



Issue
1

ANATOLIA SPORT RESEARCH

"International Peer-Reviewed & Open Access Electronic Journal"



Volume
1
2020



ISSN 2757-6485



ANATOLIA SPORT RESEARCH



**International Peer-Reviewed
&
Open Access Electronic Journal**

**ISSN
2757-6485**

2020: 1 (1)



www.anatoliasr.org



editor@anatoliasr.org



[anatoliasr.journal](https://www.facebook.com/anatoliasr.journal)



[anatoliasr](https://www.instagram.com/anatoliasr)



[@SportAnatolia](https://twitter.com/SportAnatolia)



[Anatolia Sport Research](https://www.youtube.com/Anatolia Sport Research)





ANATOLIA SPORT RESEARCH



Anatolia Sport Research (ASR) was established in 2020 and is a refereed sports field electronic journal that publishes three times a year (March-April, July-August, November-December). The Journal has been founded under the leadership of Eser AĞGÖN (Assoc. Dr. at Erzincan Binali Yıldırım University of School of Physical Education and Sport) and Anthony C. Hackney (PhD, DSc at University of North Carolina at Chapel Hill, Department of Exercise and Sport Science).

Anatolia Sport Research follows a double blind peer review policy. Whether or not the works sent to the journal will be published is decided according to the evaluations of at least two blind referees determined by the editors. If one of the two referees does not find the publication suitable, the decision to be published is given if the third referee considers it appropriate.

The journal is open access and free of charge. The content of the articles, all kinds of articles and visuals published in the journal and the legal responsibilities that may arise from them belong to the authors themselves. Publications that are below this rate and contrary to academic method and ethics are rejected or requested to be rewritten. In scientific papers to be sent to the journal, the recommendations of ICMJE (International Committee of Medical Journal Editors) and COPE (Committee on Publication Ethics) standards should be taken into consideration.



AIM

Anatolia Sport Research, in Turkey and in the world of sports and scientists working on related sciences, aims to enable researchers and students to publish in Turkish and English and, aims to create a common platform for qualified academic publications in this field to contribute to society and for scientific development.

SCOPES

The journal accepts articles under the sub-headings Physical and Sports Education, Movement and Training, Sports and Recreation Management of broadcasts that offer qualitative, quantitative research and model suggestions. Training, Physical Education and Play, Physical Education and Sports Pedagogy, Exercise and Sport Physiology, Exercise and Sport Psychology, Nutrition in Exercise and Sport, Physical Education, Sports and Physical Activity for the Disabled, Physical Activity and Health, Physical Fitness, Kinanthropometry, Motor Behavior, Recreation, Sports Biomechanics, Sports Philosophy, Sport Sociology, Sports History, Sports Management, Sports Tourism, Sports Anthropology and Sports Medicine.

This Journal licensed under a CC BY-NC-ND (Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0) International License.



EDITORIAL BOARD

Publisher

Eser AĞGÖN (PhD)

Editor in Chiefs

Eser AĞGÖN (PhD)

Anthony C. HACKNEY (PhD, DSc)

Assistant Editors

Muhammet Cenk BİRİNCİ (PhD)

Öztürk AĞIRBAŞ (PhD)

Field Editors

- ◆ Physical Education and Sports
Oğuz Kaan ESENTÜRK (PhD)
- ◆ Training
İbrahim CAN (PhD)
Murşit Ceyhun BİRİNCİ (PhD)
- ◆ Sport Management
Yasemin ÇAKMAK YILDIZHAN (PhD)
Yunus Emre KARAKAYA (PhD)
- ◆ Recreation
Ali İSKENDER (PhD)



Statistic Editor

Mehmet BEKDEMİR (PhD)

Language Editor

Tolga AYTATLI (English Lect.)

Content Editor

Ahmet Melih ÇİLİNGİR (Lect.)

Bülent TATLISU (Lect.)

Emrah Seçer (R. A.)

Sibel TETİK (Lect.)

Editorial Advisory Board

Ajeet JAISWAL (PhD)

Carlos MAGALLANES (PhD.)

Cristian Cofre BOLADOS (PhD)

Gabor Aron VITÁLYOS (PhD)

İzzet UÇAN (PhD)

Recep ÖZ (PhD)

Uğur BEKTAŞ (PhD)

Vahur ÖÖPIK (PhD)

Yahya ALZGHOUL (PhD)

Yener BEKTAŞ (PhD)



ANATOLIA SPORT RESEARCH



INDEX

Google Akademik





REVIEWERS OF 2020-1(1)

- ◆ Cemalettin BUDAK (PhD)
- ◆ Cenk Muhammet BİRİNCİ (PhD)
- ◆ Çağrı ÖZDENK (PhD)
- ◆ Emre BELLİ (PhD)
- ◆ İbrahim CAN (PhD)
- ◆ İzzet UÇAN (PhD)
- ◆ Muharrem Alparslan KURUDİREK (PhD)
- ◆ Murat OZAN (PhD)
- ◆ Murşit Ceyhun BİRİNCİ (PhD)
- ◆ Öztürk AĞIRBAŞ (PhD)
- ◆ Serkan Tevabil AKA (PhD)
- ◆ Yunus Emre KARAKAYA (PhD)
- ◆ Yusuf KARAKUŞ (PhD)



TABLE OF CONTENTS

Commentary

- ◆ "Hormonal Exercise Response Model" (HERM): A Conceptual Framework of Endocrine Reactivity to the Physical Stress of Exercise
Anthony C. HACKNEY.....1-4

Review

- ◆ Olimpik Okçuluk ve Gelişim Psikolojisi Açısından İncelenmesi / Olympic Archery and It's Investigation in terms of Developmental Psychology
Üstün TÜRKER..... 5-24

Orginal Articles

- ◆ Antrenörlerin Öz Yeterlilikleri ile İletişim Becerileri İlişkisi / The Relationship Between Coaches' Self-Efficacy and Communication Skills
İnci SEÇKİN AĞIRBAŞ, Savaş EREL, Emre BELLİ.....25-36
- ◆ Üniversitesi Öğrencilerinin Yaşam Anlamı Düzeylerinin Spor ve Farklı Değişkenlere Göre İncelenmesi / Analysis of the Life Significance Levels of University Students According to Sports and Different Variables
Tuba TATLISU, Murat TURAN, Bülent TATLISU37-48
- ◆ Kano Sporcularının Bazı Fiziksel, Fizyolojik Özellikleri ile Solunum Parametrelerinin İncelenmesi / Investigation of Some Physical and Physiological Characteristics, besides Respiratory Parameters of Canoe Athletes
Fatma TOKAT, Eser AĞGÖN49-53



Hormonal Exercise Response Model (HERM): A Conceptual Framework of Endocrine Reactivity to the Physical Stress of Exercise

Anthony C. HACKNEY¹

COMMENTARY

History

Received: 21 October 2020
Accepted: 13 December 2020
Published: 25 December 2020

Doi: <http://dx.doi.org/10.29228/anatoliasr.1>

Authors Communications

1- (Corresponded Author) Department of Exercise & Sport Science; Department of Nutrition University of North Carolina, Chapel Hill, North Carolina, USA
ach@email.unc.edu
<https://orcid.org/0000-0002-6607-1472>

Acknowledgement

All authors contributed to the conception and design of the study.

Funding

This study received no specific financial support.

Competing Interests

The authors declare that they have no conflict of interests.

Transparency

The authors confirm that the manuscript is an honest, accurate, and transparent account of the study was reported; that no vital features of the study have been omitted; and that any discrepancies from the study as planned have been explained.

Ethical

This study follows all ethical practices during writing.

Citation

Hackney, AC. (2020). Hormonal Exercise Response Model" (HERM): A Conceptual Framework of Endocrine Reactivity to the Physical Stress of Exercise, *Anatolia Sport Research*, 1(1): 1-4.

Copyright © 2020 by Anatolia Sport Research

INTRODUCTION

Many exercise scientists are interested in the hormonal responses of the endocrine system to the physical stress of exercise. This is a logical pursue due to the critical roles hormones play in bringing about homeostatic adjustments in many bodily systems to allow coping with the demands of an exercise session (Johnson et al., 1992). The hormonal responses bring about or aid in inducing cardiovascular adjustments, energy metabolism, thermoregulations, and immunity changes during exercise (Hackney, 2006). Figure 1 provides a schematic illustration of the physiological consequences of these responses. Because of the wide-ranging effects of hormones, without their appropriate response (i.e., endocrine reactivity) the ability of an athlete-exerciser to perform physical exercise is severely compromised.

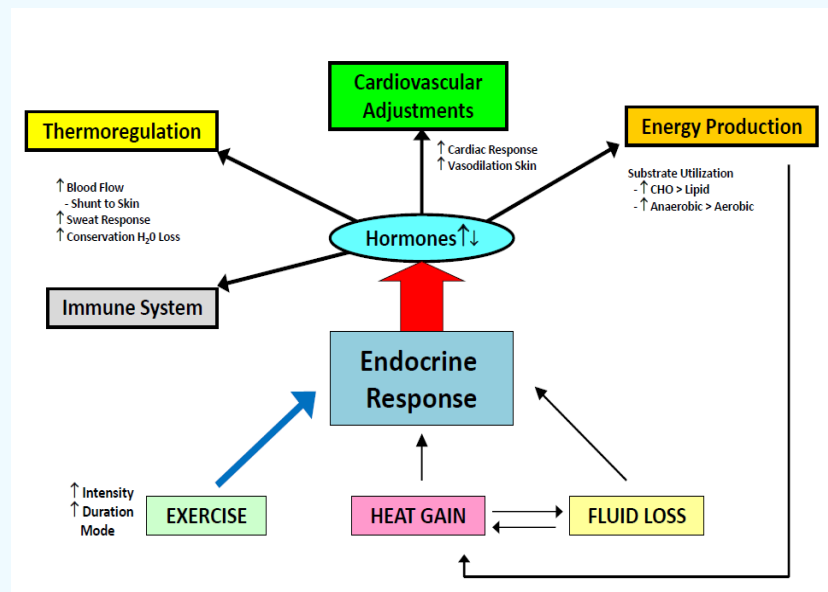


Figure 1. A schematic illustration of the biological systems invoked to allow for adjustments in the homeostasis of the body during the adjustment to physical exercise.

There is a multitude of hormones changes in a single exercise session, primarily increased circulating levels (N.B., although typically insulin becomes decreased). Many of these hormonal responses are not independent of one another but are highly interrelated and interdependent. To illustrate this point, an explanatory model is presented herein, i.e., the “Hormonal Exercise Response Model” (HERM). This model describes how the hormonal responses to an exercise session can be organized into a series of three interactive phases (Hackney and Lane, 2015).

The first phase of this model deals with the hormonal response immediately at the onset of exercise, with these responses taking just seconds to occur. These responses revolve around the increased sympathetic nervous system activation that occurs with the onset of bodily motion. This increased sympathetic nervous system activity can also be a result of anticipation of the ensuing exercise—which is most certainly the case in sport competition scenarios. This increased sympathetic nervous system activity results in catecholamine (norepinephrine) release at target tissues directly, as well as elevations in circulating catecholamine from so-called sympathetic “spillover” effects.

This effect is further amplified by the sympathetic connection to the adrenal medullary gland which in turn adds to the circulating catecholamine (epinephrine > norepinephrine) response. Simultaneous with these sympathetic-adrenal medullary actions, pancreatic insulin secretion begins to be inhibited, while glucagon secretion becomes stimulated. This entire process involves a feed-forward mechanism of the central nervous system to drive these initial responses, although the events are also modified by peripheral afferent neural input from sensory receptors, in particular, those of skeletal muscle once movement commences.

The intermediate or secondary phase takes slightly longer to develop but is still typically very fast beginning usually in much less than a minute from the onset of exercise. In this stage, the hypothalamus begins the process of releasing hormones such as thyrotropin-releasing factor, corticotrophin-releasing factor (CRF), and growth hormone-releasing factor in an attempt to provoke changes at the anterior pituitary gland to stimulate the release of specific hormones from this endocrine gland. As the pituitary begins to respond to the hypothalamic stimulus there is the release of the various “trophic hormones” from it into the circulation. These hormones in turn begin to affect their specific peripheral target endocrine glands to stimulate additional hormonal release. One of the most rapidly acting elements in this cascade of events is the hypothalamic-pituitary-adrenal cortical interaction where CRF brings about adrenocorticotrophic hormone release and that in turn ultimately brings about cortisol release from the adrenal cortex.

If the exercise session is continued (i.e., extending the duration) there is a transition beyond the intermediate phase into the third phase of response which is a more prolonged state of responsiveness. In this third phase, the responses of the sympathetic-adrenal axis are being augmented by other hormones from the anterior and posterior pituitary (e.g., growth hormone, prolactin, antidiuretic hormone) and the peripheral endocrine glands subordinated to pituitary regulation (such as testosterone, thyroxine, triiodothyronine, insulin-like growth factor-1 [i.e., hepatic release of IGF-1 into blood; muscle release of mechano-growth factor, a local IGF-1 variant]). As fluids shift from the vascular space and total body water stores are compromised due to sweating for heat dissipation and inter-compartmental fluid movement, the renin-angiotensin-aldosterone system (RAAS) is activated (inducing vasoconstrictive actions and water resorption action at the kidney). Additionally, during this phase, the skeletal muscle begins to release select cytokines (e.g., interleukin-6 [IL-6]), hormonal-like agents, into the circulation which affect other hormones to be released (e.g., cortisol) which can have actions to signal energy substrate mobilization and well as immune response.

Phases I and II of the model propose that neural factors are the primary stimuli regulating the hormonal responses to exercise; however, in the third phase of the model, there is an ever-increasing influence of the humoral and hormonal factors that regulate the overall responses due to the changes in the “internal milieu”. This shifting of primary regulatory factors allows an increasing reliance upon feedback rather than a feed-forward control mechanism to determine the magnitude of the hormonal response. The influence of humoral and hormonal stimuli in modulating the hormonal levels is magnified as the exercise duration is extended and energy substrate availability issues cause shifts in energy fuel usage (i.e., decreased carbohydrate increased lipid), or hydration issues (i.e., hemoconcentration and, or dehydration) begin compromising the thermoregulatory ability and leading to greater heat storage within the body affecting hormonal responses (e.g., increased heat storage increased norepinephrine, epinephrine release). Interestingly, the core temperature changes with exercise (and also via ambient environment amplification) result in an exceedingly greater hormonal response for a number of key endocrine agents.

In summary, the proposed HERM model consists of; Phase I – an immediate phase primarily driven by neural mechanism, Phase II – the intermediate phase involves neural and pituitary mechanisms controlling responses, and Phase III – the humoral-based adjustment phase involving principally more slow-acting pituitary mechanisms. The model, while not perfectly inclusive of all hormonal responses, does provide an organized framework for the endocrine responses to exercise activities and helps to illustrate the highly interactive and complexity of these responses. Furthermore, the HERM model gives the context for the sequence of changes and the direction of change, But, it is important for scientists studying exercise hormonal responses to recognize that the intensity and duration of the exercise session are the critical factors in determining the magnitude of the hormonal change-response observed. In conclusion, it is hoped this model provides a conceptual framework to aid exercise scientist in understanding the endocrine reactivity to the physical stress of exercise.

Keywords: Exercise, Hormones, Physical Stress

REFERENCES

- Johnson EO, Kamilaris TC, Chrousos GP, Gold PW. (1992). Mechanisms of stress: a dynamic overview of hormonal and behavioral homeostasis. *Neurosci Biobehav Rev.* Summer;16(2):115-30. doi: 10.1016/s0149-7634(05)80175-7. PMID: 1630726.
- Hackney AC. (2006). Stress and the neuroendocrine system: the role of exercise as a stressor and modifier of stress. *Expert Rev Endocrinol Metab.* 1(6):783-792. doi: 10.1586/17446651.1.6.783. PMID: 20948580; PMCID: PMC2953272.
- Hackney AC, Lane AR. (2015). Exercise and the regulation of endocrine hormones. *Prog Mol Biol Transl Sci.* 2015;135:293-311. doi: 10.1016/bs.pmbts.2015.07.001. Epub, PMID: 26477919.



Olimpik Okçuluk ve Gelişim Psikolojisi Açısından İncelenmesi

“Olympic Archery and It's Investigation in terms of Developmental Psychology”

Üstün TÜRKER¹

DERLEME

Tarihçe

Yayın Geliş Tarihi: 21 Aralık 2020
Kabul Tarihi: 25 Aralık 2020
Online Yayın Tarihi: 27 Aralık 2020

DOI: <http://dx.doi.org/10.29228/anatoliasr.2>

Yazarlarla İletişim

1- (Sorumlu Yazar) Bayburt Üniversitesi,
Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Bayburt,
TÜRKİYE
(Olimpik Okçuluk Antrenörü)
ustunturker@bayburt.edu.tr
<https://orcid.org/0000-0003-0604-8577>

Yazar Katkıları

Tüm yazarlar çalışmanın konseptine ve tasarımına katkıda bulundu.

Finansman

Bu çalışma herhangi bir kurum/kuruluştan maddi destek almadı.

Çıkar Çatışması

Yazarlar çıkar çatışması olmadığını beyan ediyorlar.

Şeffaflık

Yazarlar, çalışmada hiçbir hayati özelliğin ihmal edilmediğini, dürüst, doğru ve şeffaf bir anlatım ile raporlaştırdığını ve herhangi bir tutarsızlık olmadığını beyan etmişlerdir.

Etik

Bu çalışmada bilimsel etik kriterlerine uyulmuştur.

Referans Gösterimi

Türker, Ü. (2020). Olimpik Okçuluk ve Gelişim Psikolojisi Açısından İncelenmesi, Anatolia Sport Research, 1(1): 5-24.

Copyright © 2020 by Anatolia Sport Research

ÖZET

Amaç : Bu çalışmada olimpik okçuluk sporunun tarihsel gelişimi, önemi, yarışma disiplinleri ile kuralları, temel donanım bilgileri, okçuluk eğitimi konularının derinlemesine işlenmesi ile olimpik okçuluk sporunun insan gelişimi üzerinde önemini ve etkilerini araştıran bilimsel çalışmaların özetlenmesi, değerlendirilmesi ve genel bir sonuca ulaştırılması amaçlanmıştır.

Materyal ve Metot: Araştırmanın amaçlarına yönelik ilgili konuların ele alınması ve incelenmesinde, öncelikli olarak kapsamlı bir literatür taraması gerçekleştirilmiş ve alan yazında irdelenmesi plânlanan kitap, tezler ve makalelerden okuma havuzu oluşturulmuştur. Araştırma bu amaçlar doğrultusunda derleme yöntemiyle desenlenmiştir.

Bulgular : Olimpik okçuluk sporunun insan gelişimi üzerine etkilerini fiziksel, psiko-motor, bilişsel ve psiko-sosyal alanlarda farklı yöntemlerle araştıran, yerli ve yabancı literatürde 1989 ve 2020 yılları arasındaki 18 çalışmanın bulguları değerlendirilmiştir.

Sonuç : Olimpik okçuluk, hem sağlıklı hem de engelli bireylerde fiziksel, psiko-motor (devinsel), bilişsel (zihinsel) ve psiko-sosyal gelişim alanlarını olumlu yönde etkilemektedir. Bu sonuç gelişimin bir bütün olduğu ilkesiyle de paralellik göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Gelişim Psikolojisi, Okçuluk, Olimpik Okçuluk

ABSTRACT

Aim: In this research, it was aimed to process the topics of historical development, importance, competition disciplines and rules of the Olympic Archery Sports, basic equipment information, and archery training in depth, to summarize and evaluate the scientific studies investigating the importance and effects of the Olympic archery sports on human development, and to reach a conclusion.

Materials and Methods: In the examination of the topics regarding the objectives of the research, a comprehensive literature review was first carried out, and a reading repository was created from the books, theses and articles planned to be examined in the literature. The research was patterned via the systematic review method in line with the objectives.

Results: The results of 18 studies conducted in the domestic and foreign literature between 1989 and 2020, which investigated the effects of the Olympic archery sports on human development with different methods in physical, psycho-motor, cognitive and psycho-social domains, were evaluated.

Conclusions: Olympic archery positively affects the physical, psycho-motor (kinesthetic), cognitive (mental) and psycho-social development domains in both healthy and disabled individuals. This result is parallel with the principle that development is a whole element.

Keywords: Developmental Psychology, Archery, Olympic Archery

GİRİŞ

Olimpik Okçuluk, Gelişim Psikolojisi ve Araştırmanın Önemi

Olimpik okçuluk; güç - kuvvet, denge, fiziksel ve ruhsal kondisyon, dayanaklılık, tepki - hız, zekâ, esneklik, dikkat, eş güdüm (koordinasyon), güdülenme, reaksiyon, vücut bütünlüğü, kaba ve ince motor beceriler gibi birden fazla özelliğin birlikte senkronize bir biçimde kullanılmasını gerektiren yüksek düzeyde disiplinli ve olimpik bir spor türüdür. Olimpik okçuluk sporu bu özellikleri bakımından bireylerin, fiziksel, psiko-motor (devinsel), bilişsel (zihinsel) ve psiko-sosyal alanlardaki gelişimleriyle doğrudan ve pozitif yönde ilişkilidir.

Taş Devri dönemlerine kadar köklü bir geçmişe sahip olduğu bilinen okçuluk sporu, ilk ortaya çıkış sebebi avcılık ve hayatta kalma mücadelesi olmakla birlikte, zaman içerisinde savaşlarda önemli bir silah olarak kullanılmış, savaş teknolojilerinde yaşanan değişimler ve modernleşme girişimleriyle birlikte insanların ve toplumların hayatlarında önce rekreasyonel bir etkinlik veya yarışma faaliyeti ve günümüzde ise karşımıza hem eğlence maksadıyla yapılan bir rekreasyonel faaliyet, hem profesyonelce yapılan bir iş, hem de olimpik veya paralimpik bir spor türüne dönüşmüştür. Okçuluk yarışmaları ilk zamanlarda, sabit ya da uçan kuşları vurmaya dayalıyken, daha sonraları cansız hedeflere atışlar yapılmaya başlanarak, daha modern bir spor anlayışı haline gelmiştir. Okçuluk branşını daha gelişmiş ve sistemli bir spor haline dönüştürebilmek düşüncesiyle, 1931'de Belçika, Fransa, Polonya ve İsveç'in öncülüğünde Uluslararası Okçuluk Federasyonu, yani kısa adıyla FITA (Federation Internationale de Tir L'Arc) kurulmuştur. Bu tarihten itibaren okçuluk sporunun gelişimi büyük bir hız kazanmaya başlamış ve 1933'te ilk defa Dünya Okçuluk Şampiyonası düzenlenmiştir. (Öktem, 2011).

