise. Fatigue parameters have occurred in higher values and more quickly in concentric exercise, which may suggest that individuals have more difficulty in this loading type.

Key Words: Eccentric, Concentric, Muscle Damage



Giriş

Spor bilimcilerin ve antrenörlerin amacı; sporcuların kuvvet, dayanıklılık, sürat gibi temel motorik özelliklerini amacına uygun programlar düzenleyerek bir sistematik içerisinde yarışmalara hazırlamaktır. Bunu gerçekleştirirken kasların yapısal özelliklerini ve hangi koşullara nasıl reaksiyon verdiklerini bilmek, performansı korumada ve artırmada önemli rol oynar. Farklı yüklenme şiddetlerinde egzersizlere kasların vereceği tepkilerde farklı olacaktır.

Egzersiz, yapılan çalışmanın biçimine ve şiddetine bağlı olarak farklı seviyelerde kas hasarı meydana getirdiği bilinmektedir. Özellikle, iskelet kaslarındaki hasarın tespitine yönelik birçok çalışma mevcuttur ¹.

Kas hasarı; şiddetli egzersizler sonrasında kaslarda tükenme, fonksiyon kaybı, güçsüzlük ve ağrı yaratan bir durumdur.

Yoğun ve alışılmadık egzersizlerden sonraki ilk bir kaç günde kasta oluşan bu durum gecikmeli kas ağrıları (GKA) olarak da tanımlanır. Kas hasarı daha çok kasın boyunun uzadığı kasılma şekli olan ekzentrik kasılma sonrasında gözlenir. Bunun nedeni ekzentrik kasılmanın kas uzunluğunda artışa neden olmasıdır. Konsantrik egzersizde ise direk olarak sarkomerde fizyopatolojik değişiklikler olmakta ve bu da kas hasarı metabolizmasını başlatmaktadır ².

Kasın kasılabilen en küçük birimi olan sarkomerin yapısında miyozin ve aktin gibi kontraktıl proteinlerin yanı sıra, kontraktıl proteinleri stabilize eden ve gerimin uzunlamasına ve yanlamasına aktarımını sağlayan yapısal proteinler bulunmaktadır. Bu proteinlerden titin, nebulin ve desmin hem kontraktıl proteinlerin hem de komşu Z disklerinin birbirine bağlanmasında ve sarkomerin bütünlüğü ve gerginliğinin korunmasında görev alırken, distrofin sarkolemmada yerleşerek membran stabilitesinde rol oynar ³.

Egzersiz şiddeti sarkomerin fizyolojik gerilme sınırını aşarsa bu proteinlerde kısmi hasarlar veya tamamen kopmalar meydana gelmektedir. Bu proteinlerin kopması Z ve A bandı düzensizlikleri, bölgesel myofilament ve T-tübülüs organizasyonsuzluğu, bozulan bölgelerde mitokondri kaybı gibi yapısal bozuklukların oluşmasına neden olmaktadır ⁴. Bu yapısal bozulmalar sonucu oluşan ağrı, fonksiyon kaybı, sertlik, şişlik ve bazı kas enzimlerinin dolaşım seviyelerinin artması ile oluşan durum *eksentrik egzersiz kaynaklı kas hasarı* olarak tanımlanır.

Eksentrik egzersizlerden hemen sonra hasarının ilk belirtileri, kuvvette azalma ve fonksiyon kaybıdır, ağrı bulgusu egzersizden sonraki 24 - 48 saatte pik yapar. Bundan dolayı bu durum gecikmeli kas ağrısı (GKA) olarak tanımlanır ⁵.

İskelet kas hasarı egzersizin şiddetli ve hacmi ile ilgili olmakla birlikte daha çok alışılmamış bir egzersiz sonrasında daha belirgindir. Tek bir egzersiz protokolü bile daha sonra yapılan aynı şiddette veya daha ağır bir egzersiz sonrası oluşacak kas hasarına karşı koruyucu rol oynadığı tespit edilmiştir. Egzersiz kaynaklı kas hasarı sonrasında etkin yenileme süreci ve egzersizin



koruyuculuğu göz önüne alındığında, kas hasarının antrenmana adaptasyon açısından kaçınılmaz olduğu söylenebilir. Bundan dolayı egzersize bağlı kas hasarları adapte mikro travma olarak da tanımlanmaktadır ⁶ .

Fiziksel performansa etkide, eksentrik ve konsantrik yüklenmelerin şu ana kadar ki bilimsel çalışmaların yeterli olmadığı ifade edilmekle beraber daha fazla araştırma ve çalışmalara ihtiyaç olduğu anlaşılmaktadır.

Bu nedenle bu tez çalışmasında öncelikle eksentrik ve konsantrik maksimal şiddette yapılan yüklenme sonrası kas hasarının 2 farklı gruptaki durumunu görmek amacı ile yapılmıştır.

Yöntem

Araştırma Grubu:Bu çalışmada araştırma grubuna haftada 4 gün 2 saat antrenman yapan 12 futbolcu ile aynı yaş grubu spor yapmayan 10 kişiden oluşan toplamda 22 kişi ile ölçümler alınmıştır. Katılanların ailelerine, antrenörlerine ve kendilerine çalışma hakkında ayrıntılı bilgi verilerek aydınlanmış onamları alınmıştır. 21.03.2012 / 2673 tarih sayı ilede çalışmanın Gazi Üniversitesi Etik Kurul raporu alınmıştır.

Test protokolü:Araştırmaya katılan deneklerin CK, AST, LDH düzeylerinin belirlenmesi amacıyla koşu bandı testi öncesinde egzersiz öncesi durum (Eö) ve egzersiz sonrası durum (Es), egzersiz bitiminden 24 saat sonraki durum (24s), egzersiz bitiminden 48 saat sonraki durum (48s), olmak üzere 4 kez ön koldan venöz kan örnekleri alınmıştır. Denekler teste 8 km/s koşu hızında yokuş yukarı %10 sabit eğimde başlamış, ve her 3 dk. da bir hız 1 km/s artırılarak koşu denek testi kendisi bırakana kadar sürdürülmüştür ⁷ . DOMS' skorlarını belirlemek için; deneklere egzersizden sonraki 24. saat ve 48. saatlerde 0'dan 10'a kadar skorlanan ağrı skalası gösterilerek (0= ağrı yok, 10= çok şiddetli ağrı) hissettikleri ağrıyı 0 ile 10 arasında skorlamaları istenmiştir ⁸ . Aynı deneklere 15 gün sonra % 10 sabit eğimde yokuş aşağı olacak şekilde aynı test protokolü uygulanmıştır.

İstatistiksel Analiz:Kaydedilen verilerin tanımlayıcı istatistikleri, SPSS 15.0 paket programında ortalama ve standart sapma (X, SD) hesaplandıktan sonra ölçümler arasındaki farklar bağımlı gruplarda “Wilcoxon Eşleştirilmiş İki Örnek Testi”, bağımsız gruplarda ise ‘Mann-Whitney U’ testi ile değerlendirilmiştir. Bağımlı gruplarda tek yönlü tekrarlı ölçümleri analiz etmek için Friedman İki Yönlü Varyans Analizi, hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek için Wilcoxon Testi kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi olarak ise $p < 0.05$ kabul edilmiştir.

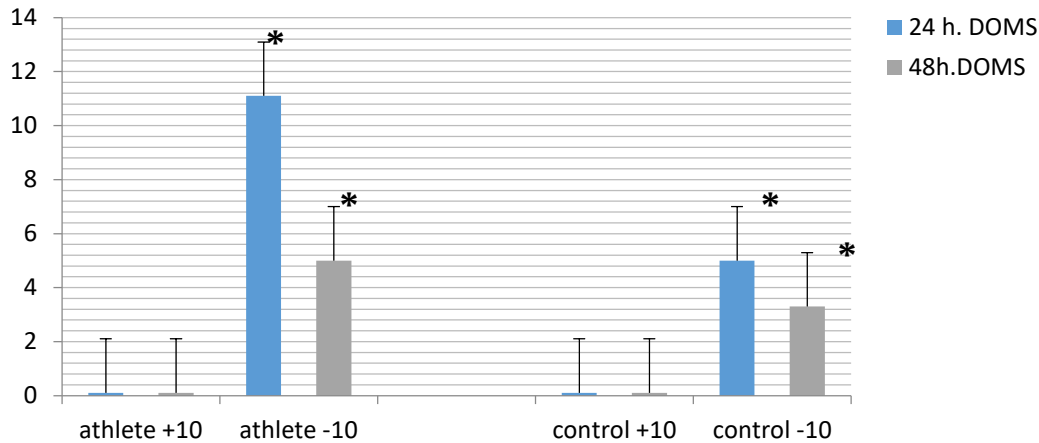
Bulgular

Sporcuların antropometrik özellikleri Tablo 1’ de gösterilmiştir.

Tablo 1: Sporcuların Antropometrik Özellikleri

	Denek Sayısı (n)	Boy (cm)	VA (kg)	BMI (kg/m ²)	Yaş (yıl)
Sporcu	12	1,76 ± 0,5	73,4 ± 6,4	23,5 ± 1,24	22,08 ± 3,26
Kontrol	10	1,74 ± 0,0	65,94 ± 8,65	21,81 ± 3,00	20,1 ± 1,13

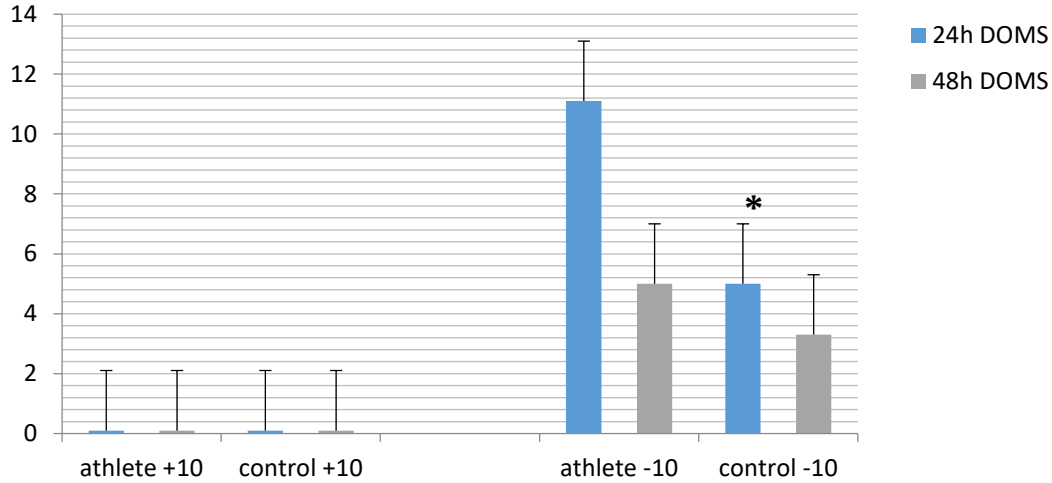
Deneklerin egzersiz sonrası 24. ve 48. saat DOMS cevapları Grafik 1’ de gösterilmiştir.



Grafik 1: Egzersiz sonrası DOMS değerleri

Hem sporcuların hemde kontrollerin +10 eğimde yapılan koşu sonrası hiç DOMS gelişmemiştir. Sporcuların ve kontrol grubunun +10 ve -10 eğimde yapılan grup içi karşılaştırmasında -10 eğimde egzersiz sonrası 24.saat ve 48.saat DOMS değerlerinde anlamlı sonuçlar bulunmuştur ($p < 0.05$).

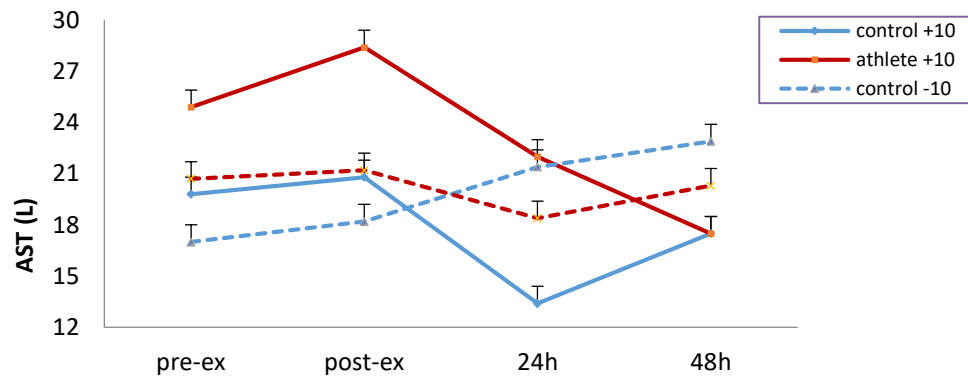
Deneklerin egzersiz sonrası 24. ve 48. saat DOMS cevapları Grafik 2’ de gösterilmiştir.



Grafik 2: Egzersiz sonrası DOMS değerleri

Sporcuların ve kontrol grubunun +10 eğimde yapılan karşılaştırmasında egzersiz sonrası 24.saat ve 48.saat ve -10 eğimde 48. saat DOMS değerlerinde anlamlı bir fark bulunmazken, -10 eğimde 24. saat DOMS değerlerinde anlamlı fark bulunmuştur ($p<0.05$).

Deneklerin Eö, Es, 24s, 48s AST cevapları ve Grafik 3’ de gösterilmiştir.

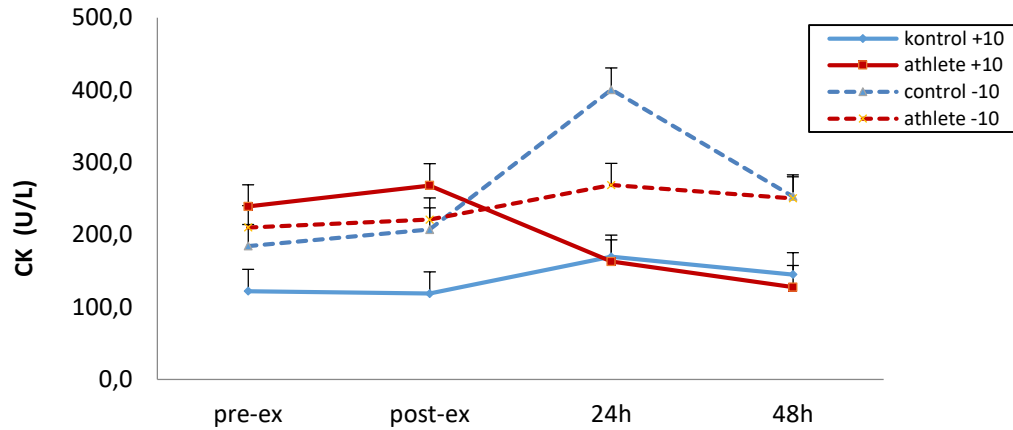


Grafik 3: Deneklerin Eö, Es, 24s, 48s AST değerleri

Sporcuların +10 eğimde egzersiz sonrası (Es) – 24 saat (24s) AST değerleri ve egzersiz sonrası (Es) – 48 saat (48s) AST değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklar bulunmuştur ($p<0.05$). Kontrol grubunda ise -10 eğimde egzersiz öncesi (Eö) - 48 saat (48s) değerleri ve

egzersiz sonrası (Es) – 48 saat (48s) AST değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklar bulunmuştur ($p<0.05$).

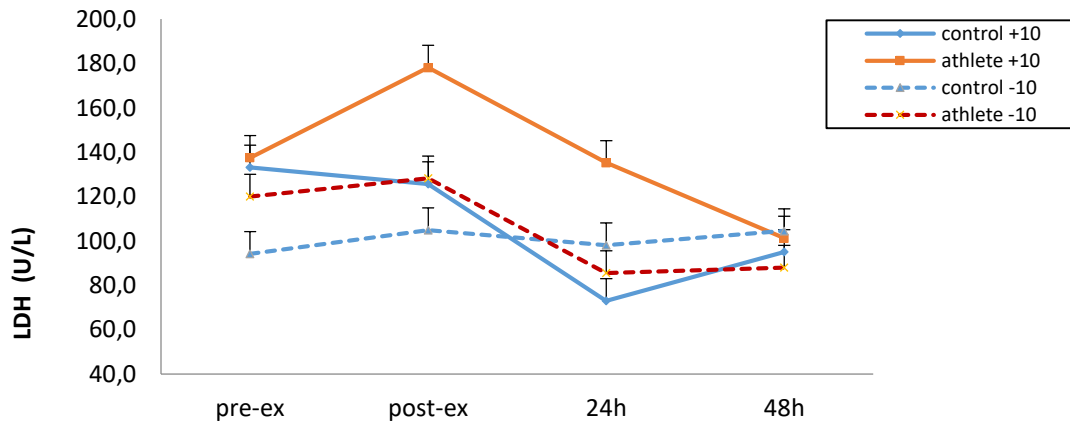
Deneklerin Eö, Es, 24s, 48s CK cevapları ve Grafik 4’ de gösterilmiştir.



Grafik 4: Deneklerin Eö, Es, 24s, 48s CK değerleri

+10 eğitimde sporcularda egzersiz sonrası (Es) - 24 saat (24s) CK değerlerinde anlamlı fark bulunmuştur ($p<0.05$). Kontrol grubunda ise -10 eğitimde egzersiz öncesi (Eö) - 24 saat (24s) değerlerinde ve egzersiz sonrası (Es) - 24 saat (24s) CK değerlerinde istatistiksel olarak anlamlı farklar bulunmuştur ($p<0.05$).

