

Celal Bayar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu



BEDEN EĞİTİMİ ve SPOR BİLİMLERİ

D E R G İ S İ

Cilt/Vol: 5 • Sayı/No: 1 • Ocak/January 2010



Türkiye Klinikleri



YAYIN YÖNETMENİ / EDITOR

Prof. Dr. Niyazi ENİSELERİ

BİLİMSEL DANIŞMA KURULU / ADVISORY BASED MEMBERS

Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi / Physical Education and Sports

Dr. İbrahim ÇAM
Dr. Hatice ÇAMLIYER
Dr. Hüseyin ÇAMLIYER
Dr. Bayram ÇETİN
Dr. Gıyasettin DEMİRHAN
Dr. Bülent AĞBUĞA

Dr. Ferman KONUKMAN
Dr. Hasan Fehmi MAVİ
Dr. Özgür MÜLAZIMOĞLU BALLI
Dr. Dilşad MİRZEOĞLU
Dr. Füsün ÖZTÜRK KUTER
Dr. Zekai PEHLİVAN

Bölüm Editörü / Section Editor: Dr. Hatice ÇAMLIYER

Dr. Asuman Seda SARAÇOĞLU
Dr. Pınar ERBAY DÜNDAR
Dr. Sadettin KIRAZCI
Dr. Levent İNCE

Psikososyal Alan / Sports Psychology

Dr. Tayfun ANMAN
Dr. Nefise BULGU
Dr. Nurullah CANDAN
Dr. Gökhan ÇOBANOĞLU
Dr. Birol DOĞAN

Dr. Emine ÇAĞLAR
Dr. Ziya KORUÇ
Dr. Nevzat MUTLUTÜRK
Dr. Mehmet ŞAHİN
Dr. Şefik TIRYAKI

Bölüm Editörü / Section Editor: Dr. Gökhan ÇOBANOĞLU

Dr. İbrahim YILDIRAN
Dr. Münevver YALÇINKAYA
Dr. F. Hülya AŞÇI
Dr. Remzi Ferudun DORAK

Spor Yönetimi Organizasyonu / Sports Management and Organization

Dr. Atilla ERDEMLİ
Dr. Velittin BALCI
Dr. Fatma Pervin BİLİR
Dr. Necati CERRAHOĞLU
Dr. Atilla YÜKSEL
Dr. Müberra ÇELEBİ
Dr. Ergün YURDADÖN

Dr. Cem ÇETİN
Dr. Tekin ÇOLAKOĞLU
Dr. Sema ALAY
Dr. Elvan KESER
Dr. Ramazan Timuçin GENCER
Dr. Mehmet Settar KOÇAK
Dr. Suat KARAKÜÇÜK

Bölüm Editörü / Section Editor: Dr. Selhan ÖZBEY

Dr. Nevzat MİRZEOĞLU
Dr. Selhan ÖZBEY
Dr. Çetin ÖZDİLEK
Dr. Mehmet ÖZTÜRK
Dr. Hasan PETEK
Dr. Hakan SUNAY
Dr. Hasan Birol YALÇIN

Spor Sağlık / Sports and Health

Dr. Gürbüz BÜYÜKYAZI-
Dr. Cem BEDİZ
Dr. Zeki ARI
Dr. Berrin DURMAZ
Dr. Hakan TIKIZ
Dr. Gülfem ERSÖZ
Dr. Mehmet GÜNAY
Dr. Fatma TANELİ

Dr. Cevval ULMAN
Dr. Çetin İŞLEĞEN
Dr. Oğuz KARAMIZRAK
Dr. Kamil ÖZER
Dr. Aysel PEHLİVAN
Dr. Ramazan SAVRANBAŞI
Dr. Serdar ARITAN
Dr. Sezer UYSAL

Bölüm Editörü / Section Editor: Dr. Gürbüz BÜYÜKYAZI

Dr. Faruk TURGAY
Dr. Tuncay VAROL
Dr. Selçuk Mete YAZICI
Dr. Tuncay KÜME
Dr. Necdet ERDİLEK
Dr. Berkant Muammer KAYATEKİN

Hareket Antrenman / Kinesiology and Training Theory

Dr. Caner AÇIKADA
Dr. Serdar ARITAN
Dr. Selda BEREKET YÜCEL
Dr. Murat ÇİLLİ
Dr. Serdar ELER
Dr. Niyazi ENİSELER

Dr. Ayşe KİN İŞLER
Dr. Bahtiyar ÖZCALDIRAN
Dr. Nazan KOŞAR
Dr. İbrahim CİCİOĞLU
Dr. Metin Vehbi SAYIN
Dr. Kemal TAMER

Bölüm Editörü / Section Editor: Dr. Selda BEREKET

Dr. Gül TIRYAKI SÖNMEZ
Dr. Fehmi TUNCEL
Dr. Macide TÜZÜN
Dr. Erdal ZORBA

BU SAYININ DANIŞMANLARI / ISSUE EDITORS

Dr. Necdet ERDİLEK
Dr. Berkant Muammer KAYATEKİN
Dr. Nevzat MUTLUTÜRK
Dr. Gıyasettin DEMİRHAN

Dr. Ferhan KONUKMAN
Dr. Zekai PEHLİVAN
Dr. Murat ÇİLLİ
Dr. Tuncay VAROL

Dr. Mehmet ÖZTÜRK
Dr. Mehmet Settar KOÇAK
Dr. Nevzat MİRZAOĞLU



Sahibi / Owner

Prof. Dr. Metin Vehbi SAYIN

Yazı İşleri Müdürü / Desk Editor

Prof. Dr. Niyazi ENİSELER

Teknik Koordinatör / Technical Coordinator

Öğr. Gör. Muammer ALTUN

Dağıtım Koordinatörü / Distribution Coordinator

Arş. Gör. Çağatay ŞAHAN

Yazışma Adresi ve Yönetim Merkezi /

Corresponding Address and Head Quarter

Celal Bayar Üniversitesi

Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu

Manisa/TÜRKİYE

Web : <http://www.bayar.edu.tr/besbd>

E-posta : besbd@bayar.edu.tr

Faks : +90 236 231 30 01

Telefon : +90 236 231 46 45

Yayın Periyodu: Yılda 4 kez, 3 ayda bir (Ocak, Nisan, Temmuz ve Ekim) yayımlanır.

Publication Periods: Quarterly publication.

Yayın Dili: Türkçe-İngilizce (Makale özetleri Türkçe - İngilizce)

Language: Turkish-English

Temel Hedef Kitle: Beden Eğitimi ve Spor branşındaki araştırma görevlileri, öğretim üyeleri, beden eğitimi öğretmenleri, antrenörler, spor yöneticileri, spor hekimleri.

Target Groups: Research assistants, specialits and professors from departments of Physical Education and Sports, Sports Management, Trainer Education. Athletic Directors, Physical Educators and Medical Doctors from the department of Sport Medicine.

Yazı İçeriği: Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisinde spor sağlık bilimleri, beden eğitimi ve spor öğretimi, spor yönetim bilimleri, sporda psiko-sosyal alanlar, hareket ve antrenman bilimlerini içeren araştırma derleme yazıları bulunur.

Journal Coverage: Türkiye Klinikleri Journal of Physical Education and Sports Sciences is published as special issues and there are review articles, original research papers and case reports that are related to Physical Education and Sports, Sports Managements, Sports Psychology, Sports and Health and Kinesiology and Training Theory.

Yazı Kabulü: Tüm yazılar ilgili alan editörü tarafından belirlenen öğretim üyelerince yazılarak alan editörünün onayı ile yayınlanır.

Manuscript Admission: All manuscripts are written by faculty members who are chosen by issue editor and published after receiving the consent of the editor.

Makale Takibi: Göndermiş olduğunuz makalelerin takibi ve tüm sorularınız için iletişim adreslerimize bakınız.

Online Manuscript Tracking: For tracking the manuscript that was sent and all your questions please contact with corresponding internet address.

Yayın Hakları: Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisininindir.

Copyright: Copyright 2009 by Journal of Physical Education and Sport Sciences.

Basımcı-Yayımcı: Celal Bayar Üniversitesi Matbaası.

Printed by Celal Bayar University Press

Yayına Hazırlık: Türkiye Klinikleri
www.turkiyeklinikleri.com

Subedit: Türkiye Klinikleri

Basma verilmiş tarihi: 15.12.2010



İÇİNDEKİLER CONTENTS

ORJİNAL ARAŞTIRMALAR ORIGINAL RESEARCH ARTICLES

- 1 **Yüzme Eğitiminin Çocukların Yalnızlık Düzeylerine Etkisi: Deneysel Bir Çalışma**
The Effects of Swimming Training on Children's Loneliness Levels: An Experimental Study
Melek KALKAN, Atilla TEKAT, Hatice EPLİ KOÇ, Hasan SÖZEN
- 7 **Anadolu Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü Öğrencilerinin Öğretmenlik Mesleğine Yönelik Tutumlarının Karşılaştırılması**
Comparison Attitudes Towards Teaching Profession Of Students in The Department of Physical Education and Sports Teaching at Anadolu University
Dilek YALIZ
- 15 **Futbolcuların Lig Seviyelerine ve Mevkilerine Göre Conconi Test Sonuçlarının Karşılaştırılması**
Comparison of the Conconi Test Performance of Soccer Players According to Playing Position and League Level
Utku ALEMDAROĞLU, Uğur DÜNDAR, Yusuf KÖKLÜ

DERLEME REVIEW

- 21 **Dünya Spor Endüstrisinde Ekstrem Sporların Gelişimi ve Yeri**
The Development of Extreme Sports and Place in the World Sport Industry
Kerem Yıldırım ŞİMŞEK

BİLİMSEL MEKTUP SCIENTIFIC LETTER

- 28 **Sportif Performansa Psikolojik Bakış**
Psychological View of Sport Performance
Songül BOZKURT



MAKALE GÖNDERMEK İÇİN

Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisine makale göndermek için; <http://www.bayar.edu.tr/besbd> adresindeki "Online Makale Gönder" linkini tıklayınız (Yalnızca bu yolla gönderilen makaleler işleme alınmaktadır). Makalelerinizle ilgili tüm işlemleri de bu adresten takip edebilirsiniz.

GENEL BİLGİLER

Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi (BESBD); Celal Bayar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunun yayın organıdır ve yılda 4 kez (Mart, Haziran, Ekim ve Aralık) yayımlanır. Spor Bilimlerinin kuramsal ve uygulamalı alanlarına (Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi, Sporda Psiko-Sosyal Alanlar, Hareket ve Antrenman Bilimleri, Sporcu Sağlığı ve Spor Organizasyonu ve Yönetimi) ilişkin araştırma yazıları, gözden geçirme yazıları, olgu sunumları, özgün yazılar ve özel bölümlerin (Başyazı, editöre mektup, sorunlar çözümler, toplantı haberleri/izlenimleri, dergi haberleri, dernek haberleri, web siteleri tanıtımı, kitap tez tanıtımı) yayınlandığı hakemli bir dergidir.

Dergi; yayınladığı makalelerde, konu ile ilgili en yüksek etik ve bilimsel standartlarda olması ve ticari kaygılarda olmaması şartını gözetmektedir.

Editörler ve yayınevi, reklam amacı ile verilen ticari ürünlerin özellikleri ve açıklamaları konusunda hiçbir garanti vermemekte ve sorumluluk kabul etmemektedir.

Yayınlanmak için gönderilen makalelerin daha önce başka bir yerde yayınlanmamış veya yayınlanmak üzere gönderilmemiş olması gerekir. Eğer makalede daha önce yayınlanmış; alıntı yazı, tablo, resim vs. mevcut ise makale yazarı, yayın hakkı sahibi ve yazarlarından yazılı izin almak ve bunu makalede belirtmek zorundadır. Bilimsel toplantılarda sunulan özetler, makalede belirtilmesi koşulu ile kabul edilir.

Dergiye gönderilen makale biçimsel esaslara uygun ise, editör ve en az iki danışmanın incelemesinden geçip, gerek görüldüğü takdirde, istenen değişiklikler yazarlarca yapıldıktan sonra yayınlanır.

Makale bilimsel değerlendirme için işleme alındıktan sonra, yayın hakları devir formunda belirtilmiş olan yazar isimleri ve sıralaması esas alınır. Bu aşamadan sonra;

- Makaleye hiçbir aşamada, yayın hakları devir formunda imzası bulunan yazarlar dışında yazar ismi eklenemez ve yazar sırası değiştirilemez.
- Makale yazarlarından herhangi birinin isminin makaleden çıkartılması için, konuyla ilgili tüm yazarların, açıklamalı, yazılı izinleri alınmalı ve yayınevine bildirilmelidir.

YAYIN KURALLARI

BİLİMSEL SORUMLULUK

Tüm yazarların gönderilen makalede akademik-bilimsel olarak doğrudan katkısı olmalıdır. Yazar olarak belirlenen isim aşağıdaki özelliklerin tamamına sahip olmalıdır:

- Makaledeki çalışmayı planlamalı veya yapmalı,
- Makaleyi yazmalı veya revize etmeli,
- Son halini kabul etmelidir.
- Makalelerin bilimsel kurallara uygunluğu yazarların sorumluluğundadır.

ETİK SORUMLULUK

- Dergi, "İnsan" ögesinin içinde bulunduğu tüm çalışmalarda Helsinki Deklarasyonu Prensipleri'ne uygunluk (<http://www.wma.net/en/30publications/10policies/b3/index.html>) ilkesini kabul eder. Bu tip çalışmaların varlığında yazarlar, makalenin GEREÇ VE YÖNTEMLER bölümünde bu prensiplere uygun olarak çalışmayı yaptıklarını, kurumlarının etik kurullarından ve çalışmaya katılmış insanlardan "Bilgilendirilmiş olur" (*informed consent*) aldıklarını belirtmek zorundadır.
- Çalışmada "Hayvan" ögesi kullanılmış ise yazarlar, makalenin GEREÇ VE

YÖNTEMLER bölümünde *Guide for the Care and Use of Laboratory Animals* (www.nap.edu/catalog/5140.html) prensipleri doğrultusunda çalışmalarında hayvan haklarını koruduklarını ve kurumlarının etik kurullarından onay aldıklarını belirtmek zorundadır.

- Olgu sunumlarında hastanın kimliğinin ortaya çıkmasına bakılmaksızın hastalardan "Bilgilendirilmiş olur" (*informed consent*) alınmalıdır.
- Eğer makalede direkt-indirekt ticari bağlantı veya çalışma için maddi destek veren kurum mevcut ise yazarlar; kullanılan ticari ürün, ilaç, firma... ile ticari hiçbir ilişkisinin olmadığını ve varsa nasıl bir ilişkisinin olduğunu (konsültan, diğer anlaşmalar), editöre sunum sayfasında bildirmek zorundadır.
- Makalede "Etik Kurul Onayı" alınması gerekli ise; alınan belge online olarak, <http://www.bayar.edu.tr/besbd> adresinde yer alan "Makale Gönderim" linkindeki bölümden, makale ile birlikte gönderilmelidir.
- Makalelerin etik kurallara uygunluğu yazarların sorumluluğundadır.

EPİDEMİYOLOJİK VE İSTATİSTİKSEL DEĞERLENDİRME

Tüm retrospektif, prospektif ve deneysel araştırma makaleleri biyoistatistiksel olarak değerlendirilmeli ve uygun plan, analiz ve raporlama ile belirtilmelidir. Araştırma makaleleri dergiye gönderilmeden önce, biyoistatistik uzmanı tarafından değerlendirilmeli ve uzmanın ismi yazarlar arasında yer almalıdır. Gönderilmiş olan makaleler, gerek görülmesi halinde biyoistatistik kurulu tarafından dergide tekrar kontrol edilmektedir. Biyomedikal dergilere gönderilen yazıların biyoistatistik uygunluğunun kontrolü için ek bilgi www.icmje.org adresinden temin edilebilmektedir.

YAZIM DİLİ YÖNÜNDE DEĞERLENDİRME

Derginin yayın dili Türkçe-İngilizce'dir.

Türkçe makalelerde Türk Dil Kurumu'nun Türkçe sözlüğü veya www.tdk.org.tr adresi ayrıca Türk Tıbbi Derneklerinin kendi branşlarına ait terimler sözlüğü esas alınmalıdır.

Ayrıca gönderilmiş olan makalelerdeki yazım ve dilbilgisi hataları, makalenin içeriğine dokunmadan, redaksiyon komitemiz tarafından düzeltilmektedir.

YAYIN HAKKI

1976 Copyright Act'e göre, yayınlanmak üzere kabul edilen yazıların her türlü yayın hakkı dergiye yayınlayan kuruma aittir. Yazılardaki düşünce ve öneriler tümüyle yazarların sorumluluğundadır. Makale yazarlarına, yazıları karşılığında herhangi bir ücret ödenmez.

Yazarlar, <http://www.bayar.edu.tr/besbd> internet adresinden ulaşacakları "Yayın Hakları Devir Formu"nu doldurup, online olarak, <http://www.bayar.edu.tr/besbd> adresinde yer alan "Online Makale Gönder" linkindeki bölümden, makale ile birlikte gönderilmelidir.

YAZI ÇEŞİTLERİ

Dergiye yayınlanmak üzere gönderilecek yazı çeşitleri şu şekildedir;

Orijinal Araştırma: Kliniklerde yapılan prospektif-retrospektif ve her türlü deneysel çalışmalar yayınlanabilmektedir.

Yapısı: - Özet (Ortalama 200-250 kelime; amaç, gereç ve yöntemler, bulgular ve sonuç bölümlerinden oluşan, Türkçe ve İngilizce)

- Giriş
- Gereç ve Yöntemler
- Bulgular
- Tartışma
- Sonuç
- Teşekkür
- Kaynaklar

Derleme: Doğrudan veya davet edilen yazarlar tarafından hazırlanır. Tıbbi özellik gösteren her türlü konu için son tıp literatürünü de içine alacak şekilde hazırlanabilir. Yazarın o konu ile ilgili basılmış yayınlarının olması özellikle tercih nedenidir.

Yapısı: - Özet (Ortalama 200-250 kelime, bölümsüz, Türkçe ve İngilizce)
- Konu ile ilgili başlıklar
- Kaynaklar

Olgu Sunumu: Nadir görülen, tanı ve tedavide farklılık gösteren makalelerdir. Yeterli sayıda fotoğraflarla ve şemalarla desteklenmiş olmalıdır.

Yapısı: - Özet (ortalama 100-150 kelime; bölümsüz; Türkçe ve İngilizce)
- Giriş
- Olgu Sunumu
- Tartışma
- Kaynaklar

Editöryel Yorum/Tartışma: Yayınlanan orijinal araştırma makaleleri ile ilgili, araştırmanın yazarları dışındaki, o konunun uzmanı tarafından değerlendirilmesidir. Konu ile ilgili makalenin sonunda yayınlanır.

Editöre Mektup: Son bir yıl içinde dergide yayınlanan makaleler ile ilgili okuyucuların değişik görüş, tecrübe ve sorularını içeren en fazla 500 kelimelik yazılardır. Başlık ve özet bölümleri yoktur. Kaynak sayısı 5 ile sınırlıdır. Hangi makaleye (sayı, tarih verilerle) ithaf olunduğu belirtilmeli ve sonunda yazarın ismi, kurumu, adresi bulunmalıdır. Mektuba cevap, editör veya makalenin yazar(lar) tarafından, yine dergide yayınlanarak verilir.

Tıbbi Kitap Değerlendirmeleri: Güncel değeri olan ulusal veya uluslararası kabul görmüş kitapların değerlendirmeleridir.

Soru Cevaplar: Tıbbi konularda bilimsel eğitici-öğreticiliği olan soru ve cevaplar.

YAZIM KURALLARI

Dergiye yayınlanması için gönderilen makalelerde aşağıdaki biçimsel esaslara uyulmalıdır:

- Makale, PC uyumlu bilgisayarlarda **Microsoft Word programı** ile yazılmalıdır.

KISALTMALAR: Kelimenin ilk geçtiği yerde parantez içinde verilir ve tüm metin boyunca o kısaltma kullanılır. Uluslararası kullanılan kısaltmalar için "Bilimsel Yazım Kuralları"¹ kaynağına başvurulabilir.

ŞEKİL, RESİM, TABLO VE GRAFİKLER:

-Şekil, resim, tablo ve grafiklerin metin içinde geçtiği yerler ilgili cümlelerin sonunda belirtilmelidir. Şekil, resim, tablo ve grafiklerin açıklamaları makale sonuna eklenmelidir.

-Şekil, resim/fotoğraflar ayrı birer .jpg veya .gif dosyası olarak (pixel boyutu yaklaşık 500x400, 8 cm eninde ve 300 çözünürlükte taranarak), sisteme eklenmelidir.

-İçerisinde renkli şekil, resim, tablo ve grafik bulunan yayına kabul edilmiş makalelerden, basım aşamasında renkli baskı ücreti istenebilir.

- Kullanılan kısaltmalar şekil, resim, tablo ve grafiklerin altındaki açıklamada belirtilmelidir.

- Daha önce basılmış şekil, resim, tablo ve grafik kullanılmış ise yazılı izin alınmalıdır ve bu izin açıklama olarak şekil, resim, tablo ve grafik açıklamasında belirtilmelidir.

- Resimler/fotoğraflar renkli, ayrıntıları görülecek derecede kontrast ve net olmalıdır.

EDİTÖRE SUNUM SAYFASI: Gönderilen makalenin kategorisi, daha önce başka bir dergiye gönderilmemiş olduğu, varsa çalışmayı maddi olarak destekleyen kişi ve kuruluşlar ve varsa bu kuruluşların yazarlarla olan ilişkileri,

makale İngilizce ise; İngilizce yönünden kontrolünün ve araştırma makalesi ise biyoistatistiksel kontrolünün yapıldığı belirtilmelidir.

KAPAK SAYFASI: Makalenin başlığı (Türkçe ve İngilizce), tüm yazarların ad-soyadları, akademik ünvanları, kurumları, iş telefonu-GSM, e-posta ve yazışma adresleri belirtilmelidir. Makale daha önce tebliğ olarak sunulmuş ise tebliğ yeri ve tarihi belirtilmelidir.

ÖZETLER: YAZI ÇEŞİTLERİ bölümünde belirtilen şekilde hazırlanarak, makale metni içerisine yerleştirilmelidir.

ANAHTAR KELİMELER: En az 2 adet, Türkçe ve İngilizce yazılmalıdır. İngilizce anahtar kelimeler "Medical Subject Headings (MESH)"e uygun olarak verilmelidir (Bkz: www.nlm.nih.gov/mesh/MBrowser.html). Türkçe anahtar kelimeler MESH terimlerinin aynen çevirisi olmalıdır.

TEŞEKKÜR: Eğer çıkar çatışması, finansal destek, bağış ve diğer bütün editöryel (istatistiksel analiz, İngilizce/Türkçe değerlendirme) ve/veya teknik yardım varsa, metnin sonunda sunulmalıdır.

KAYNAKLAR: İngilizce yazılmalıdır. Orijinal basımı Türkçe olan kaynakların başlığı [] içinde ve İngilizce olarak yazılmalıdır. Kaynaklar makalede geliş sırasına göre yazılmalı ve metinde cümle sonunda noktalama işaretlerinden hemen sonra "Üst Simge" olarak belirtilmelidir. Makalede bulunan yazar sayısı 6 veya daha az ise tüm yazarlar belirtilmeli, 7 veya daha fazla ise ilk 6 isim yazılıp "et al" eklenmelidir. Kaynak yazımı için kullanılan format *Index Medicus*'ta belirtilen şekilde olmalıdır (Bkz: www.icmje.org). **Kongre bildirileri, kişisel deneyimler, basılmamış yayınlar, tezler ve internet adresleri kaynak olarak gösterilemez.**

Kaynakların yazımı için örnekler (*Noktalama işaretlerine lütfen dikkat ediniz*):

Makale için; Yazar(lar)ın soyad(lar)ı ve isim(ler)inin başharf(ler)i, makale ismi, dergi ismi, yıl, cilt, sayı, sayfa no'su belirtilmelidir. Örnek:

Kerem E, Reisman J, Corey M, Canny GJ, Levison H. Prediction of mortality in patients with cystic fibrosis. *N Engl J Med* 1992;326(18):1187-91.

Kitap için; Yazar(lar)ın soyad(lar)ı ve isim(ler)inin başharf(ler)i, bölüm başlığı, editörün(lerin) ismi, kitap ismi, kaçınıcı baskı olduğu, şehir, yayınevi, yıl ve sayfalar belirtilmelidir. Örnek:

Yabancı dilde yayınlanan kitaplar için;

Underwood LE, Van Wyk JJ. Normal and aberrant growth. In: Wilson JD, Foster DW, eds. *Williams' Textbook of Endocrinology*. 1st ed. Philadelphia: WB Saunders; 1992. p.1079-138.

Türkçe kitaplar için;

Sözen TH, Bruselloz. Topçu AW, Söyletir G, Doğanay M, editörler. *İnfeksiyon Hastalıkları ve Mikrobiyoloji*. Cilt 1. Sistemlere Göre İnfeksiyonlar. 1. Baskı. İstanbul: Nobel Tıp Kitabevleri; 2002. p.636-42.

Yazar ve editörün aynı olduğu kitaplar için; Yazar(lar)ın/editörün soyad(lar)ı ve isim(ler)inin başharf(ler)i, bölüm başlığı, editörün(lerin) ismi, kitap ismi, kaçınıcı baskı olduğu, şehir, yayınevi, yıl ve sayfalar belirtilmelidir. Örnek:

Yabancı dilde yayınlanan kitaplar için;

Solcia E, Capella C, Kloppel G. Tumors of the exocrine pancreas. In: Solcia E, Capella C, Kloppel G, eds. *Tumors of the Pancreas*. 2nd ed. Washington: Armed Forces Institute of Pathology; 1997. p.145-210.