Olimpik okçuluk sporuyla ilişkisi ve gerekse araştırmanın amaçlarına yönelik kuramsal bilgilerine mutlaka değinilmesi gereken bir diğer konu ise gelişim psikolojisi ve kapsadığı gelişim alanlarıdır. Gelişim psikolojisi, insan davranışlarında doğumdan ölüme kadar, tüm yaşamı boyunca gözlenen biyolojik ve psikolojik değişimleri inceleyen, büyüme ve gelişme sonucu, davranış ve bilişsel zihinsel sistemde meydana gelen değişiklikleri araştıran psikolojinin bir alt dalıdır (Erden ve Akman, 1995; Yeşilyaprak, 2018). Diğer bir ifadeyle; döllenmeyle birlikte anne karnından ölüme kadar insanın yaşadığı dönemler süresince çevresel (yaşantı) ve kalıtsal (genetik) etkilerin bir sonucu olarak insan davranışlarında, düşüncesinde ve yapısında meydana gelen fiziksel, bilişsel, psiko-motor (devinsel) ve psiko-sosyal (toplumsal, duygusal, ahlâk, kişilik) değişim ve gelişimleri inceleyen bir disiplindir (Ünlü, 2001; Aral ve Duman, 2017). Gelişimin bir süreç olduğu ve bu süreç içerisinde insan davranışlarında olumlu yönde bir davranış değişikliğinin amaçlandığı bilinmektedir. Dolayısıyla gelişim, öğrenme ve gelişmenin birbirleriyle yakın bir ilişkisi bulunmaktadır. Bu ilişkilerinden kaynaklı olarak öğrenme psikolojisi kavramı ise; öğrenme ve öğretme ilkeleri, bilişsel, motor ve duyuşsal öğrenme için gerekli öğrenme koşulları, kuram ve ilkeleri incelemektedir. Ayrıca bireylerin algılama, düşünme, hatırlama, unutma, problem çözme gibi bellek süreçleri de öğrenme psikolojisinin kapsamında yer almaktadır (Külahoğlu, 2017; Aral ve Duman, 2017). Okçuluk eğitimi süreçlerinin etkili ve verimli hale dönüştürülebilmesi, öncelikle antrenörün sporcularının gelişim özelliklerini iyi bilmesiyle başlamaktadır. Gelişimde olduğu gibi öğrenmede de bireysel farklılıkların görülebileceği dikkate alınmalıdır. Çünkü her bireyin baskın öğrenme profilleri (Görsel, İşitsel, Okuyan/Yazan, Kinestetik) olabileceği gibi birden fazla öğrenme stiline sahip olabileceği de unutulmamalıdır. Bu bilgiler doğrultusunda okçuluk eğitiminde bireylere beden eğitimi ve sporun özel öğretim yöntemlerinden, stratejilerinden, ilke ve tekniklerinden yararlanarak antrenman programlarının hazırlanması uygulama aşamasında hem eğitimcilere hem de sporculara önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir.

Okçuluk sporunun yukarıda bahsedilen birçok gelişim unsurunu içerisinde barındırıyor olması sebebiyle, insanın fiziksel, bilişsel (zihinsel), duyuşsal ve psiko-motor (devinişsel) gelişim alanlarında ne denli önemli yere sahip olduğu görülmektedir. Bu bilgiler doğrultusunda araştırmada; okçuluk sporunun birey üzerinde gelişim alanlarına etkilerini literatürde bilimsel yöntemlerle inceleyen farklı araştırma sonuçlarının bir araya getirilerek özetlenmesi, okçuluk branşının gelişim psikolojisine olan etkilerinin referans çalışmalarla desteklenmesi ve bu spor türüne yönelik gelecekte araştırmacıların yürütecekleri çalışmalara önerilerde bulunulması amaçlanmıştır.

Okçuluğun Tarihesi ve Gelişimi

Okun, hem toplumların varlıklarını sürdürebilme mücadelesinde hem de ülkelerin geleceğine yön vermelerinde çok eski çağlardaki savaşıardan itibaren atlı ya da yaya birliklerde silah olarak kullanılması insanlık tarihinde önemli bir yer edinmesine sebep olmuştur (Atabeyoğlu, 1988). Okçuluğun Taş Devri dönemlerine kadar köklü bir geçmişe sahip olduğu bilinse de, özellikle doğu kültüründe avcılık ve yaşam mücadelesi açısından önemli bir yere sahip olduğu bilinmektedir. Mısırlılar'ın 5000 yıl öncesinde okçuluğu avcılık ve mücadele gayesiyle kullandığı ise yazılı kaynaklarda görülmektedir. Yine benzer şekilde eski Yunan ve Romalılarda da savaştan ziyade avcılığa kullanıldığı bilinmektedir (Ergen ve Hibner, 2004; Arkın, 2019).

Türklerde ise okçuluk serüveni tarihle birlikte başlar. Oğuz ve Ergenekon destanlarından bilindiği üzere ok ve yay adının bahsi sürekli geçmektedir (Öztek, 1999). Okçuluk Türklerde yalnızca savaşlarda kullanılan bir silah değil aynı zamanda bir idman ve yarışma kaynağı da olmuştur. Türk boyları için 4000 yıl kadar önce ok atmak ve bu alanda yarışmak önemli bir etkinlik ve nam olarak görülmekteydi. Her yıl düzenlenen ve 3 gün devam eden bu yarışlarda bir atlas mendil içerisinde hedef çizilir ve 25 adım uzaklıktan belirlenen hedefe atış yapılırdı. Yarışmalara her yaştan ve cinsiyetten insanlar katılır, birinci olanlar ödüllendirilirdi (Göklemen, 2019). 4000 yıl öncesinde dahi erkek ve kadınların eşit şartlarda ve haklarla bu yarışmalara katılıyor olmaları Türk töresinde hem kadına o dönemlerde bile verilen değeri hem de Türk kadınlarının savaşçı bir yapıda olduklarının göstergesidir.

Türk tarihi ve devletlerinde de okçuluğun önemli bir konumda olduğu bilinmektedir. Selçuklular ve Osmanlılar döneminde kurulan teşkilatlarla birlikte önemli bir ivme kazanan okçuluğun, özellikle İstanbul'un fethinden sonra daha çok askeri amaçlarla kullanılsa bile, kurulan vakıflara bağlı ok meydanları, seçimle göreve gelen yöneticiler, belirli iç tüzükleri ve sicille kaydedilen modern sporcular ile üyeler gibi unsurlar göz önünde alındığında, dünya spor tarihinde ilk modern spor teşkilatlanmaları olarak karşımıza çıkmaktadır (Aktepe, 2003; Arkın, 2019). Örneğin Osmanlı İmparatorluğu şehzadeleri özellikle ata binmek, ok atmak, kılıç kullanmak ve cirit atmak gibi ata sporu kabul edilen branşlarda eğitim alarak büyütülürdü. Bu sporları devam ettirebilmek ve eğitimini verebilmek için tekkeler kurmuşlardır. Bu tekkelerden bir tanesi de Okçular Tekkesi (Okçular Kulübü)'dir (Keten, 1974; Göklemen, 2019). 17. yüzyıldan itibaren artık okçuluk bir sanat durumuna gelmiştir. Bursa da Orhan Bey zamanında yaptırılan Atıcılar Meydanı'ndan başlayarak Osmanlı şehirlerinde otuza yakın ok meydanı tespit edilmiştir. Bu meydanlardan en meşhur ve bilineni bugün halen aynı isimle anılan ve Fatih Sultan Mehmet döneminde İstanbul'da yaptırılan Ok Meydanı'dır. Türkiye de modern anlamda okçuluk sporu Mustafa Kemal Atatürk'ün girişimi ile 1930'lu yıllarda başlamıştır. Okçuluk Federasyonu 1923 senesinde Türkiye İdman Cemiyeti İttifakı (TİCİ) bünyesinde kurulmuş, 1962 senesinden sonra ise faaliyetlerini bağımsız bir federasyon olarak sürdürmeye devam etmiş ve federasyonun ilk başkanlığına Fazıl Özok getirilmiştir (Tunç, 2000).

Okçuluk Sporu

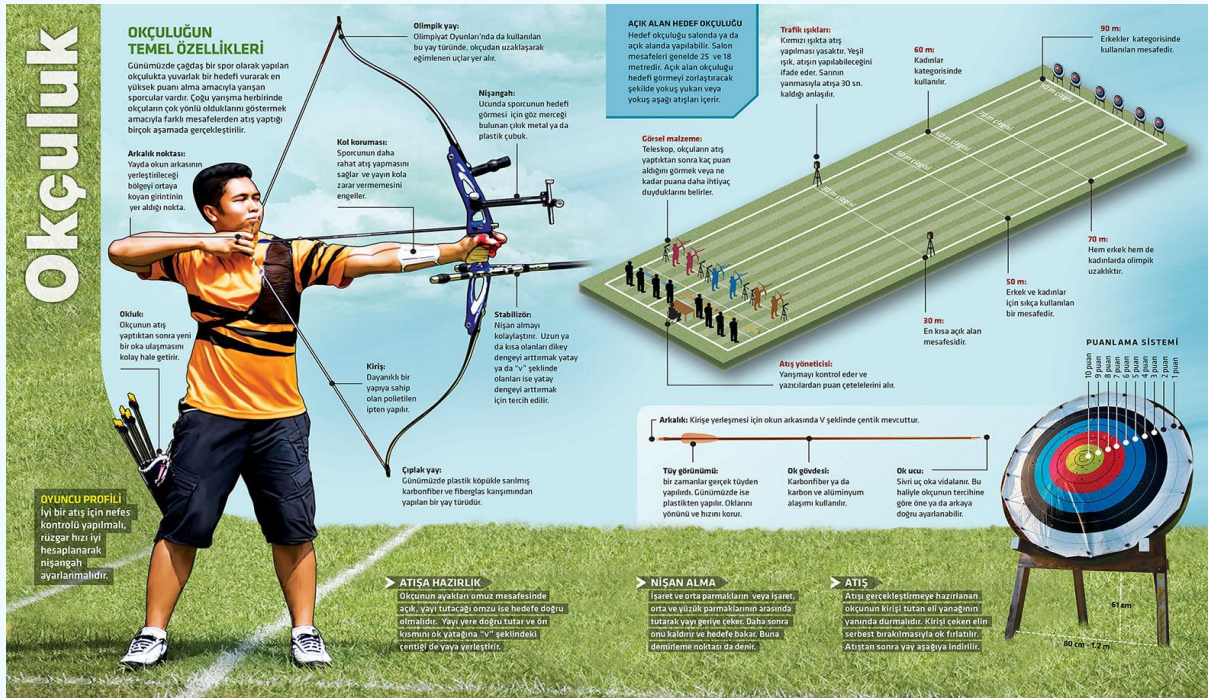
Okçuluk, üst gövdenin özellikle hedefe yakın ön kol ve kirişi tutan omuz kemerinin kuvvet ve dayanıklılığını gerektiren oldukça statik, eğlenceli ve bireysel bir spordur. Okçuluktaki beceri üst noktası, oku belirli bir hedefe belirli bir zaman aralığında doğru bir şekilde göndermektir (Mann ve Littke, 1989; Leroyer, Hoecke ve Helal, 1993).

Okçu, duruş ve tutuş aşamasından başlayarak, yayı ileri doğru ittirirken bırakışı gerçekleştirinceye kadar kirişi çekmeye devam etmektedir. Bu nedenle bırakış aşamasında aynı anda yapılması gereken, nişan alma ve hassas bir itiş-çekiş kontrolü yapma olmak üzere iki ana görev bulunmaktadır. Çünkü istemli olarak okun ileriye bırakılması kararı, nişan alma aşaması esnasında olumsuz yönde etki yapabilmektedir. Bu olumsuz etkiyi engellemek adına 'Clicker' adı verilen bir alet geliştirilmiştir. Okçu pozisyonunun son aşamasına ulaştığında 'clicker' okun üstünden düşerek, okçunun parmaklarının açığı kirişi bırakmasına sebep olan bir ses oluşturmaktadır. Bu alet okçunun yayın çekiş uzunluğunu sabitlemesinden dolayı puanı yükselttiği düşünülmektedir ve bütün yarışmacı okçular tarafından kullanılmaktadır. Ayrıca 'Clicker' sayesinde her bir atış sırasında okun hızı sabitlenebilmektedir (Leroyer ve diğerleri, 1993).

Olimpik okçuluk, hedef minderinin merkezi ve hedefe yakın omzun aynı noktada birleştirilmesiyle başlayan, bacaklara eşit olarak yük verilerek vücut ağırlık merkezinin sabitlendiği (Temel Duruş), çene altı pozisyonundan (referans noktası) okun hedefe varıncaya kadar vücut bütünlüğünün korunduğu, yüksek seviyede dikkat, kondisyon, koordinasyon ve teknik unsurları kapsayan, eğlenceli ve yüksek disiplin gerektiren bir bireysel spordur.

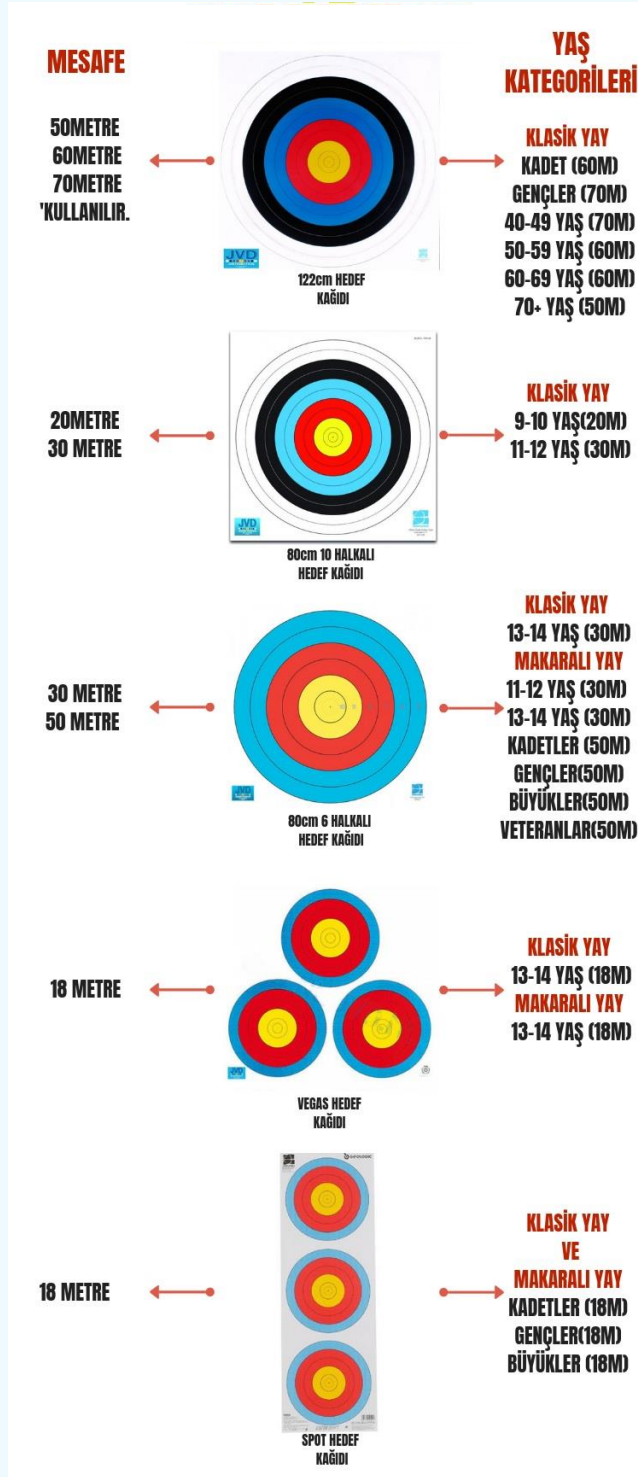
Okçuluk Sporunun Yarışma Disiplinleri ve Kuralları

Okçuluk sporu, Uluslararası Olimpiyat Komitesi (IOC) ve Dünya Okçuluk Federasyonu (WAF) 'nun belirlediği kategoriler ve kurallar çerçevesinde mevsim koşullarına bağlı olarak Açık Hava ve Salon Şampiyonaları şeklinde, Klasik Olimpik Yay ve Makaralı Yay kullanılarak farklı disiplinlerde gerçekleştirilmektedir.



Şekil 1. Olimpik Okçuluğun Temel Özellikleri (Web 5)

Okçuluk sporunda, açık hava atışlarında Kadınlar 70 - 60 - 50 - 30 metreye atış yaparken, Erkekler 90 - 70 - 50 - 30 metreye ok atmaktadırlar. Hedefin en orta kısmında bulunan sarı renk, ince bir siyah çizgiyle iki kısma bölünüp, bu kısımlar 10 ve 9 puanı oluşturmaktadır. Aynı sistem ile ve sırasıyla ikiye bölünen olan kırmızı renk 8 ile 7 puanı, mavi renk 6 ile 5 puanı, siyah renk 4 ile 3 puanı, beyaz renk 2 ile 1 puanı temsil etmektedir. 50-30 metre atışının yapıldığı açık hava yarışmalarında hedef kağıdının çapı 80 cm., 90-70-60 metre atışlarının yapıldığı açık hava yarışmalarında ise hedef kağıdının çapı 122 cm.'dir. Sporcuların hedefe atış yaptıkları okların bulunduğu daire alacakları puanları belirlemektedir.



Şekil 2. Mesafe, Yay Türü ve Yaş Kategorilerine Göre Hedef Minderi ve Puanlama Bilgileri (Web 6)

Salonda yapılan okçuluk yarışmaları sıralama atışları ile birlikte başlamaktadır. Kategorilere göre belirlenmiş olan mesafelerde sporcular 2 x 30'ar ok olmak üzere toplam da 60 ok atışı yapmaktadır. Her seri 3'er ok şeklinde atılır. Hem farklı yay gurupları yani klasik ve makaralı yaylar, hem de tüm kategori ve yaş gurupları 18 metreden atış yapmaktadırlar. Sıralama atışlarının sona ermesiyle birlikte puan sonucuna göre kendi kategorilerinde ilk 32 sporcu arasında yer alan sporcular bireysel eleme atışlarına katılmaya hak kazanırlar.

Klasik yay kullanan sporcuların eleme atışları set sistemi ile yapılır. Her seri 3 ok atışından oluşmaktadır. Her set sonucunda yüksek puan alan sporcu 2 puan alırken, düşük puan atan sporcuya ise 0 puan verilir. Beraberlik durumunda ise, her iki sporcu da 1'er puan alır. 6 puana önce ulaşan sporcu, karşılaşmayı kazanmış sayılır. Beş set sonucunda eşitlik devam ediyorsa, 1'er ok ile beraberlik atışı yapılır ve merkeze en yakın oku atan sporcu karşılaşmayı kazanmış kabul edilir.

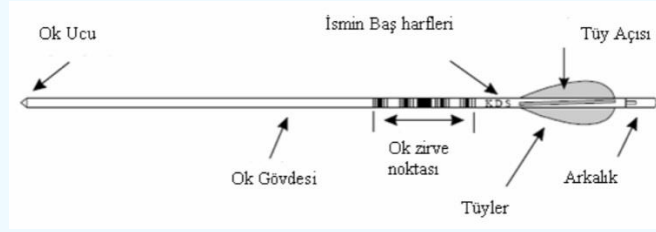
Makaralı yay kullanan sporcularda eleme atışları 5 seri 3'er ok olarak toplam 15 ok şeklinde yapılmaktadır. Toplam olarak 150 puan üzerinden daha yüksek değeri elde eden sporcu yarışmayı kazanır. Beraberlik durumunda ise tekrar 1'er ok beraberlik atışı yapılır ve merkeze en yakın oku atan sporcu galip kabul edilmektedir.

Ülkemizde olimpiik okçuluk sporunun tüm faaliyetlerini merkezde Türkiye Okçuluk Federasyonu (TOF) taşrada ise federasyon adına Spor İl Müdürlükleri ve İl Temsilcileri yürütmektedir. TOF'nun okçuluk branşı için belirlediği yarışma kategorileri ve aşağıdaki gibidir (Web 2) :

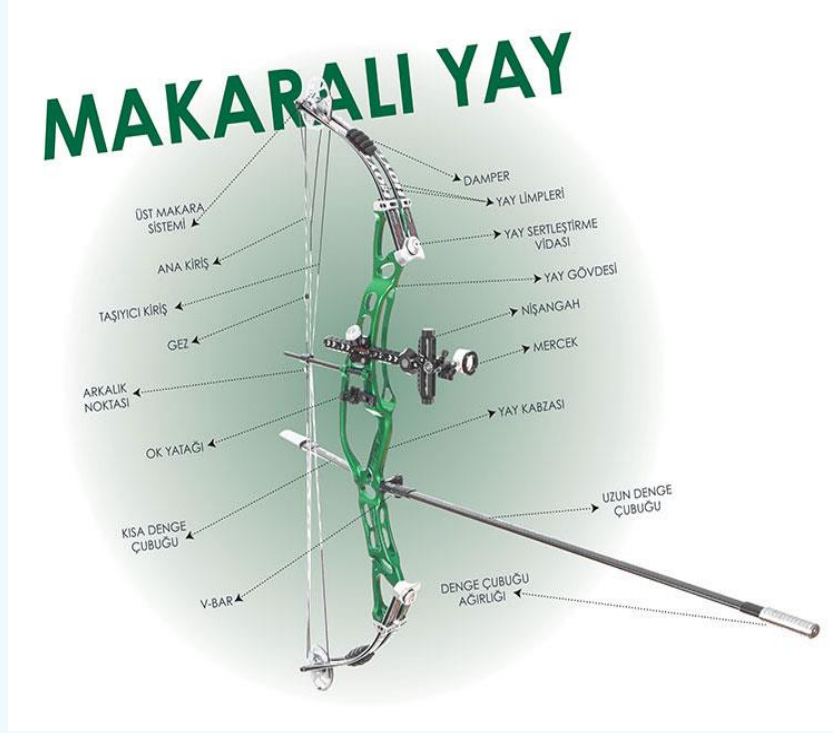
- Veteran Erkekler 40 yaş ve üzeri
- Veteran Kadınlar 40 yaş ve üzeri
- Büyük Erkekler 21 yaş ve üzeri
- Büyük Kadınlar 21 yaş ve üzeri
- Genç Erkekler 18 – 20 yaş
- Genç Kızlar 18 – 20 yaş
- Kadet Erkekler 15 – 17 yaş
- Kadet Kızlar 15 – 17 yaş
- Minik Erkekler 09 – 14 yaş
- Minik Kızlar 09 – 14 yaş

Olimpiik Okçulukta Ok ve Yay Çeşitleri

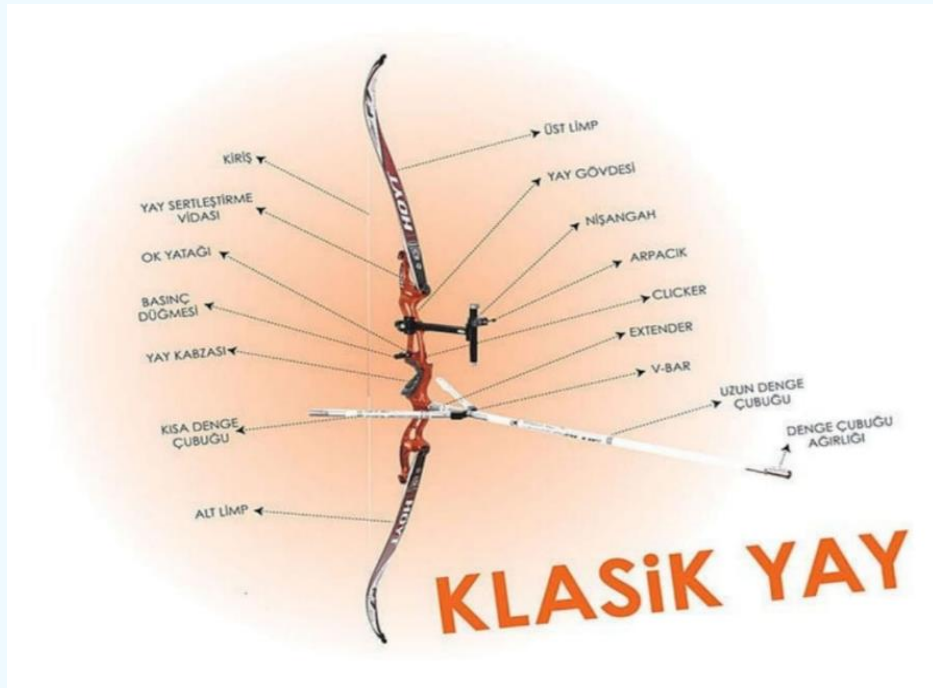
Her spor branşında olduğu gibi olimpiik okçuluk sporunda da bazı donanımlara ihtiyaç duyulmaktadır. Doğru bir atış ve başarı için gerekli farklı ölçülerde ve güçlerde yay ve ok çeşitleri (Klasik ve Makaralı) bulunmaktadır. Aşağıdaki şekillerde ok ve yay çeşitleri ile donanım bilgilerine yer verilmiştir.