Deneklerin Eö, Es, 24s, 48s LDH cevapları Grafik 7’ de gösterilmiştir.



Grafik 5: Deneklerin Eö, Es, 24s, 48s LDH değerleri



+10 eğitimde kontrol grubunda egzersiz öncesi (Eö) - 24 saat (24s) LDH değerlerinde ve egzersiz öncesi (Eö) - 48saat (48s) LDH değerinde sporcularda ise +10 eğitimde egzersiz sonrası (Es) - 48 saat (48s) LDH değerlerinde anlamlı farklar bulunmuştur ($p<0.05$). - 10 eğitimde sporcularda egzersiz sonrası (Es) - 48saat (48s) LDH değerinde ($p:0.00$) istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur ($p<0.05$).

5. Tartışma

Araştırmada ölçümler sırasıyla boy, yaş, vücut ağırlıkları ve beden kitle indeks ortalamaları 1.76 ± 0.5 , 22.08 ± 3.26 , 73.4 ± 6.4 ve 23.5 ± 1.24 olan 12 profesyonelliğe aday futbolcu ve 1.74 ± 0.0 , 20.1 ± 1.13 , 65.94 ± 8.65 ve 21.81 ± 3.00 olan 10 sağlıklı spor yapmayan grupta yapılmıştır. Eksentrik ve konsantrik 2 farklı şekilde yapılan yüklenme sonrası 2 grupta da grup içi ve gruplararası karşılaştırmalarında bakılan parametrelerde anlamlı farklar bulunmuştur.

Yokuş yukarı (konsantrik) çalışma düzeyinde kardiyovasküler ve metabolik ölçümler doğrusal bir artış gösterdiği, bu değişkenlerin yokuş aşağı (eksentrik) çalışma esnasında ise eğrisel bir yanıtla ulaştığı tespit edilmiştir. Bu eğriliğin, bu moddaki egzersizin yerçekimi ile ilişkisinin yanıtı olduğuna kanaat getirilmiştir. Yerçekimi kuvveti, aktiviteyi gerçekleştirilmesindeki negatif eğimi dik hale getirerek aktiviteyi kolaylaştırdığı, böylece vücudun fizyolojik çalışmasını azalttığı anlaşılmıştır. Fiziksel işin negatif derecede artışının devamı, yamaç eğimi nedeniyle gövdeye bağlı fren kuvvetlerinin üretilmesi noktasına kadar gereklidir⁹.

Yokuş aşağı yürüyüşte bireyler üzerinde hafif olumsuzlukların, bireylerin kardiyovasküler veya metabolik stresi ile ilgili olabileceği sonucuna varılmıştır⁹.

İskelet kasındaki hasar, kasa özgü bileşenlerin membran yırtıklarından kan dolaşımına geçmesine sebep olur. Kaslarda en çok kaybedildiği bilinen bileşen kreatin kinazdır (CK)^{10,11}. CK enzimi antrenörlere kan laktik asit düzeyi gibi parametrelerle beraber kullanıldığı zaman antrenmanın uygunluğu hakkında bilgi verebilir¹². Prensipite antrenörlere CK seviyesinin yüksek oluşu antrenman uyumu ve performansın yüksek oluşu anlamına gelmekle beraber aşırı yüklenme ya da sakatlığın işareti olabilir¹².

Kas hasarını belirleyen diğer göstergeler serumda artmış laktat dehidrogenaz (LDH) ve yapısal kas proteini düzeyidir^{10,11}. İskelet kası travmalarında iltihabi veya dejeneratif kas hastalıklarında da yükselir¹³.

AST özellikle kalp karaciğer ve iskelet kasında bulunan bir enzimdir. Kalp hastalıkları, karaciğer hastalıkları, travmatik kas ve sıcak çarpması durumlarında artar¹⁴. Kalp kası hastalıkları dışında kas distrofisi, kas travması, intramusküler enjeksiyonlarda da AST artışı söz konusudur^{15,16}.

Sporcu ve kontrol grubunun +10 eğitimde yapılan karşılaştırılmasında egzersiz öncesi AST, CK, egzersiz sonrası AST, CK, LDH, 24. saat AST ve LDH kas hasarı değerlerinde, -10 eğitimde



yapılan karşılaştırılmaların da ise egzersiz öncesi LDH ve egzersiz sonrası LDH değerlerinde anlamlı farklar bulunmuştur ($p<0.05$). Uygulanan egzersiz protokolü ve türü CK cevapları için önemlidir. Ancak egzersizin türüne göre CK cevapları farklılıklar göstermektedir. CK'ın maksimal ekzentrik egzersiz sonrası 2-4 günde zirve değerlere ulaşırken, yüksek şiddetli ekzentrik egzersiz sonrası 5. günde, tepe aşağı koşu sonrası ise daha erken zirve değerlere ulaştığı ve maksimal ve yüksek şiddetli ekzentrik egzersize göre daha düşük seviyede olduğu bildirilmektedir¹⁷. Tepe aşağı koşu sırasında daha fazla kas grubunun çalışmasına rağmen değerlerin düşük olması ve zirve zaman farklılıklarının altında yatan mekanizma açık değildir. Farklı egzersiz modellerinde zirve CK cevabının zamansal farklılıklar sergilemesi, egzersiz modeline bağlı olarak kas hasarının farklı formlar sergilediğini düşündürmektedir⁸. Bu çalışmada maksimal ekzentrik egzersiz protokolü uygulanmış ve CK'ın iki grupta farklı değerlere ulaştığı gözlenmiştir. Bu açıdan bakıldığında her iki gruba aynı egzersiz modeli uygulanmasına rağmen, kontrol grubunun sporcu grubuna göre daha düşük değere ulaştığı görülmüştür. Bu bulgudan hareketle sporcu grubunda egzersizin daha etkin olarak hissedilmiş olabileceği yorumu yapılabilir. Kontrollerin yokuş yukarı koşu formunda CK değerleri sporcudaki artışa göre çok daha belirgin ve anlamlı yüksek bulunmuştur. Aynı zamanda bu sonuç antrenmansız bireylerde ekzentrik yüklenmenin daha belirgin kas hasarına neden olduğunu göstermektedir. Yokuş yukarı koşu formunda ise CK değerlerinde sporcunun normal bazal değerlere dönüşü kontrollere göre daha belirgin olmuştur. Bu sonuçta düzenli antrenmana adaptasyon ile açıklanabilir.

Sporcuların +10 ve -10 eğimde yapılan egzersiz sonrası kas hasarı parametrelerinde egzersiz öncesi AST, LDH, egzersiz sonrası AST değerlerinde, kontrol grubunun +10 eğimde kas hasarı parametreleri karşılaştırılmasında ise egzersiz öncesi LDH ve 48. saat AST, CK değerlerinde anlamlı farklar bulunmuştur ($p<0.05$). Bazı yapılan bilimsel çalışmalarda CK artışı en çok 48 saat ve üzerinde gözlenmiştir¹².

LDH enzimi kas hasarının değerlendirilmesinde kullanılan bir başka enzimdir. Bu enzimde ekzentrik egzersiz sonrası artışlar olduğu çalışmalarda gösterilmiştir¹⁸. Bizim çalışmamızda da sporcularda +10'da kontrollere göre daha uzun süre ve yüksek hızlarda koşmuşlardır. Buna paralel olarak anaerobik glikolizde piruvatın laktik aside dönüşmesinde rol alan enzim olan laktat dehidrogenaz (LDH) düzeyi bu fazla yüklenme nedeniyle sporcularda daha yüksek bulunmuştur ($p<0.05$).

DOMS, egzersize bağlı ama en çok ekzentrik egzersize bağlı kas hasarı sonucu meydana gelir. Ağrı artma, ROM da azalma, kuvvet kaybı ve şişlik ile kendisini gösterir. Bu özel ağrı tipi egzersizden genellikle 2-3 gün sonra ortaya çıkar^{19,20}.

Sporcuların ve kontrol grubunun +10 ve -10 eğimde yapılan grup içi karşılaştırmasında -10 eğimde egzersiz sonrası 24. saat ve 48. saat DOMS değerlerinde anlamlı sonuçlar bulunmuştur ($p<0.05$). Eksentrik egzersiz sonrası ağrının arttığı bir çok çalışmada belirtilmiş olmakla birlikte ağrı subjektif bir hasar belirteci olarak kabul edilmektedir^{21,22}.



Sporcuların ve kontrol grubunun +10 eğimde yapılan karşılaştırmasında egzersiz sonrası 24.saat ve 48.saat ve -10 eğimde 48. saat DOMS değerlerinde anlamlı bir fark bulunmazken, -10 eğimde 24. saat DOMS değerlerinde anlamlı fark bulunmuştur ($p<0.05$).

Bir çok çalışmada antrenmanın koruyucu etkisi olduğu ve tek bir eksentrik egzersizin, çok değişik süreler belirtilmekle birlikte 1-6 ay arasında kas hasarından koruduğu ²¹ hatta konsantrik çalışmanın dahi koruyucu etkisinin olduğu belirtilmektedir. Bunun yanında daha önce yapılan eksentrik içerikli antrenmanların kuvvet kayıplarını azaltmadığı yönünde çalışmalar da mevcuttur ²³ .

Sonuç olarak; sporcular konsantrik egzersizi daha uzun süre ve yüksek hızda sürdürmüş, kontroller sürdürememiştir. Eksentrik egzersizler kontrollerde daha fazla kas hasarına neden olmuştur. Hem sporcularda, hem kontrollerde eksentrik yüklenme sonunda yüksek DOMS değerleri bulunmuştur. Konsantrik egzersizde bu durum oluşmamıştır.

Kaynakça

- 1- Demirel H. (2002). Egzersizle Oluşan Kas Hasarı.7. Uluslararası Spor Bilimleri Kongre Kitabı. Antalya; 291–295.
- 2-Brown, L.M. and Hill,L.M. (1991).Some observation on variations in filament overlap in tetanized muscle fibres and fibres stretched during a tetanus, detected inthe electron microscope after rapid fixation. J.Muscle Res. Cell Motil. 12:171- 182, 191,
- 3-Allen, D.G.(2001).Eccentric muscle damage: mechanisms of early reduction of force. Acta Physiol Scand, Mar;171(3):311-9.
- 4- Morgan, D.L. and Allen, D.G.(1999).Early events in stretch-induced muscle damage.J.Appl. Physiol. 87(6) 2007-2006.
- 5-Friden J. and Liyeber RL.(2001).Eccentric Exercise Induced Injuries Tocontractile and Cytoskeletal Muscle Fibre Components. Acta Physiol171(3):321-326
- 6-Smith LL. and Miles MP.(2000).Exercise Induced Muscle Injuryand Inflammation. Philadelphia: Lippincott Williams and Wilkins.
- 7-Demarle A P, et all.(2003).Whichever the initial training status, any increase in velocity at lactate threshold appears as amajor factor in improved time to exhaustion at the same severe velocity after training.Arch Physiol Biochem; 111,167-176.
- 8-Clarkson, P.M., Tremblay, I.(1988).Exercise-induced muscle damage, repair andadaptation in humans. J. Appl. Physiol. 65(1): 1-6.



- 9-NavaltaJ.etall.(2004),P..Physiological responses to downhill walking in older and younger individuals. Journal of exercise physiology. 7 (6) :45-51
- 10- Smith, L.L. (1991). Acute inflammation: the underlying mechanism in delayed onset muscle soreness. Med Sci Sports Exerc., May;23(5): 542-51.
- 11- Smith, L.L. and Fulmer, M.A. (1994). The impact of a repeated bout of exercise on muscular strenght, muscle soreness and creatine kinase. Br J Sports Med., 28(4):67- 71.
- 12- Vassilis M.(2007).Reference Intervals for Serum Creatine Kinase in Athletes. BJSM 41:674–78.
- 13-WallachA.(2000).Interpretation of Diagnostic Tests. Seventh Edition.
- 14-Vural S. ve Çetin E.(1986). Tuzlacı U. Klinik Teşhiste Laboratuar. İstanbul: Uycan Basım Sanayi
- 15-Saunders Company; (2000). Wallach A. Interpretation of Diagnostic Tests.SeventhEdition.
- 16-Silva JF.(1987). Pannall PR. Tanı ve Tedavide Klinik Biyokimya. Çev: Tuncay Özgünen. İkinci Baskı.
- 17-Eston,R.Getall.(1996).Muscle tenderness and peak torque changes after downhill runningfollowing a prior bout of isokinetic eccentric exercise. Journal of Sports Science 14, 291-299.
- 18-Brown,S.J.etall.1997).Exercise-induced skeletal muscle damage and adaptation followingrepeated bouts of eccentric muscle contractions. J Sports Sci., Apr;15(2):215-22.
- 19-Bakhtiary,A.H. et all(2007).Influence of vibration on delayed onset of muscle soreness following eccentric exercise. Br J Sports Med. Mar; 41(3):145–8
- 20- Connolly, D.A.J., Louson, C. (2006). The effects of vitamin C supplementation on symptoms of delayed onset muscle soreness. Sports Med Phys Fitness, Sep;46(3):462-7.
- 21-Gleeson, N. et all.(2003).Effects of prior concentric training on eccentric exercise induced muscle damage. Br J Sports Med. Apr; 37(2):119-25.
- 22- McHugh, M.P. and Tetro, D.T.(2003) Changes in the relationship between joint angleand torque production associated with the repeated bout effect. J Sports Sci.Nov;21(11):927-32.



23- Nosaka, K. and Newton, M.(2002). Repeated eccentric exercise bouts do not exacerbate muscle damage and repair. J Strength Cond res. 16 (1): 117-122.



65 YAŞ VE ÜSTÜ BİREYLERİN FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYLERİNİN YAŞAM KALİTELERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ

Aylin ÖZTÜRK

Düzce Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

Ayşenur KURT

Düzce Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

Reşat SADIK

Düzce Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

Nurper ÖZBAR

Düzce Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

Öz

Bu çalışmada 65 yaş ve üstü bireylerin fiziksel aktivite düzeylerinin yaşam kalitesine etkisinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya toplam 100 gönüllü katılmıştır. Fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenebilmesi için Uluslararası Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketi Kısa Formu (IPAQ), yaşam kalitesi değişkeniyle ilgili verilere ulaşabilmek için Yaşam Kalitesi Ölçeği SF-36 ve sosyo-demografik bilgilerle ilgili veriler için ise kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Katılımcıların 67'sinde kronik hastalıkların olduğu görülmüştür. Fiziksel aktivite ve yaşam kalitesi düzeyi erkeklerin kadınlara oranla daha yüksek olduğu görülmüştür. Kronik hastalıkların fiziksel aktivite düzeyini etkilediği ve yaş değişkenine göre fiziksel aktivite düzeyinin etkilendiği belirlenmiştir. Fiziksel aktivite düzeyi ortalaması ile yaşam kalite düzeyi ortalaması arasında ($p<0.00$) anlamlı ilişki vardır. Bu çalışmadan elde ettiğimiz sonuçlara göre yaşlıların fiziksel aktivite düzeyi azalırsa ve bununla birlikte sağlık sorunlarının da beraberinde getirdiği olumsuz durumlarda artışın olması yaşam kalite düzeylerini düşürmektedir. Fiziksel aktivite düzeyinin, fiziksel fonksiyonu, fiziksel ve ruhsal sağlık sorunlarının kısıtlılıkları, enerji/bitkinlik ve ruhsal durumları, sosyal fonksiyonlar, ağrı ve genel sağlık durumları gibi durumları etkilediği görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Fiziksel aktivite, yaşam kalitesi, yaşlılık.

1.Giriş

Yaşlanma canlının doğumuyla başlayan bir süreçtir. Yaşlılıkta oluşan değişimler 60'lı yaşlarda başlamakta ve bu değişimlerin de 80'li yaşlarda daha belirgin olduğu yaşlılık kavramı olarak ifade edilebilir (Akgün, 1994). Başka bir söylemde yaşlılığın tanımı, oldukça karmaşık, uzun vadede



ise birçok fizyolojik, psikolojik ve sosyolojik değişimlerin yaşandığı bir durumdur. Kronolojik olarak bakıldığında, 65 yaşından sonraki dönem yaşlılık olarak söylenilebilir.

Fiziksel aktivitenin tanımı yapılacak olursa; iskelet kaslarında oluşan, dinlenme, enerji harcamasına ek olarak enerjinin tüketilmesinde büyük derecede rol oynayan ve artmasına neden olan vücudun yaptığı hareketler zinciri olarak bilinmektedir (Vural, 2010). İnsanlar yaşlandıkça fiziksel ve ruhsal bazı değişimlere uğramaktadır. Fiziksel aktivitenin azalması da bireyin yaşam kalitesini düşürmekte ve yaşlanmayı hızlandırmaktadır. Yaşlanma sürecinin uzatılmasında veya ertelenmesinde fiziksel aktivitenin önemi büyüktür. Fiziksel aktiviteler yaşla birlikte değişimler göstermektedir. İnsanların doğup büyüdüğü ve yaşlandığı yaşam döngüsünde fiziksel aktivitenin şiddeti, bazı dönemlerde artış gösterirken bazı dönemlerde de düşüş göstermektedir. Fiziksel aktivitenin düşüş gösterdiği dönemler genel olarak yaşlılık dönemine denk gelmektedir (Soyuer ve Soyuer, 2008).