Türkçe kitaplar için;

Sümbüloğlu K, Sümbüloğlu V. Önemlilik testleri. Sümbüloğlu K, Sümbüloğlu V, editörler. *Biyoistatistik*. 8. Baskı. Ankara: Hatipoğlu Yayınevi; 1998. p.76-156.

Sadece on-line yayınlar için;

DOI tek kabul edilebilir on-line referanstr.

¹ *Scientific Style and Format: The CBE Manual for Authors, Editors, and Publishers, 6th ed. New York: Cambridge University Press, 1994.*

Yüzme Eğitiminin Çocukların Yalnızlık Düzeylerine Etkisi: Deneysel Bir Çalışma

The Effects of Swimming Training on Children's Loneliness Levels: An Experimental Study

Melek KALKAN¹
Atilla TEKAT²
Hatice EPLİ KOÇ³
Hasan SÖZEN⁴

¹ Yrd. Doç. Dr., Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Samsun.

² Prof. Dr. Ondokuz Mayıs Üniversitesi Tıp Fakültesi

³ Araş. Gör. Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Samsun

⁴ Öğr. Gör. Dr. Ondokuz Mayıs Üniversitesi Yaşar Doğu Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Samsun

Geliş Tarihi/Received: 18.11.2009

Kabul Tarihi/Accepted: 21.04.2010

Yazışma Adresi/Correspondence:

Yrd. Doç. Dr. Melek Kalkan
Ondokuz Mayıs Üniversitesi
Eğitim Fakültesi
Psikolojik Danışma ve Rehberlik
Anabilim Dalı
55139 Kurupelit-Samsun,
TÜRKİYE/TURKEY
mlkalkan@superonline.com
Telefon: (532) 468 80 80

ÖZET Amaç: Bu çalışmanın amacı; yüzme eğitiminin çocukların yalnızlık düzeylerine etkisinin araştırılmasıdır. **Gereç ve Yöntemler:** Bu çalışmada veri toplama aracı olarak Kaya (2005) tarafından Türkçeye uyarlanan "Çocuklar İçin Yalnızlık Ölçeği" kullanılmıştır. 34 çalışmaya toplam 146 çocuk katılmıştır. Araştırmaya katılan çocuklar deney ve kontrol grubu olarak ayrılmışlardır. Deney grubu yüzme temel eğitimi alan 73 çocuktan oluşmaktadır. Kontrol grubu ise bir ilköğretim okulundan seçkisiz örnekleme yöntemi ile seçilen ve yüzme eğitimi almayan 73 çocuktan oluşmaktadır. Deney grubunda ki çocukların yaş ortalaması 9.87, kontrol grubunda ki çocukların yaş ortalaması ise 9.66'dır. Araştırmaya katılan her bir çocuğa "Çocuklar İçin Yalnızlık Ölçeği" uygulanmıştır. Bu çalışmada "Ön-test ve Son-test Kontrol Grup Deseni" kullanılmıştır. Deney grubunda yer alan çocuklar 10 hafta boyunca haftada iki gün yüzme temel eğitiminden yararlanmışlar, kontrol grubunda yer alan çocuklar ise herhangi bir aktiviteye katılmamışlardır. Araştırmanın başında ve sonunda hem deney hem de kontrol grubunda yer alan çocuklara ön-test olarak "Çocuklar İçin Yalnızlık Ölçeği" uygulanmıştır. Verilerin analizinde ilişkisiz gruplar ve ilişkili gruplar t-testi kullanılmıştır. **Bulgular:** Araştırmada elde edilen bulgular; yüzme eğitimi alan ve almayan çocukların yalnızlık ön-test puan ortalamaları arasında önemli bir fark olmadığını göstermiştir. İlişkisiz t-testi sonuçlarına göre yalnızlık son-test puanlarında deney grubu lehine anlamlı bir düşme olduğunu ortaya koymaktadır. Ayrıca deney grubunun kendi içinde ön ve son-test puanları karşılaştırıldığında, son-testte yalnızlık puanlarının düşme gösterdiği, kontrol grubunda ise ön ve son-test puanları arasında anlamlı bir değişim olmadığı görülmüştür. **Sonuç:** Bu çalışmada yüzme sporunun çocukların yalnızlık düzeylerinin azalmasına olumlu katkı sağladığı görülmüştür. Bu sonuç, benzer araştırmalar ile desteklenmektedir.

Anahtar Kelimeler: Yüzme Eğitimi, Yalnızlık, Çocuklar.

ABSTRACT Purpose: The purpose of the study is to investigate the effects of swimming training on children's loneliness levels. **Material and Method:** The data has been gathered by the Loneliness Scale for Children were adapted to Turkish Kaya (2005).³⁴ Taking into account the results of the scale, a study group of 146 children was formed. A control group consisting of 73 children and an experimental group consisting of 73 children were formed taking the scores of the scale into consideration. The mean age of the children on the experimental group was 9.87 years, and the mean age of the children on the control group was 9.66 years. The Loneliness Scale for Children was administered to each child. The model of pre-test and post-test controlled was used. During 10 weeks, while control group was pursuing their normal life activities, experimental group participated in a basic swimming exercise program two times a week. The Loneliness Scale for Children was administered to each child before and after 10 weeks. The independent t-test and paired t-test has used for the data analysis. **Results:** The results indicated that the experimental and control groups revealed no significant difference in the pre-test scores of loneliness. The results of the independent t-test indicate the significant difference between the scores of the participants of the experimental and control groups in post tests in terms of level of loneliness. The results of the paired t-test indicate that the post-test scores of the children on the experimental group decreased compare with the pre-test scores. The results of the paired t-test indicate the no significant difference between the scores of the participants on the control group of the pre- and post-tests. **Conclusion:** The results of our study suggest that benefits of swimming exercise decrease children's loneliness levels. This result is supported with similar studies.

Key Words: Swimming Training, Loneliness, Children.

BESBD 2010;5(1):1-6

Çocukların yaşamındaki en önemli sosyal ağ arkadaş grubu oluşturmakta ve bu grupla kurulan ilişkinin niteliği, gelecekteki sosyal ve duygusal uyumun anlamlı bir belirleyicisi olarak görülmektedir.¹ Arkadaş grubunun çocuğun ait olma ihtiyacına doyum sağladığı, bu grup tarafından reddedilen veya kabul görmeyen çocukların yalnızlık düzeylerinin yüksek olduğu, arkadaşları arasında popüler olan çocukların ise daha az yalnızlık yaşadıkları bilinmektedir.^{2,3,4,5,6} Başkalarıyla yakınlık kurma ihtiyacının yeterince giderilememesi sonucu ortaya çıkan oldukça nahoş ve rahatsız edici durum olarak tanımlanabilen yalnızlığı,⁷ çocuklar arkadaşlık, destek ve sevgi gibi ilişki ihtiyaçlarındaki eksiklik; mutsuzluk ve üzüntü gibi hoş gitmeyen duygular olarak açıklamaktadırlar.^{8,9} Araştırmalar, çocuklardaki yalnızlık ile depresyon, intihar eğilimi, düşük benlik algısı, psikosomatik sorunlar,^{10,11,12,13,14} saldırganlık, utangaçlık,¹⁵ öz-yeterlik,¹ akademik başarısızlık, ergenlik suçları,¹⁶ akran zorbalığı,¹⁷ okulu bırakma,¹⁸ madde kullanımını¹⁹ ve psikolojik bozukluklar²⁰ arasında anlamlı ilişki olduğunu ortaya koymaktadır. Hartup (1983)'a göre arkadaş ilişkileri çocukların bir yandan sosyal ve duygusal gelişimlerine katkı sağlarken, diğer taraftan sosyal ve fiziksel becerileri öğrenmeleri konusunda da yeterli kılar.²¹ Arkadaş gruplarında yer almak ve yakın ilişkilerde bir veya daha fazla kişiyle arkadaşlık etmek, çocuğun başkalarına ilişkin olumlu tutumlar ve kendine güven geliştirmesine, yalnızlık duygusunun azalmasına da yardımcı olur.²²

Bu sebeple, çeşitli ruhsal ve bedensel sorunlarla ilişkili olduğu görülen yalnızlık duygusunun ortaya çıkmasına yol açan etmenlerin ve başa çıkma yollarının araştırılması açısından çocukluk dönemi önemli görülmektedir.

Oldukça nahoş durumlara yol açan yalnızlıkla baş etme noktasında bireylerin çeşitli başa çıkma yöntemleri kullandıkları görülmektedir. Sullivan (1953)'a göre yalnızlık duygusundan ve beraberinde gelen olumsuz duygulardan kurtulmanın yolu diğer insanlar ile yakın ilişkiler kurmaktır. Sosyal ilişkiler kurmak veya sosyal bağlar geliştirmenin başında sosyal destek ağı oluşturmak gelmektedir. Sosyal destek ağı geliştirmek için birey

çeşitli gruplara girer ve yalnızlığın getirdiği olumsuz duygularla baş etmeye çalışır. Bireyin sosyal etkinliklere ve etkileşimlere katılması, yaşam tarzı değişiklikleri, fiziksel veya sosyal çevrede değişiklikler yapmak yalnızlıkla baş etmede önemli araçlar olarak görülmektedir.²³ Fiziksel aktivite olarak görülen spor aynı zamanda sosyal bir aktivitedir. Spor kulüpleri, takımlar ve gruplar, çocukların sosyal etkileşime girdiği ve başkalarıyla iletişim, destek, paylaşım ve yarışma içinde olduğu arkadaş gruplarıdır.

Araştırmalar göstermektedir ki, fiziksel aktivite eksikliği ve motor yeteneklerdeki düşüklüğün çocuklardaki yalnızlık ve sosyal ilişkilerdeki yetersizlikle ilişkisi bulunmaktadır.^{24,25,26,27,28,29,30} Page, Frey, Talbert ve Falk (1992) da yalnızlık yaşayan çocukların fiziksel olarak daha az aktif olduklarını, aynı zamanda fiziksel olarak daha az aktif olmanın ve fiziksel becerilerden yoksun oluşun da daha az sosyal ilişki kurulmasına, dolayısıyla da yalnızlık yaşanmasına neden olduklarını belirtmektedirler.³¹ Çocukların sosyal etkileşimlerinin çoğu fiziksel aktivite içeren oyun ortamlarında gerçekleştiğinden, bu becerilerden yoksunluk çocuğun geri çekilmesi ve yalnızlığıyla sonuçlanmaktadır. Bu durum fiziksel aktivitede azalma, geri çekilme, reddedilme ve yalnızlık çemberini ortaya koymaktadır.

Bu açıklamalardan anlaşıldığı gibi, fiziksel aktivite ve motor fonksiyonlar sosyal ve duygusal uyumun önemli bir yordayıcısı olarak görülmektedir. Bu sebeple çocuğun kişilik gelişimi ve sosyal uyumu üzerinde olumlu etkileri olduğu bilinen sporun^{32,33} çocuklardaki yalnızlık üzerine etkisinin araştırılması önemlidir. Bireye yaşam disiplini veren ve kendine güveni en iyi sağlayan sporlardan biri yüzmedir. Erken çocukluk döneminde başlama olanağının olması ve insan doğasına uygunluğu yüzme sporunu farklı kılan özelliklerindedir. Bu sebeple çocukluk dönemi psiko-sosyal gelişimine katkı sağlayacağı ve çocukların yalnızlık düzeylerinin azalmasında önemli etkisinin olacağı düşünülmektedir.

Bu çalışmada, yüzme temel eğitimi alan çocukların yalnızlık düzeylerinin, aktif olarak sporla ilgilenmeyen akranlarıyla karşılaştırılması ve yüzme eğitiminin çocuklardaki yalnızlık üzerine

etkisinin araştırılması amaçlanmıştır. Araştırmada yanıt aranan sorular şu şekildedir: (1) Yüzme Temel Eğitimi alan çocuklar ile yüzme eğitimi almayan çocukların yalnızlık ön-test puan ortalamaları arasında anlamlı fark var mıdır? (2) Yüzme Temel Eğitimi alan çocuklar ile yüzme eğitimi almayan çocukların yalnızlık son-test puan ortalamaları arasında anlamlı fark var mıdır? (3) Yüzme Temel Eğitimi alan çocukların yalnızlık ön-test ve son-test puan ortalamaları arasında anlamlı fark var mıdır? (4) Yüzme eğitimi almayan çocukların yalnızlık ön-test ve son-test puan ortalamaları arasında anlamlı fark var mıdır?

GEREÇ VE YÖNTEM

Örneklem

Araştırmanın çalışma grubunu Samsun ilindeki Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sualtı ve Suüstü Sporları İhtisas Kulübüne (OMÜSAS) Haziran 2008'de kayıt yaptırıp yüzme temel eğitimi almaya başlayan 9-11 yaş arası çocuklar (n= 73) ve bir ilk-öğretim okulundan seçkisiz seçim örnekleme yöntemiyle seçilen 9-11 yaş arası çocuklar (n= 73) oluşturmaktadır. Çocukların 75'i kız, 71'i ise erkektir. OMÜSAS İhtisas Kulübüne kayıtlı çocuklar araştırmanın deney grubunda, diğer çocuklar ise kontrol grubunda yer almaktadır. Deney grubundaki çocukların yaş ortalaması 9.87, kontrol grubundaki çocukların yaş ortalaması ise 9.66'dır.

Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada veri toplama aracı olarak Kaya (2005) tarafından Türkçeye uyarlanan Çocuklar İçin Yalnızlık Ölçeği kullanılmıştır. 34 Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .87 olarak bulunmuş, faktör yüklerinin .30 ile .78 arasında, madde-test korelasyonlarının ise .32 ile .76 arasında değiştiği gözlenmiştir. Faktör analizi sonuçları ölçeğin tek boyutlu bir yapı sergilediğini göstermektedir. Ölçeğin test-tekrar test güvenilirlik katsayısı ise .76'dır.

İşlem ve Verilerin Analizi

Bu araştırmada "Ön-test ve Son-test Kontrol Grup Deseni" kullanılmıştır. Deney grubunda yer alan çocuklar 10 hafta boyunca haftada iki gün

Yüzme Temel Eğitiminden yararlanmışlar, kontrol grubundaki çocuklar üzerinde ise hiçbir işlem yapılmamıştır. Haziran ayının ikinci haftasında hem deney hem de kontrol grubunda yer alan çocuklara ön-test olarak "Çocuklar İçin Yalnızlık Ölçeği" uygulanmıştır. 10 hafta sonra son-test olarak aynı ölçek yine tüm çocuklara uygulanmıştır. Verilerin analizinde t-testi kullanılmıştır.

BULGULAR

Aşağıda araştırma sorularını yanıtlamak amacıyla yapılan istatistiksel analizlere ve bu analizler sonucu elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

(1) Yüzme Temel Eğitimi alan çocuklar ile yüzme eğitimi almayan çocukların yalnızlık ön-test puan ortalamaları arasında anlamlı fark var mıdır?

{PRIVATE}	GRUPLAR	N	X	S	t	Önem Düzeyi
Yalnızlık	Deney	73	44.40	10.11	.393	Önemsiz
	Kontrol	73	44.97	7.38		

Tablo 1'de verilen t-testi sonuçları deney ve kontrol grubundaki çocukların yalnızlık ön-test puan ortalamaları arasında önemli bir fark olmadığını göstermektedir ($p>.05$).

(2) Yüzme Temel Eğitimi alan çocuklar ile yüzme eğitimi almayan çocukların yalnızlık son-test puan ortalamaları arasında anlamlı fark var mıdır?

{PRIVATE}	GRUPLAR	N	X	S	t	Önem Düzeyi
Yalnızlık	Deney	73	19.48	9.74	17.118	Önemli
	Kontrol	73	45.50	8.58		

Tablo 2'de verilen t-testi sonuçları deney ve kontrol grubundaki çocukların yalnızlık son-test puan ortalamaları arasında önemli fark olduğunu ortaya koymaktadır ($p<.001$). Buna göre deney grubundaki çocukların yalnızlık düzeylerinin önemli ölçüde azaldığı görülmektedir.

(3) Yüzme Temel Eğitimi alan çocukların yalnızlık ön-test ve son-test puan ortalamaları ara-

sında anlamlı fark var mıdır?

{PRIVATE}	GRUPLAR	N	X	S	t	Önem Düzeyi
Yalnızlık	Ön test	73	44.40	10.11	15.034	Önemli
	Son test	73	19.48	9.74		

Tablo 3'de verilen t-testi sonuçları deney grubundaki çocukların yalnızlık ön-test ve son-test puan ortalamaları arasında önemli fark olduğunu ortaya koymaktadır ($p < .001$). Bu sonuçlara göre deney grubundaki çocukların yalnızlık düzeyleri yüzme eğitiminden sonra önemli ölçüde azalmıştır.

(4) Yüzme eğitimi almayan çocukların yalnızlık ön-test ve son-test puan ortalamaları arasında anlamlı fark var mıdır?

{PRIVATE}	GRUPLAR	N	X	S	t	Önem Düzeyi
Yalnızlık	Ön test	73	44.97	7.38	-5.556	Önemsiz
	Son test	73	45.50	8.58		

Tablo 4'de verilen t-testi sonuçlarına bakıldığında kontrol grubundaki çocukların yalnızlık ön-test ve son-test puan ortalamaları arasında önemli bir fark görülmemektedir ($p > .05$). Bu sonuçlara göre kontrol grubundaki çocukların yalnızlık düzeylerinde anlamlı bir değişme meydana gelmemiştir.

TARTIŞMA

Bu çalışmada yüzme eğitiminin çocukların yalnızlık düzeyleri üzerindeki etkisi incelenmiştir. Bu amaçla, 73'er kişilik deney ve kontrol grupları oluşturulmuş, deney grubunda bulunan bireylere 10 hafta boyunca yüzme eğitimi verilirken, kontrol grubundaki çocuklar üzerinde hiçbir işlem yapılmamıştır. Araştırmada elde edilen bulgular, yüzme eğitimi alan ve almayan çocukların yalnızlık ön-test puan ortalamaları arasında önemli bir fark olmadığını gösterirken, yalnızlık son-test puanlarında deney grubu lehine anlamlı bir düşme olduğunu ortaya koymaktadır. Ayrıca deney gru-

bunun kendi içinde ön ve son-test puanları karşılaştırıldığında, son-testte yalnızlık puanlarının düşme gösterdiği, kontrol grubunda ise ön ve son-test puanları arasında anlamlı bir değişme olmadığı görülmektedir.

Bu araştırmanın sonuçlarını destekleyen başka araştırmalar da bulunmaktadır. Page, Frey, Talbert ve Falk (1992)'un ilkökul öğrencileriyle yaptıkları çalışmada, yalnızlık düzeyleri yüksek çocukların fiziksel aktivitelerinin düşük olduğu ve daha az fit oldukları bulunmuştur. Dunn, Dunn ve Bayduza (2007)'nin çalışmasında atletik yeterlikleri yüksek olan çocukların yalnızlık düzeyleri düşük bulunurken, bazı çalışmalarda da atletik yeterliğin arkadaş grubunun kabulünde ve grup içinde popüler olmada önemli bir etken olduğu görülmüştür.^{35,36,37,38}

Bu çalışmalarda da görüldüğü gibi motor fonksiyonlar sosyal ve duygusal uyumun önemli yordayıcısıdır.³⁹ Bu sebeple sosyal ve duygusal gelişim açısından kritik dönemde bulunan ilkökul öğrencilerini fiziksel aktiviteler içine çekebilecek müdahalelerin düzenlenmesinin, onların yalnızlık düzeylerini azaltacağı, arkadaş ilişkilerini ve sosyal becerilerini geliştireceği düşünülmektedir. Bu aşamada ilkökul öğretmenlerine ve beden eğitimi öğretmenlerine önemli sorumluluklar düşmektedir. Çocuğun fiziksel aktivite özellikleri ile yalnızlık düzeyi arasındaki ilişki, öğretmenlerin oyun oynamayan ve ilişki güçlükleri yaşayan çocuklara dikkat etmesini gerektirmektedir. Okul psikolojik danışmanları, öğretmenlere grup çalışmaları içeren aktiviteler ve sınıfta düzenlemeler yapmaları konusunda rehberlik etmelidir.

Page, Frey, Talbert ve Falk (1992)'un yaptığı çalışmada da ilkökul öğretmenleri, öğrencilerin yalnızlık duygularıyla başa çıkmalarındaki sorumluluklarını vurgulamaktadırlar. Bu amaçla okulda ve sınıfta oyun ortamları düzenlemek, grup çalışmalarını artırmak ve grup yarışmaları düzenlemek ilkökul öğrencilerinin yalnızlıklarıyla başa çıkma-larında kullanılan yöntemlerdir.^{40,41} Halk dansları veya takım sporlarına yönelmenin de etkili olacağı düşünülmektedir. Bazı çocuklar hemen hemen her zaman takım sporları veya grup oyunları yerine bi-

reysel sporları ve bireysel oyunları tercih ederler. Bu durumda öğretmen öğrenciyi takım sporlarına yönelmeye cesaretlendirmelidir. Yüzme bireysel spor olarak bilinse de, yüzücüler hem antrenmanlarda hem de yarışmalarda grup olma özelliğini kazanırlar. Bu da yüzme sporuyla ilgilenen çocuğun başkalarıyla iş yapabilme ve başkalarıyla çalışabilmesine yardımcı olurken, çocuğun bir gruba ait olması da benlik saygısının yükselmesine ve yalnızlıktan uzaklaşmasına yardımcı olur. Öğrencinin grupta gösterdiği istendik davranışların ödüllendirilerek pekiştirilmesi de, onun başkalarıyla birlikte olması ve birlikte iş yapmasında teşvik edici rol oynayacaktır. Ayrıca yüzme yoluyla yeterliklerini ortaya koyması da benlik saygısının ve öz-yeterliğinin artmasına katkı sağlayacağından, sosyal ilişkilere yönelmesini de kolaylaştırır. Öğretmenler, teşviklerine rağmen yalnızlığı tercih eden

öğrencilerini okul psikolojik danışmanına yönlendirmeli, psikolojik danışmanla işbirliği içinde yeni stratejiler belirlenmelidir. Bu doğrultuda sosyal beceri eğitimi, benlik saygısı artırma eğitimi gibi eğitimlerden de yararlanarak, çocuğun yalnızlıkla başa çıkabilmesine yardımcı olmalıdır.

SONUÇ

Bu araştırmada bireysel sporlardan “yüzme”nin çocukların yalnızlık düzeylerinin azalmasına olumlu katkı sağladığı görülmüştür. Araştırma sonuçlarının psikolojik danışmanlık açısından da anlamlı olduğu düşünülmektedir. Sosyal Beceri Eğitimi, Arkadaşlık İlişkilerini Geliştirme Eğitimi gibi beceri geliştirme programları içinde yüzmenin önemli katkı sağlayacağı görülmektedir.