Şekil 3. Ok ve Donanım Bilgisi (Web 1)



Şekil 3. Makaralı Yay ve Donanım Bilgisi (Web 3)



Şekil 5. Klasik Yay ve Donanım Bilgisi (Web 3)

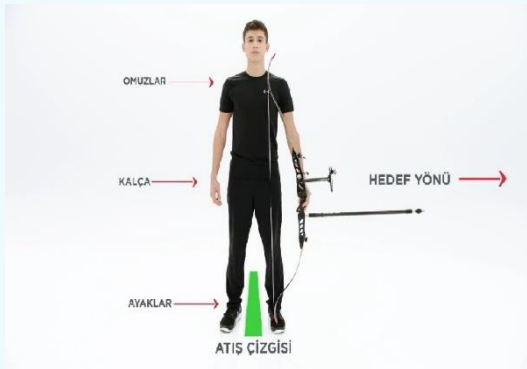
Okçuluk Eğitimi ve 12 Adımda Okçuluk

Okçuluk sporunun yüzyıllar öncesine dayanan köklü geçmişi zaman içerisinde kullanım amaçlarının da değişmesiyle birlikte günümüzde popülerliğini ve varlığını sürdüren ilk dönemlerin en eski sportif sanatlarından bir tanesidir. Taş Devri dönemlerine kadar uzanan varoluş kaynağından 1500'lü yıllara çoğunlukla hayatta kalma mücadelesi için kullanılmış, en ilkel halinden gelişkin şeklini alıncaya kadar insanoğlunun her daim yol arkadaşı olmuştur (Öngel, 2001).

Okçuluk sporu yukarıda da belirtildiği gibi başlangıç seviyesinden profesyonel düzeye kadar her aşamasında insanın fizyolojik, zihinsel, psikolojik ve devinışsel birçok unsuru bir arada bulundurmasına ve kullanabilme yeteneğine üst düzeyde ihtiyaç duyulan bireysel bir spor türüdür. Üst düzeyde ihtiyaç duyulan bu etkenler ok atma ve yay kullanma becerisinde bazı önemli detaylara dikkat edilmesi gerektiğinin göstergesidir.

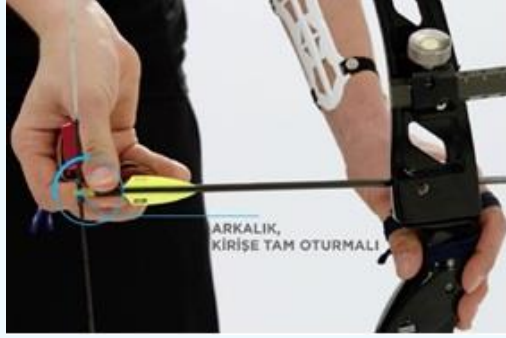
Daha önce okçuluk sporuyla hiç tanışmamış bir bireye veya 9-10 yaş grubunda bu spora başlamak isteyen bir çocuğa okçuluğa yönelik genel bilgilerin anlatım yöntemiyle aktarılması, gösterip-yaptırma ve komut yöntemiyle uygulamaya geçilmesi elbette eğitmenin veya antrenörün izlemesi gereken en temel öğretim yöntemleridir. Ancak doğru ve başarılı bir atış için izlenmesi gereken aşamaların biyomekaniği önem taşımaktadır. Bu aşamalar ilk başlarda duruş, çekiş ve nişan alma olarak 3 basamaklı tasarlanmış, Nishuzuno, Shibamaya ve Izuta (1987) daha sonra bu aşamaları yay tutma, çekiş, tam çekiş, nişan alma, bırakış ve izleme olmak üzere 6 basamakta tanımlamıştır (Dal, 2015). Türkiye Cumhuriyeti Milli Eğitim Bakanlığı (2012) tarafından Spor Okçuluk Modüler Programı'nda ise doğru şekilde duruş, okun giriş yerine takılması, girişin tutulması, kabzaya basış, çekiş, referanslar (kesiştirme), hedefe nişan alma, bırakış ve son taşıma olmak üzere 9 aşamalı bir teknik dizaynı tasarlanmıştır (Web 4). Ancak varoluş kaynağındaki ilkel halinden şimdiye kadar sürekli gelişimine devam eden okçuluk sporu, günümüzde "12 Adımda Okçuluk" sloganıyla yeniden tasarlanmıştır. Okçular Vakfı (2019) tarafından yayınlanan kronolojik sıralamasıyla 12 aşamadan oluşturulan okçuluk eğitimine yönelik görsellere ve her adımda dikkat edilmesi gereken bazı özel teknik bilgilere aşağıda yer verilmiştir.

1. DURUŞ



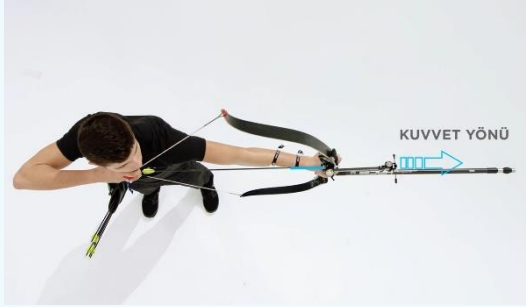
- * Ok atışının temelini doğru duruş oluşturur
- * Hedef yakın omuz, hedefe ortalanmış pozisyonda
- * Bacaklar omuz genişliğinde açık, iki bacağına %50/%50 oranında eşit ağırlık dağılımı ve ayak uçları 10° dışa açık
- * Vücut postürü düzgün ve 12. Adımdaki son taşıma aşaması bitinceye kadar duruş korunmalı

2. OK YERLEŞTİRME



- * Oku sadaktan çıkarırken arkalığa yakın bölümden ve sadece ki parmakla tutmak gerekir
- * Ok, arkalık noktasına yerleştirilmeli ve tam oturduğundan emin olunmalı
- * Ok, yay yatağına yerleştirilmeli ancak parmakla bastırılmamalı
- * Ok, yatağa yerleştirilirken önce öne doğru, sonra arkaya doğru hareket ettirilmelidir

3. YAY TUTUŞU



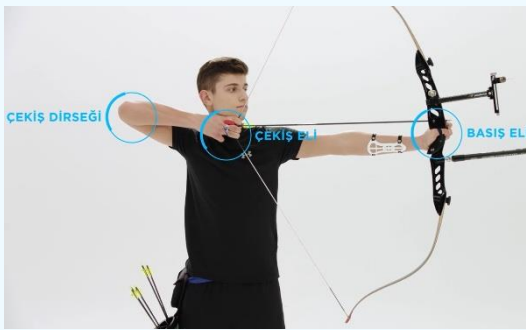
- * Elin kuvvet yönü, başparmakla işaret parmağı arasında olmalı ve kabza merkezine yerleştirilmelidir
- * Yayı tutan el kabza üzerindeyken, diğer parmaklar doğal, rahat olmalı ve içe doğru bükülmelidir
- * El kabza üzerindeyken, elin alt kısmında bulunan psiform kemiği kabzaya baskı uygulamamalıdır
- * Yayı tutan el kabza üzerindeyken, avuç içinin yönü yaklaşık 35-45° açı ile yere doğru bakmalıdır

4. KIRIŞ TUTUŞU



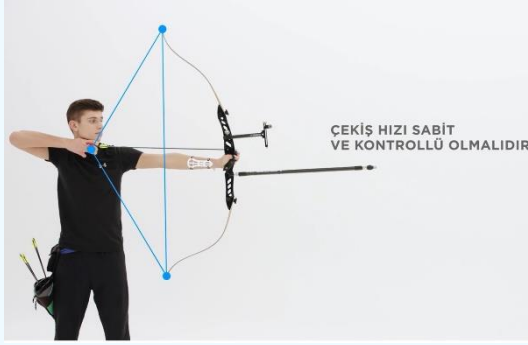
- * İşaret parmağı arkalık noktasının üzerinde, orta ve yüzük parmağı alt kısımda olacak şekilde kiriş parmakların 1. boğumuna yerleştirilmelidir
- * Baş parmak ve serçe parmağı hafif içeri bükülmeli ve serbest bırakılmalıdır
- * Kirişi çeken parmaklara uygulanan çekiş kuvveti eşit oranda dağıtılmalı
- * El ölçülerine göre parmaklık kullanılmalıdır

5. ATIŞA HAZIRLIK



- * Doğru duruştan emin olunmalı, vücuttaki gerginlik atılmalı ve asla hızlı hareket edilmemelidir
- * Çekiş hazırlık esnasında okçunun baş pozisyonu ve ağırlık merkezi vücudunun tam ortasında olmalıdır
- * Çekiş esnasında alınan nefesin %30'u geri verilir, atışa geçerken %70 oranında oksijen depolarız
- * Sporcuya karşıdan bakıldığında basış eli, çekiş eli ve çekiş dirseği aynı hizada görülmelidir

6. YAY ÇEKİŞ



* Okçu, yay kabzasının tam merkezinden tutar ve kirişi yüzünün sağ tarafına doğru çeker.

* Çekiş hızı sabit olmalı, yayı iten kolla, kirişi çeken kol arasında %50-%50 oranında güç dengesi korunmalıdır

* Çekiş esnasında yay sağa veya sola yatmamalı, dik tutulmalıdır

* Kirişi çeken el çene altına yerleştirilmelidir

7. ÇENE ALTI (SABİTLEME) POZİSYONU



* Referans noktamız, itme ve çekme noktalarının tam ortasındaki çene altıdır.

* Kiriş dudak ve burun ucuna (Uç kısmın tam ortasına) değdiğinde (Başın dik pozisyon kontrolü) işaret parmağımızın üst kısmı, çene altına oturtturulup, sabitlenmeli

* Başparmak çene altı referans (sabitleme) esnasında elin iç kısmına yerleştirilmelidir.

8. NİŞAN ALMA



* Doğru nişan alma göz, kiriş, nişangah ve hedefin aynı düzlemde olması (kesiştirme) ile mümkündür

* Nişan almaya mavi-siyah renklerin kesiştiği üst noktadan başlanmalı, aşağıdan başlamamak gerekir (Kesiştirme esnasındaki güç kaybı ve yerçekimi kuralı)

* Okçu kiriş elini çene altına doğru pozisyonda yerleştirdikten sonra, vücudun dik oluşu korunmalı, nefes kontrolü iyi ayarlanmalı, göz, kiriş, nişangah ve hedef aynı düzlemde toplanmalıdır.

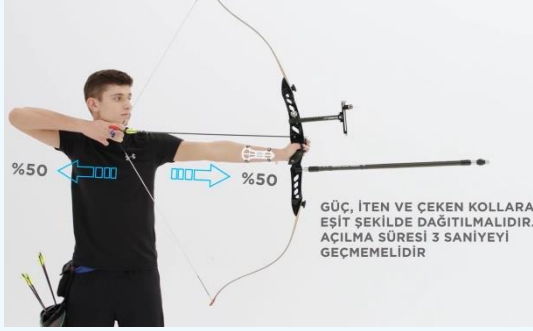
9. TAM ÇEKİŞ



* Eğer duruş şekli doğru değilse tam çekme pozisyonu esnasında birçok hata meydana gelebilir

* Tam çekme pozisyonunda okçu, yayı iten elinden, omzundan ve kirişi çeken omzundan geçen bir çizgi oluşturmalı, yukarıdan bakıldığında görseldeki üçgen oluşturulmalıdır.

* Yayı çeken kolun kürek kemiği, yayı iten kolun kürek kemiğinden hafifçe aşağıda olmalıdır

10. AÇILMA

* Clicker, atış sinyali değil çekiş uzunluğu belirleyicisidir

* Açılma esnasında temel duruş ve vücut eksenlerinde herhangi bir hareket olmamalıdır

* Okçunun fiziğine uygun uzunlukta bir ok seçilmelidir

* Çene altı pozisyonuna geçildikten sonra açılma hareketinin tamamlanması için geçmesi gereken süre 2-3 saniyeden daha fazla olmamalıdır

11. BIRAKIŞ

* Bırakış hareketi için en iyi metot atış esnasında kirişi tutan parmakların aynı anda gevşetilirken dirseğin de geriye doğru çekilmesidir

* Parmaklar aynı anda gevşetilip, bırakış sağlanmazsa; kirişin üzerinde farklı kuvvetler oluşur ve okun yönü değişir

* Okun Clicker'da düşmesinden kirişin parmaklardan ayrılmasına kadar geçen süre bırakış hızıdır. Buna reaksiyon zamanı denir.

12. SON TAŞIMA

* Atışın bitmesi okun yaydan çıkmış olması değil, hedefe varmış olmasıdır. Dolayısıyla son taşıma çok önemlidir.

* Atış esnasında yayın hedefe doğru serbest hareketi ve doğru bir izlemesi çok önemlidir.

* Yayın serbest hareketi ve yere düşme korkusunun iyi bir atışa engel olmaması için parmak ipi kullanarak yay, itme eline sabitlenir.

Şekil 6. Okçulukta 12 Adım (Web 3)

MATERYAL VE METOT

Araştırmanın amaçlarına yönelik ilgili konuların ele alınması ve incelenmesinde, öncelikli olarak kapsamlı bir literatür taraması gerçekleştirilmiş ve alan yazında irdelenmesi plânlanan kitap, tezler ve makalelerden okuma havuzu oluşturulmuştur. Çalışmanın ana maddeleri; Olimpik Okçuluğun tanımı, kısa tarihçesi ve gelişimi, dünyada ve Türkiye'deki önemi, yarışma disiplinleri ve kuralları, okçuluk eğitimi ve tekniklerinin basamakları, okçuluk sporunda performansı etkileyen faktörler gibi branşı kapsamlı olarak anlatan genel bilgiler ve olimpik okçuluk branşının insan gelişimi üzerinde önemini ve etkilerini araştıran bilimsel çalışmaların özetlenmesi, değerlendirilmesi ve genel bir sonuca ulaşılması amaçlanmıştır. Araştırma bu amaçlar doğrultusunda derleme yöntemiyle desenlenmiştir.

BULGULAR

Tablo 1. Olimpik Okçuluk Sporunun Bilişsel (Zihinsel) Gelişime Etkilerini İnceleyen Araştırmalar

| Yayın Bilgisi | Amaç | Denek Grubu ve Sayısı | Yöntem | Çalışma Sonucu |
|-------------------------------------|---|--|---|---|
| CANKURTARAN Z. (2020) Makale | Okçuların sıralama atışlarında kullandıkları zihinsel beceri ve tekniklerin atış puanlarına etkisinin incelenmesi | Türkiye Şampiyonası'na katılan 154 erkek + 154 kadın olmak üzere toplam 308 gönüllü sporcu | Kişisel Bilgi Formu Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri | Okçuların kullandıkları zihinsel becerilerin ok atış puanları üzerinde arttırıcı bir etki yarattığı görülmüştür. |
| TEKİN M. (2018) Y. Lisans Tezi | Okçuların dikkat ve performans düzeylerinin imgeleme becerileri ile ilişkisi | Yaşları 14-20 arası değişen Türkiye Okçuluk Şampiyonası'na katılan 347 kız ve erkek sporcu | İmgeleme envanteri ve dikkat testi kullanılarak katılımcıların yarışma sonucu başarılarına göre incelendi | Okçuların performans düzeyleri ile imgeleme becerileri arasında anlamlılık görülmemiştir ($p>.05$). Dikkat düzeyleri ile performans düzeyleri arasında ise anlamlı farklılık görülmüştür ($p<.05$). |
| ULUKAN M. (2018) Y. Lisans Tezi | 14 – 20 yaş arası okçularda dikkat ve performans düzeylerinin zeka türleri ile ilişkisi | Yaşları 14-20 arası değişen Türkiye Okçuluk Şampiyonası'na katılan 347 kız ve erkek sporcu | Çoklu zekâ envanteri ve dikkat testi kullanılarak katılımcıların yarışma sonucu başarılarına göre incelendi | Okçuların zeka türleri ile dikkat ve performans düzeyleri arasında anlamlı ilişki vardır ($p<.05$). |
| DAL N. (2015) Doktora Tezi | Ülkemizde okçuluğa yeni başlayan sporcularda koordinasyon, muhakeme yeteneği, dikkat, tepki hızı gibi bazı bilişsel ve motorik özelliklerin bilgisayar destekli test edilmesi ve okçuluk performans puanlarına etkisi | Manisa CBÜ'de okçuluk kursuna başvuran 10-11 yaş grubu 72 kız ve erkek gönüllü grup. Deney ve kontrol grupları | Psikoteknik Viyana Test Sistemi, Edinburgh El Tercihi Ölçeği, 12 Hafta süreyle deney grubuna okçuluk eğitimleri | Okçuluk eğitimi gören 10-11 yaş grubu çocuklarda, bilişsel ve psiko-motor yeteneklerin okçuluk yapmayanlara göre daha fazla gelişim gösterdiği görülmüştür. |
| BABAGÜR A. (2006) Y. Lisans Tezi | 7 yaş üzeri daha önce spor yapmamış spina bifidalı çocuklara verilen okçuluk eğitimi bazı vücut parametrelerindeki değişimin incelenmesi | Bifida kliniklerinde kayıtlı 7-15 yaş arası 8 katılımcı çocuk | 6 ay süreli okçuluk eğitimi | Okçuluk sporuna engelli bireylerin düzenli katıldıklarında sosyal, zihinsel ve fiziksel gelişimlerine olumlu etkilerinin olduğu görülmüştür |

Tablo 2. Olimpik Okçuluk Sporunun Fiziksel Gelişime Etkilerini İnceleyen Araştırmalar

| Yayın Bilgisi | Amaç | Denek Grubu ve Sayısı | Yöntem | Çalışma Sonucu |
|--|--|---|--|--|
| ÇELİKEL B. E. vd. (2020) Makale | Erkek okçularda reaksiyon süratinin hedef atış isabet puanına etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. | Aktif olarak okçuluk sporunu yapan 15 – 17 yaş grubu 10+10 deney ve kontrol grubu toplam 20 katılımcı | Kontrol ve deney gruplarından ön test ve son test ölçümleri alındı. 8 hafta süreyle deney grubuna kuvvet egzersizleri yaptırıldı. | 8 haftalık kuvvet egzersizlerinin erkek okçulara ilişkin bazı parametreler üzerinde (işitsel ve görsel reaksiyon, el pençe kuvveti, isabet puanı) etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. |
| DECHELINE vd. (2020) Makale | Okçuluğa yeni başlayan bireylerde, yay egzersizlerinin kas dayanıklılığına etkisini belirlemek | Araştırmaya 10 sporcu dahil edilmiştir | Ön test – Son test ölçümü yapılan deneysel bir araştırma | Yay egzersizlerinin kol kaslarının dayanıklılığını %11.237 oranında arttırabildiği tespit edilmiştir |
| BALOĞLU R. (2019) Y. Lisans Tezi | Adölesan okçuluk sporcularında konsentrik ve eksentrik egzersizlerin bazı vücut parametrelerine etkileri ve performans karşılaştırılması | Yaşları 12 – 17 arası değişen 15 kız ve 15 erkek toplamda 30 katılımcı sporcu | İki gruba ayrılan sporculara 6 hafta süreyle serbest ağırlıklarla konsentrik ve eksentrik kasılmaları içeren ilerleyici dirençli kuvvet egzersizleri | Konsentrik ve eksentrik egzersizlerin okçularda kas kitlesini arttırdığı, yağ oranını azalttığı ve ağrı eşliğini yükselttiği görüldü. |
| ARKIN İ. (2019) Y. Lisans Tezi | Sağlıklı ve bedensel engelli okçularda, gövde stabilizasyonunun karşılaştırılması ve engelli sporculara bu branşın etkilerinin saptanması | Yaşları 18 – 55 arası değişen 10 engelli ve 10 sağlıklı okçuluk sporcusu | Engelli ve sağlıklı sporcular iki gruba ayrıldı. Bütün sporcularda gövde dengesi için modifiye fonksiyonel uzanma, lateral uzanma ve bilateral uzanma testleri, yaşam kalitesi testi, vücut algı ölçeği, Beck depresyon ölçeği uygulandı | Yapılan değerlendirmeler sonucunda okçuluk sporunun bedensel engelli bireylerde fiziksel ve psikolojik olarak olumlu etkileri olduğu görülmüştür. |
| JULIANA vd. (2019) Makale | Düzenli okçuluk eğitimi alan sağlıklı gençler ile daha önce hiçbir direnç eğitimi olmayanlar arasında seçilen kas gruplarındaki maksimum kuvvet farklılıklarını belirlemek | 40 deney ve 78 kontrol grubu olmak üzere toplamda 118 katılımcı | Deney – kontrol karşılaştırma çalışması | Okçuluk eğitimi alan bireylerde; omuz, dirsek ve diz kaslarında daha yüksek kuvvete sahip olduğu görülmüştür. |
| DHAWALE T. vd. (2018) Makale | Üst ekstremité plyometrisinin okçularda güç ve dikkat üzerindeki etkilerini belirlemek | Yaşları 18 – 30 arasında değişen 60 katılımcı | Ön test ve son test çalışması için kontrol ve denek grupları belirlenmiştir. Üst ekstremité Stabilité Testi, güç için IRM karşılaştırıldı. 6 haftalık eğitim programı | Güç ve dikkatin anlamlı düzeyde arttığı tespit edilmiştir |

| | | | | |
|---|--|---|---|---|
| SHARMA H. vd. (2015) Makale | Okçularda statik kol ve sırt kuvvetinin incelenmesi | Yaşları 17 – 24 arası değişen 15 erkek – 15 kadın sporcu | Kontrol ve deney olarak ikiye bölünmüştür. Deney grubuna 6 haftalık özel egzersiz eğitimi verilmiştir | Yapılan 6 haftalık egzersiz programı neticesinde deney grubunun kol ve sırt kuvvetinde olumlu gelişimler görülmüştür. |
| BABAGÜR A. (2006) Y. Lisans Tezi | 7 yaş üzeri daha önce spor yapmamış spina bifidalı çocuklara verilen okçuluk eğitiminin bazı vücut parametrelerindeki değişimi | Bifida kliniklerinde kayıtlı 7-15 yaş arası 8 katılımcı çocuk | 6 ay süreli okçuluk eğitimi | Okçuluk sporuna engelli bireylerin düzenli katıldıklarında sosyal, zihinsel ve fiziksel gelişimlerine olumlu etkilerinin olduğu görülmüştür |
| MANN D. L. ve LITTKER N. (1989) Makale | Elit okçularda omuz sakatlıklarının incelenmesi | 12 erkek ve 9 kadın olmak üzere toplam 21 sporcu | Omuz sakatlıklarına yönelik anket ve fizik muayenesi | Çalışmaya katılan 21 sporcudan 11'inin şu anda ve kariyerleri süresince önemli olumsuz yaralanmalarından şikayet ettiğini ayrıca klinik muayenede çekme kolu omzunda esnekliğin azaldığı tespit edilmiştir. |