DSÖ (Dünya Sağlık Örgütü)' nün yaptığı bir çalışmada, tüm toplumların kronik hastalıklarında (bulaşıcı olmayan) büyük bir artış olduğu belirtilmektedir. Buna sebep olarak da yaşam standartlarındaki artışa bağlı olarak fiziksel aktivitelerde azalmanın meydana gelmesi görülmektedir. Bunun yanında, beslenme alışkanlıklarındaki değişim ve sigara, alkol gibi zararlı alışkanlıklardaki artışın olduğu bildirilmiştir. Her yıl 2 milyon insandan fazla kişinin fiziksel aktivite düzeyleri çok düşük oldukları için yaşamını kaybetmektedir (D.S.Ö., 2005). Bu çalışmada 65 yaş ve üzerindeki bireylerin fiziksel aktivite düzeylerinin yaşam kalitesine etkisinin belirlenmesi amaçlanmıştır.

Yüzyıllar boyunca sağlıklı olmak, yaşlanma sürecini uzatmak, enerjik hissetmek, pozitif ve canlı olmak için birçok araştırma gerçekleştirilmiştir. Doğum ile başlayan biyolojik gelişim sürecinde yaşam kalitesini yüksek tutmaya çalışmak, olumsuz psikolojik durumlara karşı daha dayanıklı olmak, doğru beslenmek, sağlıklı bir ortamda yaşamak ve hareketli olmak gibi durumların kişinin kendisi tarafından kontrol edilmesi, uzun ve sağlıklı yaşamının temel anahtarı olduğu düşünülerek bu anahtara ulaşmak istenmiştir (Zorba, Ocak 2010b, ss. 82). İnsanoğlu, uzun ve sağlıklı yaşamının bu temel anahtarına ulaşmak isterken; gelişen hızlı teknolojiye karşı, kısa sürede günlük aktivite faaliyetlerini azaltır. Hayatı kolaylaşan birey, yaşam kalitesinde yükselme olduğunu düşünse bile bu gelişen teknoloji, uzun dönemde hareket etmeyen kişilerin sayısını artırarak insan sağlığını olumsuz etkileyerek yaşam kalitesinde düşüşe sebep olmaktadır (Bayrakçı, 2008).

Fiziksel aktivitenin her yaştaki birey için sağlığa yararlıdır. Düzenli bir şekilde fiziksel aktiviteler yapmak, çocukların, gençlerin sağlıklı büyümesi ve gelişmesinde, zararlı kötü alışkanlıklardan uzak durulmasına, sosyallığe, yetişkin bireylerin farklı kronik hastalıklardan korunması gibi durumlarda etkilidir. Kronik hastalıkların tedavisi veya tedavilerin desteklenmesinde, yaşlıların daha aktif bir yaşlılık dönemi geçirmelerinin sağlanması için fiziksel aktivite, yaşam kalitesinin artırılmasında önemli bir rol oynamaktadır (Bayrakçı, 2008).

5. Uluslararası Sağlık ve Spor Bilimleri Sempozyumu 25-26-27 Ekim 2018

The 5th International Symposium on on Health and Sport Sciences 25-26-27 Ekim 2018
İSTANBUL



Yapılmış araştırmalarda fiziksel aktivite düzeyinin yaşam kalitesindeki bütün alanları ile diğer değişkenlere oranla daha dominant bir şekilde ilişkili olduğu görülmektedir. Düzenli olarak fiziksel aktivite yapmanın psikolojik olarak iyi hal sağladığı, fiziksel işlevsellikte artışı sağlayarak yaşam kalitesini desteklediği bilinmektedir (Tessier ve ark, 2007). Dünya Sağlık Örgütü'nün, son zamanlarda özellikle yapmış olduğu çalışmaları, tarafından yaşam kalitesini üst düzeye getirme çalışmalarına ilaveten fiziksel aktivite düzeyini güçlendiren, özendirici çalışmalar ve politikalar hızla artmıştır (Tekkanat, 2008).

Geçmiş çalışmalar incelendiğinde, kronik sağlık sorunu bulunan bireylerin yaşam kalitesiyle ilgili olan bazı çalışmaların yapıldığı görülmektedir. Özudoğru'nun yaptığı, "Üniversite personelinin fiziksel aktivite düzeyi ile yaşam kalitesi arasındaki ilişkinin incelenmesi" başlıklı çalışması ve Soyuer'in, "Yaşlılık ve fiziksel aktivite" başlıklı çalışması literatürdeki bazı çalışmalardır (Özudoğru, 2013 ve Soyuer ve Soyuer, 2008). Ancak kronik sağlık problemi olup yaşlı olan bireylerde fiziksel aktivite seviyeleri ile yaşam kaliteleri arasındaki ilişki ile ilgilenen yeterli sayıda araştırma bulunmamaktadır. Son zamanlarda teknolojinin gelişmesi ile oluşan hareketsiz yaşam tarzı, stresli bir hayatı, düzensiz ve sağlıksız beslenme durumunu meydana getirmiştir. Bu da insan hayatını kötü bir şekilde etkileyerek çeşitli kronik hastalıkların ve rahatsızlıkların ortaya çıkmasına sebep olmuştur. Sonuç olarak da mutsuz, sağlıksız ve yaşam kalitesi düşük bir toplumun oluşmuştur. Düzenli olarak fiziksel aktivite yapmak, egzersiz ve spor yapmak, bu gibi problemlerin büyük bir kısmının çözülmesine yardımcı olmaktadır (Özudoğru, 2013; Soyuer ve Soyuer, 2008).

105

Çalışmamızda bu gibi toplumsal bir sorunun ele alınması ve ileri yaşlardaki bireylerin fiziksel aktivite düzeyi artırılarak yaşam kalitelerinin de artması amaçlanmıştır. Fiziksel aktivite ve egzersizin bireyleri kronik hastalıklardan da uzak tutacağı düşüncesi ile sağlıklı yaşamı destekleyeceği bilinmekle beraber, daha uzun ve kaliteli yaşamın elde edilebilir olduğu düşünülmektedir.

Fiziksel aktivite; Günlük yaşamımızda düzenli olarak yaptığımız işlerimiz, aynı zamanda iskelet kaslarımızı kullanarak yaptığımız ve enerji harcanmasını gerektiren her türlü hareket fiziksel aktivite olarak tanımlanmaktadır. Yaşamın bir parçası olarak kabul edilen fiziksel aktivite vücudun enerji üretimi sayesinde gerçekleşmektedir. İstemli olarak çalışan iskelet kasları tarafından bu aktiviteler gerçekleşmektedir. Fiziksel aktivitenin düşüş gösterdiği dönemler genel itibarıyla yaşlılık dönemine denk gelmektedir (Soyuer ve Soyuer, 2008). Araştırmamızda da yaşlılık ve fiziksel aktivite düzeyleri üzerinde duracağız.

Yaşlı bireyler için önerilen fiziksel aktiviteler; Aerobik egzersizler, kas kuvvetlendirme egzersizleri, esneklik ve denge egzersizleridir. Bireylerin daha önce spor geçmişinin olması bu aktiviteleri daha rahat bir şekilde gerçekleştirebileceği anlamına gelmektedir. Egzersiz ve fiziksel aktivite yaşlılık döneminde bireye daha kaliteli bir yaşam sunmaktadır. Bilinmelidir ki egzersiz



her yaşta yapılabilir ve fiziksel aktivite kronik hastalıkların rehabilitasyonu için de kullanılmaktadır (Soyuer ve Soyuer, 2008).

Tablo 1: Yaşlılar için önerilen fiziksel aktiviteler

Önerenler	Sıklığı	Yoğunluğu	Süresi
Healthy adults (21)	Haftada 5 gün orta yoğunlukta ya da Haftada 3 gün şiddetli yoğunlukta	Orta yoğunluk 3-6 MET Şiddetli yoğunluk >6 MET	Orta yoğunluklu aktivite en az 30 dk Şiddetli yoğunluklu aktivite en az 20 dk
Bone Health and Osteoporosis (22)	Haftada 3 gün	Maksimal kalp hızının %60-85	En az 30 dk veya inaktif olanlar her gün 5-10 dk ile başlamalıdır
Health Canada (23)	Haftada 4-7 gün	Orta yoğunlukta fakat şiddetliye ilerlenebilir	Orta yoğunlukta aktivite için 30-60dk
American Heart Association (24)	En az haftada 3 gün	Orta yoğunlukta kalp hızının %40-60 veya Şiddetli yoğunlukta %60-85	En az 30 dk
American Geriatrics Society (25)	Haftada 3-5 gün	Maksimal kalp hızının %50-60	20-30dk ile başlanır Uygunsa ilerlenebilir

(Soyuer ve Soyuer, 2008)

106

Yaşlılığın Organizmaya Etkileri

Kardiyovasküler Sistem: Yaşlanma ile birlikte vücudun birçok organında olumsuz yönde değişimler oluşmaktadır (Tablo 2). İlerleyen zamanlarda kalpte pompalanan kan miktarında azalma meydana gelmekte ve kalp atım hızında düşüş gözlenmektedir. Kalp kası zamanla atrofiye uğrar. Düzenli egzersiz yapılmaz ise VO_2max 25 yaşından itibaren her yıl %5-%15 ve kalp atım hızı da her on yılda bir 6-10 atım/dakika düşmektedir. Yaşlanma ile birlikte kardiyak fonksiyonlarda, kalp atımı, hacmi ve kalp atım sayısı ve maksimal oksijen tüketiminde düşüşler olmaktadır. Bunun yanı sıra, kalp kapakları da sertleşerek endokarda kalınlaşma meydana gelir (Mazzeo ve ark, 1998; Norman, 1995).

Yaşlanma beraberinde birçok kronik hastalığı getirmektedir. Kan damarlarının elastikiyetini kaybetmesi ve kan basıncının da buna bağlı olarak artmasından dolayı hipertansiyon, inme insidansının oluşması, konjestif kalp yetmezliği ve aynı zamanda koroner kalp hastalığının oluşma riski yüksektir (Soyuer ve Soyuer, 2008).

Solunum Sistemi: Elastikiyet kaybı sadece damarlarda değil akciğer dokularında da meydana gelmektedir. Akciğer duvarının sertleşmesi ile solunum kaslarının kuvveti azalmaya başlar. Akciğerden oksijen ve karbondioksit giriş çıkışı ve taşınmasında zorlanmalar yaşanır. Solunum fonksiyonlarında azalmalar oluşur. Solunum sistemi veriminde azalma oluşur, toraks



solunumunun yerine karın solunumu fonksiyona geçer. Aynı zamanda, rezidüel akciğer hacmi artış gösterirken vital kapasitede azalma olmaktadır (Mazzeo ve ark, 1998; Soyuer, 2008).

İskelet Sistemi: Yaşlanmayla birlikte osteoartrit, osteoporoz, kemik kitlesinde azalma ve kırılmalar başlayabilir. Buna bağlı olarak yaşlılarda, bebeklerde görüldüğü gibi yanlara doğru adımlama yaparak dengeyi sağlama çalışmaları görülmektedir. Denge problemleri oluşmaya başlar. Sinir hücrelerinin iletimi uzun sürer ve hareketlerde yavaşlamalar görülmektedir. Refleks hareketleri bu dönemde azalır ve disklerde dejenerasyon oluşumu artar. Kıkırdakta bozulmalar oluşur ve eklemlerde elastikiyet azalır (Soyuer ve Soyuer, 2008).

Kas Sistemi: Kişilerin kas kütlesi ve kuvveti yaşın ilerlemesi ile azalmaktadır. Yaşlanma süreciyle birlikte kas lifleri sinir uyarılarına daha yavaş cevap verir. Bununla beraber, kas refleksinde daha az etki görülür. Kas liflerindeki hücreler arasında yağ miktarında artma meydana gelmektedir. 30 yaştan sonraki bireylerde kas kuvveti her on yılda bir % 10-15 civarında düşer ve 50 yaştan sonra, kas kuvvetindeki azalma giderek hızlanmaktadır. Kas kütlesindeki kayıplar yaşamı ciddi bir şekilde tehdit etmemesine rağmen, günlük fiziksel aktiviteleri gerçekleştirmeyi zorlaştırmakta ve aynı zamanda, fiziksel aktivite seviyesini azaltmaktadır (Quadagno, 1999; Shephard, 2002).

Sinir Sistemi: Nöron sinir hücrelerinin yenilenmesi mümkün değildir. Yaşlandıkça nöron sinir hücrelerinde azalmalar olmaktadır. Hareketlerde yavaşlama, kasa giden uyarıların süresinde uzamalar olmaktadır. Bu gibi olumsuz sonuçlar kişilerin zamanla günlük fiziksel aktivitelerini gerçekleştirmekte zorlanmalarına sebep olmaktadır. Cerebellum yaşlanmayla birlikte yaklaşık %25'lik bir hücre kaybına uğrar (Quadagno, 1999).

Duyusal Fonksiyonlar: Yaşlanma süreci ile birlikte vücudun enerji kullanımında ve hatta beynin de enerji kullanımında (glukoz) azalma olmaktadır. Beyinde glukoz kullanımı azalmaya başladığında duyuşsal algılama ve işleyişte de olumsuz etkiler görülmektedir. Yakın nesnelere odaklanma zorluğu 40 yaşından sonra, ince detayları ayırt edememe ise 70 yaşlarında görülmektedir. Gözlerde katarakt oluşması ve yeterli işleme gibi bazı fonksiyonlarda bozulmalar olmaktadır. Beslenme de olumsuz yönde etkilenmekte, tat ve koku alma güçleşmektedir (Soyuer ve Soyuer, 2008).

Metabolik Değişiklikler: Vücutta endokrin sistemin bozulma olasılığı artar. Hormonların yeterli ve iyi işleyişi zamanla kötüye gider. İnsülin etkinliğinin azalması diyabete, tiroit hastalıklarının oluşması olasıdır. Vücutta kas oranında azalma, yağ oranında artış meydana gelmektedir. Özellikle abdominal bölgede oluşan yağlanmalar ise insülin direncinin gelişmesinde rol oynar (Soyuer ve Soyuer, 2008).

İmmün Sistemin Değişiklikleri: İmmün sistemin yaşlılık ile birlikte etkisi azalır. Bu da enfeksiyonel hastalıkların artış göstermesine sebep olmaktadır. Morbitite ve mortalite oranında artış olur (Soyuer ve Soyuer, 2008).



Tablo 2. 30 ile 70 yaş arasındaki fizyolojik değişiklikler	Değişim
Kardiak output (%)	↓ 30
Solunum (%)	↓ 40-50
Sinir iletim hızı (%)	↓ 10-15
Kan basıncı (mmHg)	↑ 10-40
Sistolik	↑ 5-10
Diastolik	
Vital kapasite	↑ 30-50
Rezidüel hacim	
Metabolik oran (%)	↓ 8-12
Kassal kuvvet (%)	↓ 25-30
Kas kütlesi	↓ 25-30
El kavrama kuvveti	
Esneklik (%)	↓ 20-30
Kemik (%)	↓ 25-30
Kadın	↓ 15-20
Erkek	
Renal fonksiyon (%)	↓ 30-50
Çalışma kapasitesi (%)	↓ 25-30
Maksimal kalp atımı (dk)	↓ 24

(Soyuer ve Soyuer, 2008)

Fiziksel Aktivitenin Yararları; Egzersiz ve fiziksel aktivite her yaşta insanların yaşam kalitesini artırmaktadır. Fiziksel, psikolojik, sosyo-ekonomik açıdan insanların daha rahat bir yaşam sürmesini sağlamaktadır. Fiziksel olarak bütün vücut sisteminde gelişimi sağlamaktadır. Kişinin hastalıklara yakalanması azalarak ve vücut direnci artmaktadır. Kas kitlesindeki artış, kemik mineral yoğunluğunda artış meydana gelmektedir. Morfolojik olarak kişi daha rahat olup günlük fiziksel aktivitelerini rahatlıkla yapmaktadırlar. Kaslarda esneklik artar, solunum fonksiyonları iyileşir, vücut postüründe iyileşmeler olur ve dayanıklılık artar. Psikolojik olarak kişi kendini iyi hisseder, fiziksel olarak daha güçlü ve işlerini de rahat yapabilmesine bağlı olarak depresyondan daha uzak bir yaşam sürer. Kalabalık bir ortamda egzersiz yapan bireyin iletişimi artar, sosyal çevresi gelişir. Ayrıca kişinin kronik hastalıklardan uzak kalmasını sağlar, sağlıklı ve aynı zamanda maddi yönden de zarara girmesini engeller. Fiziksel aktivite ve egzersizli birey yaşam stili haline getirdiği zaman yaşam kalitesi artacaktır. Kaliteli bir yaşam ve bireylerin sağlığının korunması için fiziksel aktivite gereklidir (Soyuer ve Soyuer, 2008).