KAYNAKLAR

- Galanaki EP, Kalanti-Azizi A. Loneliness and social dissatisfaction: Its relation with children's self-efficacy for peer interaction. *Child Study Journal* 1999; 29(1): 1-22.
- Asher SR, Wheeler VA. “Children's loneliness: a comparison of rejected and neglected peer status”. Paper presented at the Annual Meeting of the American Psychological Association, Anaheim; 1983.
- Renshaw PD, Brown PJ. Loneliness in middle childhood. *Journal of Social Psychology* 1992; 132 (4): 545-547.
- McGuire S, Clifford J. Genetic and environmental contributions to loneliness in children. *Psychological Science* 2000; 11 (6): 487-491.
- Demir A, Tarhan N. Loneliness and Social Dissatisfaction in Turkish Adolescents. *Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied* 2001; 135 (1): 113-123.
- Qualter P, Munn P. The separateness of social and emotional loneliness in childhood. *Journal of Child Psychology and Psychiatry* 2002. 43 (2): 233-244.
- Sullivan HS. *Interpersonal Theory of Personality*. New York: Norton Company Inc.; 1953.
- Asher SR, Paquette JA. Loneliness and peer relations in childhood. *Current Directions Psychological Science* 2003; 12(3): 75-78.
- Chipuer HM. Australian children's understanding of loneliness. *Australian Journal of Psychology* 2004; 56 (3): 147-153.
- Nyre JE, Iverson AM, Eichler JB. “Reliability and validity of the children's loneliness questionnaire”. Paper presented at the Annual Meeting of the National Association of School Psychologists, Seattle; 1994.
- Boivin M, Hymel S, Bukowski WM. The role of the social withdrawal peer rejection and victimization by peers in predicting loneliness and depressed mood in children. *Development and Psychopathology* 1995; 7: 765-785.
- Cassidy J, Asher SR. Loneliness and peer relationship in young children. *Child Development* 1992; 63: 350-365.
- McWhirter BT. Loneliness: A review of current literature, with implications for counseling and research. *Journal of Counseling & Development* 1990; 68: 417-422.
- Renshaw PD, Brown PJ. Loneliness in middle childhood: Concurrent and longitudinal predictors. *Child Development* 1993; 64: 1271-1284.
- Chen X, He Y, Oliveira AM, Coco A, Zappulla C, Kaspar V, et al. Loneliness and social adaptation in Brazilian, Canadian, Chinese and Italian children: a multi-national comparative study. *Journal of Child Psychology and Psychiatry* 2004; 45(8): 1373-1384.
- Kupersmidt J. “Predicting delinquency and academic problems from childhood peer status”. Paper presented at the biennial meeting of the Society for Research in Child Development, Detroit; 1983.
- Storch EA, Brassard MR, Masia-Warner CL. The relationship of peer victimization to social anxiety and loneliness in adolescence. *Child Study Journal* 2003; 33 (1): 1-18.
- Ullmann C. Teachers, peers and test predictors of adjustment. *Journal of Educational Psychology* 1957; 48: 257-267.
- Page RM. Loneliness and adolescent

KAYNAKLAR

- health behavior. *Health Education* 1990; 21: 14-17.
20. Mitchell RE, Billings AG, Moos RH. Social support and well-being: implications for prevention programs. *Journal of Primary Prevention* 1983; 3: 77-98.
 21. Kaya A. Sociometric status, depression, and locus of control among Turkish early adolescents. *Social Behavior and Personality* 2007; 35 (10): 1405-1414.
 22. Hoza B, Molina BG, Bukowski WM, Sippola LK. Peer variables as predictors of later childhood adjustment. *Development and Psychopathology* 1995; 7: 787-802.
 23. Rokach A. Surviving and coping with loneliness. *The Journal of Psychology* 1989; 124 (1): 39-54.
 24. Page RM, Tucker LA. Exercise frequency and psychosocial functioning: An epidemiological study of 1,297 adolescents. *Adolescence* 1994; 29 (113): 183-191.
 25. Schoemaker MM, Kalverboer AF. Social and affective problems of children who are clumsy: How early do they begin? *Adaptive Physical Activity Quarterly* 1994; 11: 130-140.
 26. Piek JP, Dworcan M, Barrett N, Coleman R. Determinants of self-worth in children with and without developmental coordination disorder. *The International Journal of Disability, Development, and Education* 2000; 47: 259-271.
 27. Smyth MM, Anderson HI. Coping with clumsiness in school playground: Social and physical play in children with coordination impairments. *British Journal of Developmental Psychology* 2000; 18: 389-413.
 28. Skinner RA, Piek JP. Psychosocial implications of poor motor coordination in children and adolescents. *Human Movement Science* 2001; 20: 73-94.
 29. Dewey D, Kaplan BJ, Crawford SG, Wilson BN. Developmental coordination disorder: Associated problems in attention, learning, and psychosocial adjustment. *Human Movement Science* 2002; 21: 905-918.
 30. Bar-Haim Y, Bart O. Motor function and social participation in kindergarten children. *Social Development* 2006; 15: 296-310.
 31. Page RM, Frey J, Talbert R, Falk C. Children's feelings of loneliness and social dissatisfaction: Relationship measures of physical fitness and activity. *Journal of Teaching in Physical Education* 1992; 11: 211-219.
 32. Ekeland E, Heian F, Hagen KB. Can exercise improve self esteem in children and young people? A systematic review of randomised controlled trials. *British Journal of Sports Medicine* 2005; 39: 792-798.
 33. Karakaya I, Coşkun A, Ağaoğlu B. Yüzücülerin depresyon, benlik saygısı ve kaygı düzeylerinin değerlendirilmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi* 2006; 7: 162-166.
 34. Kaya A. Çocuklar için yalnızlık ölçeğinin Türkçe formunun geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Eğitim Araştırmaları* 2005; 19: 220-237.
 35. Kunes M, Hasbrook CA, Lewthwaite R. Physical activity socialization: Peer interactions and affective responses among a sample of sixth grade girls. *Sociology of Sport Journal* 1992; 9: 385-396.
 36. Weiss MR, Duncan SC. The relation between physical competence and peer acceptance in the context of children's sport participation. *Journal of Sport and Exercise Psychology* 1992; 14: 177-191.
 37. Page RM, Scanlan A. Childhood loneliness and isolation: Implications and strategies for childhood educators. *Child Study Journal* 1994 ; 24 (2): 107-118.
 38. Rose B, Larkin D, Berger BG. Coordination and gender influences on the perceived competence of children. *Adaptive Physical Activity Quarterly* 1997; 14: 210-221.
 39. Bart O, Hajami D, Bar-Haim Y. Predicting school adjustment from motor abilities in kindergarten. *Infant and Child Development* 2007; 16: 597-615.
 40. Qualter P. Loneliness in children and adolescents: What do schools and teachers need to know and how can they help? *Pastoral Care in Education* 2003; 21 (2): 10-18.
 41. Galanaki EP, Vassilopoulou HD. Teachers and children's loneliness: a review of the literature and educational implications. *European Journal of Psychology of Education* 2007; 22(4): 455-475.

Anadolu Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü Öğrencilerinin Öğretmenlik Mesleğine Yönelik Tutumlarının Karşılaştırılması

Comparison Attitudes Towards Teaching Profession Of Students in The Department of Physical Education and Sports Teaching at Anadolu University

Dilek YALIZ

Anadolu Üniversitesi
Beden Eğitimi ve Spor Yüksek-
okulu, Eskişehir.

Geliş Tarihi/Received: 01.03.2010
Kabul Tarihi/Accepted: 21.06.2010

Yazışma Adresi/Correspondence:
Dilek YALIZ
Anadolu Üniversitesi
Beden Eğitimi ve Spor Yüksek-
okulu,
Eskişehir, TÜRKİYE/TURKEY
dilekyaliz@anadolu.edu.tr

ÖZET Amaç: Öğretmenler, öğrenci yeterliliği ve ilgilerini tanımlama, öğrenme sürecini planlama ve öğrenme materyallerini geliştirme konularında önemli bir role sahip oldukları için onlar eğitim sisteminin temel taşlarından biridir. Öğretmenin bütün bu görevleri de mesleki bilgiyi gerektirmektedir. Ayrıca öğretmenlerin öğretmenlik mesleğine yönelik olumlu bir tutuma sahip olması da gerekmektedir. Bu araştırmanın amacı, Anadolu Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümünde öğrenim gören öğrencilerin öğretmenlik mesleğine yönelik tutumlarını belirlemek ve öğrencilerin tutumlarının onların cinsiyetlerine ve sınıf düzeylerine göre farklılık gösterip göstermediklerini araştırmaktır. **Gereç ve Yöntemler:** Bu araştırmanın çalışma evrenini, 2008-2009 bahar döneminde Anadolu Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümünün birinci, ikinci, üçüncü ve dördüncü sınıflarında öğrenim görmekte olan toplam 164 öğrenci oluşturmaktadır. Veriler, Aşkar ve Erden (1986) tarafından geliştirilen “Öğretmenlik Mesleğine Yönelik Tutum Ölçeği” aracılığıyla toplanmıştır. Verilerin bilgisayarla çözümlenmesinde, sayısal karşılaştırmalar için “aritmetik ortalama” ve “standart sapma” kullanılmıştır. Tutumlar arasındaki farklılıkları belirlemek için bağımsız gruplar için ikili küme karşılaştırmalarında “t-testi” ve ikiden fazla kümelerin karşılaştırılmasında ANOVA kullanılmıştır. İstatistiksel analizde, 0.05 anlamlılık düzeyi olarak kabul edilmiştir. **Bulgular ve Sonuç:** Araştırma sonucunda, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü öğrencilerinin öğretmenlik mesleğine yönelik tutumlarının olumlu ve yüksek düzeyde olduğu saptanmıştır. Ayrıca, öğrencilerin cinsiyetleri ile öğretmenlik mesleğine ilişkin tutumları arasında anlamlı bir farklılık ortaya çıkmıştır. Diğer taraftan, öğrencilerin sınıf düzeyleri ile öğretmenlik mesleğine ilişkin tutumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

Anahtar Kelimeler: Öğretmenlik Mesleği, Tutum, Öğretmenlik Mesleğine Yönelik Tutum.

ABSTRACT Objective: Since the teachers have major role in developing learning materials, preparing learning process and identifying interests and competence of students, they are milestones of the education in every country. All their duties require professional knowledge. In addition the teachers should have a positive attitude toward teaching profession. The purpose of this research is to investigate the attitudes of students who were educated in the Department of Physical Education and Sports Teaching of Anadolu University towards teaching profession and to investigate whether there was a significant difference the attitudes of the students according to their gender and their class level. **Material and Method:** 164 Anadolu University Physical Education and Sports Teaching students who were educated in first, second, third, fourth classes in 2008-2009 fall semester, were formed the research universe. Data were collected by means of “The Attitudes Scale Toward Teaching Profession” developed by Aşkar ve Erden (1986). In the data analysis, “arithmethic mean and standart deviation” for numerical comparisons were used. In order to determine the differences among attitudes, t-test was used for two-way comparisons for independent groups and ANOVA was used in order to compare variables of groups more than two. In the statistical analysis, 0.05 was accepted as the significance level. **Results and Conclusion:** According to the results of this investigation, indicated that the attitudes of students toward teaching profession in the Department of Physical Education and Sports Teaching was positive and on the high level. Furthermore, there was significant differences between the attitudes of the students toward teaching profession and sex. On the other hand, there was no statistically meaningful relationship between the attitudes of the students toward teaching profession and their class level.

Key Words: Teaching Profession, Attitude, Attitudes Towards Teaching Profession.

BESBD 2010;5(1):7-14

Eğitim, bireylere bireysel, kültürel, siyasal, ekonomik ve sosyal yaşamın gerektirdiği bilgi, beceri, tutum ve değerleri kapsayan davranış ve yeterlikleri kazandırma sürecidir. Eğitim, gerçekleştirdiği bu işlev nedeniyle de bireylerin ve toplumların gelişmesinin temel aracıdır. Söz konusu yeterlik alanlarına ilişkin davranışların bireylere kazandırılması planlı, amaçlı, örgütlü eğitimsel süreçlerle gerçekleştirilir.¹

Bu bağlamda eğitimin genel amacı, bireylerin bilişsel, duyuşsal, devinimsel ve sosyal becerilerini en üst düzeyde geliştirerek, onların topluma uyum sağlamalarına yardımcı olmaktır. Bu genel amaç kapsamında eğitim sürecinde bireylere, bireysel ve toplumsal yaşamda iletişim, etkileşim, estetik ve değerler yönünden kendini gerçekleştirebilmesini sağlayacak bilgi, beceri, tutum ve değerlerin kazandırılması; sosyal becerilerinin, ekonomik etkinliğinin, bireysel ve toplumsal sorumluluğunun, yurttaşlık bilincinin ve insani duyarlılığının geliştirilmesi amaçlanır.²

Eğitimin bu genel amaçları, eğitim etkinliklerinin belli bir program çerçevesinde, planlı ve düzenli olarak uzman kişilerce uygulandığı okul ortamında ve öngörülen dersler aracılığıyla gerçekleştirilmektedir. Bu yönüyle okullar, belirlenen eğitimsel amaçlar doğrultusunda oluşturulan öğretim programlarının uygulanması yoluyla bireylerin fiziksel, bilişsel, duyuşsal ve sosyal gelişmelerinin sağlanmasına dönük çeşitli içerik alanlarının öğretiminden sorumludurlar. Bu öğretim alanlarından ya da başka bir deyişle bu derslerden birisi de Beden Eğitimi dersidir. Beden Eğitimi dersi, bireylerin yalnızca fiziksel gelişmelerine değil, aynı zamanda bilişsel, duyuşsal ve sosyal yönden gelişmelerine katkı sağlamayı amaçlamaktadır.

Diğer tüm derslerde de geçerli olduğu gibi Beden Eğitimi dersinin amaçlarının gerçekleştirilebilmesi sürece etki eden çok sayıda değişkenin sahip olduğu nitelik ile yakından ilişkilidir. Bu değişkenler içerisinde oldukça önem taşıyanlardan birisi de söz konusu derslerin öğretimini gerçekleştiren öğretmenler ve onların nitelikleri ile ilgilidir. Beden Eğitimi öğretmenlerinin, öğretmenlik mesleğinin gerektirdiği bilgi ve becerilerin yanısıra tutum ve alışkanlıkları da yeterli düzeyde ka-

zanmış olmaları oldukça büyük önem taşıyan bir konudur. Yapılan araştırmalarla elde edilen bulgular öğretmenlerin sahip oldukları tutum ve davranışların, öğrenciler üzerinde oldukça önemli bir etki gücüne sahip olduğunu ortaya koyar niteliktedir.^{3,4} Küçükahmet (2003), tutumların, öğretmenlerin öğrencileri etkileyen en önemli kişilik özelliklerinden birisi olduğunu ve özellikle mesleğe, öğrencilere ve okul çalışmalarına yönelik tutumların, öğrencilerin öğrenmelerinin niteliğine ve kişilik gelişmelerine geniş ölçüde etki ettiğini vurgulamaktadır.⁵ Çoğu zaman öğrenci, derste ele alınan konudan daha çok, öğretmenin konuya yaklaşımına odaklanmakta ve öğretmenin olayları yorumlama biçiminden etkilenmektedir.^{6,3}

Tutumun ne anlama geldiği konusunda ortaya konulmuş kimi tanımlardan söz edilebilir. Bu tanımlardan birine göre tutum, “bireye atfedilen ve onun belli bir nesne, birey ya da belli bir konu ile ilgili duygu, düşünce ve davranışlarını oluşturan eğilimlerdir”.⁷ Başka bir tanıma göre de tutum, “bireyi belli insanlar, nesnelere ve durumlar karşısında belli davranışlar göstermeye iten öğrenilmiş eğilimler” olarak ifade edilmektedir.⁸ Bireyin diğer bireylere, belli bir objeye ya da nesneye yönelik tutumu, karşısındakine biçtiği değere ve ilgiye göre şekillenmektedir. Bireyler, değerli bulduklarına karşı kabul edici, değersiz bulduklarına karşı reddedici, ilgiye değer bulduklarına karşı da olumlu bir tutum takınma eğilimindedir. Tutumlar genellikle bilişsel, duyuşsal ve davranışsal öğelerden meydana gelmektedir. Başka bir deyişle de tutumların üç bileşeni vardır. Bilişsel öğe, tutum geliştirilmesi söz konusu olan nesnelere hakkındaki inançlarla ilgili boyuttur. Duyuşsal öğe, inançlara dayalı heyecansal duygulardan oluşur. Tutumun duyuşsal öğesi bilişsel öğesine oranla daha basittir ve tutumların ölçülmesinde daha ön plandadır. Davranışsal öğe ise tepki göstermeye hazır oluşu ifade eder.⁹

Konu bu açıdan değerlendirildiğinde, öğretmenlerin mesleklerine yönelik tutumları, mesleki davranışlarının en güçlü belirleyicilerinden birisi olması nedeniyle, onların mesleği algılayış biçimini yani “öğretmenlik meslek anlayışlarını” yansıtır. Bu nedenle öğrencilik yıllarındaki öğrenme yaşan-

tıları, öğretmenlerin meslek anlayışlarına temel oluşturmaktadır ve bu yaşantıların mesleğe yönelik olumlu tutumlar kazandıracak şekilde düzenlenmesi oldukça büyük önem taşır.¹⁰

Öğretmen adayları yerine getirecekleri mesleklerine yönelik olumlu tutumlara sahip olacak biçimde yetiştirilmeleri durumunda, öğretmen olduklarında; görevlerini eksiksiz yerine getirirler, öğrencilere karşı daha olumlu davranışlar sergilerler, araştırmacı olurlar, yaratıcı düşünür ve yenilikleri öğrenme ortamına kolayca aktarırlar, öğrencileri daha kolay motive ederler, öğrencilere içten ve samimi davranırlar, katı ya da kuralcı olmazlar, zamanlarını etkili kullanırlar, kısacası mesleklerini severek yaparlar, zevk alırlar ve dolayısıyla öğretmenlik görev, sorumluluk ve rollerini daha iyi bir şekilde üstlenebilirler.⁵

İlgili alanyazın incelendiğinde, öğretmen adaylarının öğretmenlik mesleğine yönelik tutumlarını farklı değişkenler açısından ele alan çok sayıda araştırma bulgusunun varlığından söz etmek olanaklıdır. Söz konusu araştırmalar konuyu farklı öğretim alanlarında görev yapacak öğretmen adayları açısından ele aldığı gibi kişisel ve demografik değişkenler bağlamında da önemli bulgular ortaya koyar niteliktedir. Bu değişkenlerden birisi de öğretmen adaylarının cinsiyetleri ile ilgilidir. Uluslararası alanyazında öğretmen adaylarının öğretmenlik mesleğine ilişkin tutumlarının cinsiyet değişkenine göre farklılaştığını ortaya koyan çok sayıda araştırma bulgusu bulunmaktadır.^{23,24} Özellikle ulusal alanyazında söz konusu tutum farklılaşmalarının kız öğrencilerin lehine olduğu, bu bağlamda erkek öğrencilerle kıyaslandıklarında kız öğrencilerin öğretmenlik mesleğine ilişkin çok daha olumlu tutumlara sahip oldukları bulgularla ortaya konulmuş bir gerçektir.^{13,14,15} Hatta kimi araştırmacılar öğrenci seçme sınavında öğretmenlik mesleğini seçen adayların cinsiyet dağılımları, Anadolu öğretmen liselerinde öğrenim gören öğrencilerin cinsiyet dağılımları, öğretmen yetiştiren fakültelerdeki öğrencilerin cinsiyet dağılımları ve son olarak da milli eğitim sisteminde halihazırda görev yapmakta olan öğretmenlerin cinsiyet dağılımlarına ilişkin istatistiklerle Türkiye’de öğretmenlik mesleğinin giderek bir bayan mesleği haline

gelmekte olduğunu öne sürmektedirler. Bu yönüyle farklı alanlardaki öğretmen yetiştirme programlarında gözlemlenen bu bulguların beden eğitimi öğretmeni yetiştiren kurumlardaki görünümünün ortaya konulması yanıt bekleyen ve önem taşıyan bir konudur.

Öğretmen adaylarının öğretmenlik mesleğine ilişkin tutumlarının ne düzeyde olduğunun yanı sıra, kimi araştırmalarda ele alınan bir başka değişken de mesleğe ilişkin tutumların öğrencilerin sınıf düzeylerine göre farklılaşıp farklılaşmadığı ile ilgilidir.^{18,19,20} Araştırmalarda söz konusu değişkenin ele alınmasının temel nedeni sınıf düzeylerine göre öğretmen adaylarının mesleğe ilişkin tutumlarını belirlemek değil, sınıf düzeyleri yoluyla öğretmen yetiştiren programların öğretmenlik mesleğine ilişkin olumlu tutum kazandırma bağlamındaki etkinliklerinin ve işlevselliklerinin değerlendirilmesidir. Tüm öğretim kademelerinde olduğu gibi öğretmen yetiştiren programların da öğretmen adaylarını bilişsel, psikomotor ve duyuşsal olarak ve bütünsel gelişimlerini sağlayacak şekilde yetiştirmesi gerektiği alanyazında sıklıkla üzerinde durulan ve vurgulanan konular arasındadır. Öğretmen yetiştirme programlarının ifade edildiği gibi bütünsel gelişimi sağlayacak nitelik ve nicelikte olması durumunda sınıf düzeyinin artmasına paralel olarak tutum düzeylerinde de olumlu yönde ve anlamlı değişmelerin yaşanması beklenir. Söz konusu durumun uygulamaya hangi yönüyle ne ölçüde etkili olarak yansıtıldığının ortaya konulması, beden eğitimi öğretmeni yetiştiren programların niteliğini ortaya koyması bakımından önem taşıyan bir konudur.

Beden eğitimi öğretmeni yetiştiren kurumların programlarını ve bu programlarda öğrenim görmekte olan öğretmen adaylarının niteliğini ortaya koyan oldukça sınırlı sayıda araştırma bulgusu bulunduğu göz önüne alındığında bu araştırma elde edilecek bulguların ilgili alan yazına önemli katkılar sağlayacağı umulmaktadır. Öte yandan, meslekte sağlayacakları başarı ve doyumunu yordamaya ışık tutabileceği öğretim etkinliklerinin niteliğini geliştirmeye dönük çabalara yol gösterici olabileceği, öğretmenlik mesleğini geliştirme yönündeki düzenlemelere katkı sağlayabileceği gerekçesiyle Beden Eğitimi öğretmeni yetiştiren kurumlarda öğ-

renim görmekte olan öğretmen adaylarının, öğretmenlik mesleğine yönelik tutumlarının belirlenmesi önemli bir gerekliliktir. Yukarıda belirtilen temel gereksinimden yola çıkılarak gerçekleştirilen bu araştırma Anadolu Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümünde öğrenim gören öğrencilerin öğretmenlik mesleğine yönelik tutumlarını belirlemeyi ve öğrencilerin tutumlarının onların cinsiyetlerine ve sınıf düzeylerine göre farklılık gösterip göstermediklerini araştırmayı amaçlamaktadır.

GEREÇ VE YÖNTEM

Araştırmanın Modeli ve Çalışma Grubu

Anadolu Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümünde öğrenim gören öğrencilerin öğretmenlik mesleğine yönelik tutumlarının çeşitli değişkenler açısından karşılaştırılmasının amaçlandığı bu araştırma tarama modelinde desenlenmiştir. Araştırmada, öğretmenlik mesleğine yönelik tutumların belirlenmesine ilişkin olarak, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümünde öğrenim gören öğrencilerin görüşleri kendi koşulları içerisinde ve var olduğu gibi betimlenmeye çalışılmıştır. Araştırma grubunu, Anadolu Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümünün birinci, ikinci, üçüncü ve dördüncü sınıflarında öğrenim gören toplam 164 öğrenci oluşturmaktadır.

Veri Toplama Aracı

Araştırmada, öğretmen adaylarının öğretmenlik mesleğine ilişkin tutumlarının belirlenmesinde Aşkar ve Erden (1986) tarafından geliştirilen “Öğretmenlik Mesleğine Yönelik Tutum Ölçeği” kullanılmıştır. Söz konusu ölçeğin ön bölümünde öğretmen adaylarının araştırma için önem taşıyan kişisel bilgilerini belirlemeyi amaçlayan iki soruya yer verilmiştir. Aşkar ve Erden’in¹¹ açıklamalarına göre, adı geçen tutum ölçeği, farklı zamanlardaki ayrı uygulamalarla aşama aşama olarak geliştirilmiş ve bu geliştirme süreci içinde, çalışan ve çalışmayan maddelerin belirlenmesi işleminde madde-test korelasyonu ve faktör analizinden yararlanılmıştır. Analizler sonucunda, 6 tane olumlu ve 4 tane de

olumsuz ifadenin yer aldığı toplam 10 maddeden oluşan bir ölçek elde edilmiştir. Söz konusu ölçek beşli likert türünde yapılandırılmıştır. Bu yapı, “tamamen katılıyorum”, “katılıyorum”, “kararsızım”, “katılmıyorum” ve “tamamen katılmıyorum” şeklinde beş kategoride ölçeklendirilmiştir. Ölçekteki olumlu ifadeli maddeler, “tamamen katılıyorum” kategorisinden başlayarak sırasıyla 5, 4, 3, 2, 1; olumsuz ifadeli maddeler ise, yine aynı kategoriden bu kez ters yönden başlayarak 1, 2, 3, 4, 5 biçiminde puanlanmaktadır. Araştırmada kullanılan tutum ölçeği ile elde edilebilecek en yüksek toplam puan 50’dir. Buna karşılık, elde edilebilecek en düşük toplam puan 10’dur. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan, en olumlu tutumları; en düşük puan ise en olumsuz tutumları ifade etmektedir. Ölçekte “Kararsızım” seçeneğinin işaretlenmesiyle sağlanabilecek en yüksek toplam puan da 30’dur. Bu seçenek, yönü belirli olmayan nötr tutumları göstermektedir. Ölçek ile elde edilen 30’un altındaki puanlar, öğrencilerin, öğretmenlik mesleğine yönelik olumsuz tutumlarını; 30’un üzerindeki puanlar ise öğrencilerin olumlu tutumlarını ifade etmektedir. Öğretmenlik Mesleğine Yönelik Tutum Ölçeğine ilişkin olarak yapılan çözümlenmeler sonucunda, ölçeğin ilk uygulamalardaki güvenilirliği “.80” olarak belirlenmiş; son uygulamalarda ise güvenilirlik “.82” olarak hesaplanmıştır.¹¹ Bu araştırmada yapılan analiz sonucunda elde edilen Cronbach Alfa güvenilirlik değeri ise “.86” olarak belirlenmiştir. Elde edilen bu değer, araştırmalar için yeterli görülen “.70”lik standarttan oldukça yüksek olduğu için, söz konusu ölçeğin bir bütün olarak araştırmada kullanılabilir nitelikte olduğu kanısına varılmıştır.

Verilerin Analizi

Araştırmada kullanılan veri toplama aracı, öğretmen adaylarına, yapılan planlanma doğrultusunda uygulandıktan sonra, ölçeğe verilen yanıtlar araştırmacı tarafından teker teker gözden geçirilmiştir. Yönergede belirtilen biçimde işaretlenmeyen ya da boş bırakılan çok az sayıdaki tutum ölçeği değerlendirme kapsamı dışında bırakılmıştır. Ardından, değerlendirmeye alınacak tutum ölçeklerinin her biri 1’den başlayarak numaralandırıl-

miştir. Bunun yanısıra öğrencilerin tutum ölçeğindeki maddelerden aldıkları puanları işlemek üzere bir çizelge düzenlenmiş ve öğrencilerin her bir maddeden aldıkları puanlar söz konusu çizelgeye geçirilmiştir. Bunun ardından, elde edilen verilerin, bilgisayar ortamına aktarılması işlemi tamamlanmış ve verilerin değerlendirilmesi işlemine geçilmiştir. Veri çözümleme sürecinde, öğretmen adaylarının tutum puanlarının aritmetik ortalamaları ve standart sapmalarının hesaplanması yoluna gidilmiş; öğretmen adaylarının tutum puanlarının cinsiyetlerine ve sınıf düzeylerine göre farklılık gösterip göstermediğini saptamak amacıyla gerçekleştirilen işlemlerde, ikili küme karşılaştırmaları için t testi; ikiden fazla kümelerin karşılaştırılmasında ise tek yönlü varyans analizi (ANOVA) çözümlenmeleri gerçekleştirilmiştir. Araştırma bulgularının yorumlanmasında anlamlılık düzeyi .05 olarak benimsenmiştir.