Tablo 3. Olimpik Okçuluk Sporunun Psiko-Motor (Devinsel) Gelişime Etkilerini İnceleyen Araştırmalar

| Yayın Bilgisi | Amaç | Denek Grubu ve Sayısı | Yöntem | Çalışma Sonucu |
|---|---|--|---|---|
| ASLAN E. (2020) Doktora Tezi | Okçuluk eğitiminde kullanılan enstrümanların (Aşırı çekiş engelliyici aparat, Ayna ve Atış çizgisi) modifikasyonu ile derin duylardaki değişimin ilişkisi | 5 – 8 nci sınıflardan 32 erkek ve 10 kız olmak üzere toplam 42 denek öğrenci | Öntest-Sontest kontrol gruplu deneysel araştırma deseni. İnklinometre ölçümleri. Atış tekniğinin değerlendirilmesi için Atış Başarı Testi kullanılmış, Okçuluk Atış Tekniği Dereceleme Ölçeğine kaydedilmiştir. Veri setleri SPSS paket programıyla sınıanmıştır. | Kontrol ve denek grupları arasında anlamlı farklılıklara rastlanmamış ancak, denek grubunun okçuluk puanlamasında daha yüksek değerlere ulaştığı, minimum puanlarda ise kontrol grubuna göre 35 puan seviyelerinde daha yüksek seviyede olduğu görülmüştür. Bu sonucun denek grubunun okçuluk enstrümanlarıyla çalışmasından kaynaklı olduğu düşünülmektedir. |
| ULUKAN M. (2018) Y. Lisans Tezi | 14 – 20 yaş arası okçularda dikkat ve performans düzeylerinin zeka türleri ile ilişkisi | Yaşları 14-20 arası değişen Türkiye Okçuluk Şampiyonası'na katılan 347 kız ve erkek sporcu | Çoklu zeka envanteri ve dikkat testi kullanılarak katılımcıların yarışma sonucu başarılarına göre incelendi | Okçuların zeka türleri ile dikkat ve performans düzeyleri arasında anlamlı ilişki vardır (p<.05). |
| DAL N. (2015) Doktora Tezi | Ülkemizde okçuluğa yeni başlayan sporcularda koordinasyon, muhakeme yeteneği, dikkat, tepki hızı gibi bazı bilişsel ve motorik özelliklerin bilgisayar destekli test edilmesi ve okçuluk performans puanlarına etkisi | Manisa CBÜ'de okçuluk kursuna başvuran 10-11 yaş grubu 72 kız ve erkek gönüllü grup. Deney ve kontrol grupları | Psikoteknik Viyana Test Sistemi, Edinburgh El Tercihi Ölçeği, 12 Hafta süreyle deney grubuna okçuluk eğitimleri | Okçuluk eğitimi gören 10-11 yaş grubu çocuklarda, bilişsel ve psiko-motor yeteneklerin okçuluk yapmayanlara göre daha fazla gelişim gösterdiği görülmüştür. |
| KOLAYIŞ İ. E. ve MİMAROĞLU E. (2008) Makale | Okçuların antrenman ortamında nişan alma süresi ve kalp atım hızlarının atış puanı üzerindeki etkileri | Türkiye Kadın Okçuluk Milli Takımı'ndan yaşları 22 – 26 arasında değişen 3 sporcu | Kalp atım hızı ölçümü için : Delta 1 Plus CP/I model Elektrokardiograf ve bırakış anının belirlenmesi Muscle Tester | Atış kalp atım hızları ve nişan alma süreleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark görülmüştür (p<.05). Hedef kağıdı üzerinde merkeze doğru yaklaşıldıkça ATIŞKAH ve NAS değerlerinin düştüğü görülmüştür. |

Tablo 4. Olimpik Okçuluk Sporunun Psiko-Sosyal Gelişime Etkilerini İnceleyen Araştırmalar

| Yayın Bilgisi | Amaç | Denek Grubu ve Sayısı | Yöntem | Çalışma Sonucu |
|---|---|---|--|---|
| ARKIN İ. (2019) Y. Lisans Tezi | Sağlıklı ve bedensel engelli okçularda, gövde stabilizasyonunun karşılaştırılması ve engelli sporculara bu branşın etkilerinin saptanması | Yaşları 18 – 55 aralığında değişen 10 engelli ve 10 sağlıklı okçuluk sporcusu | Engelli ve sağlıklı sporcular iki gruba ayrıldı. Bütün sporcularda gövde dengesi için modifiye fonksiyonel uzanma, lateral uzanma ve bilateral uzanma testleri, yaşam kalitesi testi, vücut algı ölçeği, Beck depresyon ölçeği uygulandı | Yapılan değerlendirmeler sonucunda okçuluk sporunun bedensel engelli bireylerde fiziksel ve psikolojik olarak olumlu etkileri olduğu görülmüştür. |
| GÖKLEMEN T.Y. (2019) Y. Lisans Tezi | Türkiye’de boş zaman olgusuna yönelik çalışmalara katkı sağlamak ve bu olguyu okçuluk branşı içerisinde incelemek | 20 – 36 yaş aralığında 229’u erkek ve 156’sı kadın olmak üzere 385 katılımcı | Kişisel Bilgi Formu, Ciddi ve Kayıtsız Boş Zaman Ölçeği, Serbest Zamanda Algılanan Özgürlük Ölçeği | Boş zaman kariyeri, azim, kişisel çaba açısından bu spora daha sık katılım sağlayan bireyler okçuluk branşında kendilerini geliştirdiklerini ve başarılı olduklarını daha fazla hissetmektedir. |
| DHAWALE T. vd. (2018) Makale | Üst ekstremitte plyometrisinin okçularda güç ve dikkat üzerindeki etkilerini belirlemek | Yaşları 18 – 30 arasında değişen 60 katılımcı | Ön test ve son test çalışması için kontrol ve denek grupları belirlenmiştir. Üst ekstremitte Stabilite Testi, güç için IRM karşılaştırıldı. 6 haftalık eğitim programı | Güç ve dikkatin anlamlı düzeyde arttığı tespit edilmiştir |
| ULUKAN M. (2018) Y. Lisans Tezi | 14 – 20 yaş arası okçularda dikkat ve performans düzeylerinin zeka türleri ile ilişkisi | Türkiye Okçuluk Şampiyonası’na katılan 14-20 yaş aralığındaki 347 kız ve erkek sporcu | Çoklu zeka envanteri ve dikkat testi kullanılarak katılımcıların yarışma sonucu başarılarına göre incelendi | Okçuların zeka türleri ile dikkat ve performans düzeyleri arasında anlamlı ilişki vardır (p<.05). |
| KİM H. vd. (2015) Makale | Okçuluğun göreceli öneminin hesaplanarak, okçuluk performansını etkileyen faktörleri araştırmak | 220 Erkek ve 243 Kadın olmak üzere toplam 463 sporcu | Delphi Tekniği ve Analitik Hiyerarşi Süreci (AHP) kullanılmıştır. Performans faktörleri zihinsel, beceri ve fitness kategorilerine bölünmüştür | 11 alt faktör arasında en önemli faktörün “güven” olduğu belirlendi |
| BABAGÜR A. (2006) Y. Lisans Tezi | 7 yaş üzeri daha önce spor yapmamış spina bifidalı çocuklara verilen okçuluk eğitimi bazı vücut parametrelerindeki değişimin incelenmesi | Bifida kliniklerinde kayıtlı 7-15 yaş arası 8 katılımcı çocuk | 6 ay süreli okçuluk eğitimi | Okçuluk sporuna engelli bireylerin düzenli katıldıklarında sosyal, zihinsel ve fiziksel gelişimlerine olumlu etkilerinin olduğu görülmüştür |

TARTIŞMA VE SONUÇ

Olimpik okçuluğun bilişsel gelişime yönelik yerli ve yabancı alan yazını incelendiğinde; zihinsel becerilerin ok atış puanları üzerindeki olumlu etkisi (Kurtaran, 2020), sporcuların performans düzeyleri ile imgeleme becerileri ve dikkat seviyelerinin ilişkisi (Tekin, 2018), zeka türleri ile dikkat ve performans düzeyleri arasında bir ilişki olduğu (Ulukan, 2018), okçuluk sporuyla uğraşan 10-11 yaş grubu çocukların bu spor türünü yapmayanlara göre bilişsel açıdan daha fazla gelişim gösterdiği (Dal, 2015) ve engelli bireylerin (Spina-Bfıdalı) düzenli olarak okçuluk eğitimlerine katılım sağladığında bilişsel açıdan gelişimlerine olumlu etkilerinin olduğu görülmüştür (Babagür, 2006). Okçuluk sporunun farklı yaş gruplarında, bedensel engelli ve sağlıklı bireylerde bilişsel gelişime pozitif yönde katkılar sağladığı anlaşılmaktadır.

Alan yazında fiziksel gelişime yönelik yapılan araştırmalar olimpik okçuluğun bireylerde; işitsel ve görsel reaksiyon ile el pençe kuvvetini olumlu yönde etkilediği (Çelikel, Sezer ve Karadağ, 2020), konsentrik ve eksentrik egzersizlerin okçularda kas kitlesini arttırdığı, yağ oranını azalttığı ve ağrı eşiğini yükselttiği (Baloğlu, 2019), okçuluk eğitimi alan bireylerde omuz, dirsek ve diz kaslarında artışlar olduğu (Juliana, Abu, Roslan, Teng ve Azmani, 2019), güç ve dikkatin anlamlı düzeyde arttığı (Dhawalet, Yeole ve Jedhe, 2018), kontrol – deney grubu karşılaştırmasında 6 haftalık egzersiz uygulanan denek grubunun kol ve sırt kuvvetinde artış görüldüğü (Sharma, Singh ve Singh, 2015) ve yay egzersizlerinin kol kaslarındaki dayanıklılığı %11.237 oranında arttırdığı (Decheline ve ark., 2020) bildirilmiştir. Bedensel engelli bireylerin okçuluk sporuna katılımlarının sağlanması neticesinde yine fiziksel olarak olumlu yönde gelişim gösterdikleri tespit edilmiştir (Babagür, 2006; Arkin, 2019). Ayrıca Mann ve Little (1989) tarafından tamamlanan bir araştırmada ise elit okçuların kariyerleri süresinde çekme kolu omzunda sakatlıklar yaşandığı ve zamanla esnekliğinin azaldığı bildirilmiştir. Sağlıklı ve bedensel engelli bireylerde, olimpik okçuluğun biyolojik gelişime işitsel, görsel, reaksiyon zamanı, kas kitlesi artımı, kuvvet yükselmesi, yağ oranını azaltması gibi birçok olumlu etkisinin olduğu literatürden anlaşılmaktadır. Ancak olimpik okçuluğun güç ve kuvvetle ilişkisini açıklayan çalışmalar çoğunlukta olmakla beraber, dayanıklılık ve esneklikle ilişkisini ortaya çıkaracak yeni araştırmalara ihtiyaç duyulduğu görülmektedir.

Gelişim psikolojisinde, insan gelişimini hem fiziksel hem de bilişsel becerilerin birlikte kullanılması yönüyle inceleyen psiko-motor (devinsel) gelişim alanına olimpik okçuluğun etkilerini inceleyen araştırmalarda; okçuların zekâ türleri ile dikkat ve performans düzeylerinde anlamlı ilişki bulunduğu (Ulukan, 2018), okçuluk eğitimi verilen 10-11 yaş çocuklarının diğer çocuklara göre bilişsel ve psiko-motor yeteneklerinde daha fazla gelişim gösterdiği (Dal, 2015), kadın milli okçularda atış kalp atım hızları ve nişan alma süreleri arasında anlamlı farklılık görüldüğü, hedef minderi üzerinde merkeze doğru yaklaşıldıkça atış kalp atım hızı ve nişan alma sürelerinin düştüğü (Kolayış ve Mimaroglu, 2008) ve Aslan'ın (2020) çalışmasında ise okçuluk eğitiminde kullanılan enstrümanlarla verilen eğitimlerde denek grubunun atış puanlarında kontrol grubuna göre daha iyi seviyelerde olduğu ancak anlamlı farklılığa rastlanmadığı ($p>.05$) tespit edilmiştir. Okçuluk sporunun psiko-motor yani devinsel gelişime olan katkılarını literatürdeki çalışmalar desteklemektedir ancak küçük yaş gruplarında motor becerilerin erken yaşlarda geliştirilmesine yönelik ilave araştırmalar ihtiyaç duyulduğu görülmektedir.

Bireylerin psiko-sosyal gelişimi açısından okçuluk sporunun etkilerine bakıldığında; boş zaman kariyeri, azim, kişisel çaba ve başarı açısından bu spora katılım sağlayanların daha iyi seviyelerde olduğu (Göklemen, 2019), engelli bireylerin düzenli olarak okçuluk sporuna katılım sağladıklarında iletişim, ilişkiler ve sosyalleşme anlamında gelişimlerine olumlu etkilerinin görüldüğü (Babagür, 2006), 463 sporcu üzerinde yürütülen araştırmada güven faktörünün bu branşta en önemli faktör olduğu (Kim, Kim ve So, 2015), bireylerin dikkat düzeylerini olumlu yönde etkilediği (Dhawalet ve diğerleri, 2018;

Ulukan, 2018) tespit edilmiştir. Literatürdeki bu çalışma sonuçları bizlere; her spor branşında olduğu gibi okçuluk sporunun da hem engelli hem de sağlıklı bireylerin iletişim, sosyalleşme, dikkat, insan ilişkileri, serbest zaman aktivitelerine katılım ve kişisel gelişim gibi psiko-sosyal özelliklerini olumlu yönde geliştirdikleri ve yaşam doyum düzeylerini arttırmaya yönelik haz duygusunu yükselttiklerini göstermektedir.

Araştırmanın amaçları doğrultusunda yerli ve yabancı literatürde yapılan çalışmaların sonuçları incelendiğinde (Tablo 1 - 4); olimpiik okçuluk sporu, hem sağlıklı hem de engelli bireylerde fiziksel, psiko-motor, bilişsel (zihinsel) ve psiko-sosyal gelişim alanlarını olumlu yönde etkilemektedir. Bu sonuçlar gelişimin bir bütün olduğu ilkesiyle de paralellik göstermektedir. Kapsamlı literatür araştırmasından elde edilen bulgular ve araştırmanın sonuçlarına göre aşağıda önerilerde sunulan ve plânlanması gerektiği düşünülen çalışmaların hem literatüre hem de olimpiik okçuluk sporuna özgünlük kazandırabileceği öngörülmektedir. Genel öneriler ve araştırma önerileri:

- ✓ Olimpiik okçuluk sporunun güç, denge, dikkat, kuvvet, esneklik, dayanıklılık ve koordinasyon gibi birçok unsuru içerisinde barındıran bir spor türü olmasına rağmen araştırmaların çoğunlukla güç, kuvvet ve dikkat üzerinde yoğunlaştığı, ancak esneklik, dayanıklılık, denge ile koordinasyon becerilerine yönelik araştırmalara ihtiyaç duyulmaktadır
- ✓ Spina-Bfidalı engelli bireyler üzerinde yürütölen çalışmaların farklı engelli gruplarla da çalışılması, engelli bireylerin yeniden topluma entegre edilmeleri açısından önem arz etmektedir
- ✓ Zekâ türlerine göre çeşitlendirilecek araştırmaların çocukların küçük yaşlardan itibaren bilişsel gelişimlerine olumlu yönde katkı sağlayacağı düşünülmektedir
- ✓ İşitsel ve görsel reaksiyonların olimpiik okçuluktaki önemi göz önünde bulundurulduğunda bu özelliklerin geliştirilebileceği araştırmalara ihtiyaç duyulduğu öngörülmektedir
- ✓ Çocukluk döneminden itibaren bireylerin motor becerilerini üst seviyelere yükseltmek ve daha kalıcı davranış değişiklikleri oluşturabilmek adına Milli Eğitim Bakanlığı'nın ilgili yaş kategorilerinde okçuluk sporunu müfredat planlamasına dahil etmesi gerektiği düşünülmektedir
- ✓ Geleceğimize daha sağlıklı bireyler ve toplum olarak devam edilebilmesi adına olimpiik okçuluk sporuyla hiç tanışmamış bireylerin Gençlik ve Spor Bakanlığı, Spor Genel Müdürlüğü ve Türkiye Okçuluk Federasyonu'nun aracılığıyla bu spor türüne projelerle teşvik edilmesi
- ✓ Okçuluk eğitimi veren antrenörler, akademisyenler veya eğitimciler gelişimde olduğu gibi öğrenmede de bireysel farklılıkların görölebileceğini dikkate almalı, bireylere beden eğitimi ve sporun özel öğretim yöntemlerinden, stratejilerinden, ilke ve tekniklerinden yararlanarak antrenman programlarını hazırlamalı

KAYNAKLAR

- Aktepe, K. (2003). *Okçuluk*. Nobel Yayın Dağıtım.
- Aral, N. ve Duman, T. (2017). *Eğitim Psikolojisi*. Ankara: Pegem Akademi, 1. Baskı s.16-17.
- Arkın, İ. (2019). *Bedensel Engelli Okçularda ve Sağlıklı Okçularda Gövde Stabilizasyonunun Karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Medipol Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Anabilim Dalı, İstanbul.

- Aslan, E. (2020). *Okçuluk Eğitiminde Kullanılan Enstrümanların Modifikasyonu ile Derin Duyulardaki Değişimin İlişkisi*. Doktora Tezi. Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı., Kırıkkale.
- Atabeyoğlu, C. (1988). *Okçuluk Tarihi*. Türk Spor Vakfı Yayınları,.
- Baloğlu, R. (2019). *12-17 Adölesan Yaş Grubu Okçularda Eksentrik ve Konsentrik Egzersizlerin Fonksiyonel Açıdan Değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Fizyoloji Anabilim Dalı, Kayseri.
- Cankurtaran, Z. (2020). Okçuların Rekabet Ortamında Kullandıkları Zihinsel Antrenman Becerilerinin Sıralama Atış Skorlarına Etkisi. *International Journal of Contemporary Educational Studies*, 6(1):13-29.
- Çelikel B. E., Sezer S. Y. ve Karadağ M. (2020) Erkek Okçularda Reaksiyon Süratinin Hedef Atış İsbet Puanına Etkisi. *Spor Eğitim Dergisi*. E-ISSN : 2602-4756, 4 (1), s.30-42.
- Dal, N. (2015). *El Tercihi Belirlenen 10-11 Yaş Grubu Çocukların Okçuluk Öğretiminde Psikomotor ve Bilişsel Yeteneklerinin Okçuluk Performansı ile Arasındaki İlişki*. Doktora Tezi. Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Öğretmenliği Anabilim Dalı., Manisa.
- Decheline, G., Widowati, A., Maryani, N. T. S., Ali, M., Aqobah, Q. J., Barikah, A., & Zawawi, H. D. (2020). The Effect of Bow Training on the Endurance of the Arm Muscles of the Beginner Archery at Kobar Club, Jambi City. *EasyChair*. No. 3307.
- Dhawale, T., Yeole, U., & Jedhe, V. (2018). Effect of Upper Extremity Plyometric Training on Strength and Accuracy in Archery Players. *Journal of Medical Science and Clinical Research*, 6(12):143-147.
- Erden, M. ve Akman, Y. (1995) *Eğitim Psikolojisi : Gelişim – Öğrenme – Öğretme*. Ankara: Arkadaş Kitabevi
- Ergen, E ve Hibner, K. (2004). *Sports Medicine and Science in Archery*, FITA Medical Committee.
- Göklemen T. Y. (2019). *Okçuluk Sporuna Katılan Bireylerin Ciddi Boş Zaman Açısından İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü., Antalya.
- Juliana, N., Abu, I. F., Roslan, N. A., Teng, N. I. M. F., & Azmani, S. (2019). Muscle Strength in Male Youth that Play Archery During Leisure Time Activity. *In International Conference on Movement, Health and Exercise*, (pp. 248-256).
- Keten M. (1974). *Türkiyede Spor*. Ankara: Ayyıldız Matbaası, s, 30.
- Kim, H. B., Kim, S. H., & So, W. Y. (2015). The relative importance of performance factors in Korean archery. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 29(5), 1211-1219.
- Kolayış İ. E. ve Mimaroğlu, E. (2008) Okçuluk Milli Takımının Antrenman Ortamında Kalp Atım Hızı ve Nişan Alma Süresinin Atış Puanı Üzerindeki Etkileri. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, ISSN : 1303-5134, 5(1).
- Külahoğlu, Ş. (2017). *Gelişim ve Öğrenme Psikolojisine Giriş. Eğitim Psikolojisi* (Edit: B. Yeşilyaprak). Ankara: Pegem Akademi.
- Leroyer, P. Hoecke, V. ve Hela, I N. (1993). *Biomechanical Study Of The Final Push –Pull In Archery*. Journal Of Sport Sciences. 11, 3-69.
- Mann, D. L. ve Littke, N. (1989). Shoulder Injuries in Archery. *Canadian Journal of Sport Sciences*, 14 (2), 85-92.
- Milli Eğitim Bakanlığı. (2012). Hayat Boyu Öğrenme Genel Müdürlüğü. *Spor Okçuluk Modüler Programı (Yeterliğe Dayalı)*. Ankara.
- Nishizono, H., Shibamaya, H. ve Izuta, T. (1987). *Analysis Of Archery Shooting Technics By Means Of Electromyography*. *International Society Of Biomechanics in Sports*. Proceedings. Symposium V, Athens, Greece.
- Okçular Vakfı Yayınları. (2019). *12 Adımda Okçuluk*. İstanbul: Alioğlu Matbaacılık 7. Baskı, 2019.
- Öktem, Ç. (2011). *Türkiye’de Okçuluk Sporunun Risk Yönetimi Açısından İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Antalya.
- Öngel, H.B. (2001). Gelişim Sürecinde Erken İç Asya Türk Okçuluğu. *G.Ü. Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(2), 189-215.
- Sharma, H. S., Singh, N. S., & Singh, T. B. (2015). Effectiveness of six weeks training on static strength of archery players. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 12, 2-13809.
- Tekin, M. (2018). *Okçuların İmgeleme Becerileri ile Dikkat ve Performans Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Anabilim Dalı, Aydın.