Fiziksel Aktivite Ölçme Yöntemleri; Kişinin fiziksel aktivite yapıp yapmadığı ve spor geçmişinin olup olmadığının bilinmesi fiziksel aktivite ölçme yönteminde kolaylık sağlamaktadır. Bunların bilinmesi için de anket yapılması en kolay yöntemdir. Aynı zamanda net bir sonuç elde edebilmek için de doğrudan yapılan fiziksel aktivite testleri uygulanabilmektedir. Anket ve test



sonucunda kişilerin fiziksel aktivite düzeyleri düşük yapılan fiziksel aktiviteler, orta düzeydeki fiziksel aktiviteler ve yüksek şiddetli fiziksel aktiviteler olarak sınıflandırılabilir. Aynı zamanda kişinin fiziksel aktivite düzeyleri, kalori tüketimi veya MET (Metabolik Eşdeğer) değeri de sonuçlarda belirtilmelidir (Stewart ve ark, 2001).

Kalori; Besinlerin sağladığı ile insan vücudunun hareketi sonucu harcanan enerji miktarı kalori olarak ölçülür. 1 kalori oldukça düşük bir enerji miktarı olmasından dolayı aktiviteler sonucunda harcanacak enerji ya da besinlerin enerji miktarlarını belirtirken kilokalori kullanılmalıdır. Bir kcal bin kaloriye denktir. Bir kişinin günlük kalori ihtiyacı ortalama 2000-3000 kilokaloridir. Kalori kaybı; cinsiyet, vücut ağırlığı, yaş, vücut yapısı, fiziksel aktivite ve bazal metabolik hız seviyesine bağlı olarak farklılık göstermektedir. Yaşlanma ile beraber beden yoğunluğundaki düşüşe bağlı olarak günlük kalori gereksinimleri azalmaktadır (Noble, 1986).

Metabolik Eşdeğer (MET); Aktivite esnasında oksijen ya da enerji tüketimi olarak bilinir. Dinlenik durumda bir dakika içinde ihtiyaç duyulan oksijen miktarını ifade etmek amacıyla kullanılır. Tüketilen enerji hesaplama ve değerlendirilmesinde, metabolik eşdeğer esas alınır. Fiziksel aktivitede hareketin şiddetinde artış oldukça, harcanan enerji miktarında da dinlenik durumdaki enerji miktarındaki oranın katları şeklinde artış gözlenmektedir (Kalyon, 1997; Sparling ve ark, 2000).

Beden Kitle İndeksi (BKİ); Bireyleri obezite derecelerine, bireylerin sağlıklarına göre sınıflandırma yapmak ya da boylarına uygun vücut ağırlığını tespit etmek amacı ile kullanılmaya başlanmıştır. Bo-vücut ağırlığı arasındaki ilişki olarak bilinen beden kitle indeksi, vücut ağırlığının ve boy uzunluğunun metre ölçümünün karesine bölünmesiyle bulunur. BKİ değerleri, yaş ile birlikte her iki cinsten de artış göstermektedir. BKİ değerleri koroner kalp hastalığı ve ölüm hızı ile ilişkilidir. Bununla birlikte BKİ toplam vücut kompozisyonunun iyi bir belirleyicisi olarak; kişinin boyuna oranla aşırı vücut ağırlığı, hipertansiyon, hipergliseridemi, hiperinsulinemi ve bozulan glukoz toleransı ile ilişkilidir (Ergun ve Baltacı, 2006).



Tablo 3. Yaşlılarda fiziksel aktivite seviyesini ölçmek için kullanılan ölçümler

Tipi	Kullanılan Anket	Yaşlı Kişiler
Anket	Stabilometre	Hayır
	Direk kalorimetre ölçümü	Evet
	İndirek kalorimetre ölçümü	Evet
	Günlük	Evet
	Hatırlatma	Evet
	Fiziksel aktivite geçmişinin belirlenmesi anketi	Evet
	Global anket	Evet
	Elektronik hareket ölçümü	Evet
Doğrudan Yapılan Ölçümler	Pedometre	Evet
	Yürüyüş değerlendirmesi	Evet
	Davranış gözlenmesi	Evet
	İşe göre sınıflandırma	Hayır
	Kalp atım hızı	Evet

(Soyuer ve Soyuer, 2008)

Yaşam Kalitesi; bireyin kendi durumunu, kültür ve değerler sistemi içinde algılama biçimi olarak tanımlanmaktadır (Baydur, 2010, ss. 82-84).

Yaşlanma ile birlikte yaşam kalitesinde azalma başlamakta ve yaşlanma ilerledikçe de devam etmektedir. Bu dönemde sosyo-ekonomik düzey, algılama ve öğrenmenin azalması, yeti kaybı ve bununla beraber ortaya çıkan bazı hastalıklarla da sağlık durumu kötüye gitmektedir. Bütün bu durumlar kişiyi depresyon, asosyallik, bıkınlık gibi durumların artış göstermesine yetmektedir. Aynı zamanda yaşlılarda günlük fiziksel aktivite düzeyinin de düşmesi yaşam kalitesini olumsuz olarak etkilemektedir. Bu durumda yaşam kalitesini artırmak için fiziksel aktivite bir takım sorunları çözebilmektedir. Bunların başında hastalıklardan korunma, sosyo-ekonomik düzey, hareket kabiliyeti, vücut direncinin artması, bireyin kendini iyi hissetmesi de hem bedensel hem ruhsal açıdan kişinin yaşam kalitesini yükseltmektedir (Baydur, 2010, ss. 82-84).

2. Gereç ve Yöntem

65 yaş ve üstü bireylerin fiziksel aktivite düzeylerinin yaşam kalitelerine etkisinin incelenmesini amaçlayan bu çalışmada betimsel yöntem kapsamında tarama modeli kullanılmıştır. Betimsel araştırmalar ilk ve temel araştırma eylemidir. Bu araştırmaların, bilginin anlaşılmasında ve artırılmasında büyük önemi vardır. Eğitim sorunlarının pek çoğu betimsel niteliktedir (Balcı, 2001). Tarama modelleri, geçmişte ya da hâlen var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımıdır (Karasar, 2009).

2.1. Çalışma Grubu

Araştırmaya Düzce ilinde yaşayan rastgele örnekleme seçilmiş 65 yaş üzeri 100 yaşlı birey (57 erkek-43 kadın) gönüllü olarak katılmıştır. Bireyler yatağa bağımlı değil, bilişsel fonksiyonları iletişim için yeterli düzeydedir.



2.2. Veri Toplama Aracı

Anketler yüz yüze ve sorular kişilere tek tek sorularak doldurulmuştur. Bireylerin fiziksel aktivite düzeylerini belirlemek için IPAQ ve yaşam kalitesi değişkeni ile ilgili verileri belirlemek için sosyo-demografik bilgiler ve Yaşam Kalitesi Ölçeği SF-36 ile ilişkili veriler için de “Kişisel Bilgi Formu” kullanılarak bulunmuştur.

IPAQ (Uluslararası Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketi) 15-65 yaş aralığındaki kişilerin fiziksel aktivite seviyelerini belirlemek amacı ile geliştirilmiştir (Crai ve ark, 2003). Dr. Micheál Booth tarafından 1996 yılında IPAQ, toplumun sağlık durumu, fiziksel aktivite seviyeleri ile bunlar arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla tasarlanmıştır. Bu ankete dayanarak Uluslararası Fiziksel Aktivite Değerlendirme Grubu IPAQ’i geliştirmiştir. Uluslararası Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketi, yetişkin bireylerin fiziksel aktivite düzeyi ile sedanter yaşam biçimlerini belirlemek amacıyla kısa ve uzun form biçiminde tasarlanmıştır. 1998-1999, 6 kıtada bulunan toplam 12 ülke ve 14 araştırma merkezinde IPAQ test-retest yöntemi ile güvenilirlik-geçerlilik çalışmaları yapılmıştır. Bu çalışmalar neticesinde IPAQ fiziksel aktiviteyi belirlemek için güvenilir ve aynı zamanda geçerli bir yöntem olduğu belirtilmiştir (Atenz, 2001).

Öztürk (2005) tarafından IPAQ’ in Türkiye’de geçerlik-güvenirlik çalışması gerçekleştirilmiştir (Öztürk, 2005). Bu anket 4 ayrı bölüm ve toplam 7 sorudan oluşmaktadır. Uluslararası arenada IPAQ, günlük yapılan fiziksel aktiviteleri bireysel raporlara dayandırarak fiziksel aktivite seviyesi hakkında geçerli ve karşılaştırılabilir bir bilgi elde etmek amacı ile geliştirilmiştir. Uluslararası Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketi’ ni geliştirme çalışmaları 1998’ de Cenevre’ de başlatılmıştır. 12 ülkede yapılan geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları bu çalışmaları takip etmiştir. Çalışmaların sonuçları, Uluslararası Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketi’ nin toplumda fiziksel aktivitelere katılma yaygınlığını belirtebileceğini ve bu amaç ile anketin birçok farklı kültür ve ortamda uygulanabileceğini düşündürmüştür (Tekkanat, 2008, ss. 33 46). Öztürk (2005) tarafından Türkiye’de üniversitelerde öğretim gören öğrencilerde geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır. Buna ek olarak da Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu, 2007 yılında Uluslararası Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketi’ nin geçerlik ve güvenilirlik çalışmasını yapmıştır (Karaca ve Turnagöl, 2007).

Yaşam kalitesi ölçeği kısa form 36; Rand Corporation tarafından yaşam kalitesini değerlendirme amacı ile geliştirilerek kullanılmaya başlanmıştır (Ware ve Sherbourne, 1992). Türkçe’ ye Koçyiğit ve arkadaşları (1999) tarafından çevrilerek güvenilirlik ve geçerlilik çalışmaları yapılmıştır (Koçyiğit ve ark, 1999). Kendini değerlendirmede jenerik ölçüt özelliği taşıyan bir ölçektir. Bu ölçek 36 maddeden oluşarak; fiziksel sorunlara bağlı rol kısıtlılıkları, sosyal fonksiyon, fiziksel fonksiyon, emosyonel sorunlara bağlı rol kısıtlılıkları, ağrı ve sağlığın genel algılanması, enerji/vitalite, mental sağlık gibi 8 boyutta ölçüm sağlar. Ölçek değerlendirilirken son 4 hafta göz önünde bulundurularak bir takım maddeler dışında likert tipinde kullanılmaktadır. Ölçekteki alt boyutlar sağlığı 0 ile 100 arasında puanlandırır. Puanlamaya göre, iyi sağlıklı olma hali 100 e tekabül ederken 0 puanlaması kötü sağlıklı olma halini belirtir. Ayrıca ölçeğin kullanım



alanlarında biri de bedensel hastalığı olan bireylerdir (Aydemir, 1999). Fiziksel fonksiyon (FF), Fiziksel sağlık sorunlarının neden olduğu kısıtlılıkların rolü (FSSNOKR), Ruhsal sorunların neden olduğu kısıtlılıkların rolü (RSNOKR), Enerji/bit kinlik (E/B), Ruhsal iyilik hali (RİH), Sosyal fonksiyonlar (SF), Ağrı (A) ve Genel sağlık (GS) gibi alanları içermektedir.

2.3.Verilerin Toplanması ve Analizi

Anketler yüz yüze ve sorular kişilere teker teker sorularak araştırmacı tarafından doldurulmuştur. Katılımcılara bilgilendirilmiş olur formu doldurulup imzalatılmıştır.

Veriler SPSS 21.0 (Statistical Package for the Social Sciences 21.0) programı ile analiz edilmiştir. Veriler analiz edilmeden önce, katılımcıların anket değerlerine göre normal dağılım gösterip göstermediği Shapiro-Wilk normallik testi kullanılarak araştırılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre verilerin normal dağılmadığı görülmüştür. Bu aşamadan sonra, non-parametrik testler kullanılmış ve istatistiksel yöntem olarak frekans ve ortalama dağılımları kullanılmıştır. Verilerin analizinde ikili kategorik değişkenler arası ilişkiye bakmak ve değişkenler arası farklılık olup olmadığını belirlemek için Mann-Whitney ve Kruskal-Wallis Testi kullanılmıştır. Verilerin ortalamaları alınması için Mann-Whitney U, Wilcoxon W ve Z Testi kullanılmıştır. Analiz sonuçları %95 güven düzeyinde ele alınmış ve $p < 0,05$ değerleri istatistiksel olarak anlamlı kabul edilmiştir.

3.Bulgular

Bu bölümde araştırmanın amacı doğrultusunda elde edilen veriler analiz edilmiştir. Analiz sonuçları tablolar halinde özetlenmiş ve açıklanmıştır.

Tablo 4: Araştırmaya katılan bireylerin özellikleri

	Erkek(n=57)	Kadın(n=43)	Toplam(n=100)
Kronik Hastalıklar	37	30	67
Yaş			
65-70 yaş arası	25	26	51
71-75 yaş arası	14	7	21
76-80 yaş arası	5	4	9
81 ve üst	13	6	19

Tablo 4 incelendiğinde araştırmaya 57 erkek 53 bayan olmak üzere toplam 100 yaşlı birey katılmıştır. Araştırmaya 65-70 yaşları arasında 51 kişi, 71-75 yaş arasında 21 kişi, 76-80 yaş arasında 9 kişi, 81 yaş ve üzerinde 19 kişi katılmıştır. Katılımcıların 67 si tansiyon, diyabet vs. kronik hastalıklarının olduğu belirlenmiş, 33 kişinin ise herhangi bir hastalığının olmadığı belirlenmiştir.



Tablo 5: Bireylerin cinsiyet, yaş ve kronik hastalık durumlarına göre fiziksel aktivite düzeyi ortalama puanlarının karşılaştırılması

		n	$\bar{x}$	Derecelerin Toplamı	p	
cinsiyet	erkek	57	59,25	3377,50	,000*	Mann-Whitney U
	kadın	43	38,90	1672,50		
	Toplam	100				
Kronik Hastalıklar	evet	67	46,72	3130,50	,059	
	hayır	33	58,17	1919,50		
	Toplam	100				
		n	$\bar{x}$	F_ortalama	p	
Yaş	65-70 arası	51	58,36	27,901	,000*	Kruskal Wallis Test
	71-75 arası	21	59,38			
	76-80 arası	9	49,83			
	81 ve üstü	19	19,89			
	Toplam	100				

F_ortalama: Fiziksel aktivite düzeyi ortalama puanları

Tablo 5 incelendiğinde katılımcılardan erkek olanların fiziksel aktivite düzeyleri kadınlara oranla daha yüksek çıkmıştır ve cinsiyetler arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık ($p=0,000<0,05$) olduğu bulunmuştur. Bireylerin kronik hastalığı bulunan 67 kişinin fiziksel aktivite düzeyleri herhangi bir sağlık sorunu olmayan bireylere göre biraz daha düşük çıkmıştır ($p=0,059<0,05$). Yaş tablosu değerleri incelenmesi için Kruskal Wallis Testi kullanılmıştır. 76-80 yaşlarındaki kişilerin fiziksel aktivite ortalamaları 65-70 ve 71-75 yaşlarındaki kişilere göre anlamlı fark elde edilmiştir ($p=0,00<0,05$). 81 yaş ve üzerindeki bireylerin de diğer yaş gruplarına göre yine anlamlı olarak fiziksel aktivite ortalamaları daha düşük çıkmıştır.



Tablo 6: Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre yaşam kalite düzeylerinin dağılımları

		n	$\bar{x}$	Derecelerin Toplamı	p
cinsiyet	erkek	57	59,88	3413,00	,000*
	kadın	43	38,07	1637,00	
	Toplam	100			

Tablo 6’de yaşam kalite ortalamalarına bakıldığında erkeklerin yaşam kalite düzeyleri cinsiyet değişkenine bağlı olarak anlamlı farklılıkla kadınlara oranla daha yüksek çıkmıştır ($p=0,000<0,05$).