BULGULAR

Araştırma grubunu oluşturan öğrencilerin kişisel özellikleri ile ilgili elde edilen bulgular Tablo 1’de yer almaktadır.

Kişisel Özellikler	N	%
Cinsiyet		
Kız	69	42,1
Erkek	95	57,9
Sınıf Düzeyi		
1. Sınıf	35	21,3
2. Sınıf	37	22,6
3. Sınıf	37	22,6
4. Sınıf	55	33,5

Tablo 1’de görüldüğü gibi cinsiyetlerine göre, araştırmanın çalışma evrenini oluşturan öğrencilerin % 42,1’i kız (69 öğrenci), %57,9’u (95 öğrenci) ise erkektir. Öğrenim görülen sınıf düzeylerine göre ise, birinci sınıf öğrencileri %21,3, ikinci ve üçüncü sınıf öğrencileri % 22,6 ve dördüncü sınıf

öğrencileri de % 33,5 oranında çalışma evreninde yer almışlardır.

TABLO 2: Öğrencilerin Öğretmenlik Mesleğine Yönelik Tutum Düzeyleri

	N	\bar{X}	SS
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü Öğrencileri	164	44.71	5.96

Tablo 2’de görüldüğü gibi, araştırmanın çalışma evrenini oluşturan Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü öğrencilerinin, öğretmenlik mesleğine yönelik tutum puanlarının ortalamaları 44.17’dir. Araştırmanın “Yöntem” bölümünde ayrıntılı biçimde açıklandığı gibi, araştırmada kullanılan ölçekle sağlanabilen 30’un üzerindeki puanlar öğrencilerin öğretmenlik mesleğine yönelik olumlu tutumlarını göstermekte; 30’un altındaki puanlar ise olumsuz tutumlarını ortaya koymaktadır. Ölçekle elde edilebilecek en yüksek olumlu puan 50; en düşük olumsuz puan ise, 10’dur. Öğrencilerin ölçekten ettikleri puan ortalamaları ölçekten alınabilecek en yüksek ve en düşük puan ortalaması ile karşılaştırıldığında Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü öğrencilerinin öğretmenlik mesleğine yönelik olarak oldukça olumlu tutumlara sahip oldukları söylenebilir.

TABLO 3: Cinsiyetleri Yönünden Öğrencilerin Tutum Düzeyleri (n = 164)

Öğrenci Kümesi	N	\bar{X}	SS	T	S.d.	P
Kız	69	45.78	5.27	1.98	162	<.05
Erkek	95	43.92	6.33			

Tablo 3’de görüldüğü gibi, cinsiyet değişkeni yönünden öğrencilerin öğretmenlik mesleğine yönelik tutum düzeylerini belirlemek amacıyla yapılan istatistiksel analiz işlem sonuçlarına göre kız öğrenciler (45.78), erkek öğrencilere (43.92) kıyasla ölçekten daha yüksek puan ortalamaları elde etmişlerdir. Kız öğrenciler ile erkek öğrencilerin öğretmenlik mesleğine yönelik tutum puanlarının aritmetik ortalamaları arasında kız öğrenciler lehine 1.86 fark bulunmaktadır. Bu farkın istatistiksel olarak bir anlam taşıyıp taşımadığını sınamak amacıyla öğrencilerin puan ortalamalarına t testi

uygulanmıştır. Elde edilen değer $t=1.98$ 'dir. Bu değer, 162 serbestlik derecesinin .05 anlamlılık düzeyindeki 1.96 tablo değerinden daha büyük bir değerdir. Bu durum, iki küme puan ortalamaları arasında gözlemlenen farkın kız öğrenciler lehine istatistiksel olarak anlamlı olduğunu ortaya koyar niteliktedir. Elde edilen bu bulgu, erkek öğrencilere kıyasla, kız öğrencilerin öğretmenlik mesleğine ilişkin olarak daha olumlu tutumlara sahip oldukları biçiminde yorumlanabilir.

Sınıf Düzeyleri	N	\bar{X}	SS
1. sınıf	35	45.17	6.85
2. sınıf	37	44.49	4.73
3. sınıf	37	43.70	8.14
4. sınıf	55	45.24	4.18

Tablo 4'de görüldüğü gibi, öğrencilerin öğrenim gördükleri sınıf düzeylerine göre öğretmenlik mesleğine ilişkin tutum puanlarının ortalamaları incelendiğinde; tutum düzeyi en yüksek olan grubun dördüncü sınıf ($\bar{X} = 45.24$) düzeyinde ve birinci sınıf ($\bar{X} = 45.17$) düzeyinde öğrenim gören öğrenciler olduğu görülmektedir. Bu iki grubu sırasıyla ikinci sınıf öğrencileri ($\bar{X} = 44.49$) ve üçüncü sınıf öğrencileri ($\bar{X} = 43.70$) izlemektedir. Sınıf düzeylerine göre, öğrencilerin öğretmenlik mesleğine yönelik tutum puan ortalamaları arasında görülen farklılıkların, istatistiksel olarak bir anlam taşıyıp taşımadığını sınamak amacıyla küme ortalamaları arasında tek yönlü varyans analizi uygulanmıştır. Yapılan Varyans analizine ilişkin sonuçlar Tablo 5'de gösterilmiştir.

Değişkenlik Kaynağı	S.d.	K.T.	K.O.	F	P
Gruplararası	3	62.08	20.69	.58 (<1)	.63 (>.05)
Gruplarıçi	160	5731.87	35.82		
Genel	163	5793.95			

Tablo 5'de görüldüğü gibi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümünde öğrenim gören öğrencilerin öğrenim gördükleri sınıf düzeylerine göre öğretmenlik mesleğine yönelik tutum puanları arasında gözlemlenen farklılıkların herhangi bir grup ya da gruplar lehine istatistiksel bir anlam taşıyıp taşımadığını belirlemek amacıyla gerçekleştirilen varyans analizi sonucunda elde edilen F değeri .58'dir. Bu değer, sınıf düzeyleri arasında gözlenen ortalama farklılıklarının bir anlam taşımadığını ortaya koyar niteliktedir. Elde edilen bu bulguya dayalı olarak, öğrencilerin öğrenim gördükleri sınıf düzeyleri ile öğretmenlik mesleğine ilişkin tutumları arasında bir farklılık bulunmadığı, tüm sınıf düzeylerinde öğrenim gören öğrencilerin öğretmenlik mesleğine ilişkin olarak birbirine benzer tutumlara sahip oldukları söylenebilir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırmada elde edilen bulgular, Anadolu Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü öğrencilerinin öğretmenlik mesleğine yönelik olarak oldukça olumlu tutumlara ($\bar{X} = 44.17$) sahip olduklarını göstermektedir (Tablo 2). Araştırmada elde edilen bu bulgu, benzer çalışmaların bulguları ile tutarlı bir şekilde Anadolu Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü öğrencilerinin öğretmenlik mesleğine yönelik tutumlarının olumlu olduğunu göstermektedir^{12,13,14,15}. Ayrıca bu araştırmada elde edilen bulguların Yamaner ve Kartal'ın¹⁶ ve Semerci ve Semerci'nin¹⁷ Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü öğrenciler ile yapmış olduğu araştırmanın bulguları ile de tutarlılık göstermekte olduğu söylenebilir.

Bu araştırmada yanıtı aranan bir başka soru, öğretmenlik mesleğine yönelik tutum puanlarının öğrencilerin cinsiyetlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemektir. Bu amaç doğrultusunda yapılan t-testi analizinde elde edilen değer, Anadolu Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümünde öğrenim gören kız öğrencilerin öğretmenlik mesleğine yönelik tutumlarının, erkek öğrencilerin tutumlarına göre daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur (Tablo 3). Bu sonuca göre, Anadolu Üniversitesi Beden Eği-

timi ve Spor Öğretmenliği Bölümünde öğrenim gören öğrencilerin cinsiyetlerine göre öğretmenlik mesleğine yönelik tutumları farklılaşmaktadır. Bu bulgu da benzer araştırmalarda elde edilen bulgularla örtüşür niteliktedir.^{13,14,15,16,18,19,20,21,22} Coultas ve Levin'in²³ farklı ülkelerdeki öğretmen adaylarının demografik özelliklerine yönelik yapmış oldukları araştırmada; Ghana'da mesleği tercih eden kızların sayısının % 38 oranında arttığı, Malawi'de mesleği tercih eden kızların oranının % 42 olduğu; Trinidad ve Tobago'da bu mesleği tercih eden adayların % 70'inin kız olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca Bem ve Watson²⁴ Cinsiyet Rolü Teorisi incelendiğinde, farklı cinsiyetlerin sosyalleşme süreçlerinde farklı rollerle ilişkili yaşantılara daha fazla sahip olabileceği, dolayısıyla öğretmenlik rolünün, kız cinsiyet rolüne daha uygun olabileceği düşünülebilir. Benzer araştırma bulguları öğretmenlik mesleğini sadece Türkiye'de değil, dünyada da daha çok kızların tercih ettiğini göstermektedir. Bu durumun, kız öğrencilerin tutumlarının erkek öğrencilerden daha yüksek olması, bayanların, erkeklere göre öğretmenlik mesleğini kendileri için daha ideal bir meslek olarak görmeleri ve öğretmen olma isteklerinin daha yüksek olmasından kaynaklanıyor olabilir. Öte yandan yine bu durumun öğretmenlik mesleğinin toplumdaki kalıplaşmış cinsiyet rolleri ile ilişkili olduğunu gösterdiği söylenebilir.^{18,24}

Araştırmada son olarak öğrencilerin öğretmenlik mesleğine yönelik tutumlarının öğrenim gördükleri sınıf düzeylerine göre farklılaşıp farklılaşmadığı belirlenmeye çalışılmıştır. Bu doğrultuda yapılan varyans analizi ile elde edilen değer, Anadolu Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümünde öğrenim gören öğrencilerin öğretmenlik mesleğine yönelik tutumlarının sınıf düzeylerine göre farklılık göstermediğini ortaya koyar niteliktedir (Tablo 5). Başka bir deyişle, Anadolu Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümünde öğrenim gören öğrencilerin sınıf düzeylerindeki yükselmeler onların mesleğe ilişkin tutumlarını olumlu ya da olumsuz olarak etkilememektedir. Araştırmada elde edilen bu bulgu da diğer araştırmaların bulguları ile paralellik göstermektedir.^{18,19,20,25,26} Öğretmenlik programlarında

farklı sınıf düzeylerinde yer alan derslerin bir amaçlarının da öğrencilere bilişsel ve devinışsel yeterliklerin yanısıra duyuşsal yeterlikler kazandırmak olduğu gerçeği dikkate alındığında nitelikli öğretim etkinliklerinin gerçekleştirildiği öğretim ortamlarında öğrencilerin sınıf düzeylerinin yükselmesi durumunda mesleğe yönelik tutumlarında da olumlu yönde bir yükselme gözlenmesi beklendirildi. Mesleğe yönelik tutumların Anadolu Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümünde öğrenim gören öğrencilerin sınıf düzeylerine göre farklılık göstermemiş olması, öğretmen yetiştiren kurumlarda gerçekleştirilen öğretim etkinliklerinin tutum kazandırma yönünden etkili sonuçlar vermediğini akla getirmektedir.

Sonuç olarak, Anadolu Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü öğrencilerinin öğretmenlik mesleğine yönelik tutumlarının olumlu ve yüksek düzeyde olduğu saptanmıştır. Ayrıca, öğrencilerin cinsiyetleri ile öğretmenlik mesleğine ilişkin tutumları arasında anlamlı bir farklılık ortaya çıkmıştır. Diğer taraftan, öğrencilerin sınıf düzeyleri ile öğretmenlik mesleğine ilişkin tutumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Araştırma sonucunda elde edilen veriler öğrencilerin öğretmenlik mesleğine yönelik tutumlarının yüksek ve olumlu olduğunu göstermektedir. Öğretmen yetiştiren yüksek öğretim kurumlarının çağın gereksinmelerine göz önüne alınarak yeniden yapılandırılmasıyla birlikte öğretmenlik mesleği Türkiye'de diğer meslek gruplarından farklı olarak gençler için daha özendirici hale gelmiştir. Ancak bu gelişmekte olan bir ülke olduğumuz göz önüne alınırsa yeterli değildir. Çağın gerektirdiği nitelikli insan gücünü yetiştirecek öğretmen yetiştiren yüksek öğretim kurumlarının eğitim kaliteleri, programları açısından da sık sık değerlendirilmesi ve değişen ihtiyaçlara göre geliştirilmesi gerekmektedir.

Öğretmenlik mesleğine yönelik tutumların ölçülmesinde nicel verilerin yanında niteliksel çalışmaların da kullanılması yararlı olacaktır. Diğer taraftan, sadece öğretmenlik mesleği değil, diğer öğretim alanlarına ilişkin tutumlar da araştırılmalı,

öğretim programlarına işlenmeli ve işlevsel hale getirilmelidir. Öğretmenliğe ilişkin tutumlar ile mesleki yeterlik inancı öğretmen yetiştirme sürecinde üzerinde önemle durulması gereken bir konudur.

KAYNAKLAR

1. Yalız, D. Beden eğitimi ve spor öğretmenliği programında alan bilgisi derslerinde amaçların gerçekleşme düzeyi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü; 2006
2. Varış, F. Eğitim bilimlerine giriş. İstanbul: Alkım Yayınları; 1998
3. Küçükahmet, L. Öğretmen yetiştiren kurum öğretmenlerinin tutumları. Ankara: A.Ü. Eğitim Fakültesi Yayınları; 1976
4. Mack, F.R-P. ve Jackson, T. E. High school students attitudes about teacher as a career choice. *Education of Teacher Educators*, 5-8; 1990
5. Çeliköz, N. ve Çetin, F. Anadolu öğretmen lisesi öğrencilerinin öğretmenlik mesleğine yönelik tutumlarını etkileyen etmenler. *Milli Eğitim Dergisi*, 162; 2004
6. Varış, F. Eğitimde program geliştirme. Ankara: A.Ü.Eğitim Fakültesi Yayınları; 1988
7. Kağıtçıbaşı, Ç. İnsan ve insanlar. İstanbul: Evrim Basım Yayım; 1992
8. Demirel, Ö. Eğitim terimleri sözlüğü: İngilizce-Türkçe/Türkçe-İngilizce. Ankara: USEM Yayınları; 1993
9. Çetin, Ş. Öğretmenlik mesleği tutum ölçeğinin geliştirilmesi: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Gazi Üniversitesi Endüstriyel Sanatlar Eğitim Fakültesi Dergisi*, Sayı 18: 28-37; 2006
10. Can, G. Eğitim fakültesi lisans ve öğretmenlik sertifikası programlarının öğretmen adaylarına tutum geliştirme açısından etkililiği. İzmir: I. Eğitim Kongresi Bildirileri; 1991
11. Aşkar, P. ve Erden, M. Öğretmenlik mesleğine yönelik tutum ölçeği. *Çağdaş Eğitim*, 121: 8-11; 1987
12. Şahin, N. Arifiye anadolu öğretmen lisesi 3. sınıf öğrencilerinin öğretmenlik mesleğine yönelik tutumları. *Spor Bilimleri Dergisi*, 3 (1): 10-26; 1992
21. Çetinkaya, R. Türkçe öğretmeni adaylarının yeterlilik algıları ve öğretmenlik mesleğine yönelik tutumları. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Konya: Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Türkçe Eğitimi Ana Bilim Dalı Türkçe Öğretmenliği Bilim Dalı; 2007
22. Alghazo, E. M., Dodeen, H. ve Algaryouti, I.A. Attitudes of pre-service teachers towards persons with disabilities: predictions for the success of inclusion. *College Student Journal*, 37 (4): 515-522; Dec2003
23. Coultas, C.J, ve Lewin, M. K. Who becomes a teacher? The characteristics of student teachers in four countries. *International Journal of Educational Development*, 22 (3-4): 243-260; 2002
24. BEM, S. R. L ve Watson, C. Bem Sex Role Inventory (BSRI), <http://www.webster.edu/~wodflm/sandrabem.html>, 02.05.2010 tarihli internet sayfası; 1976
25. Duatepe, A. ve Akkuş-Çıkkla, O. The attitudes towards teaching professions of inservice and preservice primary school teachers. *Pedagogy Studies (Pedagogika)*, 70: 61-65; 2004
26. Erdem, A. R. ve Anılan, H. PAÜ eğitim fakültesi sınıf öğretmenliği öğrencilerinin öğretmenlik mesleğine ilişkin tutumları. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (Özel Sayı) 7: 144-149; 2000
27. Aslan, D. ve Köksal Akyol, A. Okul öncesi öğretmen adaylarının öğretmenlik mesleğine yönelik tutumları ve mesleki benlik saygılarının incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 15 (2): 51-60; 2006
13. Sözer, E. Eğitim fakültesi öğrencileri ile öğretmenlik sertifikası programı öğrencilerinin öğretmenlik mesleğine yönelik tutumları. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Eğitim Fakültesi Yayını; 1992
14. Çubukçu, Z. Anadolu öğretmen liseleri eğitim programının değerlendirilmesi. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Programları ve Öğretim Anabilim Dalı; 1997
15. Şimşek, H. Ortaöğretim alan öğretmenliği tezsiz yüksek lisans programına devam eden öğrencilerin öğretmenlik mesleğine yönelik tutumları. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2 (1); 2005
16. Yamaner, F. ve Kartal, A. İnönü Üniversitesi eğitim fakültesi beden eğitimi ve spor bölümü'nde okuyan öğrencilerin öğretmenlik mesleğine yönelik tutumları. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1 (4); 2001
17. Semerci, N. ve Semerci, Ç. Türkiye'de öğretmenlik tutumları. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 14 (1): 137-146; 2004
18. Tanrıoğen, A. Buca eğitim fakültesi öğrencilerinin öğretmenlik mesleğine yönelik tutumları. *Pamukkale Üniversitesi Eğilim Fakültesi Dergisi*, 3: 55-58; 1997
19. Çakır, Ö. Anadolu üniversitesi açıköğretim fakültesi ingilizce öğretmenliği lisans programı ve eğitim fakülteleri ingilizce öğretmenliği lisans programı öğrencilerinin mesleğe yönelik tutumları ve mesleki yeterlik algıları. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6 (9): 27-42; 2005
20. Saracaloğlu, A.S. Beden eğitimi öğretmeni adaylarının mesleğe yönelik tutumları.

Futbolcuların Lig Seviyelerine ve Mevkilerine Göre Conconi Test Sonuçlarının Karşılaştırılması

Comparison of the Conconi Test Performance of Soccer Players According to Playing Position and League Level

Utku ALEMDAROĞLU
Uğur DÜNDAR
Yusuf KÖKLÜ

Pamukkale Üniversitesi
Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yük-
sekokulu, Denizli.

Geliş Tarihi/Received: 15.01.2010
Kabul Tarihi/Accepted: 19.08.2010

Yazışma Adresi/Correspondence:
Utku ALEMDAROĞLU
Pamukkale Üniversitesi
Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yük-
sekokulu, Denizli.,
TÜRKİYE/TURKEY
ykoklu@pamukkale.edu.tr

ÖZET Amaç: Bu çalışma, anaerobik eşik belirleme testlerinden biri olan Conconi test sonuçlarının futbolcuların lig seviyelerine ve mevkilerine göre karşılaştırılması amacıyla yapılmıştır. **Gereç ve Yöntemler:** Çalışmada Türkiye Süper liginde oynayan 20, 2. ligde oynayan 20, 3. ligde oynayan 20 ve süper amatör kümede oynayan 20 futbolcu yer almıştır. Tüm ölçümler liglerin başlamasına iki hafta kala yapılmıştır. Sporculara uygulanan Conconi testi sırasında sporculara RS 800 (Polar Vantage NV, Polar Electro Oy, Finland) kalp atım hızı kaydeden saatler verilmiş ve sporcuların KAH (kalp atım hızı) değerleri test boyunca kaydedilmiştir ve test sonrasında bilgisayara geçirilerek her hıza denk gelen ortalama KAH tespit edilmiştir. Araştırma sonrası elde edilen değerler arasındaki farklar Tek Yönlü Varyans Analizi kullanılarak belirlenmiştir. Farkın hangi grup ya da gruplardan kaynaklandığını bulmak için Tukey testi yapılmıştır. **Bulgular:** Süper lig ve 2. lig oyuncularının anaerobik eşik koşu hızı (ANEKH) değerleri amatör oyunculardan anlamlı şekilde iyidir. Kat edilen toplam mesafe (TOPMES) Süper lig ve Amatör oyuncuların diğer gruplardan istatistiksel olarak farklı mesafe kat ettiği tespit edilmiştir. Orta saha oyuncularının hem ANEKH açısından diğer mevkilerde oynayan oyunculara göre daha iyi anaerobik eşik değerine sahip olduğu ($p < 0.05$), hem de TOPMES değerlerinde diğer mevkilerdeki oyunculardan daha fazla mesafe kat ettiği tespit edilmiştir ($p < 0.05$). **Sonuç:** Bu çalışma futbolcuların Conconi testi performanslarının oynadıkları mevkilerden ve lig seviyelerinden etkilendiğini göstermiştir.

Anahtar Kelimeler: Kalp Atım Hızı, Anaerobik Eşik, Conconi Testi, Futbol.

ABSTRACT Purpose: The aim of this study was to compare Conconi test performance of soccer players according to playing position and league level. **Material and Method:** 20 soccer players from the Turkish super league, 20 soccer players from the Turkish 2. league, 20 soccer players from the Turkish 3. league and 20 soccer players from the Ankara Super amateur league took part in the first part of the study. All measurements were made two weeks prior to the beginning of the season. Data were analyzed using a one-way analysis of variance (ANOVA) with repeated measures, posthoc comparisons by using Tukey's "honestly significantly different" test for pair wise comparisons. **Results:** Super League and 2. league players were significantly better than amateur on Anaerobic threshold run speed (ANTRS). Significant differences were found in distance which is covered by players (TODIS) between Super League players and the other level players ($p < 0.05$). Whereas midfield players had better ANTRS and TODIS than defenders and strikers ($p < 0.05$). **Conclusion:** Conclusion: This study showed that soccer players' Conconi test performances were effected by league levels and playing positions.

Key Words: Anaerobic Threshold, Heart Rate, Soccer, Conconi Test.

BESBD 2010;5(1):15-20

Aerobik antrenmanlarda kişisel şiddeti, kişisel yüklenme sürelerini belirlemek için anaerobik eşik sıklıkla kullanılan bir parametredir. Laboratuvar testleri maksimal oksijen tüketimi, koşu ekonomisi, solunum ve laktik asit eşikliğiyle ilgili tam sonuçlar vermekle birlikte sporcuların antrenmanlarına özel olmaması, bilgili ve tecrübeli kadro gerektirmesi, pahalı malzemeler kullanılması ve uzun sürmesi sebebiyle antrenörler tarafından tercih edilmemektedir¹. Bu testlere alternatif üretilen alanda kullanılan anaerobik eşik belirleme testlerinin başında Conconi testi gelmektedir, bu testte elde edilen kalp atım hızında kırılma olan noktaya denk gelen hızın laktik asit eşikliğiyle yakın ilişki gösterdiği bildirilmiştir².

Anaerobik eşik gittikçe artan hızlarda laktat artışının hızlandığı yani kırıldığı nokta olarak bilinir ve fizyolojik olarak anaerobik enerji sisteminin baskınlaştığı nokta olarak gösterilmektedir. Futbolda anaerobik eşik antrenman planlamasında ve takibinde kullanılabilirdiği gibi futbol oyunun eşik seviye olarak düşünülen 4 mmol/L kan laktat seviyesinde geçmesi ve futbol antrenmanları sonucunda futbolcuların maksimal oksijen tüketiminde bir değişiklik olmasa da anaerobik eşik hızlarının geliştiğinin görülmesi anaerobik eşik kavramını futbol için önemli hale getirmektedir³. Futbolda, maçı kazanma hedefine ulaşabilmek kontrol edilen veya edilemeyen birçok faktörden etkilenmektedir^{4,5}. Bu faktörlerin başında sporcuları fiziksel, fizyolojik, psikolojik durumları ve oyun performansları; teknik heyetin oyun anlayışı bilgi ve deneyimi; müsabakanın seviyesi, sporcunun seviyesi ve sporcunun takım içindeki rolü gelmektedir^{3,5,6}.

Oyuncuların maç içi performanslarının ve kondisyonel düzeyinin oynadıkları lig seviyesinden etkilendiğini ortaya koyan çalışmalar literatürde mevcuttur^{4,8,9}. Yüksek standarttaki oyuncuların maç içinde daha yüksek şiddette koşuları alt seviyedeki oyunculara göre daha fazla yaptığı tespit edilmiştir^{4,8,9,10,11}, sprint sayısında da aynı durum söz konusudur¹⁰. Kat edilen mesafede üst düzey oyuncular 10.86 ± 0.18 km kat ederken orta düzey oyuncular 10.33 ± 0.26 km lik bir mesafe kat ettiği tespit edilmiştir¹⁰. Farklı seviyelerdeki oyun-

cuların test skorları da birbirinden farklılık göstermektedir. Yapılan çalışmalarda üst düzey oyuncular hem aerobik hem de anaerobik testlerde amatör ve yarı profesyonel oyunculara göre daha iyi sonuçlar verdiğini göstermiştir^{9,10,11,12,13,14}.