- Tunç, A. (2000). *Osmanlı Devletinde Spor (Okçuluk)*. Yüksek Lisans Tezi. Niğde Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Niğde.
- Ulukan, M. (2018). *Okçuların Dikkat ve Performans Düzeylerinin Zeka Türleri ile İlişkisinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Anabilim Dalı, Aydın.
- Ünlü, S. (2001). *Psikoloji Bilimi*. (Edit : A. Hakan). Anadolu Üniversitesi, Yayın no : 1288, s.1-22. Eskişehir
- Yeşilyaprak, B. (2018) *Eğitim Psikolojisi : Gelişim – Öğrenme – Öğretme*. Ankara: Pegem Akademi, 20. Baskı s. 17.
- Web 1 : <https://docplayer.biz.tr/64541899-Kapali-alan-hedef-okculugu-kurallari.html> Erişim Zamanı : 13 Aralık 2020, 20:42.
- Web 2 : <https://www.tof.gov.tr/federasyon/talimatlar/> Erişim Zamanı : 17 Aralık 2020, 15:35.
- Web 3 : <https://12adimdaokculuk.com/tr/temel-egitimler> Erişim Zamanı : 19 Aralık 2020, 21:15.
- Web 4 : <https://hbogm.meb.gov.tr/modulerprogramlar/programlar/spor/Okculuk.pdf> Erişim Zamanı : 9 Aralık 2020, 11:20.
- Web 5 : <https://sporpanosu.blogspot.com/2014/06/okculuk.html> Erişim Zamanı : 28 Ekim 2020, 11:13.
- Web 6 : <https://www.bvesport.com/detay-14-hedef-kagitlari-ve-kullanim-yerleri.aspx> Erişim Zamanı : 21 Kasım 2020, 09:20.



Antrenörlerin Öz Yeterlilikleri ile İletişim Becerileri İlişkisi

“The Relationship Between Coaches' Self-Efficacy and Communication Skills”

İnci SEÇKİN AĞIRBAŞ¹ & Savaş EREL² & Emre BELLİ³

ARAŞTIRMA MAKALESİ

Tarihçe

Yayın Geliş Tarihi: 7 Aralık 2020
Kabul Tarihi: 15 Aralık 2020
Online Yayın Tarihi: 25 Aralık 2020

DOI: <http://dx.doi.org/10.29228/anatoliars.3>

Yazarlarla İletişim

1- (Sorumlu Yazar) Bayburt Üniversitesi, Demirözü Meslek Yüksekokulu, Bayburt, TÜRKİYE

inciagirbas@bayburt.edu.tr
<https://orcid.org/0000-0001-5899-013X>

2- Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü, Bayburt, TÜRKİYE

erelsavas@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0003-4419-7223>

3- Atatürk Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Erzurum, TÜRKİYE

emre.belli@atauni.edu.tr
<https://orcid.org/0000-0001-8435-2529>

Yazar Katkıları

Tüm yazarlar çalışmanın konseptine ve tasarımına katkıda bulundu.

Finansman

Bu çalışma herhangi bir kurum/kuruluştan maddi destek almadı.

Çıkar Çatışması

Yazarlar çıkar çatışması olmadığını beyan ediyorlar.

Şeffaflık

Yazarlar, çalışmada hiçbir hayati özelliğin ihmal edilmediğini, dürüst, doğru ve şeffaf bir anlatım ile raporlaştırdığını ve herhangi bir tutarsızlık olmadığını beyan etmişlerdir.

Etik

Bu çalışmada bilimsel etik kriterlerine uyulmuştur.

Referans Gösterimi

Seçkin Ağırbaş, İ., Erel, S., Belli, E. (2020). Antrenörlerin Öz Yeterlilikleri ile İletişim Becerileri İlişkisi, *Anatolia Sport Research*, 1(1): 25-36.

Copyright © 2020 by Anatolia Sport Research

ÖZET

Amaç: Bu araştırmanın amacı, antrenörlerin öz yeterlilikleri ile iletişim becerilerini çeşitli demografik özelliklere göre incelemek ve bu iki kavram arasında ilişki olup olmadığını belirlemektir.

Materyal ve Metod: 28 farklı spor branşında aktif olarak görev yapan 62 kadın ve 221 erkek olmak üzere toplam 283 antrenörün gönüllü katılımıyla gerçekleştirildi. Demografik özelliklere yönelik sorularla birlikte, Karagöz ve Kösterelioğlu (2008) tarafından geliştirilen “İletişim Becerilerini Değerlendirme Ölçeği” ve Riggs ve ark. (1994) tarafından geliştirilip Öcel (2002) tarafından Türkçe’ye uyarlanan “Öz Yeterlilik Ölçeği” kullanıldı ve ölçeklerin oldukça yüksek düzeyde güvenilirliğe sahip oldukları görüldü. Elde edilen veriler SPSS 22.0 for WINDOWS® istatistik paket programında “Bağımsız Örneklem T”, “Tek Yönlü Varyans Analizi”, “LSD”, “Kruskal Wallis H”, “Mann Whitney U” ve “Bivariate- Pearson Korelasyon” testleri kullanıldı. Sonuçlar .05 anlamlılık düzeyinde yorumlandı.

Bulgular: Araştırmada erkek, sporculuk süresi az ve kamuda çalışan antrenörlerin öz yeterliliklerinin diğerlerinden, erkeklerin saygı ve motivasyon boyutu ile genel iletişim, kamuda çalışanların engeller ve motivasyon ile 2. Kademe antrenörlerin saygı, engeller ve genel iletişim değerlerinin diğerlerine göre düşük olduğu ($p<.05$), çalışma süresi fazla olanların saygı, değer, demokratik tutum ve genel iletişim değerlerinin yüksek olduğu ($p<.05$) görüldü. Ayrıca antrenörlerin öz yeterlilikleri ile tüm iletişim boyutlarında pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler olduğu belirlendi.

Sonuç: Araştırma sonucunda, cinsiyet, sporculuk süresi ve görev yerinin öz yeterlilikleri, cinsiyet, çalışma süresi, görev yeri ve antrenörlük kademelerinin iletişim becerilerini etkilediği ayrıca öz yeterlilik ile iletişim becerileri arasında pozitif ilişki olduğu tespit edildi.

Anahtar Kelimeler: Antrenör, İletişim, Öz yeterlilik, Spor.

ABSTRACT

Aim: The aim of this study is to examine the self-efficacy and communication skills of the trainers according to various demographic characteristics and to determine whether there is a relationship between these two concepts.

Material and Method: It was carried out with the voluntary participation of 283 trainers (62 women and 221 men) who actively work in 28 different sports branches. Along with questions about demographic characteristics, "Communication Skills Evaluation Scale" developed by Karagöz and Kösterelioğlu (2008) and The "Self-Efficacy Scale" developed by Riggs et al. (1994) and adapted into Turkish by Öcel (2002) were used. It is found out that the reliability values of the scales were quite high. The data were analyzed in SPSS 22.0 statistical package program by using "Independent Sample T", "One Way ANOVA", "LSD", "Kruskal Wallis H", "Mann Whitney U" and "Bivariate-Pearson Correlation" tests. Results were interpreted at .05 significance level.

Results: In the study, it was determined that the male trainers with fewer working hours and in public sector are at lower level in self-efficacy, male ones are at lower level in respect, motivation and general communication, the ones in public sector are at lower level in obstacles and motivation, the trainers in second stage are at lower level in respect, obstacles and communication ($p<.05$), the ones with more working hours are at higher level in respect, value, democratic attitude and general communication ($p<.05$). In addition, it was determined that there were positive relationships between the trainers' self-efficacy and all communication aspects.

Conclusions: As a result of the research, it was determined that gender, working hours and working place affect the self-efficacy and gender, working hours, working place and trainer levels affect communication skills. In addition, there is a positive correlation between self-efficacy and communication skills.

Keywords: Coach, Communication, Self-Efficacy, Sport.

GİRİŞ

İletişim, kişilerin, duygu düşünce ve bilgilerinin sözlü ya da sözsüz olarak karşılıklı şekilde aktarılmasıdır. İletişimin var olabilmesi için insanlar arasında bir ilişkinin kurulması şarttır ve iletişim insanları birbirine bağlayan güçlü bir unsurdur (Eren, 1998).

İletişim, iletilen bilginin hem gönderici hem de alıcı tarafından anlaşıldığı ortamda bilginin bir göndericiden bir alıcıya aktarılma sürecidir (Vatansever, 2002). İnsan hayatının her anını kapsayan iletişim, insanların belirli ilişkileri sürdürmelerini ve belirli bir yapıda anlaşmalarını sağlamak için gereklidir. Toplumsal yapı içerisinde iletişime ihtiyaç duyulmayan hiçbir alan yoktur ve iletişim, insanın kendine özgü olan toplumsallaşmasının bir yansımasıdır (Nazik ve Bayazıt, 2005).

İletişim, bireylerin ortaklaşa olarak toplumsal gerçekliği yaratıp düzenledikleri süreç olarak da ifade edilmektedir. Aynı zamanda iletişim; bilginin, fikirlerin, duyguların, becerilerin, simgeler kullanılarak iletilmesi, katılanların bilgi üretip, bilgi ve düşüncelerin herkes tarafından aynı biçimde ve aynı değerle anlaşılır olması veya anlaşılır duruma getirilmesi, paylaşılması ve karşılıklı etkinin sağlanması olarak da tanımlanmaktadır (Dökmen, 2005). Bu açıdan bakıldığında, spor faaliyetlerinde de katılımcıların (sporcu, antrenör, yönetici, ebeveyn vb.) etkili bir iletişim sürecine sahip olmaları gerekmektedir. İletişimin etkili olmasında, konuşmaya teşvik edici tepkiler vermek, soru sormak, etkin dinlemek, özetlemek, ben dili kullanmak ve dönüt vermek gibi tepkiler olmalıdır (Korkut, 2004). Spor faaliyetlerinde iletişimin, başarıyı yakalamada ve beklenen performansı sergilemede önemli bir etken olduğu belirtilmiştir. Sporcuların antrenörleriyle olan iletişimleri iki kişi arasında geçen ve kişiler arası iletişimi kapsayan bir olgudur. Dolayısıyla, bireylerin hazır buldukları bir durumda birbirlerine karşı olan davranışları, bedensel ifadeleri, jestler, mimikler, sözlü ve sözsüz ifadeler kişiler arası iletişim türünü kapsamaktadır (Lazar, 2001).

Sporda özellikle de antrenörlük sürecinde antrenörün sporcu ile arasında kurduğu iletişim sporcunun fiziksel ve psiko sosyal gelişiminde önemli rol oynamaktadır (Jowett ve Cockerill, 2002). Sporcuların spor yaşantılarında gelişimlerinin takip edilmesi ve gözlemlenmesi bedensel olarak gelişimin sağlanması ve bu gelişimin müsabaka/yarışma/maç gibi ortamlarda performansa dönüştürülmesi antrenörler tarafından yoğun bir bilgi birikimi ve uygulama tecrübesi ortaya çıktığı görülmektedir. Antrenörlerin sporcularıyla olan iletişimleri, ilişkileri, duygusal ve zihinsel olarak da bir bütünlük sağlamalıdır. Bu bütünlüğün sağlıklı bir şekilde sağlanabilmesi için de antrenörlerin sporcularını motive edebilmesi, ikna edebilmesi, problem çözmede yardım edebilmesi, yapılan aktivite ve hareketleri değerlendirip amaca uygun geri bildirim verebilmesi ve bilgilendirebilmesi oldukça önemlidir (Lyle 2002).

Sporcu eğitim öğretim sürecinin merkezinde sporcular ve onların eğitimcileri olarak antrenörler bulunmaktadır. Sporcunun doğuştan getirdiği bütün yetenekler doğrultusunda başarılı olması etkilidir, ancak sporcunun sahip olduğu yetenekleri biçimlendirerek sporcuya yön veren kişi ise antrenördür. Sporcu-antrenör ilişkisinin temelini oluşturan etkili iletişim becerilerinin kullanımı, hem sporcu performansını hem de takım performansını yükselten önemli bir etkidir (Amman, İkizler, ve Karagözoğlu 2000). Antrenörler sporcuların öğrenmesi ve performansıyla ilgilenirler ve etkili olabilmek için de birden fazla görev gerçekleştirirler. Gerçekleştirilen görevlerde olumlu iletişim süreçlerinin yaşanması ve olumlu ilişkilerin kurulması olumlu antrenör-sporcu ilişkisini, sporcu motivasyonunu ve sporcu doyumunu arttırmakla birlikte sporculara becerilerini geliştirmek için de uygun ortam sağlamaktadır. Bununla birlikte antrenörler sporcuların atletik yetenekleri ile okul ve toplum desteğine de güvenmelidir. Böylelikle antrenör öz yeterliğinin, etkili antrenörlükte güçlü bir değişken olduğu da düşünülmelidir (Feltz, Chase, Moritz, ve Sullivan, 1999).

Öz yeterlilik ise, kişiden beklenen performansa göre kendi bilgi gücü ve donanımlarını kullanarak, karşılaşılan duruma göre harekete geçme olarak tanımlanır (Bıkmaz, 2006). Öz-yeterlik, kişinin bir durumla ilgili olarak ileriye dönük göstermeyi umduğu yeterliğe dair inancı olarak da ifade edilmektedir. Öz-yeterlik inançları; insanların hedeflerini gerçekleştirmeleri için çaba sarf etmelerini, güçlüklerle rağmen bırakmamaları gerektiğini, geçici engellere direnmelerini ve hayatlarını etkileyen olayları kontrol etmelerini sağlayan duygu ve düşünceleri de etkilemektedir. Daha sonraki yıllarda giderek önem kazanan "yeterlik inancı" kavramı çeşitli disiplinlerde yapılan araştırmalarda önemli bir değişken olarak ele alınmaya başlanmıştır (Bandura, 1993). Bu değişkenlerden biri olarak antrenör öz yeterliği ise, antrenörlerin, sporcularının öğrenme ve performansını hangi ölçü de etkileyecek kapasiteye sahip olduklarına olan, kendilerine yönelik inançları olarak tanımlanabilir. Bu anlamda antrenörlük performansı, sporcuların psikolojik durumlarını, tutumlarını, bireysel ve takım çalışması ve iletişim becerilerini de geliştirmeyi içermektedir. Antrenörlerin mesleki öz yeterliği, sporcuların öğrenmeleriyle ilgilenmesine rağmen sporcunun yarışma başarısını etkilemeye de odaklanmıştır (Feltz ve ark.1999). Yüksek düzeyde algılanan antrenörlük öz yeterliğinin, sporcuların beceri ve benlik saygısı üzerinde olumlu psikolojik etkileri olduğu gözlemlenmiştir (Horn, 2002).

Öz yeterlik inancı yüksek olan antrenörler, sporcular tarafından daha çok tercih edilen antrenör modelidir ve bu durum daha çok sporcu memnuniyetine ortam hazırlamaktadır. Antrenörün mesleki öz yeterlik inanç seviyesi, spor eğitiminin ve teknik öğretiminin niteliğini, sporcunun öğrenmeye katılımını ve sporcunun öğretilenleri anlayıp doğru şekilde uygulayabilmesini, kişisel ve ahlaki gelişiminin desteklenmesini doğrudan etkileyecektir. Bu da antrenör öz yeterliğinin; sporcuların sportif yeterliklerini, kişilik özelliklerini, bireysel ve takım başarı durumlarını belirleyebilecek önemli bir unsur olabileceğini akıllara getirmektedir. Bu nedenle, antrenörlerin spor eğitim sürecinde üst düzeyde yarar sağlayabilmek için, yüksek seviyede mesleki öz yeterliğe sahip olmaları gerektiği söylenebilir (Chelladurai, 1980).

Gerek öz yeterliliğin gerekse iletişim becerisinin birçok meslek grubu için önemli olduğu aşikârdır ve literatür incelendiğinde çeşitli meslek gruplarında benzer çalışmalar yapıldığı görülmektedir. Özellikle sporcular ve farklı birçok sportif paydaş ile yakın ilişkisi olan antrenörler içinde son derece önemli bir durumdur. Bu araştırmada, antrenörlerin öz yeterlik durumlarının iletişim becerileri ile ilişkisi ve çeşitli demografik özelliklerin bunlar üzerinde etkisi olup olmadığı amaçlanmıştır.

MATERYAL VE METOD

Araştırma Modeli

Bu araştırma antrenörlerin çeşitli demografik özelliklerine göre iletişim becerileri ile öz yeterliliklerini inceleyip, bu iki durum arasındaki ilişki durumunu tespit etmek amacıyla tasarlanmış nicel araştırma modellerinden olan ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Herhangi bir araştırmada iki değişken arasındaki ilişkinin ölçülmesinde bu model kullanılabilir (Christensen, Johnson ve Turner, 2015).

Araştırma Grubu

Bu araştırma kamu ve özel kurum/kulüplerde 28 farklı bireysel/takım spor branşında aktif olarak görev yapan 62 kadın ve 221 erkek olmak üzere toplam 283 antrenör üzerinde gerçekleştirilmiştir.

Veri Toplama Araçları

Veri toplama araçları olarak araştırmacılar tarafından oluşturulan demografik özelliklere yönelik sorularla birlikte Karagöz ve Kösterelioğlu (2008) tarafından geliştirilen “İletişim Becerilerini Değerlendirme Ölçeği” ve Riggs ve ark. (1994) tarafından geliştirilip Öcel (2002) tarafından Türkçe’ye uyarlanan “Öz Yeterlilik Ölçeği” kullanıldı. İletişim Becerilerini Değerlendirme Ölçeği, 5’li Likert şeklinde derecelendirilmiştir. Ölçekte saygı boyutu (1-7-13-20-24. maddelerden), ifade becerisi boyutu (2-9-14-17-22 maddelerden), değer boyutu (6-10-16-19. maddelerden), engeller boyutu (8-12-15-23. maddelerden), motivasyon boyutu (4-11-21-25. maddelerden) ve demokratik tutum boyutu (3-5-18. maddelerden) olmak üzere altı alt boyut ve toplam 25 madde bulunmaktadır. Bireylerin kendi kapasitelerine olan inançlarını belirlemek amacıyla geliştirilen öz yeterlilik ölçeği 10 maddeden oluşmaktadır ve yine 5’li Likert Tipi bir ölçektir. Bu araştırmada ölçeklerin oldukça yüksek düzeyde güvenilirliğe sahip oldukları belirlendi (Tablo 2).

Verilerin Analizi

Elde edilen veriler SPSS 22.0 for WINDOWS© istatistik paket programı ile analiz edildi. Frakans ve tanımlayıcı istatistiklerin ardından normallik testi yapılan verilerin normal dağılım gösterenlerde iki grup karşılaştırmalarında “Bağımsız Örneklem T”, çoklu grup karşılaştırmalarında “Tek Yönlü Varyans Analizi” ve farklı grupların belirlenmesinde “LSD” testleri yapıldı. Antrenörlerin sahip oldukları antrenörlük kademelerine göre grup dağılımı normal dağılım göstermediğinden dolayı bu değişken için “Kruskal Wallis H” testi ile birlikte fark olan grupları tespit etmek için ikili gruplar halinde “Mann Whitney U” testi kullanıldı. İki ölçek arasındaki ilişki ise “Bivariate- Pearson Korelasyon” testi ile incelendi. Sonuçlar .05 anlamlılık düzeyinde yorumlandı.

BULGULAR

Tablo 1. Antrenörlerin demografik özellikleri

| Değişkenler | Grup | N | % |
|----------------------------|-------------------|-----|------------|
| Cinsiyet | Kadın | 62 | 21.9 |
| | Erkek | 221 | 78.1 |
| Yaş | 18-27 | 66 | 23.3 |
| | 28-37 | 102 | 36 |
| | 38-47 | 66 | 23.3 |
| | 48 ve üzeri | 49 | 17.4 |
| | 1-3 yıl | 55 | 19.4 |
| Branşta Sporculuk Süresi | 4-6 yıl | 53 | 18.7 |
| | 7-9 yıl | 31 | 11 |
| | 10 yıl ve üzeri | 144 | 50.9 |
| | Kamu | 108 | 38.2 |
| Antrenör Olarak Görev Yeri | Özel | 116 | 41 |
| | Hem kamu hem özel | 59 | 20.8 |
| | 1.Kademe | 60 | 21.2 |
| Antrenörlük Kademesi | 2.Kademe | 100 | 35.3 |
| | 3.Kademe | 88 | 31.1 |
| | 4.Kademe | 23 | 8.2 |
| | 5.Kademe | 12 | 4.2 |
| | TOPLAM | | 283 |

Tablo 1 incelendiğinde, cinsiyetlerine göre %21.9’u kadın ve %78.1’i erkek; yaşlarına göre %23.3’ü 18-27, %36’sı 28-37, %23.3’ü 38-47 ve %17.4’ü 48 ve üzeri yaşta; branşta sporculuk sürelerine göre %9.4’ü 1-3 yıl, %18.7’si 4-6 yıl, %11’i 7-9 yıl ve %50.9’u 10 yıl ve üzeri süredir görev yaptıkları;

antrenör olarak görev yerlerine göre %38.2'si kamu, %41'i özel ve %20.8'i hem kamu hem özel olarak çalıştıkları; antrenörlük kademelerine göre %21.2'si 1. kademe, %35.3'ü 2. kademe, %31.1'i 3. kademe, %8.2'si 4. kademe ve %4.2'si 5. Kademe antrenör oldukları görülmektedir.

Tablo 2. Araştırma ölçeklerine ait tanımlayıcı istatistik ve güvenilirlik analiz sonuçları

| Faktör | N | Ölçek Madde Adedi | Min | Max | X | ss | Cronbach's Alpha |
|------------------|-----|-------------------|-----|-----|--------|-------|------------------|
| Öz Yeterlilik | 283 | 10 | 21 | 50 | 36.80 | 5.11 | .699 |
| Saygı | 283 | 5 | 5 | 25 | 20.49 | 2.99 | .714 |
| İfade Becerisi | 283 | 5 | 5 | 25 | 21.30 | 2.86 | .756 |
| Değer | 283 | 4 | 4 | 20 | 16.49 | 2.73 | .771 |
| Engeller | 283 | 4 | 4 | 20 | 16.29 | 2.50 | .689 |
| Motivasyon | 283 | 4 | 4 | 20 | 16.12 | 2.56 | .625 |
| Demokratik Tutum | 283 | 3 | 3 | 15 | 12.67 | 1.99 | .507 |
| Genel İletişim | 283 | 25 | 25 | 125 | 103.38 | 13.65 | .933 |

Tablo 2 incelendiğinde antrenörlerin ortalama değerlerin üzerinde öz yeterlilik ve iletişim becerilerine sahip oldukları ve bu durumu belirlemede kullanılan ölçeklerin oldukça yüksek düzeyde güvenilirlik sonuçlarına sahip oldukları görülmektedir.