Tablo 7: Bireylerin yaşam kalitesi ölçeği alanlarına göre fiziksel aktivite düzeyi ile karşılaştırılmaları

	A_ort	n	$\bar{x}$	Derecelerin Toplamı	p
Fiziksel Ağrı	1,00	22	15,77	347,00	,766
	6,00	8	14,75	118,00	
	Total	30			
	FF_ort	n	$\bar{x}$	f_ort	p
fiziksel fonksiyonlar	1,00	11	30,14	22,124	,000*
	2,00	43	41,17		
	3,00	34	64,03		
	4,00	10	59,90		
	5,00	2	86,00		
	Toplam	100			
	FSSNOKR_ort	n	$\bar{x}$	f_ort	p
sağlık sorunlarının günlük	1,00	33	27,79	33,933	,000*
	2,00	61	59,93		



aktivitelerini kısıtlama durumu	3,00	6	79,50		
	Toplam	100			
	GS_ort	n	$\bar{x}$	f_ort	p
	1,00	3	10,00		
	2,00	24	47,17		
Genel sağlık	3,00	70	53,40	7,129	,068
	4,00	3	50,00		
	Toplam	100			
	E_ort	n	$\bar{x}$	f_ort	p
	2,00	16	34,63		
Enerji dinçlik	3,00	68	53,62		,052
	4,00	16	53,13		
	Toplam	100			
	RSNOKR_ort	n	$\bar{x}$	f_ort	p
	1,00	13	49,35		
Ruhsal problemlerinin neden olduğu kısıtlılıkların rolü	2,00	60	53,00		
	3,00	24	40,44	8,148	,043
	4,00	3	86,00		
	Toplam	100			
	RIH_ort	n	$\bar{x}$	f_ort	p
Ruhsal iyilik hali	1,00	49	39,96	13,173	,000*
	2,00	51	60,63		



	Toplam	100			
	SF_ort	n	$\bar{x}$	f_ort	p
Sosyal fonksiyonlar	1,00	39	43,90		
	2,00	61	54,72	3,439	,064
	Toplam	100			

A_ort: Ağrı ortalama

FF_ort: fiziksel fonksiyonlar ortalama

FSSNOKR_ort: sağlık sorunlarının günlük aktivitelerini kısıtlama durumu ortalama

GS_ort: genel sağlık ortalama

E_ort: Enerji dinçlik ortalama

RSNOKR_ort: Ruhsal problemlerinin neden olduğu kısıtlılıkların rolü ortalama

RİH_ort: Ruhsal iyilik hali ortalama

SF_ort: Sosyal fonksiyonlar ortalama

f_ort: fiziksel aktivite düzeyi ortalama

Tablo 7' ye bakıldığında fiziksel aktivite düzeyi ile kişilerin fiziksel ağrıları arasında bir ilişki bulunmamıştır ($p=0,766>0,05$). Fiziksel fonksiyonlar değişkenine göre; fiziksel aktivite düzeyi ($p=0,000<0,05$), sağlık sorunlarının günlük aktivitelerini kısıtlamasına göre; fiziksel aktivite düzeyi ($p<0,000<0,05$) anlamlı farklılık vardır. Genel sağlık bölümüne göre; fiziksel aktivite düzeyi ($p=0,068>0,05$) anlamlı ilişki yoktur. Enerji ve dinçlik anketi bölümüne göre; fiziksel aktivite düzeyi ($p=0,052<0,05$), ruhsal problemlerin neden olduğu kısıtlılıkların rolü ile fiziksel aktivite düzeyi arasındaki ilişki ($p=0,043<0,05$), ruhsal iyilik haline göre; fiziksel aktivite düzeyi ($p=0,000<0,05$); sosyal fonksiyonlar ile fiziksel aktivite düzeyi ($p=0,064>0,05$) arasında anlamlı ilişki yoktur.

Tablo 8: Katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerinin ortalaması ile yaşam kalite düzeylerinin ortalaması arasındaki ilişki

	$\bar{x}$	n	Std. Sapma	Std. Hata	Korelasyon	p
f_ort	1,8729	100				
Pair 1			,42250	,04225	,571	,000*
y_ort	2,2470	100				

Tablo 8 incelendiğinde araştırmaya katılan bütün bireylerin fiziksel aktivite düzeyleri ile yaşam kalite düzeylerinin ortalaması alınmıştır. Bu ortalamalara göre fiziksel aktivite düzeyi ile yaşam kalite düzeyi arasında olumlu bir korelasyon tespit edilmiştir. Fiziksel aktivite düzeyleri ile yaşam kalite düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir ($p=0,000<0,05$).



4.Sonuç ve Öneriler

Tablo 4'e bakıldığında araştırmaya katılan bireylerin sayısı, cinsiyet değişkenleri (57 erkek 53 bayan olmak üzere toplam 100 yaşlı birey), yaş değişkeni (65-70 yaşları arasında 51 kişi, 71-75 yaş arasında 21 kişi, 76-80 yaş arasında 9 kişi, 81 yaş ve üzerinde 19 kişi) ve kronik hastalık durumları (67' si tansiyon, diyabet vs.) incelenmiştir.

Tablo 5'te cinsiyet değişkenine göre erkek katılımcıların fiziksel aktivite düzeyleri kadınlara oranla daha yüksek olduğu belirlenmiştir ($p<0.00$). Bireylerin kronik hastalığı bulunan 67 kişinin fiziksel aktivite düzeyleri herhangi bir sağlık sorunu olmayan bireylere göre biraz daha düşük çıkmıştır ($p<0,059$). Kronik hastalıkların fiziksel aktivite düzeyini ve buna bağlı olarak yaşam kalitesini de etkilediği görülmektedir. 76-80 yaşlarındaki kişilerin fiziksel aktivite ortalamaları 65-70 ve 71-75 yaşlarındaki kişilere göre anlamlı fark elde edilmiştir ($p<0.00$). 81 yaş ve üzerindeki bireylerin de diğer yaş gruplarına göre yine anlamlı olarak fiziksel aktivite ortalamaları daha düşük çıkmıştır. Kişilerde yaşlanma arttıkça fiziksel aktivite düzeyinin düştüğü görülmüştür. Tablo 6 incelendiğinde yaşam kalitesi ölçeğine göre, bireylerin ortalamaları alınmıştır. Cinsiyet değişkenine göre erkeklerin yaşam kalite düzeyleri anlamlı farklılıkla kadınlara oranla daha yüksek çıkmıştır ($p<0.00$). Tablo 5' de fiziksel aktivite ölçeği (IPAQ)' e göre erkeklerin fiziksel aktivite düzeyi kadınlara oranla daha yüksek olduğu görülmüş ve buna bağlı olarak yaşam kalitesi SF-36 ölçeğine göre de erkeklerin kadınlara göre yaşam kalitesinin yüksek olduğu bulunmuştur.

Tablo 7 incelendiğinde fiziksel aktivite düzeyi ile kişilerin fiziksel ağırları arasında bir ilişki bulunmamıştır ($p>0,766$). Fiziksel fonksiyonları düşük olan(1 ve 2) bireylerin fiziksel aktivite düzeylerinin ortalaması diğerlerine göre daha düşük çıkmıştır. Fiziksel fonksiyonları orta düzeyin bir puan üstünde bulunan (4) 10 kişinin fiziksel aktivite düzeyleri fiziksel fonksiyonları orta düzeyde bulunan(3) 34 kişinin ortalamasına göre neden düşük olduğu bilinmemektedir. Fiziksel aktivite düzeyleri diğer değişkenlerden etkilendiği düşünülmektedir. Fiziksel fonksiyonları en yüksek olan(5) 2 kişinin ise anlamlı olarak fiziksel aktivite düzeyleri daha yüksek çıkmıştır. Bu tabloya göre bireylerin fiziksel fonksiyonları ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir ($p<0.00$).

Fiziksel Sağlık sorunları yaşayan bireylerin fiziksel aktivitelerini en çok kısıtlayan (1) 33 kişinin fiziksel aktivite düzeyleri (27,79) beklenildiği gibi anlamlı olarak daha düşük çıkmıştır. Fiziksel sağlık sorunlarının günlük fiziksel aktivitelerini biraz kısıtlayan (2) 61 kişinin ise fiziksel aktivite düzeyleri (59,93) en çok kısıtlayanlara göre daha yüksek çıkmıştır. Sağlık sorunlarının fiziksel aktivite düzeylerini hiç kısıtlamayan (3) 6 kişinin fiziksel aktivite düzeyleri (79,50) diğerlerine göre yüksek olduğu belirlenmiştir.

Bireylerin sağlık sorunlarının günlük aktivitelerini kısıtlaması ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır ($P<0,00$). Bireylerin genel sağlığı ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında bir fark görülmemiştir ($p>0.068$). Araştırmaya katılanların enerji ve dinçlik anketine verilen yanıtlarına göre düşük puan veren (2) 16 kişinin fiziksel aktivite düzeyleri de düşük çıkmıştır ($p<0.052$). Ruhsal problemlerinin gündelik aktivitelerini etkilemediği kişilerin(4) fiziksel aktivite düzeyi ortalamaları diğerlerine oranla anlamlı olarak yüksek çıkmıştır ($p<0.043$).

5. Uluslararası Sağlık ve Spor Bilimleri Sempozyumu 25-26-27 Ekim 2018

The 5th International Symposium on on Health and Sport Sciences 25-26-27 Ekim 2018
İSTANBUL



Ruhsal iyilik hali iyi olan (2) 51 kişinin fiziksel aktivite düzeyleri (60,63) ruhsal iyilik hali 1 ile numaralandırılanlara göre (39,96) anlamlı farkla yüksek çıkmıştır. Bu tabloda görüldüğü gibi ruhsal durumların fiziksel aktiviteyi etkilediği görülmektedir. Katılımcıların 49'unun ruhsal iyilik halinin üst düzeyde olmadığı bu da fiziksel aktivitelerini, aynı zamanda da yaşam kalitelerini olumsuz etkilediği düşünülmektedir ($p<0.00$). Kişilerin sosyal fonksiyonları ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında bir ilişki bulunmamıştır ($p>0.064$).

Paskulin GL ve ark (2009)' ın yaşam kalitesini etkileyen değişkenler üzerine yaptıkları çalışmada, yaş, eğitim durumu, sağlık durumu algısı, fiziksel aktivite yeterliliğinin yaşam kalitesinin tüm alt boyutlarını etkilediği tespit edilmiştir.

Fiziksel aktivitenin, sağlık ve fiziksel uygunluğa olan olumlu etkileri dünyanın farklı bölgelerindeki ülkelerde yapılan çeşitli araştırmalar ile tespit edilmesine rağmen, hareketsiz (sedanter) yaşam tarzı ciddi bir sağlık problemi olarak varlığını sürdürmektedir. Modern yaşam tarzı ve sosyo-kültürel yapıdaki değişim insanlığı fiziksel aktiviteye daha az gereksinim duyar hale getirmiştir. Bu durum da hareketsiz yaşam alışkanlığını ortaya çıkarmıştır (Soyuer ve Soyuer, 2008).

Hareketsiz bir yaşam tarzı bilindiği üzere; Hipertansiyon, koroner arter hastalıkları, tip II diyabet, obezite, osteoporoz, bazı kanser tipleri gibi bulaşıcı olmayan hastalıkların (kronik) oluşmasında bir risk faktörü olarak belirtilmektedir. Günlük yaşamda fiziksel hareket içermeyen bir yaşam tarzı, mortalite ve sakatlık açısından önemli bir rol üstlenmektedir. Düzenli yapılan fiziksel aktivitenin çeşitli kronik hastalıkları önlediği, geciktirebildiği ve yaşam kalitesini de artırdığı bir gerçek olarak günümüzde iyi anlaşılmıştır (ACSM, 1998). Ayrıca fiziksel aktivite ve egzersiz katılımlarının sağlıklı bir yaşam tarzına sahip olmalarını destekleyerek fiziksel uygunluklarını geliştirmektedir.

Bu çalışmadan elde ettiğimiz sonuçlara göre yaşlıların fiziksel aktivite düzeyi azalırsa ve bununla birlikte sağlık sorunlarının da beraberinde getirdiği olumsuz durumlarda artışın olması yaşam kalite düzeylerini düşürmektedir. Fiziksel aktivite düzeyini, fiziksel fonksiyon, fiziksel ve ruhsal sağlık sorunlarının kısıtlılıkları, enerji/bitkinlik ve ruhsal durumlar, sosyal fonksiyonlar ağrı ve genel sağlık durumları gibi durumların etkilediği görülmüştür. Fiziksel aktiviteye katılımın bu durumlarda yaşanacak problemleri azalttığı bilinmekle beraber yaşam kalitesinde artışın oluşması için toplumumuza uygun egzersiz programları oluşturularak sağlıklı ve kaliteli bir yaşam oluşturulmalıdır.



Kaynakça

1. Akgün, N. (1994). Egzersiz ve Spor Fizyolojisi. (5. Baskı). II. Cilt. İzmir:Ege Üniversitesi Basımevi.
2. American College Of Sports Medicine (ACSM) Position Stand. (1998). Exercise and physical activity for older adults. Medicine Science and Sports Exercise, 30, 6, 992-1008
3. Atenz, A.A. (2001) A review of empirically based physical activity program for middle aged to older adults. Journal of Aging and Physical Activity, 9 (suppl.), pp. 38-55.
4. Aydemir, Ö. (1999). Konsültasyon-Liyezon psikiyatrisinde yaşam kalitesi ölçümü: Kısa Form-36. 3-P/Psikiyatri, Psikoloji, Psikofarmakoloji Dergisi, 7, 14-22.
5. Balcı, A. (2001). Eğitimde bilimsel araştırma yöntemleri. Ankara: Pagem Yayınları.
6. Baydur, H. (2010). İş Sağlığı ve Yaşam Kalitesi.İzmir; 3. Ulusal Sağlıkta Yaşam Kalitesi Kongre Kitapçığı, 82-84.
7. Bayrakçı, Y.V. (2008). Yetişkinlerde fiziksel aktivite. Ankara: Klasmat Matbaacılık.
8. Craig, C.L., Marshall, A.L., Sjostrom, M., Bauman, A.E. & Booth, M.L. (2003) International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. Medicine and Science in Sports and Exercise, 35, 1381-1395.
9. DSÖ. (2005) Dünya sağlık gününün amacı. Erişim: <http://www.un.org.tr/who>. Erişim tarihi: 15.03.2018.
10. Soyuer, F. ve Soyuer, A. (2008). Yaşlılık ve Fiziksel Aktivite. İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi, 15(3), 219-224.
11. Genç, A., Şener, Ü., Karabacak, H. ve Üçok, K. (2011). Kadın ve erkek genç erişkinler arasında fiziksel aktivite ve yaşam kalitesi farklılıkların araştırılması. Kocatepe Tıp Dergisi. 12: 145-150.
12. Karaca, A. ve Turnagöl, H.H. (2007). IPAQ anketinin geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. Hacettepe üniversitesi spor bilimleri dergisi, 18, (2), 68-84.
13. Karasar, N. (2009). Bilimsel araştırma yöntemi. Ankara: Nobel Yayıncılık.
14. Koçak, F.Ü. ve Özkan, F. (2010) Yaşlılarda fiziksel aktivite düzeyi ve yaşam kalitesi. Türkiye Klinikleri Spor Bilimleri Dergisi, 2, 46-54.
15. Mazzeo, R.S., Cavanach, P. & Evans W.J. (1998). ACSM position stand on exercise and physical activity older adults. Med Sci Sports Exerc; 30:992-1008.
16. Noble, B.J. (1986). Physiology of exercise and sport. Mosby College Publishing; p:470-88.
17. Norman, K. (1995). Exercise programming for older adults. Champaign, Human Kinetics, p:1-21.
18. Özüdoğru, E. (2013). Üniversite personelinin fiziksel aktivite düzeyi ile yaşam kalitesi arasındaki ilişkinin incelenmesi, Yüksek Lisans Tezi. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi Programı: Burdur.
19. Öztürk, M. (2005). Üniversitelerde eğitim-öğretim gören öğrencilerde uluslararası fiziksel aktivite anketinin geçerliliği ve güvenilir ve fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi.



- Yüksek lisans tezi, Ankara:Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Programı.
20. Paskulin, G.L., Vianna, L. & Molzahn, A.E. (2009). Factors Associated with Quality of Life of Brazilian Older Adults. *International Nursing Review*, 56:109-115.
 21. Shephard, R.J. & Gender, (2002). Physical activity, and aging. CRC Press, New York. p: 121-218.
 22. Stewart, AL., Mills, KM., King, AC. & Haskell, WL. (2001). Physical activity questionnaire for older adults: outcomes for interventions. *Med Sci Sports Exerc*; 33: 1126-41.
 23. Tekkanat, Ç. (2008). Öğretmenlik bölümünde okuyan öğrencilerde yaşam kalitesi ve fiziksel aktivite düzeyleri. Yüksek lisans tezi, Denizli: Pamukkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sporda Psiko-Sosyal Alanlar Anabilim Dalı
 24. Tessier, S., Vuillemin A., Bertrais, S., Boini, S., Bihan, E.L., Oppert, J.M., Hercberg, S., Guillemin, F. & Briançon, S. (2007). Association between leisure-time physical activity and health-related quality of life changes over time. *Preventive Medicine*, 44, 3, 202-208
 25. Vural, Ö. (2010). Masabaşı çalışanlarda fiziksel aktivite düzeyi ve yaşam kalitesi ilişkisi. Yüksek Lisans Tezi, Ankara;Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı.
 26. Zorba, E. (Ocak 2010b). Yaşam kalitesi ve fiziksel aktivite. 10. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Kongre kitapçığı, 82-85.
 27. Quadagno, T. (1999). Aging and the life course: An introduction to social gerontology. The Mc-Graw Hill Companies. p:129-39.
 28. Ware, J.E. & Sherbourne, C.D. (1992). The MOS 36-item short-form health survey (SF-36). I. Conceptual framework and item selection, *Med Care*, 30, 473-483.