Sporcuların kondisyonel durumlarını etkileyen diğer bir özellikte takım içindeki rolleridir. Bir çok çalışma orta saha oyuncularının savunma ve hücum oyuncularından takımdaki blokları birbirine bağlayıcı rollerinden dolayı daha çok mesafe kat ettiğini belirtmektedir^{4,8,15} ancak orta saha oyuncuları bu kat ettikleri mesafenin büyük bir bölümünü düşük şiddetlerde gerçekleştirirken hücum oyuncuları toplam koşu mesafelerinin daha büyük bölümünü sprintlerle geçirmektedir¹¹. Bu da farklı mevkilerin farklı gereksinimlere ihtiyacı olduğunu göstermektedir¹¹. Reily¹⁶ Bir oyuncunun takım içindeki rolünün onun fizyolojik kapasitesi ile bağlantılı olduğunu belirterek orta saha ve kanat oyuncularının diğer mevkilerden daha yüksek maksimal oksijen tüketimi kapasitesine (VO_{2maks}) sahip olduğunu ortaya koymuştur. Yapılan bir başka çalışmada orta saha, kanat ve hücum oyuncularının toplam kat edilen mesafe ve yüksek şiddette kat edilen mesafeler açısından savunma oyuncularından daha uzun mesafe kat ettikleri belirlenmiştir. Aynı çalışmada savunma ve hücum oyuncularının yapılan aerobik testte elde ettikleri sonucun diğer mevkilerde oynayan sporculara göre daha kötü olduğu tespit edilmiştir¹⁰. Krusturp ve ark.⁹ ise kalecilerin ve hücum oyuncularının diğer mevkilerde anlamlı şekilde düşük aerobik kapasiteye sahip olduğu bildirmişlerdir.

Bu araştırma farklı liglerde oynayan oyuncuların ve lig seviyesi gözetmeksizin farklı mevkilerde oynayan futbolcuların Conconi testi sonuçlarının karşılaştırılması amacıyla yapılmıştır.

GEREÇ VE YÖNTEM

Araştırma Grubu

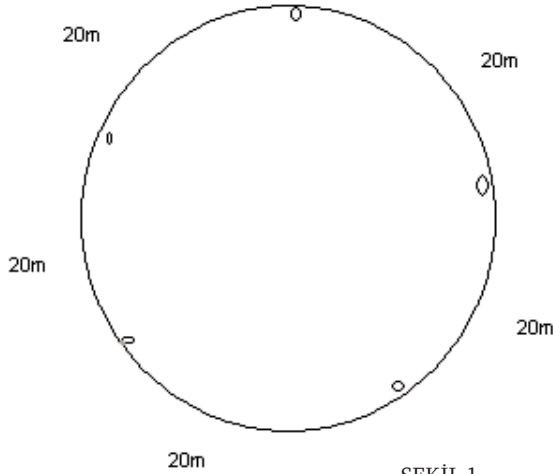
İki aşamadan oluşan çalışmanın ilk aşamasında Türkiye Süper liginde oynayan 20, 2. lig oynayan 20, 3. ligde oynayan 20 ve süper amatör kümesinde oynayan 20 futbolcu olmak üzere toplam 80 oyuncunun gönüllü olarak katılımından elde edilen ve-

riler kullanılmıştır. İkinci aşamada ise yukarıdaki takımlara ek olarak bir ikinci lig ve bir üçüncü lig takımının katılımıyla 29 savunma, 32 orta saha, 21 hücum oyuncusunun gönüllü olarak katılımında elde edilen veriler sonucu mevkiler arasındaki farklar belirlenmiştir.

Tüm takımların ölçümleri buldukları ligin başlamasına iki hafta kala yapılmıştır. Conconi testi öncesinde 5 dakika boyunca dinlenik kalp atım hızları kaydedilmiştir.

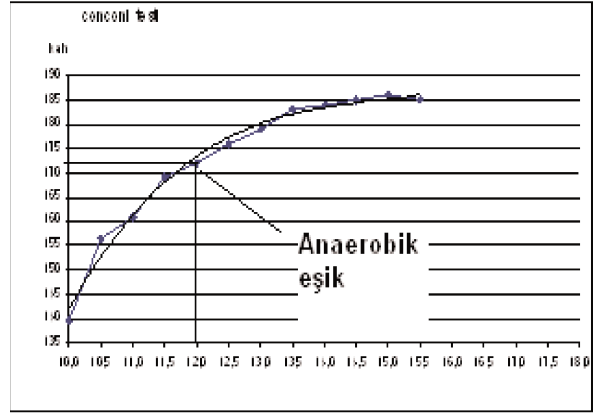
Testin Uygulanışı

Birbirine 20 m aralarla duran 5 işaret yardımıyla dairesel olarak yapılan bu test 10 km/sa hızla başlatılmış ve her 200 m de bir koşu hızında 0.5 km/sa artış yapılmıştır (Şekil 1). Test sporcular devam edemeyene ya da üst üste iki sinyalin kaçırana kadar sürdürülmüştür. Sinyal sesi bir laptop ve CD kullanılarak ayarlanmıştır ^{2,17}.



ŞEKİL 1

Conconi testi sırasında sporculara RS 800 (Polar Vantage NV, Polar Electro Oy, Finland) kalp atım hızı kaydeden saatler verilmiş ve sporcuların KAH değerleri test boyunca kaydedilmiştir ve test sonrasında bilgisayara geçirilerek her hıza denk gelen ortalama KAH tespit edilmiştir. Ortalama KAH kullanılarak oluşturulan grafiklerde linear (doğrusal) bir artış gösteren KAH ların linear yükselişinin durduğu yani KAH'ın kırılma gösterdiği nokta ANE noktası olarak kabul edilmiştir (Şekil 2).



ŞEKİL 2: Örnek Conconi Test Sonucu

Verilerin Analizi

Araştırma sonrası elde edilen değerler arasındaki farklar Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) kullanılarak belirlenmiştir. Farkın hangi grup yada gruplardan kaynaklandığını bulmak için Tukey testi yapılmıştır.

BULGULAR

Çalışmaya katılan futbolculardan en genç grup amatör futbolcular olurken (22.7 ± 2.4), en uzun boylu (178 ± 5.2) ve vücut ağırlığı en fazla (70.5 ± 6.5) olan grup Süper Lig oyuncuları olarak bulunmuştur (Tablo 1).

	Süper Lig	2. Lig	3. Lig	Amatör
Yaş (yıl)	24.4± 3.2	26.2±2.1	25.3±3.4	22.7±2.4
Boy Uzunluğu (cm)	(178±5.2)	176.4± 4.6	174.3±5.6	174.7±5.1
Vücut Ağırlığı (kg)	70.5±6.5	68.6± 5.3	69.7±6.1	65.7±5.4

Yapılan istatistiksel incelemede ANEKH'ları açısından süper lig (3.98 ± 0.24 m/sn), 2.lig (3.96 ± 0.25 m/sn), 3.lig (3.85 ± 0.15 m/sn), amatör futbolcuların (3.74 ± 0.25 m/sn) karşılaştırılmış ve sonuç olarak amatör futbolcular ile süper lig ve 2. lig futbolcuları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur ($p < 0.05$) (Tablo 2).

Lig Seviyesi	Süper Lig	2. Lig	3. Lig	Amatör	p	Fark
AEKH Ort (m/sn)	3.98±0.4	3.96±0.25	3.85±0.15	3.74±0.25	0.001*	Süperlig-Amatör 2.lig-amatör

* $p < 0.05$

TOPMES değerlerinde süper lig (3065±230 m) ile 2. lig (2795±193 m), 3. lig futbolcuları (2745±278 m) ve amatör futbolcuların arasında anlamlı fark tespit edilirken (2420±581m) amatör futbolcuların diğer bütün gruplardan istatistiksel olarak daha az mesafe kat ettiği tespit edilmiştir ($p < 0.05$) (Tablo 3).

Lig Seviyesi	Süper Lig	2. Lig	3. Lig	Amatör	p	Fark
TOPMES (m)	3065 ±230	2795 ±193	2745 ±278	2420 ±581	0.000*	Süperlig-amatör Süperlig-2.lig Süperlig-3.lig Amatör-2.lig Amatör-3.lig

* $p < 0.05$

Çalışmanın ikinci bölümünde mevkiler arasındaki farkların incelenmesi için yapılan çalışmada ANEKH'ları savunma oyuncuları (3.91±0.19), orta saha oyuncuları (4.09±0.16) ve hücum oyuncuları (3.86±0.22) karşılaştırılmış ve sonuç olarak orta saha oyuncularının diğer mevkilerde oynayan oyunculara göre daha iyi anaerobik eşik değerine sahip olduğu tespit edilmiştir ($p < 0.05$) (Tablo 4).

Lig Seviyesi	Savunma	Orta saha	Hücum	p	Fark
AEKH Ort (m/sn)	3.91 ±0.19	4.09 ±016	3.86 ±0.22	0.013*	Orta saha-hücum Orta saha-forvet

* $p < 0.05$

TOPMES değerlerinde savunma oyuncularının 2485±341 m, orta saha oyuncularının 2873±318 m ve hücum hattında oynayan oyuncuların 2343±387 m kat ettiği tespit edilmiştir bu değerle göz önünde bulundurulduğunda mevkiler arasında anlamlı bir fark olduğu ve bunun orta saha oyuncularından kaynaklandığı tespit edilmiştir ($p < 0.05$) (Tablo 5).

* $p < 0.05$

Lig Seviyesi	Savunma	Orta saha	Hücum	p	Fark
TOP-MES (m)	2485 ±341	2873 ±318*	2343 ±387	0.000*	Orta saha-hücum Orta saha-forvet

TARTIŞMA VE SONUÇ

Üst liglerde oynanılan futbol daha yüksek şiddette hareketlerin daha sık yapılmasını gerektirmektedir, farklı seviyedeki liglerde oynayan futbolcuların toplam kat ettikleri mesafeler de anlamlı farklar bulunmazken yüksek şiddetli hareket sayılarında ve bu hareketlerin toplam kat edilen mesafeye denk gelen yüzdesinde elit oyuncuların lehine anlamlı farklar mevcuttur¹⁰. Yapılan aerobik kapasite belirleme testlerinde de elit oyuncular daha düşük lig seviyelerinde futbol oynayan oyuncularından daha iyi test sonuçlarına sahiptir^{9,10,13}. Yapılan bu çalışma sporcuların KAH yardımıyla elde edilen anaerobik eşik değerleri ve toplam kat ettikleri mesafeler göz önünde bulundurulduğunda literatürle paralellik göstermektedir. Sonuç olarak üst seviye futbol oynanılan süper lig ve ikinci lig oyuncularının dereceleri amatör oyunculara göre anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur.

Yapılan bu çalışma sonucu süper lig oyuncularının hem daha yüksek ANKH sahip oldukları hem de daha fazla mesafe kat ettikleri tespit edilmiştir. Futbol günden güne hızlanan ve daha yüksek fizyolojik değerler gerektiren bir spordur. Elit oyuncuların oynadıkları liglerin çok daha yarışmacı olması, oynadıkları maçların ve rakiplerinin kalitesi elit oyuncuların daha iyi değerlere sahip olmasını gerektirmektedir¹³.

Farklı mevkilerdeki oyuncuların test sonuçlarının karşılaştırıldığı birçok çalışma literatürde mevcuttur. Yapılan bir çalışmada en yüksek aerobik gücün orta saha oyuncularında, en düşük değerin ise defansın ortasında yer alan futbolcularda (center-back) olduğu belirtilmektedir¹⁹. Kalecileri indirekt VO_{2maks} değerleri diğer mevkilerdeki oyuncularında anlamlı şekilde düşükken en iyi değerlere orta saha oyuncuları sahiptir ve bu değerler savunma oyuncularından anlamlı şekilde yüksektir²⁰. Reilly¹⁹ orta saha oyuncularının daha yüksek aerobik güce sahip olduklarını ve maç içinde daha fazla mesafe kat ettiklerini belirtmiştir. Orta saha oyuncularının aerobik test performansları hücum ve savunma oyuncularında anlamlı şekilde yüksektir^{10,21}. Aşçı ve ark.²² yapmış olduğu çalışmada aynı laktik asit seviyesinde orta saha oyuncularının

daha yüksek koşu hızlarına ulaştığını ve aynı zamanda daha yüksek maksimal oksijen tüketimi seviyesine sahip olduklarını bulmuşlar ancak bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığını belirtmişlerdir. Bir başka çalışmada orta saha oyuncularının tüm diğer mevki oyuncularında daha fazla oksijen tüketim kapasitesine sahip olduğu ve en düşük değerlerin savunmanın ortasında oynayan oyuncuların olduğu belirtilmiştir²³. Literatürde yer alan bir çok çalışmada orta saha oyuncularının maç içinde diğer oyunculara göre daha fazla mesafe kat ettikleri ve daha yüksek dayanıklılık performansı sahip oldukları belirtilmiştir^{8,11,24}. Yapılan bu çalışma sonucu elde edilen ANEKH ve TOPMES değerleri orta saha oyuncularının diğer mevkilerden daha iyi olduğunu göstermiştir bu sonuçlar literatürle paralellik göstermektedir.

Mevkiler arasında yapılan çalışmalarda takım içinde farklı rollere sahip oyuncuların maç içinde farklı hareket profilleri sergilediği görülmektedir. Yapılan çalışmalarda orta saha oyuncularının maç içinde kat ettikleri mesafenin diğer mevkilerden oynayan oyunculardan daha fazla olduğu ve çalışmamızda olduğu gibi orta saha oyuncularının diğer mevki oyuncularına göre daha yüksek bir dayanıklılık kapasite sahip oldukları görülmektedir. Bu nedenlerden dolayı oyuncu seçiminde antrenörlerin

oyuncuların fizyolojik ve fiziksel özelliklerini de göz önünde bulundurarak futbolcularının mevkilerini belirlemeleri gerektiği düşünülmektedir. Sporcuların mevkilerinin gereksinimlerine uygun performans kapasitesine sahip olup olmadıklarının belirlenmesi ve buna göre antrenman yapmaları futbolcular açısından önemli olabilecektir. Salvo ve Pigozzi²⁵ yapmış oldukları çalışmada mevkilere yönelik özel çalışmaların klasik çalışma metodlarından daha verimli sonuç verdiğini belirtmiştir. Bu araştırma mevkilerin kendi gereksinimlerine göre antrenman yapması fikrini desteklemektedir.

Bulduğumuz anaerobik eşik koşu hızı değerleri literatürle karşılaştırıldığında oldukça yüksek değerler olduğu görülmektedir. Türkiye süper liginde oynatan oyuncuların enaerobik eşik hızı değerlerinin ortalama 3.19 m/sn olduğu belirtilmiş³ ve ancak milli sporcuların değerlerinin çalışmamızda elde ettiğimiz değerlere yakın olduğu görülmüştür. Bunun sebebi Vachon ve ark.²⁶ belirttiği gibi Conconi testi sonrası KAH ile belirlenen eşik değerinin normal eşik değerinden fazla olmasından kaynaklanıyor olabilir. Bu sonuçlar Conconi testi üzerinden antrenman planlarken antrenörlerin daha tedbirli davranması gereksimini doğurmaktadır.

KAYNAKLAR

1. Passelergue, P.A., B. Cormery, G. Lac, and L.A. Le 'ger. Utility of the Conconi's heart rate deflection to monitor the intensity of aerobic training. *J. Strength Cond. Res* 200; 20(1):88-94.
2. Conconi, F., Ferrari, M., Ziglio, P. G., Droghetti, P., Codeca, L. Determination of the anaerobic threshold by a noninvasive field test in runners. *J. Appl. Physiol.*, 1982;52: 869-873.
3. Eniseler, N. Bilimin ışığında futbol antrenmanı. *Manisa* 2010; 3: 75-78
4. Ekblom, B. Applied physiology of soccer. *Sports Medicine* 1986; 3: 50-60.
5. Reilly, T., Thomas, V. A motion analysis of work rate in different positional roles in professional football match-play. *Journal of Human Movement Studies* 1976; 2: 87-97.
6. Matkovic, B.R., Durakovic, M. M., Matkovic, B., Jankovic, S., Ruzic, L., Leko, G., ve ark. Morphology of Soccer Players. *Coll. Antropol.*, 2003 ;27(1):167-174
7. Bangsbo, J., Mohr, M., Krstrup, P. Physical and metabolic demands of training and match-play in the elite football player. *Journal of Sports Sciences*, 2006;24(7): 665 - 674
8. Bangsbo, J., Norregaard, L., Thorso, F. Activity profile of professional soccer. *Canadian Journal of Sport Sciences*, 1991;16: 110-116.
9. Krstrup, P., Mohr, M., Nybo, L., Majgaard, J. J., Jung N.J., Bangsbo, J. The Yo-Yo IR2 Test: Physiological Response, Reliability, and Application to Elite Soccer. *Med. Sci. Sports Exerc.*, 2006;38(9): 1666-1673.
10. Mohr, M., Krstrup, P., Bangsbo, J. Match performance of high-standard soccer players with special reference to development of fatigue *Journal of Sports Sciences*, 2003;21:519-528
11. Arnason, A., Sigurdsson, S.B., Gudmundsson, A., Holme, I., Engebretsen, L., Bahr, R. Physical fitness, injuries, and team performance in soccer. *Med. Sci. Sports Exerc.*, 2003;36(2):278-285
12. Cometti G, Maffiuletti NA, Pousson M, Chatard JC, Maffulli N. Isokinetic strength and anaerobic power of elite, subelite and amateur french soccer players. *Int J Sports Med.*, 2001;22: 45-51
13. Ostojic, S.M. Physical and physiological characteristics of elite serbian soccer players. *Physical Education and Sport*, 2000;1(7) : 23 - 29

KAYNAKLAR

14. Abrantes , C., Maçãs, V., Sampaio, J. Variation in football players' sprint test performance across different ages and levels of competition. *Journal of Sports Science and Medicine*, 2004;3 (1): 44 – 49
15. Salvo V, Baron R, Tschan H, Calderon Montero FJ, Bachl N, Pigozzi F. Performance characteristics according to playing position in elite soccer. *Int J Sports Med*, 2007;28(3):222-7
16. Reilly, T., Bangsbo, J., Franks, A. Anthropometric and physiological predispositions for elite soccer. *Journal of Sports Sciences*, 2000;18: 669- 683
17. Conconi F, Grazi G, Casoni I. The Conconi test: methodology after 12 years of application. *Int J Sports Med.*, 1996;17:509-519.
18. Stølen, T., Chamari, K., Castagna, C., Wisløff, U. Physiology of soccer an update. *Sports Med.*, 2005;35 (6):501-536
19. Reilly, T. Energetics of high-intensity exercise (soccer) with particular reference to fatigue. *Journal of Sports Sciences*, 1997;15: 257-263
20. Davis, J., Brewer, D. Atkin Pre-season physiological characteristics of English first and second division soccer players. *Journal of Sports Sciences*, 1992;10(6):549-632
21. Krustup, P., Mohr, M., Ellingsgaard, H.,; Bangsbo, J. Physical demands during an elite female soccer game: importance of training status. *Med. Sci. Sports Exer.*, 2005;37(7): 1242-1248.
22. Ascı, A., Hazır , T., Cinemre, Al., Arslan, A., Hazır, S., Sahin, Z., ve ark. Physiological responses of young soccer players to fixed lactate concentrations in playing positions *Journal of Sports Science and Medicine Suppl* 2007;10:120
23. Bangsbo J, Michalsik L. Assessment and physiological capacity of elite soccer players. In: Spinks W, Reilly T, Murphy A (eds). *Science andFootball IV*. London: Routledge, 2002: 53–62
24. Rampinini E, Sassi A, Sassi R, Impelizzeri FM. Variables influencing fatigue in soccer performance. *International Congress on Sport Rehabilitation and Traumatology. The rehabilitation of sports muscular and tendon injuries.* April 24–25, 2004, Milan, Italy
25. Salvo,D., Pigozzi, F. Physical training of football players based on their positional rules in the team: Effects on performance-related factors. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 1998;38(4) : 294-297.
26. Vachon, JA., Bassett, DR Jr., Clarke S. Validity of the heart rate deflection point as a predictor of lactate threshold during running. *J. Appl. Physiol.*, 1999;87(1): 452–459

Dünya Spor Endüstrisinde Ekstrem Sporların Gelişimi ve Yeri

The Development of Extreme Sports and Place in the World Sport Industry

Kerem Yıldırım ŞİMŞEK

Anadolu Üniversitesi
Beden Eğitimi ve Spor Yüksek-
okulu, Eskişehir

Geliş Tarihi/Received: 09.04.2010
Kabul Tarihi/Accepted: 29.06.2010

Yazışma Adresi/Correspondence:
Kerem Yıldırım ŞİMŞEK
Anadolu Üniversitesi
Beden Eğitimi ve Spor Yüksek-
okulu, Eskişehir,
TÜRKİYE/TURKEY
keremys@anadolu.edu.tr

ÖZET: Küresel spor pazarında, ekstrem spor segmentinin sınırları açıkça belirlenmediği için boyutları tam olarak ölçülememektedir. Ancak tahmini olarak tüm macera seyahatleri pazarının yaklaşık %5'ni oluşturduğu belirtilmektedir. Bu oran yaklaşık olarak yılda 500.000 seyahate denktir. Bazı tur operatörleri 2000 yılından beri bu pazar segmentinin %20 oranında artış gösterdiğini rapor etmişlerdir¹. Ekstrem spor endüstrisindeki gelişim sadece macera seyahatleri içerisindeki yeri ile sınırlı değildir. Ekstrem sporlar global toplumun bir parçası olarak sürekli gelişim göstermektedir. Örneğin, uluslararası TV kanalları ESPN, ESPN2, ABC, Fox Sport, Eurosport ve Eurosport2 gibi kanallar extreme sporların haber ve yayın süresini sürekli olarak artırmaktadırlar. Ekstrem sporların kitle iletişim araçlarındaki ve etkinliklerindeki gelişimine paralel olarak Ekstrem spor pazarı ekipmanlarının da sayıları ve çeşitliliği gün geçtikçe artmaktadır. American Sports Data'ya göre Birleşik Devletler spor endüstrisinde satışı yapılan spor malzemelerinin üçte birini ekstrem spor malzemelerinin oluşturduğu ifade edilmektedir. Bu oran 14 milyon dolardan fazla olan bir rakama tekabül etmektedir².

Ekstrem sporların en popüler etkinliği yayıncı kanalı ESPN olan, Mountain Dew, Motorola, Taco Bell, Pontiac, 1-800-Call-Att ve Adidas America gibi markalarında ana sponsorluğunu yaptığı The X Games (Yaz ve kış) oyunlarıdır³. Bu büyük sponsorların desteğiyle gerçekleştirilen The X Games oyunları, Türk ekstrem spor endüstrisi için örnek alınabilecek etkinlik özellikleri taşımaktadır. Ekstrem sporların temel sporların statüsünü edinmeye ve bu yüzden hem spor endüstrisinin hem de iş endüstrisinin karlı bir girişim olarak kabulünü görmeye başladığı söylenebilir. Buna paralel olarak, IMG adlı internet sitesi; sponsorların devasa karlar üretmek için ekstrem spor etkinliklerini artırmaya devam ettiğini ifade etmektedir⁴.

Bu çalışmada ortaya konan veriler, Türk ekstrem spor endüstrisinin ve pazar segmentinin geliştirilmesi amacıyla gerçekleştirilen çalışmalar için bilgi edinilmesi amacıyla kullanılabilir. Bunun yanı sıra, spor pazarlayıcıları ve yöneticileri için Türk ekstrem spor tüketicisinin spora katılımını destekleme de temel spor tüketimi ihtiyaçlarının neler olduğunu belirleme de ve ekstrem sporların endüstriyel özellikleri ile ilgili yapılacak araştırmalarda bu çalışma yönlendirici bir özelliğe sahip olabilir.

Anahtar Kelimeler: Spor Endüstrisi, Ekstrem Sporlar, Spor Pazarlaması, Açık ve Kapalı Alan Rekreasyonu.

ABSTRACT: Within the Global sport market, because the limit of extreme sports is not defined clearly, its size can not be measured. However, it is predicted that extreme sports are account for about 5 percent of all the adventure tourism market. This ratio is equal to about 500.000 tours. Some tour operators reported that this market segment has increased 20 percent since 2000¹. The development of extreme sports industry is not just restricted for adventure tourism. As a piece of global community, extreme sports, is developing day by day. For instance, international TV channels such as, ESPN, ESPN2, ABC, Fox Sport, Eurosport and Eurosport2 increase the number and length of news and broadcast about extreme sports continuously. The amounts and variations of the extreme sports equipment market is increasing day by day in parallel with the development of extreme sport in mass media and activities. According to American Sports Data, it is stated that one-third of the equipments, which is sold at United States Sport Industry, constitutes extreme sports equipments. This ratio figure is account for more than 14 million dollar².

The most popular activity of the extreme sports, whose broadcaster is ESPN, and which also has the main sponsors of some brands such as Mountain Dew, Motorola, Taco Bell, Pontiac, 1-800-Call-Att, and Adidas America, is X Games³. The X Games, is supported by those big sponsorships, has the properties to follow for Turk extreme sport industry. It can be reported that Extreme Sports have been starting to make a statue of main sports therefore it started to find an acceptance by both sport industry and business industry as a profitable enterprise. In parallel with this, Internet site, which is called IMG, states that sponsors expand extreme sport activities so that to return gigantic profits⁴.