Tablo 3. Antrenörlerin cinsiyetlerine göre öz yeterlilik ve iletişim becerilerinin karşılaştırması

| Faktör | Değişken | N | X | ss | t | P |
|------------------|----------|-----|--------|-------|-------|-------|
| Öz Yeterlilik | Kadın | 62 | 38.22 | 4.52 | 2.505 | .013* |
| | Erkek | 221 | 36.40 | 5.20 | | |
| Saygı | Kadın | 62 | 21.37 | 2.53 | 2.635 | .009* |
| | Erkek | 221 | 20.24 | 3.07 | | |
| İfade Becerisi | Kadın | 62 | 21.61 | 2.60 | .971 | .333 |
| | Erkek | 221 | 21.21 | 2.93 | | |
| Değer | Kadın | 62 | 16.96 | 2.17 | 1.558 | .120 |
| | Erkek | 221 | 16.35 | 2.86 | | |
| Engeller | Kadın | 62 | 16.41 | 2.10 | .436 | .663 |
| | Erkek | 221 | 16.26 | 2.60 | | |
| Motivasyon | Kadın | 62 | 16.85 | 2.06 | 2.561 | .011* |
| | Erkek | 221 | 15.91 | 2.66 | | |
| Demokratik Tutum | Kadın | 62 | 12.77 | 1.79 | .442 | .659 |
| | Erkek | 221 | 12.64 | 2.05 | | |
| Genel İletişim | Kadın | 62 | 106.00 | 10.76 | 2.007 | .047* |
| | Erkek | 221 | 102.64 | 14.29 | | |

* p<.05

Tablo 3 incelendiğinde, erkek antrenörlerin öz yeterlilik değerlerinin yanında iletişim beceriler boyutlarından saygı ve motivasyon boyutu ve genel iletişim değerlerinin kadınlardan anlamlı derecede düşük olduğu görülmektedir (p<.05).

Tablo 4. Antrenörlerin yaşlarına göre öz yeterlilik ve iletişim becerilerinin karşılaştırması

| Faktör | Değişken | N | X | ss | f | P |
|---------------|---------------------|-----|-------|------|------|------|
| Öz Yeterlilik | 18-27 yaş (a) | 66 | 37.04 | 5.17 | .645 | .587 |
| | 28-37 yaş (b) | 102 | 37.20 | 4.76 | | |
| | 38-47 yaş (c) | 66 | 36.40 | 5.21 | | |
| | 48 yaş ve üzeri (d) | 49 | 36.16 | 5.62 | | |
| Saygı | 18-27 yaş (a) | 66 | 20.51 | 3.17 | .907 | .438 |
| | 28-37 yaş (b) | 102 | 20.62 | 3.06 | | |

| | | | | | | |
|-------------------------|---------------------|-----|--------|-------|-------|------|
| | 38-47 yaş (c) | 66 | 20.00 | 2.34 | | |
| | 48 yaş ve üzeri (d) | 49 | 20.85 | 3.36 | | |
| İfade Becerisi | 18-27 yaş (a) | 66 | 21.04 | 3.32 | .930 | .426 |
| | 28-37 yaş (b) | 102 | 21.34 | 2.81 | | |
| | 38-47 yaş (c) | 66 | 21.07 | 2.15 | | |
| | 48 yaş ve üzeri (d) | 49 | 21.85 | 3.15 | | |
| Değer | 18-27 yaş (a) | 66 | 16.43 | 3.12 | .429 | .733 |
| | 28-37 yaş (b) | 102 | 16.50 | 2.70 | | |
| | 38-47 yaş (c) | 66 | 16.25 | 2.22 | | |
| | 48 yaş ve üzeri (d) | 49 | 16.83 | 2.89 | | |
| Engeller | 18-27 yaş (a) | 66 | 16.27 | 2.55 | .569 | .636 |
| | 28-37 yaş (b) | 102 | 16.25 | 2.65 | | |
| | 38-47 yaş (c) | 66 | 16.09 | 2.16 | | |
| | 48 yaş ve üzeri (d) | 49 | 16.69 | 2.56 | | |
| Motivasyon | 18-27 yaş (a) | 66 | 16.09 | 2.65 | .221 | .882 |
| | 28-37 yaş (b) | 102 | 16.02 | 2.71 | | |
| | 38-47 yaş (c) | 66 | 16.10 | 2.11 | | |
| | 48 yaş ve üzeri (d) | 49 | 16.38 | 2.75 | | |
| Demokratik Tutum | 18-27 yaş (a) | 66 | 12.19 | 2.28 | 2.219 | .086 |
| | 28-37 yaş (b) | 102 | 12.72 | 1.86 | | |
| | 38-47 yaş (c) | 66 | 12.72 | 1.64 | | |
| | 48 yaş ve üzeri (d) | 49 | 13.14 | 2.20 | | |
| Genel İletişim | 18-27 yaş (a) | 66 | 102.56 | 15.33 | .731 | .534 |
| | 28-37 yaş (b) | 102 | 103.49 | 13.93 | | |
| | 38-47 yaş (c) | 66 | 102.25 | 10.26 | | |
| | 48 yaş ve üzeri (d) | 49 | 105.77 | 14.71 | | |

Tablo 4 incelendiğinde, Katılımcıların yaş gruplarına göre öz yeterlilikleri ve iletişim becerilerinin karşılaştırılmasında alt boyutların hiçbirinde anlamlı farklılığa rastlanmamıştır ($p>.05$).

Tablo 5. Antrenörlerin sporculuk sürelerine göre öz yeterlilik ve iletişim becerilerinin karşılaştırması

| Faktör | Değişken | N | X | ss | f | P | LSD |
|-----------------------|---------------------|-----|-------|------|-------|-------|--|
| Öz Yeterlilik | 1-3 Yıl (a) | 55 | 34.34 | 5.21 | 5.619 | .001* | a<b*(.004) a<c*(.017) a<d*(.000) |
| | 4-6 yıl (b) | 53 | 37.66 | 4.00 | | | |
| | 7-9 yıl (c) | 31 | 37.03 | 5.95 | | | |
| | 10 yıl ve üzeri (d) | 144 | 37.37 | 5.00 | | | |
| Saygı | 1-3 Yıl (a) | 55 | 20.47 | 2.60 | 2.750 | .043* | c<d*(.006) |
| | 4-6 yıl (b) | 53 | 20.20 | 3.24 | | | |
| | 7-9 yıl (c) | 31 | 19.25 | 3.34 | | | |
| | 10 yıl ve üzeri (d) | 144 | 20.87 | 2.90 | | | |
| İfade Becerisi | 1-3 Yıl (a) | 55 | 21.00 | 2.42 | 2.263 | .081 | - |
| | 4-6 yıl (b) | 53 | 20.86 | 3.18 | | | |
| | 7-9 yıl (c) | 31 | 20.61 | 3.48 | | | |
| | 10 yıl ve üzeri (d) | 144 | 21.72 | 2.71 | | | |
| Değer | 1-3 Yıl (a) | 55 | 16.41 | 2.12 | 3.842 | .010* | b<d*(.002) c<d*(.051) |
| | 4-6 yıl (b) | 53 | 16.09 | 3.35 | | | |
| | 7-9 yıl (c) | 31 | 15.25 | 3.42 | | | |
| | 10 yıl ve üzeri (d) | 144 | 16.93 | 2.42 | | | |
| Engeller | 1-3 Yıl (a) | 55 | 15.65 | 2.10 | 2.321 | .076 | - |
| | 4-6 yıl (b) | 53 | 16.09 | 2.91 | | | |
| | 7-9 yıl (c) | 31 | 16.16 | 2.55 | | | |
| | 10 yıl ve üzeri (d) | 144 | 16.64 | 2.43 | | | |

| | | | | | | | |
|-------------------------|---------------------|-----|--------|-------|-------|-------|--|
| Motivasyon | 1-3 Yıl (a) | 55 | 15.89 | 2.44 | 1.376 | .250 | - |
| | 4-6 yıl (b) | 53 | 15.92 | 2.74 | | | |
| | 7-9 yıl (c) | 31 | 15.54 | 2.99 | | | |
| | 10 yıl ve üzeri (d) | 144 | 16.40 | 2.43 | | | |
| Demokratik Tutum | 1-3 Yıl (a) | 55 | 12.30 | 1.94 | 4.327 | .005* | a<d*(.016) b<d*(.054) c<d*(.003) |
| | 4-6 yıl (b) | 53 | 12.45 | 1.96 | | | |
| | 7-9 yıl (c) | 31 | 11.90 | 2.10 | | | |
| | 10 yıl ve üzeri (d) | 144 | 13.06 | 1.94 | | | |
| Genel İletişim | 1-3 Yıl (a) | 55 | 101.74 | 11.18 | 3.134 | .026* | c<d*(.010) |
| | 4-6 yıl (b) | 53 | 101.64 | 15.65 | | | |
| | 7-9 yıl (c) | 31 | 98.741 | 15.59 | | | |
| | 10 yıl ve üzeri (d) | 144 | 105.64 | 12.96 | | | |

* p<.05

Tablo 5 incelendiğinde, sporculuk süresi düşük olan antrenörlerin öz yeterlilik değerlerinin de düşük olduğu, saygı değer demokratik tutum ve genel iletişim değerlerinde de çalışma süresi fazla olan antrenörlerin diğerlerine göre anlamlı derecede yüksek değerlere sahip oldukları görülmektedir (p<.05).

Tablo 6. Antrenörlerin görev yerlerine göre öz yeterlilik ve iletişim becerilerinin karşılaştırması

| Faktör | Değişken | N | X | ss | f | P | LSD |
|-------------------------|-----------------------|-----|--------|-------|-------|-------|--------------------------|
| Öz Yeterlilik | Kamu (a) | 108 | 35.62 | 5.32 | 4.915 | .008* | a<b*(.003) a<c*(.044) |
| | Özel (b) | 116 | 37.66 | 4.82 | | | |
| | Hem kamu hem özel (c) | 59 | 37.27 | 4.91 | | | |
| Saygı | Kamu (a) | 108 | 20.20 | 3.13 | 1.137 | .322 | - |
| | Özel (b) | 116 | 20.80 | 2.81 | | | |
| | Hem kamu hem özel (c) | 59 | 20.42 | 3.06 | | | |
| İfade Becerisi | Kamu (a) | 108 | 21.01 | 2.8 | 1.903 | .151 | - |
| | Özel (b) | 116 | 21.69 | 2.84 | | | |
| | Hem kamu hem özel (c) | 59 | 21.03 | 2.82 | | | |
| Değer | Kamu (a) | 108 | 16.34 | 2.79 | .260 | .771 | - |
| | Özel (b) | 116 | 16.59 | 2.5 | | | |
| | Hem kamu hem özel (c) | 59 | 16.55 | 2.92 | | | |
| Engeller | Kamu (a) | 108 | 15.92 | 2.72 | 3.835 | .023* | a<b*(.010) |
| | Özel (b) | 116 | 16.78 | 2.16 | | | |
| | Hem kamu hem özel (c) | 59 | 16.01 | 2.56 | | | |
| Motivasyon | Kamu (a) | 108 | 15.65 | 2.60 | 3.665 | .027* | a<b*(.007) |
| | Özel (b) | 116 | 16.57 | 2.50 | | | |
| | Hem kamu hem özel (c) | 59 | 16.08 | 2.50 | | | |
| Demokratik Tutum | Kamu (a) | 108 | 12.42 | 2.04 | 1.371 | .256 | - |
| | Özel (b) | 116 | 12.84 | 2.04 | | | |
| | Hem kamu hem özel (c) | 59 | 12.79 | 1.80 | | | |
| Genel İletişim | Kamu (a) | 108 | 101.57 | 14.23 | 2.146 | .119 | - |
| | Özel (b) | 116 | 105.30 | 12.76 | | | |
| | Hem kamu hem özel (c) | 59 | 102.91 | 13.96 | | | |

* p<.05

Tablo 6 incelendiğinde, kamuda çalışan antrenörlerin öz yeterlilik değerlerinin sadece özelde ve hem özel hem kamuda çalışan antrenörlere göre anlamlı derecede düşük olduğu, bunun yanında yine kamuda çalışanların iletişim alt boyutlarından olan engeller ve motivasyon değerlerinin özel kurum/kulüplerde çalışanlara göre anlamlı derecede düşük olduğu görülmektedir (p<.05).

Tablo 7. Antrenörlük kademelerine göre öz yeterlilik ve iletişim becerilerinin karşılaştırması

| Faktör | Değişken | N | Min | Max | Med | Ranklar Ort. | H | P | Fark Olan Gruplar |
|------------------|--------------|-----|-----|-----|------|--------------|--------|-------|---|
| Öz Yeterlilik | 1.Kademe (a) | 60 | 21 | 50 | 37 | 137.54 | 9.071 | .059 | - |
| | 2.Kademe (b) | 100 | 24 | 48 | 36 | 130.65 | | | |
| | 3.Kademe (c) | 88 | 27 | 49 | 38 | 153.38 | | | |
| | 4.Kademe (d) | 23 | 21 | 44 | 36 | 132.17 | | | |
| | 5.Kademe (e) | 12 | 33 | 45 | 40 | 194.29 | | | |
| Saygı | 1.Kademe (a) | 60 | 15 | 25 | 21 | 153.08 | 11.390 | .023* | b<a* (.012) b<c* (.002) |
| | 2.Kademe (b) | 100 | 13 | 25 | 20 | 120.39 | | | |
| | 3.Kademe (c) | 88 | 13 | 25 | 21 | 157.32 | | | |
| | 4.Kademe (d) | 23 | 5 | 25 | 21 | 146.13 | | | |
| | 5.Kademe (e) | 12 | 16 | 25 | 21 | 146.46 | | | |
| İfade Becerisi | 1.Kademe (a) | 60 | 11 | 25 | 22 | 147.98 | 6.414 | .170 | - |
| | 2.Kademe (b) | 100 | 11 | 25 | 21 | 125.80 | | | |
| | 3.Kademe (c) | 88 | 14 | 25 | 22 | 153.84 | | | |
| | 4.Kademe (d) | 23 | 5 | 25 | 22 | 146.70 | | | |
| | 5.Kademe (e) | 12 | 18 | 25 | 22 | 151.25 | | | |
| Değer | 1.Kademe (a) | 60 | 10 | 20 | 17 | 154.43 | 7.536 | .110 | - |
| | 2.Kademe (b) | 100 | 6 | 20 | 16 | 124.74 | | | |
| | 3.Kademe (c) | 88 | 6 | 20 | 17 | 148.38 | | | |
| | 4.Kademe (d) | 23 | 4 | 20 | 17 | 159.28 | | | |
| | 5.Kademe (e) | 12 | 13 | 20 | 17.5 | 143.79 | | | |
| Engeller | 1.Kademe (a) | 60 | 12 | 20 | 16 | 145.87 | 12.218 | .016* | b<c* (.006) b<d* (.019) b<e* (.011) |
| | 2.Kademe (b) | 100 | 7 | 20 | 16 | 121.30 | | | |
| | 3.Kademe (c) | 88 | 11 | 20 | 17 | 153.74 | | | |
| | 4.Kademe (d) | 23 | 4 | 20 | 17 | 155.61 | | | |
| | 5.Kademe (e) | 12 | 14 | 20 | 17.5 | 182.96 | | | |
| Motivasyon | 1.Kademe (a) | 60 | 12 | 20 | 16 | 145.56 | 3.057 | .548 | - |
| | 2.Kademe (b) | 100 | 8 | 20 | 16 | 133.46 | | | |
| | 3.Kademe (c) | 88 | 8 | 20 | 16.5 | 142.96 | | | |
| | 4.Kademe (d) | 23 | 4 | 20 | 17 | 151.04 | | | |
| | 5.Kademe (e) | 12 | 13 | 20 | 17 | 171.00 | | | |
| Demokratik Tutum | 1.Kademe (a) | 60 | 7 | 15 | 13 | 152.23 | 6.585 | .160 | - |
| | 2.Kademe (b) | 100 | 7 | 15 | 13 | 125.59 | | | |
| | 3.Kademe (c) | 88 | 6 | 15 | 13 | 149.50 | | | |
| | 4.Kademe (d) | 23 | 3 | 15 | 14 | 149.22 | | | |
| | 5.Kademe (e) | 12 | 10 | 15 | 13.5 | 158.83 | | | |
| Genel İletişim | 1.Kademe (a) | 60 | 78 | 125 | 105 | 150.31 | 9.483 | .050* | b<a* (.038) b<c* (.008) |
| | 2.Kademe (b) | 100 | 57 | 125 | 101 | 122.00 | | | |
| | 3.Kademe (c) | 88 | 72 | 125 | 106 | 153.28 | | | |
| | 4.Kademe (d) | 23 | 25 | 125 | 105 | 153.37 | | | |
| | 5.Kademe (e) | 12 | 89 | 124 | 108 | 162.63 | | | |

* $p < .05$

Tablo 7 incelendiğinde, öz yeterlilik algıları bakımından kademelerine göre antrenörler arasında anlamlı bir fark bulunmaz iken ($p > .05$), saygı ve genel iletişim değerlerinde 2. Kademe antrenörlerin 1. ve 3. Kademe antrenörlerden, ayrıca engeller boyutunda da yine 2. Kademe antrenörlerin 3, 4 ve 5. Kademe antrenörlerden daha düşük değerlere sahip oldukları görülmektedir ($p < .05$).

Tablo 8. Antrenörlerin öz yeterlilik ve iletişim becerileri arasındaki ilişki

| | | Öz Yeterlilik |
|-------------------------|-------|----------------------|
| Saygı | r (P) | .311* (.000) |
| İfade Becerisi | r (P) | .263* (.000) |
| Değer | r (P) | .207* (.000) |
| Engeller | r (P) | .323* (.000) |
| Motivasyon | r (P) | .238* (.000) |
| Demokratik Tutum | r (P) | .222* (.000) |
| Genel İletişim | r (P) | .301* (.000) |

* p<.05

Tablo 8 incelendiğinde, antrenörlerin öz yeterlilikleri ile tüm iletişim boyutlarında pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler olduğu görülmektedir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Çeşitli branşlarda görev yapan farklı kademelerdeki antrenörlerin öz yeterlilikleri ile iletişim becerilerini incelediğimiz bu araştırmada; erkek antrenörlerin öz yeterlilik değerlerinin kadınlardan anlamlı derecede düşük olduğu tespit edildi (Tablo 3). Lee (1982) kadın ve erkek jimnastikçiler üzerinde yaptığı araştırma sonucunda cinsiyet faktörünün etkili olduğunu bildirmiştir. İletişim becerileri boyutlarından saygı ve motivasyon boyutu ve genel iletişim değerlerinde kadın antrenörlerin erkeklerden anlamlı derecede yüksek olduğu tespit edildi (Tablo 3). Araştırmamıza benzer olarak Sümer (2019) sporcuların algılarına göre kadın antrenörlerin, Bayrak ve Nacar (2015) bayan sporcuların, Tepeköylü ve ark. (2009) kadın BESYO öğrencilerinin iletişim becerilerinin erkeklerden yüksek olduğunu bulmuşlardır.

Antrenörlerin yaş grupları ile ne öz yeterlilik ne de iletişim becerileri arasında anlamlı bir fark olmadığı görüldü (Tablo 4). Literatürde spor alanında yaş grupları ile öz yeterlilik düzeylerini inceleyen başka bir araştırmaya rastlanmazken, iletişim becerileri konusunda ise benzer sonuçlara rastlandı. Tepeköylü ve ark. (2009) BESYO öğrencilerin, Bilgin (2020) halk oyunları oynayan öğrencilerin ve Yılmaz (2008) sporcuların yaş değişkenine göre antrenörlerin iletişim beceri puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığını bildirmişlerdir.

Yine bu çalışma sporculuk süresi düşük olan antrenörlerin öz yeterlilik değerlerinin de düşük olduğu, saygı, değer, demokratik tutum ve genel iletişim değerlerinde de çalışma süresi fazla olan antrenörlerin diğerlerine göre anlamlı derecede yüksek değerlere sahip olduklarını göstermektedir (Tablo 5). Bu durum uzun süre sporu geçmişi olmayan antrenörlerin; özellikle çalıştıkları grubun elitlik seviyesi arttıkça kendini ispatlama duygusu yaşayabilmelerinden dolayı öz yeterliliklerini sorgulamalarından veya sporcu grubunun, onların üzerinde yarattığı izlenimlerden dolayı olabilir. Günümüzde birçok spor branşında antrenörün sporcu geçmişinin yanında sporcu geçmişi uzun ve başarılı olmayan antrenörlerin yeterliliklerini daha sık sorgulandığı görmekteyiz. Bu unsurlar antrenörlerin öz yeterliliklerini düşürmüş olabilir. Literatürde konuyla ilgili bulunan diğer bir araştırma ise elde ettiğimiz sonuçla çelişmektedir. Toklu (2010) yaptığı araştırmada sporculuk süreleri bakımından antrenörlerin öz yeterlilikleri arasında anlamlı bir fark olmadığını bildirmiştir.

Görev yerlerinin etkisine bakıldığında, kamuda çalışan antrenörlerin öz yeterlilik değerlerinin sadece özelde ve hem özel hem kamuda çalışan antrenörlere göre anlamlı derecede düşük olduğu, bunun yanında yine kamuda çalışanların iletişim alt boyutlarından olan engeller ve motivasyon değerlerinin özel kurum/kulüplerde çalışanlara göre anlamlı derecede düşük olduğu bulundu (Tablo 6). Özellikle kamuda çalışan antrenörler aynı zamanda memur olduklarından dolayı; zamanla memur sıfatları daha ön plana çıkabilir. Memuriyet rekabetten uzak bir yapıdadır. Kamuda çalışan antrenörlerin özele göre düşük öz yeterlilik seviyesine sahip olması; özel kesimde rekabete dayalı bir atmosfer olmasından kaynaklanabilir. Çünkü özeldeki antrenörler sürekli kendini geliştirmeli ve bu rekabetle baş edebilmelidir. Bu da öz yeterliliklerine olumlu yansıyacaktır. Yani kamu antrenörlerin öz yeterliliklerinin düşük olmayıp özel de çalışan antrenörlerin yüksek olduğu şeklinde yorumlanabilir. Kamuda çalışan antrenörlerin engeller ve motivasyon boyutunda daha düşük ortalamalara sahip olmalarını ise tamamen kamu sektöründeki bürokratik yapıdan kaynaklandığını söyleyebiliriz. Çünkü kamuda işler özele oranla daha yavaş ilerler ve daha çok bürokrasi gerektirir. Bu da antrenörlerde düşündükleri bir çalışmanın idari amire anlatılmasında iletişim problem yaşamasına, uygulama sürecinde aksaklıklar doğmasına ve sonuç olarak motivasyonlarında düşmelere yol açabilir.

Araştırmamızda öz yeterlilik algıları bakımından kademelerine göre antrenörler arasında anlamlı bir fark bulunmaz iken saygı ve genel iletişim değerlerinde 2. Kademe antrenörlerin 1. ve 3. Kademe antrenörlerden, ayrıca engeller boyutunda da yine 2. Kademe antrenörlerin 3, 4 ve 5. Kademe antrenörlerden daha düşük değerlere sahip oldukları tespit edildi (Tablo 7). Bu durum 2. Kademe antrenörlerin meslekte hem tecrübe kazanmış olmaları hem de meslekleriyle alakalı hedeflerinin devam etmesi nedeniyle sporculara karşı iletişimde arada kalmasından kaynaklanmış olabilir. 1.kademe antrenörleri meslekte yeni olduklarından dolayı demokratik bir tutum sergilerken; ileriki kademelere daha otokratik bir antrenör tarzı ağır basmaktadır. 2. Kademe antrenörler arada kalıp saygı ve iletişim konusunda belirsizlik yaşadıklarından dolayı düşük ortalamalara sahip olmuş olabilirler. İleri kademe antrenörler ise hedeflerine ulaştıkları ve öğrenecek bir şeyleri kalmadığını düşündüklerinden dolayı sporcu grubuna karşı iletişim ve saygıda problem yaşamış olabilirler. Engeller boyutunda 2.kademe antrenörlerin daha ileri kademeye geçişte özellikle ekonomik yönü güçlü branşlardaki yaratılan zorluklar düşük ortalamaya sahip olmalarında etkili olmuş olabilir. Literatürde konuya ilişkin diğer bir araştırmada ise antrenörlerinin antrenörlük kademelerine göre öz yeterlilikleri arasında fark bulunamamıştır (Toklu, 2010).