12-14 YAŞ GRUBU BASKETBOLCULARDA UYGULANAN 8 HAFTALIK CORE ANTRENMANIN BAZI MOTORİK ÖZELLİKLER ÜZERİNE ETKİSİ

Serkan ÖZCAN

Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Beden Eğitimi ve Spor Anabilimdalı

Nurper ÖZBAR

Düzce Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

Antrenörlük Eğitimi Bölümü

Öz

Bu araştırmanın amacı, 12-14 yaş aralığındaki erkek basketbolcularda 8 hafta düzenli olarak yapılan core antrenmanının bazı motorik özellikler üzerindeki etkisini araştırmaktır. Araştırmaya, Akçakoca Spor Kulübü'nde basketbol oynayan 26 erkek sporcu (13 çalışma, 13 kontrol grubu) gönüllü olarak katılmıştır. Araştırmada çalışma grubuna basketbol antrenmanlarına ilave olarak 8 hafta boyunca haftada 3 gün, 30 dk süre ile core antrenmanı uygulanmış, kontrol grubu ise herhangi bir ek yapılmadan rutin basketbol antrenmanlarına devam etmiştir. Sporculara; boy, kilo ve BKI, 20m sürat, T-Testi, İllionis testi, dikey sıçrama, mekik, şnav testi ve filamingo testi yapılmıştır. Yapılan istatistik sonucunda; çalışma ve kontrol grubunun gelişim farklarına bakıldığında sürat, t-testi, illionis, dikey sıçrama, şnav, mekik ve filamingo sağ ayak denge testi açısından gruplar arasında $p<0,01$ düzeyinde, filamingo sağ ayak denge testi gelişim farklarında ise istatistiksel olarak $p<0,05$ düzeyinde anlamlı farklılık olduğu görülmüştür. Bu gelişim farkları uygulanan core antrenman programının seçilen parametreler üzerinde olumlu etki oluşturduğunu göstermektedir. Sonuç olarak; genel kuvvet durumunun korunabilmesi ve arttırılabilmesi için core antrenmanların yıllık antrenman planlaması içerisine yerleştirilmesi gerektiği kanısına varılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Core, Kuvvet, Antrenman, Motor Özellikler, Basketbol



EFFECTS of 8 WEEKLY CORE TRAINING APPLIED in 12-14 YEAR GROUP BASKETBALL PLAYERS on SOME MOTORIC CHARACTERISTICS

Abstract

The purpose of this study is to investigate the effect of core training, which is regularly performed for 8 weeks on male basketball players aged 12-14 years, on certain motor characteristics. 26 male athletes (study group, n=13, control group, n=13) playing basketball in Akcakoca Sports Club voluntarily participated in the study. In the study group, core training was applied for 30 minutes, 3 days a week for 8 weeks in addition to basketball training, while the control group continued routine basketball training without any additional training. In the athletes, height, weight, BMI, 20m sprint, T-Test, Illinois test, vertical jump, pull-up and push-up test, and flamingo test were performed. As a result of the research, when the developmental differences of the study and control groups were examined, $p < 0.01$ level between the groups in terms of speed, t-test, Illinois, vertical jump, push-up, shuttle and flamingo right foot balance test and statistically $p < 0.01$ in the developmental differences of the flamingo right foot balance test, It was found that there was a significant difference at $p < 0.05$ level. These developmental differences indicate that the core training program applied has a positive effect on the selected parameters. As a result; core training should be included in annual training planning so that the general force situation can be protected and increased.

Key Words: Core, Strength, Training, Motoric Characteristics, Basketball

Giriş ve Amaç

Basketbol, dünya ve ülkemizde en bilinen spor branşlarından birtanesidir. Geçmişi 100 yıllık olan bu spor branşı, gün geçtikte kendisini daha popüler hale getirerek daha uzun yıllar boyunca bu spora gönül veren insanların, gençlerin, antrenör ve teknik adamların ilgi odağı olmaya devam edecektir. Basketbol, teknik-taktik özellikleri ile beraber bir mücadele sporudur. Bunun yanında skorun sürekli değiştiği bir oyun olması, heyecan duygusunun artmasıyla beraber bu branşa duyulan ilgi her geçen gün artmıştır.

Basketbol, açık becerilerin kullanıldığı ve yüksek şiddetli, kesintili, süresi kısa aktivitelerden oluşan, anaerobik ile aerobik özelliklerin beraber ve arka arkaya devreye girdiği denge, çabukluk, esneklik, dayanıklılık, sürat, koordinasyon ve kuvvet gibi özelliklerin birlikte kullanıldığı bir spor branşıdır. Basketbol’ da oyun içerisinde şiddeti düşük aktivitelerin yüksek oranda bulunmasıyla beraber, oyunun neticesini anaerobik kapasite gerektiren hızla yön değiştirme, sprint, çabuk hızlanma ve durma gibi yüksek şiddetli ve kısa süreli aktivitelerin neticesinde belirlenmektedir(Hoffman, 2003).



Bu branştaki her antrenörün amacı sporcusunun performansını arttırmaktır. Her geçen yılda sporcuların performansını arttırmada bilimsel metodların önemi artmıştır. Kas güçlendiren çeşitli çalışma türlerinin etkileri, kas lifi yapıları, kasın biyokimyası, sinir kas tepkisi ile ilgili bulunan bilgilerin çoğalmasa günümüzdeki bir sporcuyu daha iyi hale getirmek için çalıştırıcılara imkan sağlamaktadır.

Basketbol zamanlama yeteneği, konsantrasyon ve çeviklik ile yapılan bir brans olmaktan ziyade artık çok daha ileri seviyede oynanan bir brans haline gelmiştir. Bu branşın zorlaşan yapısı yeni oyuncular yetiştirmeyi beraberinde zorunlu hale getirmiştir. Başarılı olmak için daha iyi motorik özelliklere sahip olmak gerekmektedir. Bu yüzden antrenörler ve sporcular motorik özelliklerin gelişimi için daha iyi antrenman metodları araştırmaya başlamışlardır.

Verilen bilgiler ile beraber core antrenmanın 12-14 yaş arası basketbolcularda- motorik özelliklere etkisinin ne derecede olacağı konusunda çalışmalar literatürde sınırlıdır. Bu araştırma Düzce'nin Akçakoca ilçesinde bulunan Akçakocaspor Kulübü'nde aktif olarak basketbol oynayan 12-14 yaş arası 26 kadar gönüllü sporcuyla birlikte yürütülmüştür. Elde edilen verilerin core antrenman ile ilgili mevcut literatüre katkı sağlayabileceği ve spor bilminde uygulama alanı bulması bakımından önem arz edeceği düşünülmektedir. Bu çalışma ile 12-14 yaş arası basketbolcularda uygulanan 8 haftalık core antrenmanların hangi motorik özelliklere, ne derecede etkisi olacağının belirlenmesi amaçlanmıştır.

Yöntem

Bu çalışma Akçakocaspor Basketbol Kulübü bünyesinde lisanslı olarak basketbol oynayan 12-14 yaş aralığındaki 26 erkek sporcunun gönüllü katılımıyla gerçekleştirildi. Çalışmaya katılan 26 sporcu random yöntemi ile iki eşit sayıya bölünerek 13'er kişiden oluşan çalışma (n=13) ve kontrol (n=13) grubu oluşturuldu.

Antrenman programı uygulamaya başlamadan önce çalışmaya katılan tüm sporculara ön testler yapıldı. Sporculara; boy, kilo, BMI yapıldı, mekik testi, şınav testi, 20 metre sürat testi, dikey sıçrama testi, flamingo testi, T testi ve illinois testi uygulandı.

Çalışma grubuna teknik taktik antrenman dışında 8 hafta, hafta da 3 gün ve günde 30 dakikadan oluşan core antrenman programı ek olarak uygulandı, ısınma ve soğuma bölümleri bu sürelerle dahil edilmedi. Çalışma grubuna uygulanan core antrenman programı tablo1'de verilmiştir. Kontrol grubuna ise sadece teknik-taktik antrenmandan oluşan rutin basketbol antrenmanı uygulandı. 8 haftalık antrenman programının sonunda çalışma ve kontrol grubu sporcularına son test ölçümleri gerçekleştirildi.

Boy ve Kilo Ölçümü: Katılımcıların boy ölçümü yapılırken dengeleri iki ayağa eşit bir şekilde dağıtılmış olup, topuklar yerle temas etmiş pozisyonda bitişik tutulmuştur. Omuzlar rahat bir pozisyonda bırakılmış ve kollarda yanlardan sarkıtılmış bir şekilde boy ölçümü alınmıştır. Kilo ölçümünde katılımcıların kıyafet olarak sadece şort ve tişört olacak şekilde ölçüm yapılmasına



özen gösterilmiştir. Boy ölçümü santimetre, kilo ölçümü kilogram şeklinde alınmıştır(Şahiner, 2009).

Vücut Yağ Oranı Ölçümü: Katılımcıların vücut yağ oranları Tanita Profesyonel Segmental analiz aleti ile yapılmıştır. Katılımcıların boy, kilo, yaş, cinsiyet gibi bilgileri sisteme belirtilmiş ve alette verilmiş olan yüzdelik değer yağ yüzdesi olarak yazılmıştır. Bu aşamada katılımcıların üzerinde sadece şort ve tişört bulunmuştur (Barbosa-Silva ve ark., 2003).

Dikey Sıçrama Testi: Katılımcılar, ayakkabısız bir şekilde, ister çorap, ister çıplak ayak olarak ağırlıklarını iki ayağına eş şekilde bölerek elektronik matın üzerinde durmuşlardır. Eller serbest pozisyonda tutulup, kollardan güç almalarına izin verildi ve sıçrayış gerçekleştirildi. Yere tekrar temas ettikleri anda test başarıyla son buldu. Çıkan ölçümler santimetre cinsinden kaydedildi (Moir, 2008).

Mekik ve Şınav Testi: Katılımcılar, cimmastik minderinin üzerine sırt üstü yatarlar ve 30 saniye içerisinde vücut kompozisyonları doğru şekilde dizleri doksan derece bükülü konumda, ayaklar yere düz basılı şekilde vücut kalkabildiği kadar yuları kalkatıktan sonra tekrar eski pozisyona gelmesi ile mekik hareketini uygulaya başlarlar. Katılımcı 30 saniye boyunca maksimum sayıda mekik hareketini yapabildikleri kadar tekrarlamaları istenir. Maksimum değer not edilir. Katılımcılar, cimmastik minderleri üzerinde yüz üstü konumda iken ayaklar parmak uçlarında ve bitişik, vücut dik, kollar yanlarda açık, baş karşıya bakar pozisyonda kolların dirseklerden bükülüp yardımıyla göğüs yere yaklaştırılır. Ardından vücut tekrar ilk pozisyonu alır ve bu bir tam şınavdır. Katılımcılardan 30 saniye boyunca maksimum sayıda şınav çekmeleri istenir. Maksimum değer not edilir (Mackenzie, B., 2005).

20 Metre Sürat Testi: Katılımcılar, iki fotosel arası 20 metre uzunluğuk olarak ölçülmüş spor salonundaki alanı, verilen sinyal ile beraber, ilk fotoselden, kendilerine avantaj sağlayacak herhangi bir kuvvet uygulanmadan çıkış yaparak 20 metre uzaklıktaki ikinci fotosele kadar en yüksek hızda koşarak fotoselden geçerek testi tamamlamışlardır. Aradaki geçen süre saniye cinsinden kaydedilmiştir. Test öncesi her katılımcıya 1 kez deneme hakkı tanınmıştır (Mackenzie, B., 2005).

Flamingo Testi: Katılımcıya deneme şansı tanınmış ve en dengeli olduğu ayak hangisi belirlenmiştir. Belirlenmiş olan ayak ile aletin üzerine çıkmıştır. Öbür ayak arkaya doğru bükülür ve yine o taraftaki el ile sıkıca tutulmuştur. Sporcu dengesini sağlayana kadar başka birinden destek almış ve destek kesilince 60 saniyelik süre başlatılmıştır. Sporcu 1 dakika içerisinde dengesini korumaya çalışacaktır. Her yere temas düşüş sayılacak ve sporcu düştüğü esnada kronometre durdurulacaktır. Aletin üzerine kaç çıkış yapmışsa bu rakam not edilmiştir (Kızılakşam, E., 2006).

T Testi: Beşer metre aralıklarla 3 adet huni dizilmiştir. Ortadaki huninin tam karşısına gelecek şekilde 10 metre uzağına bir fotosel koyulmuştur. Sporcu, fotoselden önce merkezdeki huniye 10 metre en yüksek hızda koşmuş, ardından sol taraftaki huniye 90 derece açı ile dönüp en yüksek hızda 5 metre uzağına ulaşmış ve etrafından 180 derecelik açıyla dönmüş, daha sonra en uzak köşedeki huniye 10 metrelik bir koşu gerçekleştirip huninin etrafından 180 derecelik açı ile dolanarak tekrar merkezdeki huninin dış tarafından 90 derece döndükten sonra fotosele doğru yönelip testi tamamlamıştır. Aradaki geçen süre saniye cinsinden hesaplanmıştır (Delextrat, A. ve Cohen, D., 2009).

İllinois Testi: Katılımcının çeviklik performansını ölçen bu test eni 5 metre, boyu 10 metreden oluşan ve orta bölümünde 3.3 metre mesafe ile düz bir hat çekilmiş olan 3 adet huni ile oluşturulmuş olan 10 metre mesafede bir 180 derecelik dönüşler barındıran 40 metre düz bir koşu



olup, 20 metre huniler arası geçişlerden oluşan bir parkur hazırlanmıştır. Testin başlangıç ve bitiş noktalarına 2 farklı fotosel yerleştirilmiştir. Test öncesinde katılımcılara parkur tanıtılmış ve açıklama yapılmış olup, parkuru yavaş tempo 2 kez denemelerine izin verilmiştir. Parkur, tam dinlenme ile 2 kez tekrar edilmiştir. Aradaki geçen süre saniye cinsinden kaydedilmiştir (Getchell, B., 1979)

Verilerin Analizi:

Çalışmamızda istatistiksel analizler için SPSS programı kullanılmıştır. Verilerin normallik dağılımlarını ve uygulanacak olan istatistiği belirlemek için Shapiro Wilkes W-testi kullanılarak, verilerin normal dağılıma sahip olduğu belirlenmiştir. Tüm değişkenlerin aritmetik ortalamaları ve standart sapma değerleri tanımlayıcı istatistik ile hesaplanmıştır. Grup içi ön test ve son test arasındaki farkı belirleyebilmek amacı ile paired samples t test, gruplar arası ön test ve son test arasındaki farkı belirleyebilmek amacı ile de independent samples t test kullanılmıştır. Gruplar arasındaki gelişim farklarını belirleyebilmek için de yine aynı şekilde independent samples t test kullanılmıştır.

Bulgular

Çalışmamızdan elde edilen veriler ışığında hazırlanan istatistiksel değerler aşağıda tablolar halinde sunulmuştur.

Tablo 1. Katılımcıların tanımlayıcı istatistiği.



Grup	Parametreler	N	Min.	Maks.	Ort.	S.S.	P
Çalışma Grubu	Yaş (yıl)	13	12	14	12,69	,855	
	Vücut Ağırlığı (kg) ön	13	30,400	72,500	47,44615	14,324839	,287
	Vücut Ağırlığı (kg) son	13	30,900	73,000	48,06154	13,789763	
	Boy (m) ön	13	1,34	1,74	1,5308	,10595	
	Boy (m) son	13	1,36	1,76	1,5546	,10619	,000**
	BMI (kg/m ²) ön	13	16,0	26,6	19,831	3,5845	
	BMI (kg/m ²) son	13	15,7	26,2	19,499	3,2344	,144
Kontrol Grubu	Yaş (yıl)	13	12	14	13,08	,760	
	Vücut Ağırlığı (kg) ön	13	32,200	86,800	57,36154	15,875061	,045
	Vücut Ağırlığı (kg) son	13	32,400	87,700	59,25385	16,909791	
	Boy (m) ön	13	1,41	1,85	1,6146	,14666	,000**
	Boy (m) son	13	1,42	1,86	1,6362	,14216	
	BMI (kg/m ²) ön	13	16,2	28,0	21,708	3,9974	,665
	BMI (kg/m ²) son	13	16,1	30,4	21,848	4,5008	

N=Katılımcı sayısı. Min=Minimum. Maks=Maksimum. Ort=Ortalama. SS=Standart Sapma, *p<0,05, **p<0,01



Tablo 2. Çalışma grubunun ön-son test değerlerinin karşılaştırmalı istatistiği.

Parametreler	Test	N	Min.	Maks.	Ort.	S.S.	p
20 m Sürat (sn)	Ön	13	3,48	4,28	3,8179	,23519	,000**
	Son	13	3,38	3,98	3,6705	,20577	
T-Testi (sn)	Ön	13	12,58	14,68	13,5823	,67962	,000**
	Son	13	11,51	13,28	12,5423	,54861	
Flamingo Sağ Ayak (Deneme sayısı)	Ön	13	7	15	10,62	2,631	,000**
	Son	13	1	10	6,08	2,957	
Flamingo Sol Ayak (Deneme sayısı)	Ön	13	3	15	10,15	4,018	,000**
	Son	13	1	12	6,77	3,678	
Dikey Sıçrama (cm)	Ön	13	28	37	33,08	3,818	,000**
	Son	13	32	52	39,69	4,837	
Şınav (adet)	Ön	13	1	20	10,23	7,143	,000**
	Son	13	6	30	17,62	6,983	
Mekik (adet)	Ön	13	16	25	20,38	3,124	,000**
	Son	13	24	36	29,08	2,783	
İllionis (sn)	Ön	13	18,20	22,89	19,8589	1,20391	,000**
	Son	13	17,32	20,58	18,6069	,89128	

N=Katılımcı sayısı. Min=Minimum. Maks=Maksimum. Ort=Ortalama. SS=Standart Sapma, *p<0,05, **p<0.01



Tablo 3. Kontrol grubunun ön-son test değerlerinin karşılaştırmalı istatistiği.