The data presented at this work can be used so as to develop the Turk market segment in the extreme sport industry and get information for marketing strategies. Besides, this work has a direct feature, thanks to this feature, sport marketers and directors can understand what the main sport consumption needs are, and make the Turk sport consumer participate in sport.

Key Words: Sport Industry, Extreme Sports, Sport Marketing, Outdoor and Indoor Recreation.

BESBD 2010;5(1):21-27

tuellerinde ve güçlü sosyal kurallarında dahi yer almaktaydı. Ayrıca, sörfü bu kadar benimseyen bu toplum hava muhalefetlerinin olduğu günlerde sörf yapamayınca, sörf tahtalarına tekerlek takarak boş vakitlerini değerlendirmişlerdir. Sörf tahtasının bu yeni hali günümüzde kullanılan Skateboarding yani kay kay'ın kökenidir. Zaman içerisinde oluşturulan bu spor türleri ekstrem sporların da kökenini oluşturmaktadır⁷.

Ekstrem spor, gelişmiş ülkelerde 1960'lardan beri popülerliğini korumaktadır. Ekstrem sporlar ciddi yaralanmalarla ya da ölümlerle sonuçlanabilmektedir. Bu özelliklerinin yanında heyecan duygusu, risk, mücadele ve macera özellikleriyle de gelişen teknolojik çağın spor endüstrisinde insanlığın ilgisini sürekli üzerinde toplayabilmektedir⁸.

Ekstrem sporlar nispeten sporun yeni bir formu ya da sıra dışı bireysel başarı ve kişisel benzersiz bir haz olarak tanımlanabilir⁹. Ekstrem sporlar aslında takım sporlarından farklı olan tehlike ya da alışılmadık kurallara ya da tekniklere sahip olan bireysel branşlardır¹⁰. Bu tür aktivitelere agresif paten, rüzgar sörfü, wingsuite base jumping, uçurtma sörfü, uçurum atlayışı, gökyüzü sörfü, BMX bisikleti, dağ bisikleti, akarsu sporları, sörf, kay kay, ekstrem kayak ve kar sörfü örnek verilebilir. Bu branşlara ek olarak Fletcher, (2008), gökyüzü dalışı, kayak, kaya tırmanışı, delta kanat ve dağcılık sporlarının ekstrem spor örneklerinden bir kaç olduğunu belirtmiştir.

Ekstrem sporlar dikkatle incelendiğinde geleneksel sporlardan oldukça farklılık gösterdiği anlaşılmaktadır. Takım sporlarında kökleşmiş geleneksel değerler örneğin işbirliği, takım çalışması, kişilik oluşumu ve grup mücadelesi gibi özellikler baskınken ekstrem sporlarda, bu değerlerin aksinin yansıtılmasının yanı sıra şiddetli bireysellik, sıra dışılık, meydan okuma ve bir dereceye kadar içten içe saldırganlık barındırma gibi özellikler ön plana çıkmaktadır. Ayrıca, ekstrem spor katılımcıları ya da sporcuları izleyiciler için yeteneklerini gösterme ve onları taklit etmeleri için izleyicileri tahrik etme eğiliminde oldukları görülmektedir¹¹. Bu yüzden ekstrem spor katılımcıları ya da sporcuları tehlikeli ve yüksek hızda

gözü pek akrobatik meziyetler ortaya koymaktadırlar.

Shannon ve Werner (2008), ekstrem sporlardan biri olan kay kayın Amerika Birleşik Devletleri'nde 11 milyon kullanıcısıyla en popüler ikinci spor olduğunu¹² ve buna paralel olarak Kanada'da ise kay kay parkların sayısının 2005 yılında 450 adeti geçtiğini ifade etmektedirler. Bir başka popüler ekstrem spor branşı olan paten rekreasyon ve ulaşım aracı olarak oldukça yaygın bir şekilde kullanılmaktadır. 1992'den beri paten kullanıcılarında %300 artış sağlandığı ve araştırmalara göre 1996'da yaklaşık olarak 28.9 milyon paten kullanıcısı olduğu ve %35'inin ulaşım amaçlı kullandığı rapor edilmiştir¹¹.

■ EKSTREM SPORLARIN ENDÜSTRİYEL BOYUTU

Küresel spor pazarına bakıldığında, ekstrem spor segmentinin sınırları açıkça belirlenemediği için boyutları tam olarak ölçülememektedir. Ancak tahmini olarak tüm macera seyahatleri pazarının yaklaşık %5'i olduğu belirtilmektedir. Bu oran yaklaşık olarak yılda 500.000 seyahate denktir. Bazı tur operatörleri 2000 yılından beri bu Pazar segmentinin %20 oranında artış gösterdiğini rapor etmişlerdir¹.

Spor endüstrisi içerisinde, spor malzemeleri sektöründe Amerika Birleşik Devletleri en büyük 11. endüstriye, Kanada ise en büyük 10. endüstriye sahiptir. Bu iki ülkede çocukların, gençlerin ve ailelerinin tüketimi ülke ekonomilerinde büyük etkiye sahiptir^{13,14,15}. 2000 yılında ABD'de spor malzemelerinin alımında, elbise ve sportif giysilerden kazanılan gelir 69.5 milyar dolar'dır¹⁶. Kanada'da spor giysisi, ayakkabı ve ekipman harcaması 1996'da 4.36 milyar dolar iken 2001 yılına gelindiğinde bu oran 6.3 milyar Kanada Dolar'ına kadar ulaşmıştır¹⁷. Spor endüstrisinde ve tarihte yönlendirilmiş en büyük jenerasyon olarak tarif edilen "Genç Kuşak" jenerasyonunun stratejik yeri, ABD'li ve Kanada'lı spor pazarlayıcılarının en önemli konusu olmaktadır¹⁸. Kuzey Amerika ekonomisinde "Genç Kuşak" jenerasyonunun finansal etkisi kaçınılmazdır. ABD'de çalışan "Genç Kuşak" jenerasyonunun çocukları hem ailesinden hem de

ailesinin büyüklerinden doğrudan 150 milyar dolar, dolaylı olarak 500 milyar dolar satın alım gücüne sahiptirler¹⁹. ABD'deki bu etkileyici pazar alanları Kanada ile karşılaştırılabilir²⁰. 4-12 yaş arasındaki çocukların doğrudan 24 milyar Kanada doları satın almaları, aileleri ve aile büyüklerinden dolaylı olarak satın alım güçleri ise 188 milyar Kanada doları kadardır²¹. “Genç Kuşak” jenerasyonunun en fazla satın aldığı üç ürün ise %34 elbise, %22 eğlence ve %16 yiyecektir¹⁹.

Ekstrem sporların pazar segmentini oluşturan kitleyi, “Genç Kuşak” jenerasyonu olarak ifade edilen 14-35 yaş aralığındaki bireyler oluşturmaktadır^{22,23,4,24,25}. McCarthy, (2001), Ekstrem Spor’larla ilgili 10-24 yaş aralığında satın alma gücü bulunan 58 milyon tüketici bulunduğunu ifade etmektedir²⁶. Tüketicisindeki ve ortak ilgideki yükselişiyle ekstrem sporlar doğal olaylarla ilgili olmasından dolayı, “Genç Kuşak” jenerasyonunun ilgisini oldukça çekmektedir. Bu verilere benzer olarak, New York şehrindeki Horizon Media Research şirketi “Genç Kuşak” jenerasyonunun yıllık satın alım gücünün 250 milyar dolar’dan fazla olduğunu ifade etmektedir²⁷. Genç tüketicilerin Ekstrem Spor’lara olan bu ilgisi tabii ki de spor endüstrisinin içinde var olan spor medyasının da ilgisinden kaçmamaktadır. Ekstrem sporları dünya çapında yayınlayan kanallardan biri olan (ESPN) İspanya TV kanalı her yıl yaklaşık olarak 900 saat Ekstrem Spor yayını yapmaktadır. ESPN, ESPN2, ABC, Fox Sport, Action Sport Channel, Eurosport ve Eurosport2 gibi yayın organları, ekstrem spor yayınlarında “Genç Kuşak” jenerasyonunu hedef almaktadır²³. Buna paralel olarak, çocukların ekstrem spor video oyunlarına oldukça yüksek ilgi göstermesinde, televizyondaki ekstrem spor etkinliklerini ve şampiyonaları izlemesinde ve ekstrem sporlara katılımlarında artış görüldüğü saptanmıştır^{28,29}. Ekstrem spor etkinliklerinin en büyüğü X-Games önceden “eXtreme Games” olarak bilinmekteydi. Gün geçtikçe genç tüketiciler arasında popülerleşince, “X” harfi ve extreme kelimesi pek çok firma tarafından genç tüketicilerle ilişki kurulmasında marka olarak kullanılmıştır^{30,31}.

Amerikan toplumunun ekstrem sporlara katı-

lımı her geçen yıl daha da artmaktadır. İzlenme oranları üzerinde yapılan bir araştırmada pazartesi futbol geceleri ve ekstrem spor yarışmaları (X-Games Show)’ları karşılaştırılmıştır. Reytinglere bakıldığında pazartesi futbol gecelerinin 100 milyondan fazla televizyonlu evde izlenme oranı 2000 yılında %12,7’ye 2001 de %11,5’e düşmüştür. Bu oranların aksine Gravity Games’in izlenme oranları 2000 yılında 1.6 dan 1.7 ye çıkmıştır. Yaklaşık olarak bu oran 2 milyon kişiye tekabül etmektedir. Bu oranlar, yeni jenerasyonda eski geleneksel spor branşlarından ziyade yeni branşların daha fazla popülerleştiğini açıkça göstermektedir³².

Yapılan araştırmalarda ekstrem spor pazarında satın alma açısından “Genç Kuşak” jenerasyonunda kadınlara oranla erkeklerin daha fazla tüketim gerçekleştirdiği belirtilmektedir^{33,34,35}. Ekstrem spor pazarı ekipman tedarikçilerinin ve medyanın sunduklarıyla birlikte sürekli gelişmektedir. Bu ürünlere örnek verilecek olursa eldiven, güneş gözlüğü, kask, t-shirt, kum ayakkabısı, koruyucu pedler, bisiklet, kelepçeler, sörf v.b. malzemelerin bir çoğu ekstrem spor pazarında bulunmaktadır. Ayrıca, her bir spor branşı için çeşitli promosyon ürünleri çeşitli dillere uyarlanmış şekilde katılımcılarına sunulmaktadır. Bunun yanı sıra, On The Edge, Trasher, Slam, Rip Tide, Powder Hound and Ballistic gibi dergiler ekstrem sporların dünya basınındaki yüzüdür. Bu dergilerde çeşitli ekstrem sporların tanıtımı, yeni ortaya çıkan branşlar, katılımcıların bakış açıları, katılımcıların yaşam stilleri ve yeni çıkan ürünler dergilerin önemli konuları arasında yer almaktadır³⁶.

Spor tüketicisinin demografik, psikografik (tüketicilerin psikolojik ve sosyolojik özellikleri) ve spor katılımı davranışları spor pazarlayıcılarına spor pazarındaki hedef segmentlerinin daha anlaşılabilir olmasına olanak sağlamaktadır³⁷. Ekstrem sporlar katılımcılarının fayda arayışları kadar, aktiviterin farklı demografik ve psikografik çekiciliğinin farkındalığından ve anlayışından dolayı sürekli bir şekilde gelişmektedir.

Ekstrem spor pazarının ağırlıklı olarak gençlere yönelik olmasının aksine özel olarak hedeflenmiş bir pazar jenerasyonu yoktur. Ekstrem spor

turizmi paketlerinde bekarlar için özel tasarlanmış, balayı çiftleri ve hatta orta yaş çiftler ve dul kişiler için dahi paketler bulunmaktadır. Buna göre risk alma, başarıma duygusu, dışa dönüklük, sıra dışılık, komiklik ve eğlence ekstrem spor deneyimlerine teşvik açısından hayati öneme sahiptirler. Gold Coast-Based Cult Industries Surfwear markasının CEO'su ve kurucusu Doug Spong, açıkça ekstrem spor organizasyonlarının başarı anahtarının psikografik özelliklerin dikkate alındığı organizasyon yapısının olduğunu ifade etmektedir³⁶.

2002 de yaklaşık olarak 86 milyon insan ekstrem sporlara katılım sağlamıştır³⁸. Buna paralel olarak katılımcıların ve aktivitelerin sayısı gün geçtikçe artmaktadır^{38,39}. Birleşik Devletlerde basketbol ve voleybol branşlarında katılımcı ve izleyici baskın olmasına rağmen, ekstrem spor katılımcılarının son 10 yılda %10 artış gösterdiği saptanmıştır⁴⁰. Spor endüstrisindeki bu eğilim ekstrem sporlar gibi ortaya çıkan sportif aktivitelerin temel sporların bir kısmı olarak düşünüleceğine işaret etmektedir^{38,41}.

Günümüzdeki eğilim ise, ekstrem sporlar global toplumun bir parçası olarak sürekli artış göstermektedir. Örneğin, uluslar arası TV kanalları (ESPN, ESPN2, ABC, Fox Sport, Eurosport ve Eurosport2) gibi kanallar ekstrem sporların haber ve yayın süresini sürekli olarak artırmaktadırlar. Ayrıca Extreme Sport Channel kanalı ise sürekli ekstrem spor yayını yapmaktadır. Ekstrem sporların en popüler etkinliği, yayıncı kanalı (ESPN) İspanya TV olan, Mountain Dew, Motorola, Taco Bell, Pontiac, 1-800-Call-Att ve Adidas America gibi markalarında ana sponsorluğunu yaptığı The X Games (Yaz ve kış) oyunlarıdır³.

Snowboard, 1998 Nagano Olimpiyat oyunlarında resmi olarak yer alan ilk ekstrem spor branşdır. 2008 Beijing Olimpiyatlarında kadın ve erkek BMX yarışları resmi programda yer almıştır⁴¹. Ekstrem sporlar temel sporların statüsünü edinmeye ve bu yüzden hem spor endüstrisinin hem de iş endüstrisinin karlı bir girişim olarak kabulünü görmeye başlamıştır. American Sport Data'ya göre Birleşik Devletler spor endüstrisinde satışı yapılan spor malzemelerinin üçte birini ekstrem spor mal-

zemelerinin oluşturduğu ifade edilmektedir. Bu oran 14 milyon dolardan fazla olan bir rakama tekabül etmektedir⁴². IMG adlı site; sponsorların devasa karlar üretmek için ekstrem spor etkinliklerini artırmaya devam ettiğini ifade etmektedir²⁴.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Yeni dünya düzeninde çok büyük bir ekonomik gücü elinde tutan dünya spor endüstrisi içerisinde varlığını kanıtlamış olan ekstrem spor pazarı, dünya spor endüstrisi geleceğinin parlayan bir yıldızı özelliğini taşımaktadır. Ekstrem sporlara gün geçtikçe katılım artmaktadır. Buna paralel olarak, "Genç Kuşak" jenerasyonunun ilgisi geleneksel sporlardan ekstrem sporlara doğru değişim gösterdiği söylenebilir. Bu değişim, Sporting Goods Manufacturers Association's (SGMA) birliğinin 2008 yılında gerçekleştirilen spor ve fitness katılımı ile ilgili araştırmasında görülmektedir⁴³. Araştırmanın sonuçları Tablo 1'de gösterilmektedir.

TABLO 1 Amerika'daki en popüler ekstrem sporlar	
Ekstrem Spor	2007 yılındaki etkinliklere en az bir kere katılım sağlayan kişi sayısı
1. Paten	10,814,000
2. Kay kay	8,429,000
3. Dağ Bisikleti	6,892,000
4. Kar Sörfü	6,841,000
5. Paintball	5,476,000
6. Kardio Kickboks	4,812,000
7. Tırmanma (İç Mekan)	4,514,000
8. Doğa (Patika) Koşusu	4,216,000
9. Ultimate Firizbi	4,038,000
10. Su sörfü	3,521,000
11. Dağ ve Kaya Tırmanışı	2,062,000
12. BMX Bisiklet	1,887,000
13. Patenli Hokey	1,847,000
14. Rüzgar Sörfü	1,118,000

Türk spor pazarlayıcılarının ve yöneticilerinin spor tüketicisinin spora katılımını destekleme de temel spor tüketimi ihtiyaçlarının neler olduğunu anlamaları gereklidir. Özellikle, psikografik ve demografik karakterlere dayalı açık hava ve rekreasyonel spor tüketim motivasyonunu ve ekstrem sporların endüstriyel özellikleri ile ilgili araştırmaları dikkate almak önemlidir.

Spor pazarlaması araştırmaları bilinçli karar vermek için bilgi toplamaya dayalı olarak düzenlenmiş aktivitelerden ibarettir. Eğer bir organizasyon geçici ve değişen pazara uyum sağlamak istiyorsa devamlı bilgi toplaması şarttır. Ülkemizdeki artan ilgi ve katılımcı sayısına rağmen, Türkiye'ye özel açık hava, rekreasyonel spor tüketimi motivasyonu ve ekstrem sporların endüstriyel özelliklerini ortaya koyan sistematik bir araştırmaya rastlanılmamıştır. Bu noktada ülkemizin ekstrem sporlar ile ilgili bilgi yetersizliği ortadadır. Dünya spor endüstrisi içerisindeki ekstrem spor pazarının bilgisini toplamak ve geliştirmek Türk spor endüstrisi sektörünün görevi iken, bu noktada ekstrem sporlar ile ilgili bilimsel çalışmalardan bilgiyi toplamak ve yeni bilgiler ortaya koymak da ekstrem sporlarla ilişkili olan Türk spor bilimcilerinin öncelikli görevleri arasındadır.

Spor pazarlaması ile ilişkili araştırma yaparken bilgi toplamak için spor organizasyonlarında, spor tesislerinde, alışveriş merkezlerinde anket yapmak, odak gruplar oluşturmak, gözlem ve tarafsız denemeler yapmak en popüler mekanizmalardan biridir ve bunlar Türk spor pazarlayıcıları için temel uygulama alanları olmalıdır. Toplanılmış bilgi genel pazar durumunu, bireysel tüketicileri ve yarışmacıları ortaya koymalıdır³⁹. Türk ekstrem spor pazarlayıcıları hedef kitleye yönelik tedarikçilerin segment hizmeti nasıl olmalı? Ekstrem sporlarla ilişkili ve istekli olan bireyler nasıl belirlemeli? Bu özellikteki bireylere nasıl reklam yapılmalı? gibi soruları dikkate alan çok safhalı, programsal çalışmalar gerçekleştirmelidir. bunlara ek olarak, ekstrem sporların doğası gereği hedonic (zevke ait) tüketim söz konusudur ve dolayısıyla ekstrem sporların pazar araştırması yapılırken hedonic tüketimin dikkate alınması gereklidir. Yapılan araştırmalarda Arnold ve Price (1993)'ın rafting sporu ile ilgili yaptığı çalışma ve Celsi ve ark. (1993)'nın gök yüzü dalışı ile ilgili yaptığı araştırmalar deneysel bir bakış açısıyla ekstrem sporları tartışmakta-

dır. Bu çalışmalar ekstrem spor tüketiminde hedonic görüşün yüksek olduğunu ortaya koymuştur⁴⁴. Benzer şekilde, Park (2004); Shoham, Gregory, Rose ve Kahle (2000)'de ekstrem sporlarda hedonic spor tüketiminin var olduğunu ifade etmişlerdir^{45,46}. Hedonic görüşün hakim olduğu bir pazar araştırması ve oluşumu Türkiye spor endüstrisi içerisindeki ekstrem spor pazarının yönlendirilmesinde, gelişiminde ve büyümesinde en önemli kriterlerden biri olarak görülebilir.

Türkiye geneline bakıldığında bungee jumping, uçurtma sörfü, rüzgar sörfü, yamaç paraşütü, vb. ekstrem sporların genellikle güney bölgelerimizde popülerleştiği fakat ekstrem sporların atası sayılan Kay Kay ve Paten gibi kullanım fırsatı daha kolay olan branşların ise genellikle büyük şehirlerde popülerliğini koruduğu göze çarpmaktadır. Ekstrem spor branşlarının ülkenin geneline yaygınlaştırılabilmesi için hızla gelişen spor dünyası düzenine en uygun şekilde adapte edilmesi gereklidir. Bu adaptasyon sürecinde ise, hem medya desteği hem finansal destek hem de ekstrem spor branşları ile ilgili federasyonların oluşturulması kaçınılmaz ön şartlardır. Türkiye spor endüstrisinin gelişmesi, kendini yenilemesi, istihdam sağlaması ve yeni iş alanlarının oluşturulmasında ekstrem sporların kullanılması konusu ülke spor endüstrisinin gözünden kaçmamalıdır.

Tüm dünyada varlığını kanıtlamış olan ekstrem sporlar, spor endüstrisinin gelişmesine, farklılaşmasına, yenilenmesine ve değişmesine katkı sağlama konusunda öncülük edeceği düşüncesine önem verilmelidir. Spor endüstrisinin yeni yüzü ekstrem spor potansiyelinin farkına varılması ve ülke çapında geliştirilmesi de Türk spor endüstrisinin görevleri arasında yer almalıdır. İfade edilen görev doğrultusunda yapılan bu çalışmada ortaya konan verilerin Türk spor endüstrisindeki ekstrem spor pazarının oluşturulmasında yararlı bilgiler sağlayacağı düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

1. Ekstrem Sports. Canada: [homepage on the Internet]. [Updated: April 5 2009] Available from: www.onecaribbean.org/content/files/EkstremSport-CaribbeanNicheMarkets.pdf
2. Stotlar, D.K. A decade of evolution: the sport industry, *Sport Marketing Quarterly*, 2002;11(1): 55-58.
3. Brockington, L. Sponsors still loyal despite sinking TV ratings. *SportsBusiness Journal*, August 2001; (22):20-26.
4. Greenwald, L., & Fernandez-Balboa, J., Trends in the sport marketing industry and in demographics of the United States: Their effect on the strategic role of grassroots sport sponsorship in corporate America. *Sport Marketing Quarterly*, 1998;7(4): 35-47.
5. The Spine in Extreme Sports By Kenneth P Bures MD [homepage on the Internet]. [Updated: March 03 2009] Available from: www.fitcentric.com/download/Spine%20in%20Extrm%20Sports_10_03.pdf
6. Geography of Extreme Sports [homepage on the Internet]. [Updated: April 2009] Available from: <http://www.maclester.edu/geography/mage/curriculum/lessons/ekstremsports.pdf>
7. Tomlinson, J., *The Illustrated Guide to Maksimum Adrenalin Thrills*. Italy 1994.
8. Fletcher, R. Living on the Edge: The Appeal of Risk Sports for the Professional Middle Class. *Sociology of Sport Journal*, 2008;(25):310-330.
9. Rinehart, R.E. & Sydnor, S. (eds) *To the ekstrem: Alternative Sports. Inside and Out*. Albany, NY: State University of New York Press, 2003.
10. Bennett, G., Henson, R.K. & Zhang, J. Generation Y's perceptions of the action sports industry segment. *Journal of Sport Management*. 2003; (17): 95-115
11. American Sports Data [Homepage on the Internet]. Lauer bonanza. *Extreme Sports* [Retrieved 5 April 2005, Updated August 2009] Available from: http://www.americansportsdata.com/pr_04-01-01.asp,
12. Shannon, C., S., Werner, T., L. The Opening of a Municipal Skate Park: Exploring the Influence on Youth Skateboarders' Experiences. *Journal of Park and Recreation Administration* Fall, 2008;3(26):39-50.
13. Government of Canada, *Sport in Canada: Leadership, partnership and accountability: Everybody's business*. Ottawa: Public Works and Government Services, 1998.
14. Meek, A. An estimate of the size and supported economic activity of the sports industry in the United States. *Sport Marketing Quarterly*, 1997; 6(4):15-21.
15. Pitts, B.G., & Stotlar, D.K. Fundamentals of sport marketing. Morgantown, WV: Fitness Information Technology, 1996.
16. Sporting Goods Manufacturers' Association. The 2001 SGMA state of the industry report. North Palm Beach, FL: Author. 2001.
17. Industry Canada. *Sporting goods industry*. Retrieved April 21, 2003, from <http://strategis.ic.gc.ca/epic/internet/insg-as.nsf>, 2003.
18. Lim, C., & Turco, D. The next generation of sport: Y. *Cyberjournal of sport marketing*, April 2, 2001; 3(4).
19. Alch, M.L. The echo-boom generation. *Futurist*. 2000;34(5): 42.
20. Bradish, C., & Lathrop, A. Girl power: Examining the female pre-teen and teen as a distinct segment of the sport marketplace. *Sport Marketing Quarterly*, 2001;(10):19-24
21. John, D.R. Consumer socialization of children: A retrospective look at twenty-five years of research. *Journal of Consumer Research*, 1999; (26):183-213
22. Cleland, K., *Action Sport Form Fabric of Generation: Marines to Mountain Dew Quick to Join Games in Search of Teens*. *Advertising Age*, 2001;(72):22-24,
23. Fitzgerald, K. *Motorcycles' inside story: arena race series tap excitement of extreme sports*. *Advertising Age* 2000; 72-40.
24. Johnson, G., *IMG's going to extremes for new wave sports fans*. *Los Angeles Times*, 2001; p.c1,
25. Malonis, J., & Selden, H., *Encyclopedia of emerging industries*. Farming, MI: Gale Research 1998.
26. McCarthy, M., *ESPN's promotion of X Games goes to extremes* [online], [homepage on the Internet]. *USA Today*. [Updated: april 3 2009] Available From: <http://www.usatoday.com>, 08-14 X Games, 2001
27. "Going To Extremes". *American Demographics*. [online], [homepage on the Internet] Available from [updated 15 Jun, 2010]. http://findarticles.com/p/articles/mi_m4021/is_2002_june_1/ai_88679068
28. AAF/ESPN, *Children and Sports Media Study*. Statistic Research, Inc. Author April-May, 2001.
29. Koranteng, L., *Extreme ambitions. ad Age Global*, Mach, 2001; 1, 7,14
30. Petrecca, L., *Going to extremes; Excess of X's: Marketers are testing the limits of hot teen buzzword*. July, 2000;7:16
31. Rinehart, R., *Inside of the outside: Pecking orders within alternative sport* ESPN's 1995 *The xTreme Games*. *Journal on Spor and Social Issues*, 1998;8(20): 44-52.
32. Raymond, J., *Media Channels – Going to Ekstrems*. *American Demographics*, 24, 29, 2002.
33. Spencer, N., & McClung, L. Women and sport in the 1990s: Reflections on "embracing stars, ignoring players." *Journal of Sport Management*, 2001; (15): 318-349.
34. Hall, M.A. *The girl and the game: A history of women's sport in Canada*. Peterborough, ON: Broadview, pp.284, 2002.
35. Lynn, S., Hardin, M., & Walsdorf, K. Selling (out) the sporting women: Advertising images in four athletic magazines. *Journal of Sport Management*, 2004; (18): 335-349.
36. *Extreme Sports Cafe*. [homepage on the Internet]. United Kingdom: [Updated: August 2009] Available from: <http://www.ekstremsportscafe.com/pdfinfo/index.html>
37. Shilbury, D., Westerbeek, H., Shayne, Q., Funk, D., *Strategic Sport MArketing*. 3. Edition. Set in 10.5/12 pt Minion Pro by Bookhouse, Singapore, Sydney Printed by CMO Image Printing, 2009.
38. Ostrowski, J., *Corporate America makes pitchmen of pariahs*. *Sports Business Journal* August, 2002;12-18:19-26
39. Liberman, N. *New heights or a crash landing? Street & Smith's Sports Business Journal*.. July 2004; (25):12-18.
40. Kress, A. *To the ekstrem*. *The Business Journal Phoenix*, 2003; 23(48):3
41. *2008 Olympic Games Beejing Information* [homepage on the Internet]. *Beejing:2009* [Updated August 17.08.2009] Available from <http://www.genes-bmx.com/2008-bmx-olympics.html>,
42. *Sport Sector Analysis Report (2004)* [homepage on the Internet] [Updated August 2009] Available from http://www.americansportsdata.com/sports_sector_analysis1.asp
43. *Sporting Goods Manufacturers Association's (SGMA) analysis of the Sports & Fitness Participation Report (2008 edition)* [homepage on the Internet] [Updated June 2010] Available from http://www.sgma.com/press/2_Extreme-Sports%3A-An-Ever-Popular-Attraction
44. Shoham, A., Gregory M., Rose, and Kahle L., R., *Sports Marketing and the Psychology of Marketing Communication*. New Jersey London, Lawrence Erlbaum Associates, Publishers Mahwah, 2004.
45. Shoham, A., Gregory, A., M. Rose and Kahle L., R., *Practitioners of Risky Sports: A Quantitative Examination* *Journal of Business Research* March 2000; (47) 3: 237-251
46. Park, H., "Analyzing Motivational Factors of Action Sports Participants", s.61-68 *Master of Arts in Education* Washington State University College of Education December 2004.