Bu araştırma antrenörlerin öz yeterlilikleri ile tüm iletişim boyutlarında pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler olduğunu ortaya koymuştur.(Tablo 8). Spor alanında yapılan bazı araştırmalarda benzer sonuçlar bulunmuştur. Koç ve ark. (2020)'nın Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin ve Özdemir ve Özkan (2018) da beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarının iletişim becerisi düzeyleri ile öz yeterlilikleri arasında pozitif yönlü ilişkiler olduğunu bildirmişlerdir. Farklı meslek gruplarında yapılan araştırmalarda da yine öz yeterlilik ile iletişim becerileri arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler ortaya koyulmuştur. Çiftçi ve Taşkaya (2010) sınıf öğretmen adaylarının, Kesicioğlu ve Güven (2014) okul öncesi öğretmen adaylarının, Tetik ve Işık (2017) Yüksekokul öğrencilerinin, Çiftçi ve ark. (2019) öğretmen adaylarının iletişim becerileri ile öz yeterlilik algıları arasında pozitif yönlü ilişkileri bildirmişlerdir.

Araştırmada;

- ✓ Öz yeterlilikleri bakımında erkek antrenörlerin kadınlardan, sporculuk süresi az olanların diğerlerinden, kamuda çalışanların özelde ve hem özel hem kamuda çalışanlardan düşük olduğu,
- ✓ Yaş ve antrenörlük kademelerinde gruplar arasında öz yeterlilik algısı farkı olmadığı,
- ✓ Çalışma süresi fazla olan antrenörlerin saygı, değer, demokratik tutum ve genel iletişim değerlerinin yüksek olduğu,

- ✓ Erkeklerin saygı ve motivasyon boyutu ile genel iletişim değerlerinin kadınlara göre, kamuda çalışanların engeller ve motivasyon değerlerinin özel çalışanlara göre ve 2. Kademe antrenörlerin saygı, engeller ve genel iletişim değerlerin de diğerlerine göre düşük olduğu,
- ✓ Yaş değişkenine göre iletişim becerileri bakımından gruplar arasında farkı olmadığı,
- ✓ Antrenörlerin öz yeterlilikleri ile tüm iletişim boyutlarında pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler olduğu sonuçlarına ulaşıldı.
- ✓ Elde edilen sonuçlar ve literatürdeki eksiklikler dikkate alındığında, konunun özel olarak spor branşlarına yönelik ayrı ayrı yapılması önerilmektedir.

KAYNAKLAR

- Amman T, İkizler HC, Karagözoğlu C. (2000): Sporda Sosyal Bilimler. Alfa Yayınları Ankara.
- Bandura, A. (1993). Perceived Self-efficacy in Cognitive Development and Functioning. *Educational Psychologist*, 28 (2), 117–148.
- Bayrak E., Nacar, E. (2015) Profesyonel Takım Sporlarında Görev Yapan Antrenörlerin İletişim Beceri Düzeylerinin Araştırılması *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, Yıl: 3, Sayı: 14, 391-405.
- Bıkmaz, F. H. (2006). Öz Yeterlik İnançları. Y. Kuzgun ve D. Deryakulu (Ed.). Eğitimde Bireysel Farklılıklar. Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, 291-310
- Bilgin, K.E. (2020). *Halk Oyunları Oynayan Üniversite Öğrencilerinin İletişim Becerileri Ve Sosyal Bütünleşme Düzeyleri Arasındaki İlişki*, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Konya.
- Chelladurai P (1980). Leadership in sport organizations. *Canadian Journal of Applied Sport Sciences*, 5, 226-231.
- Christensen, L.B., Johnson, R.B., Turner, L.A. (2015). Araştırma yöntemleri: Desen ve Analiz (Çeviri Editörü: Ahmet Aypay). Anı Yayıncılık, Ankara.
- Çiftçi, M. Yıldırım, İ Çakır, R Akan, D. (2019). Öğretmen Adaylarının İletişim Becerileri ile Öz Yeterlilik İnançları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Hoca Ahmet Yesevi 2. Uluslararası Bilimsel Araştırmalar Kongresi, Erzurum.
- Çiftçi, S. Taşkaya, S.M. (2010). Sınıf Öğretmeni Adaylarının Öz Yeterlilik ve İletişim Becerileri Arasındaki İlişki, Sempozyum: 9. Ulusal Sınıf Öğretmenliği Eğitimi Sempozyumu, Elazığ.
- Dökmen, Ü. (2005). İletişim Çatışmaları ve Empati. 34. Baskı, Ankara: Sistem Yayıncılık.
- Eren, E. (1998). Yönetim ve Organizasyon 4.Baskı. Beta Yayınları, 668s, İstanbul.
- Feltz DL, Chase MA, Moritz SE, Sullivan PJ (1999): A conceptual model of coaching efficacy: Preliminary investigation and instrument development. *Journal of Educational Psychology*, 91, 765- 776.
- Horn TS (2002): Coaching effectiveness in the sport domain. In T. S. Horn (ed), *Advances in sport psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Jowett, S., Cockerill I. (2002). Incompatibility in the Coach–Athlete Relationship. In: Cockerill I, Ed. *Solutions in Sport Psychology*. London: Thompson Learning.
- Karagöz Y, Kösterelioğlu İ. (2008). İletişim Becerileri Değerlendirme Ölçeğinin Faktör Analizi Metodu İle Geliştirilmesi. *Dumlupınar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Dergisi*, 21: 81-98.
- Kescioğlu, O.S., Güven, G. (2014). Okul Öncesi Öğretmen Adaylarının Özyeterlilik Düzeyleri İle Problem Çözme, Empati Ve İletişim Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *International Periodical For The Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*, 9 (5): S. 1371-138.
- Koç, K., Turan, M. B., Aslan, T. A. (2020) Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin İletişim Becerisi Düzeyleri ile Genel Öz Yeterlilik Alguları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 15(26):4421-4436.
- Korkut, F. (2004). Okul Temelli Önleyici Rehberlik ve Psikolojik Danışma, Anı Yayıncılık, Ankara.
- Lazar J. (2001). İletişim Bilimi. Çev: Anık C. 1.Baskı.. Vadi Yayınları. Ankara.
- Lyle J. (2002). *Sports Coaching Concepts: A Framework For Coaches' Behaviour*. Routledge, London, 38-40.
- Nazik M.H., Bayazit A. (2005). İnsan İlişkiler ve İletişim. Ya-Pa Yayınları, İstanbul, s.97.
- Öcel H., (2002). *Takım Sporunu Yapan Oyunculara Kolektif Yeterlilik Öz-yeterlilik ve Sargınlık ile Başarı Algı ve Beklentileri Arasındaki İlişkiler*, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, Ankara.

- Özdemir, N. Özkan, G. (2018). The Investigation Of The Relationship Between Physical Education And Sports Teacher Candidates' Communication Skills And Their Teacher Selfefficacy Perceptions, *Journal of History School (JOHS)*, XXXIII. 1139-1156.
- Riggs, M.L., Warka, J., Babasa, B., Betancourt, R. ve Hooker, S. (1994). Development and validation of self-efficacy and outcome expectancy scales for job-related applications. *Educational and Psychological Measurement*, 54:793-802.
- Sümer, K. (2019). *Antrenör İletişim Becerileri İle Sporcuların Sürekli Optimal Performans Duygu Durumları Arasındaki İlişkinin Sporcu Algularına Göre İncelenmesi*, Pamukkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sporda Psiko Sosyal Alanlar Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Denizli
- Tepeköylü Ö., Soytürk M, Çamlıyer H. (2009). Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin (BESYO) İletişim Becerisi Algularının Bazı Değişkenler Açısından Üniversitede Sporcu Öğrencilerle Spor Yapmayanların İletişim Becerisi Düzeylerinin İncelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(3): s.115-124.
- Tetik, S., Işık, Ö. (2017). Yüksekokul Öğrencilerinin Öz-Yeterlilik Alguları İle İletişim Becerileri Arasındaki İlişki. *Uluslararası Multidisipliner Akademik Araştırmalar Dergisi*, 4(2):17-25.
- Toklu O. (2010). *Tenis Antrenörlerinde Liderlik Özellikleri ve Öz Yeterlilik Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi* Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Yöneticiliği Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Konya.
- Vatansever, M. (2002). *Farklı Liselerde Öğrenim Gören Öğrencilerin Okullara Girişte ve Bitirirken Sahip Oldukları İletişim Becerilerinin Belirlenip Kıyaslanması*, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitimde Psikolojik Hizmetler Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, İzmir.
- Yılmaz İ. (2008). *Sporcu Alguları Çerçevesinde Farklı Spor Branşlarındaki Antrenörlerin Liderlik Davranış Analizleri ve İletişim Beceri Düzeyleri*. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.



Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Anlamı Düzeylerinin Spor ve Farklı Değişkenlere Göre İncelenmesi (Bayburt Üniversitesi Örneği)

“Analysis of the Life Significance Levels of University Students According to Sports and Different Variables (Sample of Bayburt University)”

Tuba TATLISU¹ & Murat TURAN² & Bülent TATLISU³

ARAŞTIRMA MAKALESİ

Tarihçe

Yayın Geliş Tarihi: 9 Kasım 2020

Kabul Tarihi: 10 Aralık 2020

Online Yayın Tarihi: 25 Aralık 2020

DOI: <http://dx.doi.org/10.29228/anatoliasr.4>

Yazarlarla İletişim

1-Bayburt Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Bayburt, TÜRKİYE

tubakoyuncuoglu@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-6030-0078>

2- (Sorumlu Yazar). Giresun Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü, Giresun, TÜRKİYE

murat-turan@hotmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-3865-7134>

3- Bayburt Üniversitesi, Beden Eğitimi ve spor Yüksekokulu, Bayburt, TÜRKİYE

b.tatlisu@bayburt.edu.tr

<https://orcid.org/0000-0003-4208-4583>

Yazar Katkıları

Tüm yazarlar çalışmanın konseptine ve tasarımına katkıda bulundu.

Finansman

Bu çalışma herhangi bir kurum/kuruluştan maddi destek almadı.

Çıkar Çatışması

Yazarlar çıkar çatışması olmadığını beyan ediyorlar.

Şeffaflık

Yazarlar, çalışmada hiçbir hayati özelliğin ihmal edilmediğini, dürüst, doğru ve şeffaf bir anlatım ile raporlaştırdığını ve herhangi bir tutarsızlık olmadığını beyan etmişlerdir.

Etik

Bu çalışmada bilimsel etik kriterlerine uyulmuştur.

Referans Gösterimi

Tatlısu, T., Turan, M. and Tatlısu, B. (2020). Üniversitesi Öğrencilerinin Yaşam Anlamı Düzeylerinin Spor ve Farklı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Anatolia Sport Research*, 1(1): 37-48.

Copyright © 2020 by Anatolia Sport Research

ÖZET

Amaç: Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin yaşam anlamı düzeylerinin spor ve diğer değişkenlere göre incelemektir.

Materyal ve Metod: Araştırma Bayburt Üniversitesinde ön lisans/lisans eğitimi alan 248 kadın ve 312 erkek olmak üzere toplam 560 öğrenci üzerinde gerçekleştirildi. Öğrencilerin demografik özelliklerine ilişkin ‘Kişisel Bilgi Formu’ ile Steger, Frazier, Oishi ve Kaler (2006) tarafından geliştirilip, Demirdağ ve Kalafat (2015) tarafından Türkçeye uyarlanan ‘Yaşamın Anlamı Ölçeği’ kullanıldı. SPSS 25.0 paket programı ile incelenen veriler normal dağılım gösterdiğinden dolayı ikili grup karşılaştırmalarında ‘Bağımsız Örneklem T Testi’, çoklu grup karşılaştırmalarında ise ‘Tek Yönlü Varyans Analizi’ ile birlikte Posthoc testlerinden LSD testi kullanıldı.

Bulgular: Bulgular .05 anlamlılık düzeyine göre yorumlandı. Araştırmada var olan anlam faktörü değerlerinde erkeklerin kadınlardan, spor yapanların yapmayanlardan, 7 yıl ve üzeri süre spor yapanların 4-6 yıldır spor yapanlardan, 2. sınıfların 1. sınıflardan, 3. sınıfların 1. sınıflardan, 4. sınıfların 1. sınıflardan, anlamlı derecede daha yüksek oldukları tespit edildi. Ayrıca bulunmaya çalışılan anlam faktörü değerlerinde 18-22 yaşındakilerin 28 ve üzeri yaştan, yine 23-27 yaş grubundakilerin 28 ve üzeri yaştan, 2.324 TL ve altı geliri olanların 6.975 TL ve üzeri geliri olanlardan, 2.325-6.974 TL geliri olanların 6.975 TL ve üzeri geliri olanlardan, toplam yaşam anlamı değerlerinde erkeklerin kadınlardan, 2. sınıfların 1. sınıflardan, 3. sınıfların 1. sınıflardan, 2.324 TL ve altı geliri olanların 6.975 TL ve üzeri geliri olanlardan anlamlı derecede daha yüksek oldukları tespit edildi.

Sonuç: Üniversite öğrencilerinde cinsiyet, spor durumu, yaş değişkeni, spor yapma süresi, sınıf düzeyi ve ailenin maddi gelir değişkenleri yaşamın anlamında genel olarak etkili olduğu, spor türü değişkeninde ise öğrencilerin yaşam anlamlarında herhangi bir anlam ifade etmediği sonuçlarına ulaşıldı.

Araştırmamız spor alanında ilk defa uygulandığından dolayı literatüre büyük katkıda bulunacağına inanılıyor.

Anahtar Kelimeler: Cinsiyet, Spor, Üniversite Öğrencileri, Yaşamın Anlamı.

ABSTRACT

Aim: The aim of this research is to examine the life meaning levels of college students according to sports and other variables.

Material and Method: The research was conducted on 560 associate degree or undergraduate students, including 248 women and 312 men at Bayburt university. The ‘Meaning of Life Scale’, developed by Steger, Frazier, Oishi and Kaler (2006) and adapted to Turkish by Demirdağ and Kalafat (2015), was used with the ‘Personal Information Form’ on the demographic characteristics of the students. Because the data examined by SPSS 25.0 package program showed normal distribution, The ‘Independent Sample t test’ was used in binary group comparisons and the ‘one-way variance analysis’ and the LSD test from Posthoc tests were used in multiple group comparisons.

Results: Results were interpreted according to .05 significance level. In the values of the meaning factor in the study, men are at higher level than women, those who do sports are at higher level than those without sports, those who do sports for 7 years and above are at higher level than those who do sports for 4-6 years, second grade students are at higher level than first grade ones, third grade students are at higher level than first grade ones and fourth grade students are at higher level than first grade ones. In addition, in the values of the meaning factor, those aged 18-22 are at higher level than those aged 28 and above, those aged 23-27 at higher level than those aged 28 and above, those with income of 2,324 TL and below at higher level than those with income of 6,975 TL and above, those with income of 2,325-6,974 TL at higher level than those with income of 6,975 TL and above, and in total life meaning values, males at higher level than women, second graders at higher level than first graders, third graders at higher level than first graders, those with an income of 2,324 TL and below at higher level than those with an income of 6,975 TL.

Conclusions: For undergraduate students, gender, sports status, age, duration of sports, grade and family income variables are generally effective in the meaning of life while the variables of the sports type variable are not effective in students’ life meaning. It is believed that it will contribute greatly to the literature, as our research has been applied for the first time in the field of sports.

Keywords: College Students, Gender, Sport, The Meaning Of Life.

GİRİŞ

İnsanoğlu yaşamı boyunca, yaşamının ne anlama geldiği, neden ve niçin yaşadığı ile ilgili birçok soruyu kendisine sormuş ama yaşamın anlamının ne olduğu sorusuna ilişkin tatmin edici bir yanıt bulamamıştır. Bu sebeple yaşamın anlamını kişiler kendilerini tatmin edici farklı şeylerde aramaya başlamıştır. Yaşamın anlamının felsefi açıdan sorgulanması insanlık tarihi kadar eskiye dayanmaktadır (Adler, 2010). II. Dünya savaşı sonrası daha çok bireyin anlam arayışının üzerinde durulmuştur (Sezer, 2012). Yaşamın anlamını açıklamak için varoluşsal analiz kelimelerini ilk olarak Viktor Frankl kullanmıştır. (Frankl, 2010). Battista ve Almond (1973) yaşamın anlamını yaşamı açık anlaşılır hale getirme ve kişinin kapasitesini kendisinin tatmin olacağı hale getirme olarak tanımlamıştır. Krause ve Hayward (2014) yaşam anlamını 5 boyutta değerlendirmiştir bunlar; amaca sahip olma, geçmiş ile barışık olma, hedefler doğrultusunda mücadele etme, değerlere sahip olma ve yaşamı anlamlandırma. Wong'a (1997) göre yaşamın anlamı, bireylerin karşılaştıkları olayları ve tecrübelerini önceden tahmin etmelerini ve onları açıklayabilme olarak tanımlamıştır. Yaşamın anlamının sıradanlıktan kurtulma duygusundan doğabileceği ifade edilebilir. (Leontiev, 2005), Bu noktada bireyin yaşamda anlam bulma çabası kendine has olarak ortaya çıkar (Tagay, Nalbant ve Acar, 2016; Frankl, 2016). Frankl'a (2010) göre, insanları güdüleyici en temel güç, bir anlam bulma çabası ya da yaşamını anlamlı kılmadır. Yaşamda bir anlam bulmanın, bireylerin hayatlarında pozitif yönde yaptıkları değişimler görmezden gelinemez (Lindner, Hughes ve Fahy, 2008). Bir bireyin anlam arayışı olumlu sonuçlandıktan sonra bu ona, acıya karşı başa çıkabilecek bir özgüvende kazandırır (Ryff ve Singer, 1998). Kişi yaşam anlamı duygusunu deneyimlediğinde karar almada güçlenmektedir (Martela ve Steger, 2016). Yaşamın anlamı, sağlıklı olmanın bir yolu olarak açıklanır (Ryff, 1989). Yapılan birçok araştırmada, hayatında bir anlamın bulunduğu duygusuna sahip olmak kişinin psikolojik ve fizyolojik sağlığını olumlu etkilediği sonucuna varılmıştır (Meraviglia, 2001; Hicks, Schlegel ve King, 2010).

Günümüzde spor ile alakalı yapılan araştırmalar incelendiğinde hastalıkları önlemede ve hastalıkların iyileşmesinde yani düzenli fiziksel aktivite sağlık için çok önemlidir (Arabacı, 2017; Gün ve Ağırbaş, 2019; Abaoğlu, 1982). Spor, kişinin tüm yaşamı süresince sağlıklı, moral gücü yüksek ve mutlu olmasında bas faktör olarak bulunmaktadır (Yalçınkaya, Saraçoğlu ve Varol, 1993). Egzersiz ile sağlığı korumanın mümkün olduğu bilinmektedir (Uçan, 2018). Spor, kişiliği biçimlendirmektedir. Spor, korkusuzca mücadele ruhunu geliştirmeyi öğretir.(Aktepe, 2013). Spor, kişilerin sosyal açıdan gelişimini destekleyen, bir eylem bilimidir (Tel ve Köksalan, 2008). Spor İngilizlerin günlük konuşma dillerinde zihin eğitimi sağlamakla birlikte kişiyi eğlendiren hareketlerin tamamı olarak adlandırılmaktadır. (Alpman, 1972). Ayrıca spor aracılığıyla bireylerde monoton stres dolu yaşamın olumsuz etkilerini de minimuma indirir ve toplumsal iletişimi sağlar (Baumann, 1994, Yalçın, 2009). Bireyin duygusal olarak gelişmesine yardımcı olur (Açıkada ve Ergen, 1990). Spor, bireyin olgunlaşmasında ve sosyalleşmesinde iletişim ve diyalog kurmada önemli rol oynar (Doğar, 1997; Hahn, 1982).Spora genel anlamıyla bakacak olursak organizmanın bütünlüğü ilkesine dayalı olarak tüm kişiliğin eğitimi, genel eğitimin bir tamamlayıcısı ve onun asla ayrılmaz bir parçası olup, amacı insanların fiziksel, zihinsel, ruhsal ve sosyal gelişmelerine katkıda bulunmaktadır (Doğar, 1997; Özbaydar, 1983).

Yaşamının her anında bir anlam arayışında olan bireyler hayatlarında sürekli bir takım şeylerin eksikliğinden bahsederek o duygu ile yaşantılarına devam etmekte ve bu boşluğu azaltmaya yönelik sürekli mücadele vermektedir. Yaşadığı bu eksikliği anlamlandırmada zorluk yaşayan bireyler psikolojik destek almaya yönelmektedir yaşam anlamı arayışında birçok başarısız denemeler sonucunda depresyon, anksiyete, intihar, tükenmişlik, alkol alma ve madde kullanma gibi çeşitli psikolojik sorunlar yaşamaktadır (Brassai, Piko ve Steger, 2011; Debats, 1996; Taş, 2011). Yaşamın anlamı sadece günlük hayatta karşılaştığımız güçlüklerle başa çıkmak değildir. Birçok değişkenden etkilenen bir kavramdır.

Bu araştırma, üniversite öğrencilerinde spor kavramının yaşamın anlamı üzerine etkisi olup olmadığını belirlemek amacı ile tasarlandı. Spor alanında bu konudaki öncü araştırma olması bakımından önem arz etmektedir.

MATERYAL VE METOD

Araştırma Modeli

Bu araştırma, üniversite öğrencilerinin yaşamın anlamı düzeylerini çeşitli değişkenler açısından inceleyen nicel bir araştırmadır. Nicel araştırmalar, değişkenler arasındaki ilişkileri inceleyip nesnel kuramları sınama yaklaşımıdır (Demir ve diğerleri, 2014).

Evren ve Örneklem

Araştırmanın çalışma evreni, Bayburt Üniversitesinde öğrenim gören öğrencilerdir. Örneklemi ise Bayburt Üniversitesinin tüm fakültelerinden kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemi ile araştırmaya katılan 248 kadın, 312 erkek toplamda 560 öğrenci oluşturmaktadır.

Problem

Üniversite öğrencilerinin spor ve farklı değişkenlere göre yaşamın anlamı düzeyleri arasında fark var mıdır?