Parametreler	Test	N	Min.	Maks.	Ort.	S.S.	p
20 m Sürat (sn)	Ön	13	3,18	4,76	3,6195	,41121	,202
	Son	13	3,31	4,36	3,6792	,28418	
T-Testi (sn)	Ön	13	11,53	15,38	13,3192	,97479	,001**
	Son	13	10,98	14,84	12,9346	1,11781	
Flamingo Sağ Ayak (Deneme sayısı)	Ön	13	3	15	11,85	3,460	,004**
	Son	13	1	13	10,23	3,320	
Flamingo Sol Ayak (Deneme sayısı)	Ön	13	3	15	11,31	4,029	,030*
	Son	13	1	15	9,92	4,173	
Dikey Sıçrama (cm)	Ön	13	30	49	39,69	5,544	,000**
	Son	13	34	53	42,38	6,225	
Şınav (adet)	Ön	13	1	17	7,54	6,105	,000**
	Son	13	3	20	10,69	6,343	
Mekik (adet)	Ön	13	13	24	19,08	3,475	,000**
	Son	13	16	28	22,54	3,178	
İllionis (sn)	Ön	13	16,84	20,83	19,6141	1,13232	,000**
	Son	13	16,24	20,35	19,1977	1,13614	

N=Katılımcı sayısı. Min=Minimum. Maks=Maksimum. Ort=Ortalama. SS=Standart Sapma, *p<0,05, **p<0,01



Tablo 4. Çalışma ve Kontrol grubunun bazı parametrelerinin ön ve son test değerlerinin karşılaştırmalı istatistiği.

Parametreler	Grup	N	Ort.	S.S.	p
Vücut Ağırlığı (kg) ön test	Çalışma Grubu	13	47,44615	14,324839	,108
	Kontrol Grubu	13	57,36154	15,875061	
Vücut Ağırlığı (kg) son test	Çalışma Grubu	13	48,06154	13,789763	,077
	Kontrol Grubu	13	59,25385	16,909791	
Boy (m) ön test	Çalışma Grubu	13	1,5308	,10595	,108
	Kontrol Grubu	13	1,6146	,14666	
Boy (m) son test	Çalışma Grubu	13	1,5546	,10619	,111
	Kontrol Grubu	13	1,6362	,14216	
BMI (kg/m ²) ön test	Çalışma Grubu	13	19,831	3,5845	,220
	Kontrol Grubu	13	21,708	3,9974	
BMI (kg/m ²) son test	Çalışma Grubu	13	19,499	3,2344	,140
	Kontrol Grubu	13	21,848	4,5008	

N=Katılımcı sayısı. Min=Minimum. Maks=Maksimum. Ort=Ortalama. SS=Standart Sapma, p=İstatistiksel Fark.



Tablo 5. Çalışma ve Kontrol grubunun sürat ve çabukluk parametrelerinin ön ve son test değerlerinin karşılaştırmalı istatistiği.

Parametreler	Grup	N	Ort.	S.S.	p
Sürat (20m) ön test	Çalışma Grubu	13	3,8179	,23519	,144
	Kontrol Grubu	13	3,6195	,41121	
Sürat (20m) son test	Çalışma Grubu	13	3,6705	,20577	,929
	Kontrol Grubu	13	3,6792	,28418	
T-Testi (sn) ön test	Çalışma Grubu	13	13,5823	,67962	,433
	Kontrol Grubu	13	13,3192	,97479	
T-Testi (sn) son test	Çalışma Grubu	13	12,5423	,54861	,267
	Kontrol Grubu	13	12,9346	1,11781	
İllionis (sn) ön Test	Çalışma Grubu	13	19,8589	1,20391	,598
	Kontrol Grubu	13	19,6141	1,13232	
İllionis (sn) son Test	Çalışma Grubu	13	18,6069	,89128	,153
	Kontrol Grubu	13	19,1977	1,13614	

N=Katılımcı sayısı. Min=Minimum. Maks=Maksimum. Ort=Ortalama. SS=Standart Sapma, *p<0,05, **p<0.01



Tablo 6. Çalışma ve Kontrol grubunun kuvvet parametrelerinin ön-son test değerlerinin karşılaştırmalı istatistiği.

Parametreler	Grup	N	Ort.	S.S.	p
Dikey Sıçrama (cm) ön test	Çalışma Grubu	13	33,08	3,818	,002**
	Kontrol Grubu	13	39,69	5,544	
Dikey Sıçrama (cm) son test	Çalışma Grubu	13	39,69	4,837	,230
	Kontrol Grubu	13	42,38	6,225	
Şınav (30sn/adet) ön test	Çalışma Grubu	13	10,23	7,143	,312
	Kontrol Grubu	13	7,54	6,105	
Şınav (30sn/adet) son test	Çalışma Grubu	13	17,62	6,983	,014*
	Kontrol Grubu	13	10,69	6,343	
Mekik (30sn/adet) ön test	Çalışma Grubu	13	20,38	3,124	,323
	Kontrol Grubu	13	19,08	3,475	
Mekik (30sn/adet) son test	Çalışma Grubu	13	29,08	2,783	,000**
	Kontrol Grubu	13	22,54	3,178	

N=Katılımcı sayısı. Min=Minimum. Maks=Maksimum. Ort=Ortalama. SS=Standart Sapma, *p<0,05, **p<0.01



Tablo 7. Çalışma ve Kontrol grubunun denge parametrelerinin ön-son test değerlerinin karşılaştırmalı istatistiği.

Parametreler	Grup	N	Ort.	S.S.	p
Flamingo Sağ Ayak (Deneme sayısı) ön test	Çalışma Grubu	13	10,62	2,631	,318
	Kontrol Grubu	13	11,85	3,460	
Flamingo Sağ Ayak (Deneme sayısı) son test	Çalışma Grubu	13	6,08	2,957	,003**
	Kontrol Grubu	13	10,23	3,320	
Flamingo Sol Ayak (Deneme sayısı) ön test	Çalışma Grubu	13	10,15	4,018	,472
	Kontrol Grubu	13	11,31	4,029	
Flamingo Sol Ayak (Deneme sayısı) son test	Çalışma Grubu	13	6,77	3,678	,052
	Kontrol Grubu	13	9,92	4,173	

N=Katılımcı sayısı. Min=Minimum. Maks=Maksimum. Ort=Ortalama. SS=Standart Sapma, *p<0,05, **p<0.01

Tablo 8. Çalışma ve Kontrol grubunun seçilen parametrelerinin gelişim farklarının karşılaştırmalı istatistiği.

Parametreler	Grup	N	Ort.	S.S.	p
Vücut ağırlığı (kg) gelişim farkı	Çalışma Grubu	13	-,6154	1,99117	,219
	Kontrol Grubu	13	-1,8923	3,05436	
Boy (m) gelişim farkı	Çalışma Grubu	13	-,0238	,00650	,461
	Kontrol Grubu	13	-,0215	,00899	
BMI (kg/m ²) gelişim farkı	Çalışma Grubu	13	,3320	,76522	,226
	Kontrol Grubu	13	-,1400	1,13654	

N=Katılımcı sayısı. Min=Minimum. Maks=Maksimum. Ort=Ortalama. SS=Standart Sapma, *p<0,05, **p<0.01



Tablo 9. Çalışma ve Kontrol grubunun seçilen parametrelerinin gelişim farklarının karşılaştırmalı istatistiği.

Gelişim Farkları	Grup	N	Ort.	S.S.	p
Sürat (20m)	Çalışma Grubu	13	,1475	,10741	,001**
	Kontrol Grubu	13	-,0598	,15973	
T-Testi (sn)	Çalışma Grubu	13	1,0400	,64895	,004**
	Kontrol Grubu	13	,3846	,31645	
İllionis (sn)	Çalışma Grubu	13	1,2520	,63424	,000**
	Kontrol Grubu	13	,4164	,24353	
Dikey Sıçrama (cm)	Çalışma Grubu	13	-6,6154	3,90595	,004**
	Kontrol Grubu	13	-2,6923	2,01596	
Sınav (adet)	Çalışma Grubu	13	-7,3846	2,46774	,000**
	Kontrol Grubu	13	-3,1538	2,07550	
Mekik (adet)	Çalışma Grubu	13	-8,6923	4,09033	,001**
	Kontrol Grubu	13	-3,4615	2,14536	
Flamingo Sağ Ayak (Deneme sayısı)	Çalışma Grubu	13	4,5385	2,22169	,001**
	Kontrol Grubu	13	1,6154	1,66024	
Flamingo Sol Ayak (Deneme sayısı)	Çalışma Grubu	13	3,3846	2,29269	,027*
	Kontrol Grubu	13	1,3846	2,02231	

N=Katılımcı sayısı. Min=Minimum. Maks=Maksimum. Ort=Ortalama. SS=Standart Sapma, *p<0,05, **p<0,01

Tartışma ve Sonuç

Sportif performansı artırmak için uygulanan antrenman programlarının içerisinde core kuvvetinin geliştirilmesi, araştırmacılar tarafın üzerinde tartışılan ve incelemeler yapılan bir konudur. Core bölgesi, önde karın kasları, arkada sırt kasları, üstte diyafram, altta pelvik taban kaslarından oluşmaktadır. Bu nedenle core kuvveti omurgayı koruyarak pelvik nötr pozisyonunun sürdürülmesini sağlamaktadır (Stanton, R., 2004). Bu durumda, core kuvveti spor yaralanmalarının önlenmesinde, vücudun kontrolünde ve vücut dengesinin geliştirmesinde önemli olmaktadır (Koz M., Ersöz G., 2010).



Çalışma grubunun boy ön ve son testleri arasında yapılan karşılaştırmada ön test sonuçlarının ortalaması $\bar{X}=1,53\pm0,105$ iken son test ortalaması $\bar{X}=1,55\pm0,106$ şeklinde değişiklik göstermiş olup, istatistiksel olarak $p<0,01$ düzeyinde anlamlı farklılık olduğu görülmüştür. Vücut ağırlığı ve BMI değerlerinin ön-son test verileri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunamamıştır ($p>0,05$).

Kontrol grubunun ön ve son test ölçümleri arasında; boy ortalaması $\bar{X}=1,61\pm0,146$ m iken son test ortalaması $\bar{X}=1,63\pm0,142$ m olarak değişiklik gösterdiği ve istatistiksel olarak $p<0,01$ düzeyinde anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Çalışma grubunda olduğu gibi kontrol grubunda da vücut ağırlığı ve BMI değerlerinin ön-son test verileri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunamamıştır ($p>0,05$). Bu durum büyüme ve gelişme döneminde olan çocukların doğal bir gelişim göstermesinden kaynaklanıyor olabilir.

Dedecan, çalışmasında 14- 16 yaş arasında 12 çalışma grubu (ÇG yaş; $15,30\pm0,66$ yıl, boy; $173,80\pm7,32$ cm, vücut ağırlığı; $64,76\pm11,68$ kg), ve 12 kontrol grubu (KG, n=12, yaş; $15,05\pm0,51$ yıl, boy; $170,05\pm6,32$ cm, vücut ağırlığı; $65,57\pm13,07$ kg) olmak üzere toplam 24 gönüllü katılımcıyı dahil etmiştir. Dedecan, çalışma grubuna rutin antrenman programlarına ek olarak 8 hafta ve haftada 4 gün core antrenman programı uygulamıştır. Gruplara; yaş, boy uzunluğu, vücut ağırlığı, bacak ve sırt kuvveti, sağ ve sol el kavrama kuvveti, durarak uzun atlama, deri altı yağ kalınlığı, dikey sıçrama, 20 metre mekik koşusu, 1dk. sınav ve mekik ölçümleri ve testleri uygulamıştır. Sonuç olarak core kuvvet antrenmanlarının 14-16 yaş grubu erkek sporcuların bazı fiziksel ve fizyolojik parametreleri üzerine olumlu etkileri olduğunu tespit etmiştir. Literatür taramasından elde edilen veriler araştırmamız bulgularını destekler niteliktedir (Dedecan, 2016).

Araştırmamıza katılan çalışma grubunun, sürat ve çabukluk özelliklerindeki gelişimi belirleyebilmek için yapılan 20m sürat, T-Testi ve İllionis testi ön-son test değerleri arasında $p<0,01$ düzeyinde, anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir. Yine aynı şekilde kuvvet özelliğindeki gelişimi belirleyebilmek için yapılan, dikey sıçrama, sınav ve mekik testi ön-son test değerleri arasında $p<0,01$ düzeyinde anlamlı farklılık olduğu gözlenmiştir. Denge özelliğindeki gelişimi belirleyebilmek için yapılan filamingo sağ ayak ve sol ayak denge ön-son test değerleri arasında istatistiksel olarak $p<0,01$ düzeyinde anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Çalışma grubunun verilerinde gerçekleşen bu iyileşme yapılan antrenman programının olumlu etkisinden kaynaklanıyor olabilir.

Yüksel ve ark., yaptıkları çalışmanın sonuçlarına göre çalışma grubunun denge yeteneği değerleri hem sağ ayakta hem de sol ayakta kontrol grubuna göre gelişim gösterdiği belirlenmiştir (Yüksel, 2016).

Kontrol grubunun ölçümleri sonucunda; sürat, çabukluk, kuvvet ve denge özelliklerindeki gelişimi belirleyebilmek için yapılan T-Testi, İllionis, dikey sıçrama, sınav, mekik, filamingo sağ ayak denge ön-son test değerleri arasında $p<0,01$ düzeyinde, filamingo sol ayak denge ön-son test değerleri arasında ise $p<0,05$ düzeyinde anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir.



20 m sürat testi ön-son test değerleri arasında ise istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p>0.05$). Kontrol grubunun sürat dışındaki diğer verilerindeki artışın, basketbol oyununun doğası gereği uygulanan diriller ve müsabaka esnasında sergilenen performansın bir sonucu olabileceği düşünülmektedir. Çalışma ve kontrol grubunun ön test ve son test verileri karşılaştırıldığında vücut ağırlığı, boy, BMI verilerinde belirlenen parametrelerde istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p>0.05$). Bu durum her iki gruba çalışma öncesinde fiziksel özellikler açısından homojen olduğunu ve aralarında farklılık olmadığını göstermektedir. Çalışma sonrasında da bu özellikler açısından gruplar arasında anlamlı fark oluşmamıştır.

Araştırmamızda, çalışma ve kontrol grubunun ön test ve son test sürat ve çabukluk verileri karşılaştırıldığında belirlenen parametrelerde istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p>0.05$). İstatistik sonucunda elde edilen verilere bakıldığında kontrol grubunun ön testlerde seçilen tüm parametrelerde çalışma grubundan daha yüksek bir performans sergilediği görülmektedir. Son test ölçümlerinde ise bu durumun çalışma grubu lehine döndüğü ancak istatistiksel açıdan anlamlılık ifade etmediği belirlenmiştir.

Çalışma ve kontrol grubunun ön test ve son test kuvvet özelliklerine ait parametreler karşılaştırıldığında dikey sıçrama ön test verileri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p<0.01$). Son testte ise anlamlı farklılık belirlenmemiştir. Bu durum, ön testte dikey sıçrama testinden elde edilen değerler kontrol grubu lehine anlamlı düzeyde yüksek iken son testte iki grup arasındaki farkın ortadan kalkmasından kaynaklanıyor olabilir. Dikey sıçrama son test değerleri arasında anlamlı farklılık tespit edilememiştir ($p>0.05$).

Şınav ön test değerleri arasında istatistiksel açıdan iki grup arasında anlamlı bir farklılık yokken ($p>0.05$), son testte çalışma grubu lehine $p<0.05$ düzeyinde anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir. Yine aynı şekilde mekik ön test değerleri arasında anlamlı farklılık yokken ($p>0.05$), son testte çalışma grubu lehine $p<0.01$ düzeyinde anlamlı farklılık olduğu görülmüştür. Böylece yapılan core antrenman programının sporcularda core bölgesindeki kas gruplarının oldukça kuvvetlendiğini ve iki grup arasında fark olduğu gözlemlenmiştir.

İyi antrene edilmiş olan core bölgesi, en üst düzeyde performansın sergilenmesinde ve yaralanmaların önlenmesinde oldukça önemlidir. Günümüzde birçok spor dalında, fiziksel anlamda, sporcuların maksimum kondisyona sahip olmaları gerektirmektedir. Core bölgesindeki kasların stabilitesinin artışı ve kuvvetlenmesini sağlayarak, sporcular sahip oldukları kuvveti sağlıklı bir şekilde güce aktarabilirler. Bu sebepten dolayı core antrenman; sporcuların teknik hareketleri daha az enerji kullanarak yapabilmesine imkan sağlar. Bunun sonucunda ise, uzun süreli egzersizlerde sporcular yorgunluğun etkilerine daha az maruz kalırlar (McGill, 2010).

Bassett ve Llyod, yaptıkları çalışmada, core antrenman uygulanması sonucunda elit cimnastik sporcularının kuvvet performanslarında, plank pozisyonlarında ve core bölgelerinde gelişme sağlandığını tespit etmişlerdir (Bassett, 2011). Gür ve Ersöz, kor antrenmanın 8-14 yaş grubu



tenis sporcularının kor kuvveti, statik ve dinamik denge özellikleri üzerindeki etkisini inceledikleri çalışmada, kor antrenmanının tenis sporcularının gövde kuvveti ve stabilitesi üzerinde sportif performans açısından olumlu yönde etkisi olduğunu belirlemişlerdir (Gür, Ersöz, 2017).