Sportif Performansa Psikolojik Bakış

Psychological View of Sport Performance

Songül BOZKURT

ODTÜ Sağlık ve Rehberlik
Merkezi, Psikiyatri Birimi, Ankara

Geliş Tarihi/Received: 22.12.2008
Kabul Tarihi/Accepted: 28.12.2009

Yazışma Adresi/Correspondence:
Dr. Songül BOZKURT
ODTÜ Sağlık ve Rehberlik
Merkezi, Psikiyatri Birimi,
Ankara, TÜRKİYE/TURKEY
songul@mc.metu.edu.tr

ÖZET: Sporcuların sergiledikleri sportif performans, ne yazık ki pek çok kişinin yorum yapabildiği bir alan niteliğindedir. Sportif performans, sıklıkla sporcunun gözlemlenebilen davranışları ve oluşan puan üzerinden yorumlanmaktadır. Oysaki davranışlar ve puan sadece bir sonuçtur. Bu sonucu belirleyen zihinsel, duygusal ve bedensel değişkenler vardır. Bu değişkenleri dışarıda bırakmak, doğru değerlendirmeler yapmaya engel olduğu gibi sporcunun suçlanmasına, kötü hissetmesine yol açabilmektedir. Bu yazıda Gestalt yaklaşımı temel alınarak sportif performans, sporcunun kendisi, diğerleri ve dış dünya ile olan etkileşimi çerçevesinde bütüncül bir yaklaşımla ele alınacaktır.

Anahtar Kelimeler: Sportif Performans; Sporcu Psikolojisi; Zihinsel ve Duygusal Hazırlık; Gestalt.

ABSTRACT: Sporting performance sportsman display unfortunately is a field that many people can comment on. Sporting performance frequently is interpreted from the behaviours of the sportsman that can be observed and final score. However, behaviours and score are the result. There are mental, emotional and physical parameters that determine this result. Excluding these variables, may impede making correct evaluations as well as causing the sportsman feel guilt and upset. In this article based on the Gestalt's approach, sporting performance will be considered totally with the interaction of the sportsman himself, the others and outside world.

Key Words: Sporting Performance; Psychology of Sportsman; Mental and Emotional Training; Gestalt.

Sportif performansa ilişkin yorumlar incelendiğinde, puanlar ve sporcu davranışları sıklıkla konuşulanlar arasında yer almaktadır. Gözlemlenebilen, somut şeyler genellikle konuşmalarımızın içeriğini oluştururlar. Sporcu davranışı ve elde edilen puan, somut veriler arasında yer almaktadır. Bu nedenle sportif performansı, puan ve sporcunun görünen davranışları üzerinden değerlendirmek anlaşılabilir bir durum gibi görünmektedir. Oysaki elde edilen puan ya da sahada gözlemlenen sporcu davranışı, sadece bir sonuçtur. Bu sonuç dikkate alınmayan bir sürecin ürünüdür. Bu yazı, sporcuların niceliksel değerlendirilen performanslarına, süreç çerçevesinde, niteliksel bakabilme ihtiyacını yansıtmaktadır. Sportif performansa yapılacak süreç yolculuğunda, Geşalt yaklaşımı temel alınacaktır.

Psikoloji birbirinden farklı duran, ancak varoluşlarını bir anlamda kendinden öncekilere borçlu olan pek çok kurama sahiptir. Bu kuramların ortak özelliklerinden biri, insanı anlamaya yönelik çabalarıdır. Geşalt psikolojisine göre insan, düşünce ya da davranışlara indirgenerek anlaşılabilir. İnsan, ancak duygusu, düşüncesi, davranışı, beden bütünlüğü, diğerleri, kendisi ve fiziksel çevresi ile olan etkileşimi içinde anlaşılabilir. İnsanı sadece davranışı ya da duygusuna indirgeyerek değerlendirmek, karmaşık bir makineyi, basit parçalarına ayırarak incelemeye benzetilebilir¹.

Sporcu kelimesinin çağrıştırdıklarına baktığımızda “performans” kelimesini ilk sıralarda görebiliriz. Performans, sıklıkla “iyi” ya da “kötü oyun” olarak değerlendirilmektedir. Oyun hakkında yapılan değerlendirmelerde, sporcunun oyun öncesi ve oyun sırasındaki duygusu, düşüncesi, bedensel duyuları, çevresinde olanlar ve sporcunun tüm bu olanlara verdiği anlamlar sıklıkla dışarıda bırakılmaktadır. Sporcunun, sadece fiziksel olarak değil aynı zamanda zihinsel ve duygusal olarak da mücadele ettiğini, performans sergilediğini akılda tutmak, sportif performansı daha doğru değerlendirmemizi sağlayacaktır.

Stresli durumların yarattığı olumsuz duygularla, düşüncelerle zihinsel ve duygusal olarak başa çıkarız. Problem çözme becerilerimiz diğerlerinden farklılaşmaktadır. Stresli durumlarda; diğerle-

rini suçlayabilir, öfkeli davranışlar gösterebilir, kendimize kızabilir, o durumdan kaçmak isteyebilir, mücadeleyi bırakabilir ya da sorunu tespit ederek, çözüm yolları üretebiliriz. Kendimizle ilgili inancımız, kendilik algımız, zihinsel ve duygusal becerilerimiz stresli durumlarda ne yapacağımızı etkilemektedir. Belirtilen bu özellikler, sporcunun sergileyeceği performansı etkileyen değişkenlerdir. Bu değişkenleri yok saymak, süreçten uzaklaşarak sportif performansı iyi ya da kötü olarak değerlendirmemize neden olacaktır. Oysaki sportif performans, sporcunun yaşadığı duygular, aklından geçen düşünceler, yaşadığı bedensel uyarımlar, davranışları, içinde bulunduğu sosyal ve fiziksel çevre bütünlüğü içinde daha iyi anlaşılabilir.

Bu bütünlük içinde pek çok kimliğimiz bulunmaktadır; ergen, öğrenci, oğul, torun, ağbi, kuzen, arkadaş, sporcu. Kimliklerden sadece birini yansıtan sporcu kimliği de diğer kimlikler gibi duygu, düşünce, beden, fiziksel ve sosyal çevre ile olan etkileşim bütünlüğü içinde anlaşılabilir. Kişilik özelliklerimizi, donanımlarımızı, zayıf ve güçlü yönlerimizi gittiğimiz yerlere dolayısıyla sportif alana da taşıyoruz. Sportif alana taşınan ve sporcuları birbirinden farklı kılan kişilik özelliklerini göz ardı etmek, sporcu ile etkili iletişim kurmayı zorlaştıracığı gibi, sportif hedeflere ulaşmada da sorunlar yaratacaktır. Örneğin sporcuların motivasyonunu bozan faktörler farklı olduğu gibi, tekrar motive olmalarını, harekete geçmelerini sağlayan şeyler de farklıdır. Farklılıkların dikkate alınmadığı öneriler, üstümüze prova edilmemiş, bize uymayan, başka birine ait kıyafeti giyinmek gibidir. Uymayan kıyafetleri bir süre üzerimizde taşımaya çalışsak bile, en kısa zamanda onları çıkarmaya çalışırız. Sahiplenip, giyinebilmemiz için bedenimize, zevkimize uygun olması gerekmektedir. Bu metafordan da anlaşılacağı gibi, sporcu özelliklerinin iyi tanımlanması ve bireysel özellikleri doğrultusunda davranılması, sporcuya önemsenildiğini hissettireceği gibi, hedeflenen sportif kazanımlara ulaşmayı da kolaylaştıracaktır. Hiç şüphesiz klinik psikoloji bireyi tanıma, anlama ve gerekli müdahalelerin oluşturulmasında önemli bilgi birikimine ve araçlara sahiptir. Pek çok disiplinle işbirliği içinde olan

klirik psikolojinin spor bilimleri ile ortak bileşenlere sahip olduğu düşünülmektedir. Bu yazının, iki disiplin arasında var olan temasın artmasına katkı sağlaması umulmaktadır.

Sportif performansın, sporcunun duygu, düşünce, beden, diğerleri, fiziksel ve sosyal çevre etkileşimi içinde daha iyi tanımlanabileceği belirtilmişti. Bu yazıda sportif performans belirtilen bütünlük içinde ele alınmaya çalışılacaktır. Öncelikle Gestalt psikolojisi ve Gestalt psikoterapisinde kritik bir yere sahip olan “temas” kavramına vurgu yapılacak, daha sonra temas döngüsü içinde sportif performans incelenecektir.

Gestaltta Temas Kavramı

Bireyi kişilerarası alandaki etkileşimleri ile ele alan Gestalt yaklaşımının insana bakışını daha iyi anlamak için temas kavramını açıklamak yararlı olacaktır. Gestalt yaklaşımı etkileşimde üç faktöre vurgu yapmaktadır; birey (self-kendilik), diğerleri ve fiziksel-sosyal çevre. Bireyin diğerleri ve fiziksel-sosyal çevre sınırında oluşan etkileşimi temas olarak adlandırılmaktadır. Temas sadece birey ile çevre arasında değil, bireyin kendisiyle teması şeklinde de yaşamaktadır. Diğer bir ifadeyle kişi içi düzey, kişinin kendi bedeni, duygu ve düşüncesi ile teması gösterirken, kişilerarası düzey kişinin, geçmiş, şimdi ve gelecekteki olaylar, diğer insan(lar) ve objelerle olan temasına işaret etmektedir². Sporcular hakkında yapılan açıklamalarda, sporcunun diğerleri ve fiziksel çevre ile olan etkileşimine kısmen de olsa vurgu yapılırken, sporcunun kendisi ile olan temasına değinilmemektedir. Oysaki kişinin kendisi ile kurduğu temas, dış dünyada yaptıklarını ve diğerleri ile kurduğu ilişkiyi büyük oranda belirler. Sporcunun duyguları, düşünceleri, bedensel duyuları, geçmiş performansları, sorunlarla ve olumsuz duygularla başa çıkma becerileri, kendilik algısı gibi özellikleri; antrenörü, ebeveynleri, arkadaşları, rakibi ve fiziksel çevre ile kurduğu ilişki, sportif performansını etkiler. Kendine ve becerilerine güvenmeyen, çabuk öfkelenen, öfkesini kontrol edemeyen, olumsuz durumlarda diğer insanları, dışsal koşulları suçlayan sporcunun, rakibi ile mücadele ederek tüm performansını ortaya koymasını beklemek yanılı olacaktır.

Sporcunun kendisi, diğerleri, performans gösterdiği spor ve çevre ile nasıl ilişki kurduğunu fark etmesi önemlidir. Farkındalık, yaptıklarımızın sorumluluğunu almamızı sağlar. Sorumluluk almak, “ben ne yaparak bu duruma katkıda bulunuyorum” sorusunu yanıtlamamızı sağlar. Olaylardaki etkimizi bilmek, sürece olan katkımız görmenin yanı sıra, değiştirebilme gücümüzün de olduğunu gösterir. Eğer bir şeyin oluşmasına katkıda bulunuyorsam, oluşmamasını da sağlayabilirim. Sorumluluk almadığımızda ise değiştiremeyeceğimiz diğer insanları (rakip oyuncu, hakem, izleyiciler, eğitim ve idari kadro gibi), koşulları suçlar ve olaylar üzerindeki kontrol, değiştirebilme gücümüzü yol saymış oluruz.

Gestalt temas döngüsü, sporcunun, sportif performanstaki farkındalığını artırmada kullanılabilecek araçlardan biridir.

Gestalt Temas Döngüsü

İnsanın, pek çok ihtiyacı bulunmaktadır. Kişi, bu ihtiyaçların bazılarını kendi içinde giderirken bazıları için diğerlerine ve fiziksel çevreye gereksinim duyar. İhtiyacın kaynağı dışarıda olduğunda, bu ihtiyacın giderilmesi için diğerleri ve çevre ile temas kurulması gerekir. Aktif ve değişken bir yapı gösteren temas süreci, bir ihtiyacın farkına varılması ile başlar. Birey harekete geçer ve ihtiyacını doyurduğunda temas döngüsü tamamlanmış olur. Yeni bir ihtiyacın farkındalığı ile temas süreci yeniden başlar³. İhtiyaç doyuruluncaya ya da yerine daha önemli bir ihtiyaç geçene kadar, organizmaya enerji veren şey, en acil doyurulması gereken ihtiyaçtır. Yaşam ihtiyaçların ortaya çıkması, bu ihtiyaçların doyurulması, homeostatik dengenin sağlanması, gelecekte tekrar bir ihtiyacın ortaya çıkması ile devam eden aktif bir döngüdür⁴.

Gestalt yaklaşımına göre sağlıklı olan, organizmanın temas ederek, temas döngüsünü tamamlamasıdır. Temas döngüsü farklı şekillerde gösterilse de aşamalara ayrılarak incelenmektedir. Temas döngüsü; duyum, farkına varma, harekete geçme, hareket, temas, doyum ve geri çekilme olarak adlandırılan yedi aşamadan oluşmaktadır. Bu döngüye göre, birey ihtiyaçlarını fark eder, harekete geçer, temas eder, doyum sağlar ve geri çekilir.

Temas döngüsünün her hangi bir aşamasında oluşan tıkanıklık, öğrenme ve büyümeye engel olmakta ve bazı sorunların varlığına işaret etmektedir. Döngünün tamamlanmasını bir örnekle açıklayacak olursak; masanızda bir şeyler yazıyorsunuz ve bir süre sonra midenizden sesler geldiğini hissettiniz (duyum) ve acıktığınızı fark ettiniz (farkına varma). Mutfağa gidip bir şeyler yemeye karar verdiniz (harekete geçme), daha sonra kalkıp mutfağa gidip (hareket) yiyeceklerinizi tabağınıza koyarak yediniz (temas). Karnınız doyduktan sonra (doyum) masanıza geri dönüp (geri çekilme) çalışmanıza devam ettiniz. Bu durumda, içsel duyularınızı dikkate alarak, çevresel düzenlemeyi yapıp, yemekle temas etmiş ve doyuma ulaşmış olursunuz. Her zaman temas döngüsü tanımlandığı gibi tamamlanmayabilir. Zamanınızın sınırlı olduğu bir durumda, acıktığınıza ilişkin ipuçlarını yok sayabilir ve dikkatinizi yazmaya verebilirsiniz. Ancak açlık sinyalleriniz, yazıya konsantre olmanıza engel olabilir, yemeği düşünebilirsiniz. Bu durumda, açlık temas döngünüzü tamamlamadığınız gibi yazı döngünüz de kesintiye uğrar. Böylece bitmemiş, tamamlanmamış iki işiniz olacaktır; karnınızı doyurmak ve yazmak².

Geşalt yaklaşımına göre, temas döngüsünde sürekli engellenmelerin olması, ihtiyaçların tamamlanmamasına, dolayısıyla tamamlanmamış ihtiyaçların birikmesine yol açmaktadır. İhtiyaçların tamamlanmadan birikmesi ile oluşan döngüdeki tıkanmaların bireylerde "duygusal sorunlara" yol açabileceği ileri sürülmektedir⁵. Perls (6, pp: 25) sağlıklı kişiyi, duyularının farkında olan ve temas döngüsünü tamamlayan kişi olarak tanımlamaktadır. Geşalt temas döngüsü şekil 1'de gösterilmektedir. Bu yazıdaki Geşalt temas döngüsü, bireysel spor olan tenis performansı üzerinden örneklendirilerek aktarılacaktır.

a-Duyum

Temas döngüsünün ilk aşamasıdır. Duyum aşaması, üzüntü, mutluluk, öfke gibi duyguların; acı, açlık, gibi içsel duyuların ya da diğer insanlar ve objelerle ilgili dışsal uyaranların farkında olmaya işaret etmektedir. Duyum aşamasında kişi içsel ya da dışsal uyarlardan iletilen uyaranları

duyu organları aracılığı ile alır. Alınan uyaranlar, organizmayı uyarır. Uyaranların fark edilme hızları, uyaranın özelliğine bağlı olarak değişebilmektedir. Açlık, susuzluk, uyku gibi düzenli olarak gelişen ihtiyaçlar; ağrı, acı gibi bedensel uyarımlar daha kolay fark edilirler⁷. Duyum aşamasında, maça çıkacak olan sporcu, vücudunda oluşan bedensel değişimleri (kalbinin hızlı attığını, nefesinin sıklaştığını, ağzının kurduğunu ve kaslarındaki gerginliği) hisseder. Sporcu, bedensel uyarımlarının yanı sıra dışarıdan gelen ışık, sıcaklık, ses, diğer insanlar ve konuşmaları da fark eder.

b-Farkındalık

Kişinin, bedensel duyularını ve dışarıdan aldığı uyaranları organize ettiği, bütünleştirdiği ve anlam verdiği aşamadır. Diğer bir ifadeyle bilişsel, duygusal ve duyumsal yollarla alınan uyaranlar, bu aşamada anlamlandırılır ve yorumlanır⁸. Anlam oluşturma (meaning making), insanoğlunun doğuştan getirdiği, doğasında varolan bir özelliktir. Gelişimin her aşamasında ve her yaşta deneyimlenen anlam oluşturma, kişinin davranışlarına aracılık eden ve davranışlarını organize eden bir süreçtir⁹. Kişinin anlam verme sürecinde, içinde bulunduğu sosyal bağlam, yaşadığı kültürel özellikler ve ihtiyaçları etkilidir¹⁰. Lewin'in (1935; akt. 9), yıllar önce belirttiği gibi, dışsal dünyadaki karmaşa karşısında anlamsal bütünlük oluşturma ihtiyacımız doğar. Bu ihtiyaç ile uyaranları organize ederiz. Eğer uyaranları organize edemez, anlam oluşturamazsak her şey çok karmaşıklaşır ve kaygı yaşarız.

Farkına varma, bireyin hem uyaranları içine aldığı, hem de kendisinden dışarıya bir şeyler verdiği aşamadır. Geşalt temas döngüsünde farkındalık aşaması, organizmanın çevreyle ve kendisiyle iletişim kurmasıdır. Farkına varma sporcular açısından önemli bir aşamadır. Hem bedensel uyarımlara, hem de dış dünyada oluşanlara anlam verdiği aşamadır."Bana ne oluyor, etrafımda neler oluyor?" sorusunun yanıtlandığı aşamadır. Antrenör, ebeveyn, diğer oyuncular, arkadaşlar, gürültü, ışık ve ısı, dışsal uyaranlar arasında yer almaktadır. Oyuncunun bedensel duyularına (kaslarda kısılma, kalp atışında hızlanma, solunumda artış, dilin kuruması, bedende hareket etme isteği, gö-

ğüste ve boğazda sıkışma hissi v.b), diğer kişilerin söyledikleri ve yüz ifadelerine verdiği anlam önemlidir. Verilen anlam aşağıda gösterilen deneyim döngüsünün ne şekilde tamamlanacağı ya da tamamlanmayacağını etkiler. Sporcu bedensel duyularını (önemli bir maça çıkıyorum ve bedenim de hazır) ve dışsal uyaranları (bu maçta yalnız değilim, antrenörüm ve yakınlarım beni izliyorlar) olumlu anlamlandırdığında, temas döngüsünün sonraki aşamasına geçecektir. Eğer sporcu fark ettiği bedensel duyularını “vücudum kasıldı, midem bulanıyor, göğsüm sıkışıyor, strese girdim” olarak anlamlandırır ya da antrenörünün, ebeveynin yüz ifadesini “performansımı beğenmediler” şeklinde yorumlarsa, temas döngüsünün farkındalıktan sonra gelen aşamalarında sorunlar oluşacaktır. Yukarıda da belirtildiği gibi sağlıklı olan, temas döngüsünün başlaması, herhangi bir aşamada atlama ya da takılma olmadan döngünün tamamlanmasıdır.

c-Harekete Geçme

Bu aşamaya gelen kişi uyaranları algılamış, onlara anlam vermiştir. Anlam verdikten sonra sırada harekete geçme aşaması vardır. Bu, kişinin bir şeyler yapmak istediği, düşünsel olarak planlar yaptığı aşamadır⁸. Diğer bir ifade ile harekete geçme, seçeneklerimizi düşündüğümüz ve ne yapacağımıza karar verdiğimiz aşamadır. Dışsal uyaranları olumlu değerlendiren ve bedensel uyarılarını, maça yönelik fizyolojik hazırlık olarak anlamlandıran tenis oyuncusu, dikkatini oyununa vererek, kuracağı oyun seçeneklerini hızlıca düşünür ve karar verir. Örneğin bu aşamadaki tenis oyuncusu, rakibinin ayaklarının yavaş olduğuna, kısa düşen ve ardından uzun atılan topa yetişemeyeceğine, bu nedenle önce kısa, sonra uzun top atmaya karar verir.

İçsel ve(ya) dışsal uyaranları olumsuz anlamlandıran tenis oyuncusu ise, süratle akan tenis oyunu içinde karşıdan gelen topla ya da kendisinin yapacağı vuruşla ilgili etkili kararlar veremez. Karar verememek olumsuz duygu, düşünce ve bedensel uyarımları arttırır. Artan duygusal, zihinsel ve bedensel olumsuzluklar da karar vermeyi zorlaştırarak kısır döngüye yol açar. Bu durumda

sporcu kaygı yaşamaya, oyundan kopmaya başlar. Kaygı bedensel uyarımları artıran, dikkati ve konsantrasyonu bozan bir duygudur. Teniste, orta düzeyde fizyolojik uyarılmanın gerekli olduğu, ancak orta düzeyin üstüne çıkan fizyolojik uyarılmanın oyunu bozduğu belirtilmektedir. Yüksek düzeyde uyarılmışlık ve kaygı, sadece tenis oyununda değil, aynı zamanda performans gerektiren tüm görevleri olumsuz yönde etkilemektedir.

d-Hareket

Düşündüğünü eyleme geçirme aşamasıdır. Bu aşama yemek yeme döngüsü üzerinden tanımlandığında; bedensel uyarımlarından (duyum) aç olduğunu fark eden (farkındalık) kişinin, yemek yemeye karar verdikten (harekete geçme) sonra kalkıp mutfağa gittiği (hareket) aşamadır. Bu örnekten de anlaşılacağı üzere yemek yemeye karar vermek yemek yememizi sağlamamaktadır. Yemek yemek için fiziksel olarak harekete geçmek gerekir. Eğer kişi yorgun, isteksiz, motivasyonu düşük ise harekete geçmeyecek, oturduğu yerden sürekli olarak yemek yeme davranışını erteleyecektir. Benzer durum sporcu için de geçerlidir. Sporcu nasıl bir oyun kuracağı ile ilgili karar verebilir, ancak harekete gecikir, yavaş kalır ise istediği etkili vuruşları yapmak için gerekli olan koşulu atmamış olur.