Çalışma ve kontrol grubunun ön test ve son test denge özelliklerine ait parametreler karşılaştırıldığında filamingo sağ ayak ve sol ayak ön test verileri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,01$). Filamingo sağ ayak denge testi son test verileri arasında $p<0,01$ düzeyinde anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir. Filamingo sol ayak son test verileri arasında ise anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir ($p>0,05$). Basketbol oyununun sıçramalar ve yere inişler içermesinin sporcularda denge özelliğinin doğal olarak gelişmesini sağladığını düşünmekteyiz. Ancak çalışma grubunda bu gelişim kontrol grubuna oranla biraz daha fazla gerçekleşmiştir. Denge özelliğindeki bu artışın sakatlanma olasılığını düşüreceği görüşündeyiz.

Hessari ve ark., 8 haftalık core egzersizin dengeleri üzerindeki etkisini inceledikleri çalışmada, core antrenmanların katılımcıların dengelerini arttırdığını rapor etmişlerdir (Hessari, 2017).

Araştırmamıza katılan sporcular genel olarak gelişim göstermiştir. Bu gelişimin ne kadar olduğu incelendiğinde gruplar arası gelişim farkları ortaya konulmuş ve çalışma grubu ile kontrol grubunun gelişim farklarına bakıldığında vücut ağırlığı, boy ve Beden Kütle İndeksi açısından gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ($p>0,05$). Bu durum gelişimin doğal sürecinden kaynaklanıyor olabilir.

Çalışma ve kontrol grubunun belirlenen özellikler açısından gelişim farklarına bakıldığında sürat, t-testi, illinois, dikey sıçrama, şınav, mekik ve filamingo sağ ayak denge testi açısından gruplar arasında $p<0,01$ düzeyinde, filamingo sağ ayak denge testi gelişim farklarında ise istatistiksel olarak $p<0,05$ düzeyinde anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir. Bu gelişim farkları çalışma grubu lehine anlamlılık ifade etmektedir. Yani rutin basketbol antrenmanlarına ek olarak yapılan core antrenman programının çalışma grubu sporcuların belirlenen parametrelerde kontrol grubuna oranla daha fazla gelişim gösterdiği çalışmamız sonuçlarında açıkça görülebilmektedir.

Yapılan çalışmalar, statik, dinamik veya bu iki uygulamanın kombinasyonu olarak yapılan core antrenmanın, dikey sıçrama (Butcher, 2007; Cressey, 2007), denge (Sato, Mokha, 2009; Aggarwal ve ark., 2010) maksimum kuvvet (Cowley ve ark., 2007; Kean ve ark., 2006) durarak uzun atlama, çeviklik, sprint (Kean ve ark., 2006; Cressey, 2007) ve maksimal fırlatma sürati (Saeterbakken ve ark., 2011) üzerinde anlamlı bir etkisi olduğunu bildirmişlerdir.

Escamilla ve ark., swiss ball kullanarak yaptıkları çalışmada core kuvvet antrenmanı sonucunda karın kaslarının kuvvetinin ve aktive olabilmek hızlarının arttığını rapor etmişlerdir (Escamilla ve ark., 2010). Sekendiz ve ark., swiss-ball ile birlikte uyguladıkları core antrenman programı sonucunda seçilen kuvvet parametrelerinde anlamlı artış olduğunu belirlemişlerdir (Sekendiz ve ark., 2010). Kim, kadın golf sporcuları üzerinde yaptığı çalışmada, 12 haftalık core kuvvet antrenman programının sporcularda bacak ve sırt kuvvetinde önemli artışlar oluşturduğunu



belirlemiştir (Kim, 2010). Reed ve ark., core antrenmanın performans üzerindeki etkisini inceledikleri çalışmada, 24 farklı deneysel çalışmayı irdeleyerek, core egzersizlerin sporcu performansında artışa sebep olduğunu belirlemiştir (Reed, 2010).

Axel, çalışmasında 15 yaş ortalamasına sahip 19 sörfçüye 8 haftalık core antrenman programı uygulamış ve kuvvet, denge, çeviklik gibi motorik özelliklerin ön test-son test ölçüm değerleri arasındaki istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğunu belirlemiştir (Axel, 2013). Balaji ve Murugavel, yaptıkları çalışmada, 8 haftalık core antrenman sonrasında hentbolcuların sürat, çeviklik, patlayıcı güç ve üst vücut kuvvetinin anlamlı düzeyde artış gösterdiğini belirlemiştir (Balaji, Murugavel, 2013). Weston ve ark., golf sporcuları üzerinde yaptıkları çalışmada rutin antrenman programına ek olarak yapılan 8 haftalık basit düzeyde core egzersizlerin belirlenen özelliklerde anlamlı fark oluşturduğunu ve antrenman programının başarıya ulaştığını bildirmişlerdir (Weston ve ark., 2013). Huichao, yaptığı çalışmada core antrenman sonrasında öğrencilerin belirlenen dört farklı fiziksel özellik ölçümünde istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulmuş ve core kuvvetin öğrencilerin kassal uygunluk ve dayanıklılık özelliklerinde önemli bir artışa sebep olduğunu belirlemiştir (Huichao, 2014).

Doğan ve ark., futbolculara uygulanan sekiz haftalık core antrenmanın bazı fiziksel ve fizyolojik parametreler üzerine etkisi konulu çalışmada core kuvvet antrenmanlarının seçilen bazı fiziksel ve fizyolojik parametreler üzerine olumlu etkisi olduğunu tespit etmişlerdir (Doğan ve ark., 2014). Dedecan, çalışmasında uygulama grubunun dikey sıçrama performansını ön testte $37,00 \pm 6,68$ cm, son testte $39,65 \pm 4,46$ cm olarak ölçülmüş, 8 haftalık core antrenman programı sonrasında ise dikey sıçrama performansında $2,65 \pm 4,53$ cm artış olduğunu belirlemiştir. Antrenman programına katılmayan kontrol grubunda ise $1,05 \pm 3,19$ cm azalma belirlenmiş ve son test-ön test farkları karşılaştırıldığında iki grup arasında uygulama grubu lehine anlamlı bir farklılık olduğunu saptamıştır. Bu değerler çalışmamız bulgularını destekler niteliktedir (Dedecan, 2016).

Karacabey ve ark., yaptıkları çalışmada voleybolculara uygulanan core antrenman programlarının sporcuların fiziksel ve motorik parametreleri üzerinde olumlu etkisi olduğunu, core antrenman programı sonrası kas gücünün arttığını, özellikle bacak kaslarının kuvvetinde anlamlı fark olduğunu belirlemiştir (Karacabey ve ark., 2016). Dilber ve ark., erkek futbolcularda 8 haftalık kor antrenmanının performansla ilgili fiziksel uygunluk değişkenleri üzerine etkisini inceledikleri çalışmada, belirlenen değerlerde olumlu sonuçlar ortaya çıkması sonucunda uygulanan antrenman programının normal futbol antrenmanlarına eklenmesi önerisinde bulunmuşlardır (Dilber ve ark., 2016).

Afyon ve Boyacı, futbol antrenmanlarına ek olarak uygulanan 8 haftalık merkez bölge (core) antrenmanlarının futbolcularda kuvvet ve sürat gelişimine katkı sağladığı görülmüş olup, core antrenmanın alt yapılarda çalışan futbol antrenörlerine önerilebilir olduğunu vurgulamışlardır (Afyon ve Boyacı, 2016). Gönener ve ark., yaptıkları araştırmada 13-15 yaş grubu erkek yüzücülere yaptırılan core antrenmanlarının 100m sırtüstü performanslarına olumlu etkisinin



olduğunu tespit etmişlerdir (Gönener ve ark., 2017). Literatür taraması sonucunda elde edilen ve çocuklar üzerinde yapılmış olan benzer çalışma sonuçları ile araştırmamızın bulguları arasında, çalışmaya katılan sporcuların benzer yaş gruplarında ve gelişim döneminde olmalarından dolayı paralellik bulunduğu rahatlıkla söylenebilir (Yörükoğlu ve Köz, 2007; Selçuk, 2013).

Sonuç olarak; 12-14 yaş grubu basketbolcuların 8 haftalık core antrenman programı öncesi ve sonrası performans durumları karşılaştırıldığında bazı motorik parametrelerde olumlu değişimler elde edildiği belirlenmiştir. Core antrenman, yapısı gereği ek ağırlık gerektirmeyen, sporcunun kendi vücut ağırlığı ile çalışabildiği bir kuvvet egzersizi olması nedeni ile çocuklarda ve gençlerde, postür koruyucu, sakatlık önleyici, sakatlık sonrası rehabilitasyon veya performansı arttırmak amacı ile rahatlıkla kullanılabilir.

Ayrıca core antrenman tek başına bir antrenman olarak yapılabileceği gibi antrenman programının belirli bir bölümünde ek olacak şekilde; statik, dinamik, aletli veya aletsiz yapılabilecek çeşitli hareketlere sahip bir antrenman türü olarak da değerlendirilebilir. Sporcu ve antrenörlere genel kuvvet durumunun korunabilmesi ve gerekli durumlarda arttırılabilmesi için core antrenmanların yıllık antrenman planlaması içerisine yerleştirilmesi önerilebilir. Çalışmamızda core antrenmanın, basketbol sporunda bazı motorik özelliklere olumlu yönde katkı sağlayabileceği görülmüş olup, daha birçok çalışmanın yapılması gerektiği düşünülmektedir. Çalışmamızın yapılacak yeni çalışmalara ışık tutabileceği düşüncesindeyiz.



Kaynakça

1. Afyon YA ve Boyacı A.(2016). 18 yaş grubu futbolcularda 8 haftalık merkez bölge (core) antrenmanlarının bazı motorik özelliklerin gelişimine etkisi. Journal of Human Sciences, 13(3):4595-4603.
2. Aggarwal A, Zutshi K, Munjal JM, Kumar S and Sharma V. (2010). Comparing stabilization training with balance training in recreationally active individuals. International Journal of Therapy and rehabilitation, 17(5):244.
3. Axel TA.(2013). The effects of a core strength training program on field testing performance outcomes in junior elite surf athletes. California State Univ, Master Thesis, Long Beach,
4. Balaji E and Murugavel K. (2013). Motor fitness parameters response to core strength training on handball players. International Journal for Life Sciences and Educational Research, 1(2):76-80.
5. Barbosa-Silva MC, Barros AJ, Post CL, Waitzberg DL, Heymsfield SB.(2003) Can bioelectrical impedance analysis identify malnutrition in preoperative nutrition assessment Nutrition, 19: 422-426.
6. Bassett SH and Lloyd LL.(2011). The effect of an eight-week training programme on core stability in junior female elite gymnasts. African Journal for Physical, Health Education, Recreation and Dance (AJPHERD), Suppl: 9-19.
7. Butcher SJ, Craven BR, Chilibeck PD, Spink KS, Grona SL and Sprigings EJ.(2007). The effect of trunk stability training on vertical takeoff velocity. Journal Of Orthopaedic & Sports Physical Therapy, 37(5):223-231.
8. Cowley P, Swensen T and Sforzo, G. (2007). Efficacy of instability resistance training. International Journal of Sports Medicine, 28(10):829-835.
9. Cressey EM, West CA, Tiberio DP, Kraemer WJ and Maresh CM. (2007). The effects of ten weeks of lower-body unstable surface training on markers of athletic performance. The Journal of Strength & Conditioning Research, 21(2):561-567.
10. Dedecan H. (2016). Adolesan Dönem Erkek Öğrencilerde Core Antrenmanlarının Bazı Fiziksel ve Fizyolojik Özellikleri Üzerine Etkisi. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Konya, (Doç. Dr. Evrim ÇAKMAKÇI).
11. Delestrat, A. ve Cohen, D. (2009). Strength, power, speed, and agility of women basketball players according to playing position. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 23(7), 1974-1981.
12. Dilber AO, Lağap B, Akyüz Ö, Çoban C, Akyüz M, Taş M, Akyüz F ve Özkan A. (2016).



Erkek futbolcularda 8 haftalık kor antrenmanının performansla ilgili fiziksel uygunluk değişkenleri üzerine etkisi. CBU Bed Eğt Spor Bil Dergisi, 11(2):77-82.

13. Doğan G, Mendeş B, Akcan F and Tepe A (2013). The effects of eight-week core training on some physical and physiological parameters of football players. Niğde University Journal of Physical Education And Sport Sciences, 10(1).
14. Escamilla RF, Lewis C, Bell D, Bramblett G, Daffron J, Lambert S, Pecson A, Imamura R, Paulos L and Andrews JR. (2010). Core muscle activation during Swiss ball and traditional abdominal exercises. J Orthop Sports Phys Ther, 40(5):265-276.
15. Getchell B. (1979). Physical Fitness: A Way of Life, 2nd ed. New York: John Wiley and Sons, Inc.
16. Gönener A, Demirci D, Gönener U, Özer B ve Yılmaz O. (2017). 13-15 yaş grubu erkek yüzücülerde 8 haftalık core antrenmanının sırt üstü stili 100 m performansına etkisi, sportif bakış. Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi, SI(1):29-37.
17. Gür F ve Ersöz G. (2017). Kor Antrenmanın 8-14 Yaş grubu tenis sporcularının kor kuvveti, statik ve dinamik denge özellikleri üzerindeki etkisinin değerlendirilmesi. SPORMETRE, 15(3):129-138.
18. Hessari FF, Norasteh AA, Daneshmandi H, Ortakand SM. (2011). The effect of 8 weeks core stabilization training program on balance in deaf students. Med Sport, 15(2):56-61.
19. Hoffman JR. (2003). Physiology of Basketball, In: Basketball, DB Mc. Keag, (First edition) Oxford: Blackwell Science, 12-24.
20. Huichao L. (2014). Experimental research of applying the core strength training to the football elective course teaching in civil aviation universities. J Chemical Pharmaceutical Res, 6(1): 52-56.
21. Karacabey K, Tetik G, Kartal R, Çağlayan A and Kaya K. (2016). Analysis on the effect of core training program on some physical and motoric characteristics for female volleyball players aged 8-11. CBU Journal of Physical Education and Sport Sciences, 11(1):63-68.
22. Kean CO, Behm DG, Young WB. (2016). Fixed foot balance training increases rectus femoris activation during landing and jump height in recreationally active women. J Sports Sci Med, 5(1):138-148.
23. Kızılakşam, E. (2006). Edirne il merkezi ilköğretim okullarındaki 12-14 yaş grubu aktif olarak spor yapan ve yapmayan (beden eğitimi dersine giren) öğrencilerin eurofit test bataryaları uygulama sonuçlarının karşılaştırılması. Trakya Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Edirne, (Yrd. Doç. Dr. İlhan TOKSÖZ).
24. Kim KJ. (2010). Effects of core muscle strengthening training on flexibility, muscular strength



- and driver shot performance in female professional golfers. *International Journal of Applied Sports Sciences*, 22(1).
25. Koz M ve Ersöz G. (2010). Spor yaralanmalarının önlenmesinde fiziksel ve kassal uygunluğun önemi. *Türkiye Klinikleri, Ortopedi ve Travmatoloji, Özel Sayı 3(1)*:14-19.
26. Mackenzie B. (2005). 101 Performance Evaluation Test. London. Electric Word Plc. 96-117.
27. McGill SM. (2010). National Strength and Conditioning Association, s.33-46.
28. Moir, G. L. (2008). Three different methods of calculating vertical jump height from force platform data in men and women. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 12(4), 207-218.
29. Reed C, Ford K, Myer G, Hewett T. (2012). The effects of isolated and integrated 'core stability' training on athletic performance measures: a systematic review. *Sports Med*, 42(8):697-706.
30. Saeterbakken AH, Van den Tillaar R and Seiler S. (2011). Effect of core stability training on throwing velocity in female handball players. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 25(3):712-718.
31. Sato K and Mokha M. (2009). Does core strength training influence running kinetics, lower-extremity stability, and 5000-M performance in runners? *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 23(1):133-140.
32. Sekendiz B, Cug M and Korkusuz F. (2010). Effects of Swiss-ball core strength training on strength, endurance, flexibility, and balance in sedentary women. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 24(11):3032-40.
33. Selçuk H. (2013). 11-13 Yaş grubu erkek yüzücülerde 12 haftalık terabant antrenmanının bazı motorik özellikler ile yüzme performansına etkileri. Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Konya, (Doç. Dr. Selma KARACAN).
34. Stanton R, Reaburn PR and Humphries B. (2004). The effect of short-term Swiss ball training on core stability and running economy. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 18(3):522-528.
35. Şahiner, İ. (2009). Çocuklara Uygulanan Farklı Otur-Uzan Esneklik Testlerinin Karşılaştırılması, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Konya, (Yrd. Doç. Dr. Şükrü Serdar BALCI).
36. Weston M, Coleman NJ and Spears IR. (2013). The effect of isolated core training on selected measures of golf swing performance. *Med Sci Sports Exerc*, 45(12): 2292-2297.
37. Yörükoğlu U ve Koz M. (2007). Spor Okulu çalışmaları ile basketbol antrenmanlarının 10-13 yaş grubu erkek çocukların fiziksel, fizyolojik ve antropometrik özelliklerine etkisi.



SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 5(2):79-83.

- 38.Yüksel O, Akkoyunlu Y, Karavelioğlu MB, Harmancı H, Kayhan M ve Koç H. (2016). Basketbolcularda core alt ekstremitte kuvveti antrenmanlarının dinamik denge ve şut isabeti üzerine etkisi. Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 1(1), Haziran.