Olumlu düşünen sporcu, harekete geçme aşamasında karar verdiği önce kısa sonra uzun top atma oyununu kurabilmek için gerekli pozisyonu alır. Bu örneğin aksine anlamlandırması olumsuz olan oyuncu etkili karar veremediği hareketi de bozulacaktır.

Fiziksel olarak müsabakalara hazır görünen, yeterli antrenman alan ve teknik donanıma sahip bazı sporcular, performans sergilemeleri gereken durumlarda harekete geçemez, kendilerinden beklenen oyunu sergileyemezler. Kendileri ve etrafındakiler bu durumu anlamakta ve açıklamakta zorlanabilirler. Sanki oyun sırasında onları durdurran, harekete geçmelerini engelleyen bir şeyler var gibidir. Aslında engellendikleri doğrudur. Engellenenler kendisi ile inançlarıdır. Sporcunun aksine spor eğitmenleri, sporcunun iyi olduğunu düşünebilir. Ancak oyuncu, antrenörü ve diğerlerinden

pek çok kez olumlu cümleler duysa da bu inancı içselleştiremeyebilir. Bazı oyuncular dışarıdan ne söylenirse söylesin, kendilerini yetersiz bulabilirler. Diğer bir ifade ile performans sırasında olabilecekler ile başa çıkacaklarına, mücadele edebileceklerine dair inançları düşüktür. Çoğu zaman sporcunun bile fark edemediği bu inançlar, sporcunun harekete geçerek temas döngüsünü tamamlanmasına engel olur. İzleyiciler, eğitim kadrosu sporcunun davranışlarını, kısmen bedenini gözlemle şansına sahip iken, davranışları etkileyen inançları fark edemezler. Sporcunun düşük performansını “düşük motivasyonla” ya da diğer dışsal faktörlerle açıklarlar. Bazen de sporcunun fiziksel olarak maça hazır olduğunu, ancak maç sırasında elinden geleni yapmadığını düşünerek kızgınlık yaşayabilirler. Sporcunun maçlara fiziksel hazır oluşu ne yazık ki duygusal ve zihinsel hazır oluşu sağlamamaktadır.

e-Temas

Kişinin ihtiyacı olanı ya da yapmaya karar verdiği şeyi yaptığı aşamadır⁸. Aç olan kişinin yemek yediği aşamadır. Kişi ihtiyacı olan ile temas halinde iken, temas ettiği şey şekildir yani ön plandadır. Diğer bütün uyaranlar fon haline dönüşür¹⁰. Tenis örneğinde bu aşama, sporcunun topla buluştuğu ve topu karşıya yolladığı andır. Konsantrasyon, dikkat gibi bilişsel işlevler bu aşamada ayrı bir önem kazanmaktadır. Rakibin yaptıkları, söyledikleri, izleyenlerin davranışları, gürültü gibi dışsal uyaranların bu aşamada fon olması diğer bir ifade ile etkisiz hale gelmesi, sporcunun oyun dışındaki uyaranlara duyarsızlaşması gerekmektedir. Dikkatini oyun yerine, kendine, diğer insanlara ya da çevresel uyaranlara yönlendiren sporcunun performansı düşecektir.

Bu aşamaya kadar değerlendirmeleri olumlu olan, karar veren ve harekete geçen sporcunun oyun ile teması da olumlu olacaktır. Rakibinin yavaş olduğunu bu nedenle kısa daha sonra uzun top atmayı planlayan ve koşan oyuncu temas aşamasında topu kısa, daha sonra uzun bırakır. Olumsuz düşünen sporcu ise, karar vermede zorlandığı ve harekete geçemediği için oyundaki kontrolü zayıflayacak, olumsuz duygu ve düşünceler yaşa-

yacaktır. Olumsuz düşünce ve duygular sporcunun dikkat ve konsantrasyonunu bozarak, oyuna katılımını düşüreceklerdir.

f- Doyum

İhtiyacın doyurulup doyurulmadığının değerlendirildiği aşamadır. Doyum aşaması tekrar değerlendirme olarak da adlandırılabilir¹⁰. Örnekteki aç kişi yemeğini yemiştir ve doyup doymadığına bu aşamada karar verir. Tenis örneğinde ise sporcu, top ile temasını, vuruşunu, performansını değerlendirir. Oyuncunun bu aşamada kendisine söylediği şeyler, özellikle sonraki vuruşlar ve performans açısından kritiktir. Olumlu düşünen ve teması iyi olan oyuncu istediği şekilde oyunu yönlendirdiği, puanı aldığı için kendisine “aferim, işte ben buyum” der ve bir sonraki vuruş için geri çekilme aşamasına geçer. Sporcu iyi vuruşun, performansının keyfini hisseder. Ancak keyfin, coşkunun uzun sürmesi geri çekilme aşamasına geçişi de zorlaştırır. Geri çekilme aşamasına geçemeyen sporcu bir sonraki temas döngüsünü başlatmada zorlanır, oyundaki kontrolünü kaybedebilir. Diğer bir ifadeyle doyum aşamasının uzun sürmesi, sporcunun gevşemesine, rakibinin bu durumu değerlendirmesine fırsat tanıyabilir.

Temas döngüsünü olumsuz başlatan ve sürdüren sporcu, performansını bu aşamada da olumsuz olarak değerlendirecektir. “Vuruşum çok kötüydü, zaten iyi vuruşlar yapamıyorum, karşımdakine yenileceğim” gibi olumsuz değerlendirme, sporcunun dikkatini ve konsantrasyonunu giden puan üzerinde tutacak ve sporcu geri çekilme aşamasına geçemeyecektir. Geri çekilme bir sonraki vuruş, yeni bir temas döngüsünün başlatılabilmesi için gerekli bir aşamadır. Sporcunun zihni giden top ve puan ile meşgul olduğunda, kendisini o sırada devam eden oyuna veremeyecek, adete yemek yerken kendisini aynadan izler gibi oyunda da kendisini izleyecektir. Yemek yerken aynada kendimizi izlersek çatalı nasıl tuttuğumuz, nasıl ağzımıza götürdüğümüz, döküp dökmediğimiz, çiğnerken nasıl görüldüğümüz ile ilgileniriz. Gördüklerimiz hakkında yorumlar yaparız. Bu yorumlar içinde olumsuz yorumlar da olacaktır. Yemek yerken aynadan kendimizi izlemek, yediğimiz şeye odaklanmadan,

tadını ve keyif almadan bir şeyleri mideye göndermeye benzer. Oyuncunun doyum aşamasında uzun kalması, kendisini izlemesi, olumsuz yorumlar yapması, sonraki performansını da olumsuz etkileyecek, oyunundan keyif almasına engel olacaktır. Arka arkaya yaşanan olumsuz performans oyuncunun olumsuz duygular (öfke, kızgınlık, hayal kırıklığı, yetersizlik) yaşamasına ve oyundan kopmasına, konsantre olamamasına yol açacaktır. Konsantre olamamak, her ne yapıyorsak o şeye kendimizi veremediğimize yani o şeye temas edemediğimize işaret eder. Yaptığımız şeyi iyi yapmamıza ve yaptıklarımızdan keyif almamıza engel olur. Bu aşama aslında istendik geçmeyen temas döngüsünün hızlıca değerlendirilip ne yapılması gerektiği yönünde karar verilebilecek bir aşamadır. Sporcu bu aşamayı iyi kullanarak, bir sonraki temas döngüsünü olumlu başlatıp tamamlayabilir.

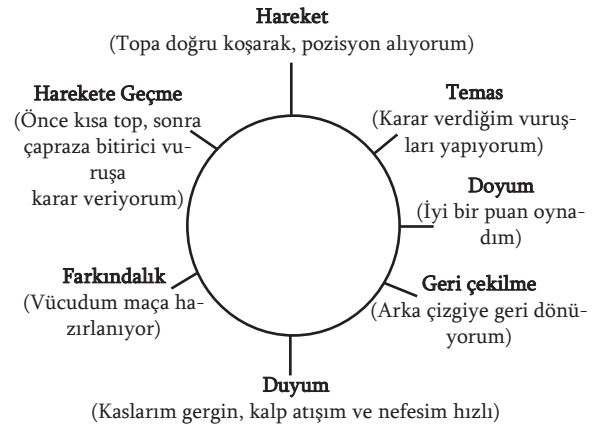
g-Geri Çekilme

Geri çekilme, temas sürecini başlatan ve döngüde şekil haline gelen ihtiyacın doyurularak fona geçtiği aşamadır. Geri çekilme temas döngüsünün hem son basamağı, hem de yeni bir ihtiyaç için döngünün başlangıcıdır. Açlık uyarılarıyla başlayan deneyim döngüsü; yemeğin ısıtılması, yenmesi, doyulması ve odaya geri dönme (geri çekilme) ile tamamlanır.

Oyuncu vuruş için gerekli bedensel ve zihinsel hazırlıklarını yapmış, vuruşunu tamamlamış, performansını değerlendirmiş ve bir sonraki vuruşa hazırlanmak için topu karşılayacağı yere geri çekilmiştir. Bu aşama oyuncular için kritik bir aşamadır. Sporcuların oyunu sürdürebilmesi için bir önceki oyundan uzaklaşıp, yeni oyuna hazırlanması gerekir. Doyum aşamasında performansını olumlu değerlendiren, kendisini beğenen ve olumlu pekiştireç veren sporcu, bir sonraki servis oyunu için geri çekilerek, kendisini hazırlar.

Eğer oyuncu doyum aşamasında kalır, performansını olumsuz değerlendirir ve kendini izlemeyi sürdürürse, geri çekilme aşamasına geçemez. Dolayısıyla, bir sonraki vuruş için gerekli olan hazırlığı yapamaz. Her oyun aslında yeni bir döngünün tekrar başlaması gibidir. Bir önceki döngü istediği gibi tamamlanmamış olsa bile, oyuncunun yeni bir

döngüyü başlatabilmesi önemlidir. Ancak bir süre önce biten bir döngünün yerine, hiçbir şey olmamış gibi yenisini başlatmak elbette kolay bir durum değildir. Oyuncunun hissettiği öfke, kızgınlık, suçluluk, kaygı gibi olumsuz duygular, dikkat ve konsantrasyonunu bozacaktır. Olumsuz duygu, düşünce ve uyarılmış bir beden ile oyuncunun oyunu ile temas etmesi güçleşecektir. Olumsuz değerlendirme ve duygulanım performansı olumsuz etkileyecek, olumsuz performans da olumsuz değerlendirmeyi artıracak ve bu iki durum bir birini besleyen kısır döngüye dönüşecektir.



ŞEKİL 1: Geştalt Temas Döngüsü

Elbette deneyim döngüsü her zaman yukarıda belirtilen örnekte olduğu gibi kısa sürede tamamlanamayabilir. Çünkü bazı ihtiyaçların tamamlanabilmesi uzun zaman gerektirmektedir (üniversiteden mezun olmak gibi). Bazen de temas döngüsü kesintiye uğramakta, tamamlanamamaktadır. Bazı Geştalt temas biçimlerinin sürekli olarak kullanımı da temas döngüsünün tamamlanmasına engel olmaktadır. Bu temas biçimleri; duyarsızlaşma, saptırma, kendine döndürme, iç içe geçme ve kendini izlemedir. Temas döngüsünün tamamlanmasına engel olan, tıkanmalara yol açan Geştalt temas biçimlerinin hem olumlu hem de olumsuz yanları bulunmaktadır. Temas biçimlerinin belirli durumlarda sınırlı ve farkında olarak kullanımı işlevsel olmaktadır. Aynı temas biçiminin sıklıkla kullanılması, bireyin ihtiyaçlarını karşılamasına engel olacağı için işlevsel olmayacaktır. Örneğin bedenine, duygularına duyarsız davranan kişi zaman içinde olumlu, olumsuz

duygularını, bedensel duyularını fark etmeyecektir. Adını koyamadığı duygular yaşadığında huzursuz olacak ve bu huzursuzluktan kaçmak için de uygun olmayan başa çıkma yollarını kullanacaktır. Oysaki duyarsızlaşma temas biçimini fark ederek kullanmak olumlu sonuçlara yol açabilmektedir. Sportif performansın sergilendiği durumlarda sporcunun yaşadığı zorluklarla başa çıkmada Geştalt temas biçimleri kullanılabilir. Bu temas biçimlerinin farkında olarak ve kısa süreli kullanımının sağlıklı olduğu unutulmamalıdır. Bu yazıda temas biçimlerinin işlevsel boyutu vurgulanmıştır.

Aşağıda genel olarak tanımlanan temas biçimleri bazı teknikler aracılığı ile psikoloji uygulamalarında kullanılmaktadır. Bu uygulamaların, sporcuların sportif performans sırasında yaşayabilecekleri güçlüklerle başa çıkmada yararlı olabileceği düşünülmektedir.

TEMAS BİÇİMLERİ

1 Duyarsızlaşma;

Doğuştan getirdiğimiz özelliklerle kendi dünyamızı ve dış dünyayı hissederiz. Ancak duyarsızlaşmada bu hissediş, azalmış bazen de öylesine derinleşmiştir ki, neredeyse bedenimizi, duygularımızı hiç hissetmeyiz. Anlaşılabileceği üzere duyarsızlaşma hafiften yoğunu kadar giden bir yelpazede yaşanabilmektedir. Duyarsızlaşma, yorgunluk, ağrı gibi içsel duyularını hissetme becerisinin azalması ya da diğer insanlar, objeler gibi dışsal uyarıların farkına varılmaması olarak tanımlanmaktadır. Duyarsızlaşma kızgınlık, üzüntü, öfke gibi olumsuz duygularda yaşanabildiği gibi mutluluk, sevinç gibi olumlu duygularda da gözlelenebilir ¹¹.

Bazen rahatsız edici uyarılardan uzaklaşmak, kaçınmak mümkün iken bazen de mümkün olmamaktadır. Kaçınmanın ya da uzaklaşmanın mümkün olmadığı durumlarda sporcunun içsel ya da dışsal olumsuz uyarılarla olumlu bir şekilde başa çıkması gerekmektedir. Sporcu, duyularına dikkat etmeyerek ya da duyu organlarının algı kapasitesini azaltarak bu uyarılarla başa çıkmaya çalışabilir. Rahatsız eden uyarılarla olumlu başa çıkamamak, sporcunun performansını olumsuz etkileyeceği gibi, olumsuz duygular yaşamasına da

yol açacaktır. Dış dünyadaki ses, ışık ya da görsel detayları fark etmemek, bazılarını karşı duyarsız olmak, kişiyi uyaran fazlalığından koruyan işlevsel bir duyarsızlaşmaya işaret eder. Sporcuların sakatlıklar durumunda ağrı ve acıya, stres altında iken bedensel duyularına, dışsal uyarılara (ısı, ses, diğerlerinin konuşmaları, rakibinin davranışlarına) duyarsızlaşması işlevsel görünmektedir. Tenis karşılaşmasında tenisçinin bedeninde oluşan ağrılara duyarsızlaşması; futbol maçında darbe alan futbolcunun darbe aldığı bölgedeki ağrıya, şişliğe toleransının artması sağlıklı duyarsızlaşmaya örnektir. İşlevsel duyarsızlaşmadan söz edebilmek için duyarsızlaşmanın farkında olarak ve kısa süreli kullanılıyor olması gerekmektedir ¹⁰. Bu temas biçiminin sık kullanımı, sporcunun iyi performans gösterdiği durumlarda kendini ödüllendirmesine, takdir etmesine, dolayısıyla keyif almasına, coşku hissetmesine engel olur.

2 Saptırma (Deflection)

Kişi, diğerleriyle temas sınırında etkileşime girer. Etkileşim için dışarıdan uyarı almak ve kendimizden dışarıya uyarı vermemiz gerekmektedir. Ancak saptırma temas biçimini kullanan kişiler, temas ve farkındalıktan kaçınırlar ². Böylece, dışarıdan gelen uyarıların temas sınırından içeri almazlar ve kendilerinden de dışarıya bir şey vermezler. Uyarılar, tıpkı bir şeyin duvara çarpıp geri dönmesi gibi kişinin dünyasına girmezler. Bir anlamda kişi duvarın diğer tarafında kalarak dışarıdan gelebilecekler için kendisini korumaktadır. Duygusal temastan kaçınmanın yollarından biri duyguları yok saymak ya da etkileşimin yaşattığı duyguların tonunu azaltmaktır ³. Saptırma temas biçiminde, çevreden gelen duyuların etkisini azaltmak, bu duyuların yaşatacağı duygulardan kaçınmak için dikkat, temas dışındaki her hangi bir uyarıya yönlendirerek hedeften uzaklaşılır ⁵.

Sportif performans sergilemek, özellikle müsabakalarda baskı, stres oluşturmaktadır. Sporcunun kendisi ile etkileşimi dışında diğer sporcular, antrenör ve izleyiciler yaşadığı etkileşim de olumsuz duygulara, düşüncelere sebep olabilirler. Sporcu yaşanan olumsuzluklardan kendini koruyabilmesi için saptırma temas biçimini kullanması ya-

rarlı olacaktır. Diğer bir ifade ile oyuncunun duvarın diğer tarafında kalarak kendisini olumsuzluklardan koruması ve kendinden dışarı bir şey vermemesi yararlı olacaktır. Duvarın diğer tarafında kalabilmek, kaygı, öfke, kızgınlık gibi olumsuz duyguların yaşanmasına engel olur. Ancak, bu temas biçiminin yoğun kullanımı, uzaklaşmaya, yalnız kalmaya yaşamdan zevk alamamaya yol açabilir.

3 Kendine Döndürme (Retroflection)

Saptırma temas biçiminde, dışarıdan bir şey alınmadığı gibi kişinin de dışarıya duygusunu iletmediği vurgulanmıştı. Benzer bir durum kendine döndürme temas biçiminde de vardır. Duygu iletme, hem saptırmada hem de kendine döndürme temas biçiminde görülen bir özelliktir. Kendine döndürmede kişi duygusunun farklıdır, ancak bu duyguyu ifade etmenin yaratacağı sonuçlardan dolayı duygusunu iletmez ve kendisinde tutar. Saptırma temas biçiminde ise kişi olumsuz duygu yaşayabileceği durumlardan kaçınır, uzak durur ^{4,3}.

Sportif performans sergileme, doğası gereği pek çok olumlu ve olumsuz duyguyu içinde barındırmaktadır. Özellikle olumsuz duyguların ne oranda hissedildiği, nasıl ifade edildiği önemlidir. Kişilerarası ilişkilerde, hissedilen duygunun kendisinden çok bu duygunun ifade edilmiş şekli sorun yaratmaktadır. Bazı insanlar duygularını fark etmezken, bazıları fark eder ve fark ettikleri bu duyguları kendilerinde tutarlar. Bazıları duygularını uygun bir şekilde aktarıırken, bazıları duygularını uygun bir tarzda ifade edemezler. Duyguları uygun ifade edememek kadar fark etmemek ya da kendimizde tutmak da psikolojik açıdan sorunlara yol açar. Anlaşılabilirliği gibi duyguların nasıl ifade edildiği, etkileşimi ve psikolojik sağlamlığımızı belirleyen önemli bir faktördür.

Olumsuz duygular yaşayabileceğimiz bazı durumlardan kaçınabilirken, bazen de kaçınmak mümkün olmamaktadır. Örneğin sporcu, rakibi ile tartışmadan kaçınarak kendisini koruyabilir, ancak kaçınmayı her zaman gerçekleştiremeyebilir. Özellikle müsabakalar stres yaratıcı durumlardır. Stres altında olumsuz duyguların hissedilmesi ve açığa

çıkması daha kolaydır. Hissedilen duygunun ifade edilmesi bazen durumu daha da kötüleştirir. Örneğin kişinin, amiri ile yaşadığı bir tartışmada, kızgınlık duygusunu söylememesi, tutması onu koruyan yararlı bir temas biçimidir. Duygusunu aktarması, sorunu çözmediği gibi yeni sorun alanları yaratabilir. Farkında olarak duygunun zaman zaman tutulması, sağlıklı iken, tüm durumlarda duygunun gösterilmemesi, psikosomatik hastalıklara, kendinden nefret etmeye, kendine kızmaya neden olmaktadır ³. Maçta sporcu kendisine kızabilir, rakibine öfkelenir. Öfkenin açığa çıkarılması sportmence olmadığı gibi rakip oyuncu, sporcunun direncinin düştüğünü düşünebilir. Ayrıca olumsuz duyguların ifade edilmesi duyguyu azalması gibi artmasına da yol açmaktadır.

Olumsuz duygular, dikkat ve konsantrasyonun oyun dışındaki faktörlere kaymasına neden olmaktadır. Bu durum, sporcunun oyun ile ilgili doğru kararlar verip, harekete geçmesine ve istediği oyunu kurmasına engel olacaktır. İstendik oyunu oynayamayan sporcu, doyum aşamasında da kendi performansını beğenmeyecek, olumsuz değerlendirecektir. Dolayısıyla bir sonraki döngünün başlaması için gerekli olan geri çekilme aşamasına geçişte de sorunlar yaşanacaktır. Özetle sporcunun, olumsuz duyguları kendinde tutmak yerine ifade etmesi temas döngüsünün bozulmasına yol açacaktır. Temas döngüsü ve diğerleriyle ilişkimizin bozulmaması için, olumsuz duyguların uygun olmayan yollarla ifade edilmesi yerine uygun ifade yollarının öğretilmesi, bazen de duyguların kişinin kendisinde kalmasını sağlamak yararlı olacaktır.

SONUÇ

Sportif performans değerlendirmelerinde, özellikle olumsuz sonuçlanan müsabakalarda, konunun tarafları sıklıkla kendileri dışındaki faktörlere vurgu yaparak, diğerinin etkilerini ön plana çıkararak sonucu açıklamaya çalışmaktadırlar. Elbette iletişim içinde olduğumuz diğerleri ile birbirimizi karşılıklı olarak etkileriz. Ancak sonuçları diğerleri üzerinden açıklamak, olumlu ya da olumsuz katkılarımızı yok saymamıza, sorumluluk almamamıza neden olur. Oysaki sportif performans yukarıda değinildiği gibi, sporcunun kendi bedeni,

duygu ve düşünceleri, diğer insanlar ve fiziksel çevre ile kurduğu ilişki içinde şekillenir ve ancak bu ilişkiler içinde daha iyi anlaşılabilir.

Sportif performansı artırmak, beklenen düzeye çıkarabilmek için, öncelikle sportif performansın oluşumuna katkıda bulunan faktörleri görmek, anlamak gerekmektedir. Bir şeyi değiştirebilmek için o şeyin nasıl olduğunun fark edilmesi önemli bir ön koşuldur. Farkındalık geliştirilmeden yapılan değişilmeme çalışmaları ne yazık ki kısa süreli ve etkisiz kalmaktadır. Fiziksel olarak ihtiyacı olan

antrenmanı alan, beslenmesi düzenlenen sporcunun zihinsel ve duygusal olarak da desteğe ihtiyacının olduğu unutulmamalıdır. Gerekli fiziksel antrenmanı alan, sportif beceri kazanımları iyi olan sporcuların, kendilerinden beklenen performansı neden göstermedikleri ya da performans gösterdikleri sporu sürpriz bir şekilde neden bıraktıkları sorularının yanıtı; “sporcunun zihinsel ve duygusal mücadele yeteneğinde” gizli olabilir mi?

KAYNAKLAR

1. Leahey, T. H. (2000). *A History of Modern Psychology*. New Jersey: Prentice Hall.
2. Goldstein, A.P., Krasner, L. and Garfield, S. L. (1989). *Therapy Practice of Theory* (2nd ed). Boston: Allyn and Bacon.
3. Kepner, J.I. (1982). *Questionnaire Measurement of personality styles from the theory of gestalt therapy*. Unpublished doctoral dissertation, Kent State University, Ohio.
4. Simkin, J. S. & Yontef, G. M. (1984). *Gestalt Therapy*, in Corsini, R. J. (ed). *Current Psychotherapies* (3rd. Ed) (p; 279-318). Illinois: Peacock publishers.
5. Gökdemir-Aktaş, C. ve Daş, C. (2002). *Gestalt Temas Biçimleri Yeniden Düzenlenmiş Form'un Türk Örnekleminde Faktör Yapısı, Geçerliği ve Güvenirliği*. *Temas Gestalt Terapi Dergisi*,1(1), 83-108.
6. Perls, F. (1992). *In and Out The Garbage Pail*. A Gestalt Journal Publication.
7. Perls, F.S., Hefferline, & R., Goodman, P. (1973). *Gestalt therapy: Exciment and growth in human personality*. New York: Julian Press.
8. Korb, M.P., Gorell, J., & Van De Riet, V. (1989). *Gestalt Therapy: Practice and Theory*. Boston: Allyn & Bacon.
9. Wheeler, G. (1998a). *The heart of development: Gestalt approaches to working children, adolescents and their worlds*. Gordon Wheeler and Mark McConville (eds). The Analytic Pres/Erlbaum.
10. Sills, C.,Fish, S. & Lapworth, P. (1998). *Gestalt counseling*. United Kingdom: Winslow Pres Limited.
11. Daş, C. (2002). *Temas Biçimleri Çalışma Grubu*. Ankara.