Alt Problemler

- Öğrencilerin cinsiyetlerine göre yaşamın anlamı düzeyleri arasında fark var mıdır?
- Öğrencilerin yaş faktörlerine göre yaşamın anlamı düzeyleri arasında fark var mıdır?
- Öğrencilerin spor yapma durumuna göre yaşamın anlamı düzeyleri arasında fark var mıdır?
- Öğrencilerin spor türüne göre yaşamın anlamı düzeyleri arasında fark var mıdır?
- Öğrencilerin spor süresine göre yaşamın anlamı düzeyleri arasında fark var mıdır?
- Öğrencilerin sınıf düzeyine göre yaşamın anlamı düzeyleri arasında fark var mıdır?
- Öğrencilerin aile maddi gelirine göre yaşamın anlamı düzeyleri arasında fark var mıdır?

Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada veriler Kişisel Bilgi Formu ve Yaşam Anlamı Ölçeği ile toplanmıştır. Öğrencilerin demografik özelliklerine ilişkin bilgilerini toplamak için araştırmacılar tarafından oluşturulan cinsiyet, yaş, spor yapma durumu, spor türü, spor yapma süresi, lisans programı, sınıf ve aile gelir düzeyinden oluşan 7 adet soru sorulmuştur. Yaşamın anlamı ölçeği (YAÖ) ise, insanların yaşamda elde ettikleri ve arayışta oldukları anlamı belirlemek amacıyla Steger, Frazier, Oishi ve Kaler (2006) tarafından geliştirilen bir ölçektir. Türkçe'ye uyarlama çalışması ise Demirdağ ve Kalafat (2015) tarafından gerçekleştirilmiştir. Yaşamın Anlamı Ölçeği 7'li Likert (1 kesinlikle doğru değil-7 kesinlikle doğru) tipi bir ölçme aracıdır ve 10 maddeden oluşmaktadır. Ölçek mevcut yaşam anlamı ve aranan yaşam anlamı olmak üzere iki alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçekteki 1, 4, 5, 6 ve 9. maddeler (9. Madde ters puanlanmaktadır) yaşamın mevcut anlamını, 2, 3, 7, 8 ve 10. maddeler ise yaşamda aranan anlamı ölçmektedirler. Ölçekteki olası puanların ranjı 7 ile 70 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan en yüksek puan bireyin yaşam anlamına sahip olma düzeyinin yüksek olduğunu gösterir. Araştırmada elde

edilen verilerden ölçüğe ilişkin tanımlayıcı istatistik ve güvenilirlik analiz sonuçları Tablo 2’de sunulmuştur.

Verilerin Analizi

Çalışmada elde edilen veriler, öncelikle dijital ortama aktarılmış ve SPSS 21.0 ile çözümlenmiştir. Çalışmada elde edilen veriler üzerinde normallik testi yapılmış ve grup puanlarının her iki değişken ölçümü için normal dağılım gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Üniversite öğrencilerinin sahip olduğu yaşam anlamının; cinsiyet, spor yapma durumu ve yapmış olduğu spor türüne göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için ‘bağımsız örneklem T testi’ kullanılmıştır. Yaşamın anlamının; yaş, yapmış olduğu spor süresi ve maddi gelir değişkenlerine göre anlamlı farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla ‘tek yönlü varyans analizi’ ile birlikte anlamlı farklılıkları tespit etmek için posthoc testlerinden LSD testi kullanılmıştır. İstatistiksel sonuçlar yorumlanırken anlamlılık düzeyi 0,05 olarak alınmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Katılımcıların demografik özellikleri

| Değişkenler | Grup | N | % |
|---------------------------|---------------------------|------------|------------|
| Cinsiyet | Kadın | 248 | 44.3 |
| | Erkek | 312 | 55.7 |
| Yaş | 18-22 yaş | 385 | 68.8 |
| | 23-27 yaş | 146 | 26.1 |
| | 28 yaş ve Üzeri | 29 | 5.2 |
| Spor Yapma Durumu | Evet | 388 | 69.3 |
| | Hayır | 172 | 30.7 |
| Yapılan Spor Türü | Takım Sporü | 179 | 32 |
| | Bireysel Spor | 209 | 37.3 |
| Spor Yapma Süresi | 1-3 yıl arası | 135 | 24.1 |
| | 4-6 yıl arası | 111 | 19.8 |
| | 7 yıl üzeri | 142 | 25.4 |
| Lisans Programı | Spor Alanı | 394 | 70.4 |
| | Diğer Alanlar | 166 | 29.6 |
| Sınıf | 1.sınıf | 237 | 42.3 |
| | 2.sınıf | 97 | 17.3 |
| | 3.sınıf | 93 | 16.6 |
| | 4.sınıf | 133 | 23.8 |
| Ev Hanesinin Maddi Geliri | 2.324 TL ve altı | 274 | 48.9 |
| | 2.325 TL – 6.974 TL arası | 248 | 44.3 |
| | 6.975 TL ve üzeri | 38 | 6.8 |
| Toplam | | 560 | 100 |

Tablo 2. Yaşamın anlamı ölçüğü tanımlayıcı istatistik ve güvenilirlik analiz sonuçları

| Faktör | N | Min | Max | X | ss | Cronbach's Alpha |
|---------------------------|-----|-----|-----|-------|------|------------------|
| Var Olan Anlam | 560 | 5 | 35 | 25,69 | 6,67 | .773 |
| Bulunmaya Çalışılan Anlam | 560 | 5 | 35 | 24,11 | 7,64 | .879 |
| Toplam Yaşam Anlamı | 560 | 16 | 70 | 49,81 | 9,88 | .721 |

Tablo 3. Üniversite öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre yaşamın anlamı değerlerinin karşılaştırması

| Faktör | Cinsiyet | N | X | Ss | t | P |
|---------------------------|----------|-----|-------|------|--------|-------|
| Var Olan Anlam | Kadın | 248 | 25.02 | 6.74 | -2.118 | 0.34* |
| | Erkek | 312 | 26.23 | 6.57 | | |
| Bulunmaya Çalışılan Anlam | Kadın | 248 | 23.77 | 7.50 | -.958 | .340 |
| | Erkek | 312 | 24.39 | 7.76 | | |
| Toplam Yaşam Anlamı | Kadın | 248 | 48.79 | 9.67 | -2.183 | .030* |
| | Erkek | 312 | 50.62 | 10.0 | | |

* $p < .05$

Tablo 3 incelendiğinde, kadın ve erkek üniversite öğrencilerinin “var olan anlam” ve “toplam yaşamın anlamı” değerleri arasındaki fark anlamlı iken ($p < 0.05$), “bulunmaya çalışılan anlam” alt boyutunda gruplar arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir ($p > 0.05$).

Tablo 4. Üniversite öğrencilerinin spor durumu değişkenine göre yaşamın anlamı değerlerinin karşılaştırması

| Faktör | Spor Durumu | N | X | Ss | t | P |
|---------------------------|-------------|-----|-------|------|-------|-------|
| Var Olan Anlam | Evet | 388 | 26.18 | 6.49 | 2.580 | .010* |
| | Hayır | 172 | 24.61 | 6.96 | | |
| Bulunmaya Çalışılan Anlam | Evet | 388 | 24.12 | 7.70 | .047 | .962 |
| | Hayır | 172 | 24.09 | 7.52 | | |
| Toplam Yaşam Anlamı | Evet | 388 | 50.30 | 9.51 | 1.773 | .077 |
| | Erkek | 312 | 50.62 | 10.0 | | |

* $p < .05$

Tablo 4 incelendiğinde, kadın ve erkek üniversite öğrencilerinin “var olan anlam” alt boyutundaki sonuç anlamlı iken ($p < 0.05$), “bulunmaya çalışılan anlam” ve toplam yaşamın anlamında önemli bir fark olmadığı görülmektedir ($p > 0.05$).

Tablo 5. Üniversite öğrencilerinin spor türü değişkenine göre yaşamın anlamı değerlerinin karşılaştırması

| Faktör | Spor Türü | N | X | Ss | t | P |
|---------------------------|-----------|-----|-------|------|-------|------|
| Var Olan Anlam | Takım | 179 | 26.37 | 6.58 | .560 | .576 |
| | Bireysel | 209 | 26.00 | 6.41 | | |
| Bulunmaya Çalışılan Anlam | Takım | 179 | 23.97 | 7.52 | -.364 | .716 |
| | Bireysel | 209 | 24.25 | 7.87 | | |
| Toplam Yaşam Anlamı | Takım | 179 | 50.35 | 9.60 | .087 | .931 |
| | Bireysel | 209 | 50.26 | 9.45 | | |

* $p < .05$

Tablo 5 incelendiğinde, takım ve bireysel spor yapan üniversite öğrencilerinin yaşamın anlamı alt boyutlarında ve toplam anlamda $p < 0.05$ anlamlılık düzeyine göre herhangi anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır.

Tablo 6. Üniversite öğrencilerinin yaş değişkenine göre yaşamın anlamı değerlerinin karşılaştırması

| Faktör | Grup | N | x | ss | f | P | LSD |
|---------------------------|-----------------|-----|-------|-------|-------|-------|----------------------------|
| Var Olan Anlam | 18-22 (a) | 385 | 25.40 | 6.53 | 1.827 | .162 | - |
| | 23-27 (b) | 146 | 26.10 | 6.95 | | | |
| | 28 ve üzeri (c) | 29 | 27.58 | 6.89 | | | |
| Bulunmaya Çalışılan Anlam | 18-22 (a) | 385 | 24.32 | 7.33 | 5.049 | .007* | c<a (.002*) c<b (.003*) |
| | 23-27 (b) | 146 | 24.43 | 7.52 | | | |
| | 28 ve üzeri (c) | 29 | 19.75 | 10.72 | | | |
| Toplam Yaşam Anlamı | 18-22 (a) | 385 | 49.72 | 9.47 | 1.324 | .267 | - |
| | 23-27 (b) | 146 | 50.54 | 10.37 | | | |
| | 28 ve üzeri (c) | 29 | 47.34 | 12.43 | | | |

* p<.05

Tablo 6 incelendiğinde üniversite öğrencilerinin yaş değişkenine göre “bulunmaya çalışılan anlam” alt boyuttaki sonuç anlamlı iken “ var olan anlam” ve toplam yaşamın anlamında önemli bir fark olmadığı görülmektedir (p>0.05).

Tablo 7. Üniversite öğrencilerinin spor yapma süresi değişkenine göre yaşamın anlamı değerlerinin karşılaştırması

| Faktör | Grup | N | x | ss | f | P | LSD |
|---------------------------|----------------|-----|-------|------|-------|-------|-------------|
| Var Olan Anlam | 1-3 (a) | 135 | 25.84 | 6.38 | 3.190 | .042* | b<c (.016*) |
| | 4-6 (b) | 111 | 25.25 | 7.18 | | | |
| | 7 ve üzeri (c) | 142 | 27.22 | 5.90 | | | |
| Bulunmaya Çalışılan Anlam | 1-3 (a) | 135 | 24.46 | 7.35 | .673 | .511 | - |
| | 4-6 (b) | 111 | 24.47 | 7.29 | | | |
| | 7 ve üzeri (c) | 142 | 23.52 | 8.34 | | | |
| Toplam Yaşam Anlamı | 1-3 (a) | 135 | 50.31 | 9.37 | .360 | .698 | - |
| | 4-6 (b) | 111 | 49.72 | 9.99 | | | |
| | 7 ve üzeri (c) | 142 | 50.75 | 9.29 | | | |

* p<.05

Tablo 7 incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin spor yapma süresi değişkenine göre “var olan anlam” alt boyutundaki sonuç anlamlı iken “bulunmaya çalışılan anlam” ve toplam yaşamın anlamında önemli bir fark olmadığı görülmektedir (p>0.05).

Tablo 8. Üniversite öğrencilerinin sınıf değişkenine göre yaşamın anlamı değerlerinin karşılaştırması

| Faktör | Grup | N | x | ss | f | P | LSD |
|---------------------------|--------------|-----|-------|-------|-------|-------|---|
| Var Olan Anlam | 1. Sınıf (a) | 237 | 24.54 | 6.53 | 4.417 | .004* | a<b (.002*) a<c (.044*) a<d (.009*) |
| | 2. Sınıf (b) | 97 | 27.03 | 6.88 | | | |
| | 3. Sınıf (c) | 93 | 26.18 | 6.33 | | | |
| | 4. Sınıf (d) | 133 | 26.43 | 6.74 | | | |
| Bulunmaya Çalışılan Anlam | 1. Sınıf (a) | 237 | 23.91 | 7.26 | .428 | .733 | - |
| | 2. Sınıf (b) | 97 | 24.09 | 8.12 | | | |
| | 3. Sınıf (c) | 93 | 24.92 | 7.44 | | | |
| | 4. Sınıf (d) | 133 | 23.93 | 8.12 | | | |
| Toplam Yaşam Anlamı | 1. Sınıf (a) | 237 | 48.45 | 9.14 | 2.743 | .042* | a<b (.025*) a<c (.028*) |
| | 2. Sınıf (b) | 97 | 51.12 | 10.80 | | | |
| | 3. Sınıf (c) | 93 | 51.10 | 10.11 | | | |
| | 4. Sınıf (d) | 133 | 50.36 | 10.11 | | | |

* p<.05

Tablo 8 incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin sınıf değişkenine göre “var olan anlam” ve toplam yaşamın anlamı alt boyutundaki sonuç anlamlı iken “bulunmaya çalışılan anlam” alt boyutunda önemli bir fark olmadığı görülmektedir ($p>0.05$).

Tablo 9. Üniversite öğrencilerinin ev hanesinin maddi gelir değişkenine göre yaşamın anlamı değerlerinin karşılaştırması

| Faktör | Grup | N | x | ss | f | P | LSD |
|---------------------------|-------------------------|-----|-------|-------|-------|-------|----------------------------|
| Var Olan Anlam | 2.324 TL ve altı (a) | 274 | 25.74 | 6.69 | .176 | .839 | - |
| | 2.325 TL – 6.974 TL (b) | 248 | 25.56 | 6.72 | | | |
| | 6.975 TL ve üzeri (c) | 38 | 26.23 | 6.38 | | | |
| Bulunmaya Çalışılan Anlam | 2.324 TL ve altı (a) | 274 | 24.97 | 7.26 | 6.291 | .002* | c-a (.001*) c-b (.017*) |
| | 2.325 TL – 6.974 TL (b) | 248 | 23.71 | 7.75 | | | |
| | 6.975 TL ve üzeri (c) | 38 | 20.55 | 8.55 | | | |
| Toplam Yaşam Anlamı | 2.324 TL ve altı (a) | 274 | 50.71 | 10.22 | 3.286 | .038* | c<a (.022*) |
| | 2.325 TL – 6.974 TL (b) | 248 | 49.28 | 9.19 | | | |
| | 6.975 TL ve üzeri (c) | 38 | 46.78 | 10.84 | | | |

* $p<.05$

Tablo 9 incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin ev hanesinin maddi gelir değişkenine göre “bulunmaya çalışılan anlam” ve toplam yaşamın anlamı alt boyutundaki sonuç anlamlı iken “var olan anlam” alt boyutunda önemli bir fark olmadığı görülmektedir ($p>0.05$).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Üniversite öğrencilerinin yaşamın anlamı düzeylerini çeşitli değişkenlere göre incelediğimiz bu araştırmada erkek öğrencilerin “var olan anlam” ve “toplam yaşam anlamı” değerlerinin kadınlardan anlamlı derecede yüksek olduğu, “bulunmaya çalışılan anlam” faktöründe ise gruplar arasında fark olmadığı tespit edildi (Tablo 3). Bulmuş olduğumuz bu sonuç erkek ve kadın üniversite öğrencilerinin yaşamlarına dair bir anlam aradıkları ama genel olarak yaşamlarında bir anlam olduğu sonucunu yansıtmaktadır. Yazınsal literatür incelendiğinde de benzer sonuçlar görülmüştür. Göçen (2019) yılında yaptığı Öğretmenlerin Yaşam Anlamı, Psikolojik Sermaye ve Cinsiyetinin Psikolojik İyi Oluşlarına Etkisi başlıklı makalesinde Korelasyon analizi sonuçlarına göre Öğretmenlerde yaşam anlam boyutunda cinsiyet bazında anlamlı bir ilişkinin var olduğunu ortaya koymuştur. Çelik’in (2016) yılında yapmış olduğu çalışmadaki araştırma bulgularında, yaşamda anlamın varlığı ve yaşam amacının cinsiyete göre farklılaştığı sonucuna ulaşmıştır. Yapılan başka bir çalışmada Güven (2015) üniversite öğrencilerinde yaşamı anlamlı bulma, mevcut bir anlama sahip olma ve bir anlam arayışı içerisinde bulma düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı şekilde farklılaştığını bulmuştur.

Bulmuş olduğumuz verilerin aksine alanda farklı sonuçlar elde edilmiş çalışmalarda yer almaktadır. Yaran (2020) yüksek lisans tezinde öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre mutluluk ve yaşamın anlamında önemli olarak farklılık göstermediğini bulmuştur. Taptık (2019) yılında yapmış olduğu tez çalışmasında Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir fark olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bahadır (2019) yüksek lisans tezinde üniversite öğrencilerinde Yapılan veri analizi sonucunda çalışmaya katılan öğrenci grubunun Yaşamın Anlamı ölçeğinden aldıkları puanlara bakıldığında cinsiyet değişkeninin anlamlı bir fark oluşturmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Saraç ve diğerleri (2018) yılında yapmış olduğu çalışmada üniversite öğrencilerinin mevcut yaşam anlamı, aranan yaşam anlamı ve genel yaşam anlamı düzeyleri cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşmıştır. Girgin (2018) yapmış olduğu araştırma çalışmasında Üniversite öğrencilerinde yaşam anlamı, mevcut anlam ve aranan anlam düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediğini bulunmuştur. Demir (2017) yılındaki çalışmasında Yaşamın anlamı düzeyinin cinsiyete göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşmıştır. Kiang ve Fuligni (2009) Avrupa ve Asya, Latin Amerika kökenli lise öğrencileri ile yaptıkları

çalışmada yaşam anlamı düzeyinin cinsiyete bağlı olarak değişmediği sonucunu bulmuştur. Söylemez (2016) yüksek lisans tezinde katılımcıların yaşam anlamlarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık olup olmadığını incelemiş ve cinsiyetlerine göre anlamlı bir farklılığın olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Baş ve Hamatra (2015) yılında Üniversite Öğrencilerinde yaşam anlamlarının anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşmıştır. Baş (2014) yılında yapmış olduğu araştırma bulgularında bayan öğrencilerin, yaşamın “Mevcut Anlamı” ve yaşamın “Aranan Anlamı” puanlarının bay öğrencilerin puanlarından daha yüksek olduğu ancak bu farkın anlamlı olup olmadığı t Testi ile kontrol edilmiş ve ortalamalar arası farkın hem yaşamın “Mevcut Anlamı” için hem de yaşamın “Aranan Anlamı” için anlamlı olmadığı görülmüştür. Taş (2011) yapmış olduğu çalışmada Öğretmenlerin mevcut yaşam anlamları ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı ilişki var mıdır?” yönündeki alt problem test edilmiş ve bay ve bayan öğretmenler arasında mevcut yaşam anlamı açısından anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür.

Yine bu çalışmada yaşam anlam düzeyinde spor yapma durumu incelendi ve spor yapan bireylerin var olan anlam alt boyutunda almış oldukları puanın ($p < 0.05$) anlamlılık düzeyinde anlamlı olduğu ve bu sonucunda üniversite öğrencilerinin yaşantısında sporun kendilerine bir anlam kattığını ifade etmektedir. (Tablo:4) Literatür incelendiğinde spor yapan ve spor yapmayan üniversite öğrencilerinin yaşam anlamını karşılaştıran herhangi benzer sonuca ulaşılmamıştır.

Yapmış olduğumuz çalışmada bir diğer değişkenimiz olan spor türünün yaşamda anlam boyutuna baktığımızda takım ve bireysel spor yapan üniversite öğrencilerinin yaşamın anlamı alt boyutlarından ve toplam anlamda $p < 0.05$ anlamlılık düzeyine göre herhangi anlamlı bir farklılığa rastlanmadığı sonucuna ulaşılmış (Tablo:5) ve spor yapanların tamamının yaşamın anlamı ile ilgili bir sonuca vardıkları anlaşılmaktadır. Literatür incelendiğinde takım ve bireysel spor yapan üniversite öğrencilerinin yaşam anlamını karşılaştıran herhangi benzer bir sonuca ulaşılmamıştır.

Yaşamın anlamına etki eden bir diğer değişkenimiz olan yaş değişkenine göre “bulunmaya çalışılan anlam” alt boyutundaki sonuç anlamlı iken “var olan anlam” ve toplam yaşamın anlamında önemli bir fark olmadığı görülmektedir ($p > 0.05$). Anlamlı çıkan sonucun ortalamaları incelendiğinde yaş oranı düştükçe bulunmaya çalışılan anlamda anlamlı derecede fark görülmektedir. (Tablo:6) Bu sonuç olgunluk seviyesine ulaşmış öğrencilerin yaşamlarına herhangi bir anlam yükledikleri gençlerin ise halen bulunmaya çalıştıkları bir anlam olduğu ifadesini ortaya koymaktadır. Literatürde bizim araştırma sonucumuzu destekler nitelikte sonuçlara ulaşılmıştır. Girgin (2018) , Wong ve Gingras (2011) yapmış oldukları çalışmalarda da yaş düzeyi arttıkça yaşamın anlamı düzeyinin de arttığı sonucuna ulaşmışlardır. Steger, Oishi ve Kashdan (2009) yılında yaptıkları çalışmada 18-45 yaş aralığında yer alan kişilerin yaş düzeyi arttıkça yaşamın anlamı düzeylerinin de anlamlı olarak arttığı sonucuna ulaşmışlardır. Araştırmamızı destekler nitelikte Girgin (2018) yapmış olduğu araştırma çalışmasında üniversite öğrencilerinde elde edilen bulgulara göre yaşam anlamı, mevcut anlam ve aranan anlam düzeylerinin yaş değişkenine göre anlamlı olarak farklılaştığı sonucuna ulaşmıştır.

Bulmuş olduğumuz sonuçların aksine Yaran (2020) yapmış olduğu çalışmada üniversite Öğrencilerinin Yaşamın Anlamının yaş değişkenine göre önemli olarak farklılık göstermediğini bulmuştur. Söylemez (2016) yüksek lisans tezinde Katılımcıların yaşam anlamlarının yaş faktörüne göre anlamlı bir farklılık olup olmadığını incelemiş ve yaşa göre anlamlı bir farklılığın olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Bektaş’ın (2012) yılında yaşamın anlamı üzerine yapmış olduğu çalışmada var olan anlam ve aranan anlam düzeyinin yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşmıştır. Taş’ın (2011) öğretmenlerin yaşam anlamlarının aranan anlam alt boyutu ve var olan anlam alt boyutunun yaş durumu açısından anlamlı bir farklılık göstermediği belirtmiştir.

Araştırmamızda yaşamdaki anlamın spor yapma süresi değişkenine göre “var olan anlam” alt boyutundaki sonuç anlamlı iken “bulunmaya çalışılan anlam” ve toplam yaşamın anlamında önemli bir fark olmadığı görülmektedir ($p>0.05$). Araştırma sonuçları incelendiğinde üniversite öğrencilerinin spor yapma süreleri arttıkça ortalamadan almış oldukları puanlar düşmekte (Tablo:7) ve bu sonuç doğrultusunda fazla spor yapmanın hayatta var olan anlam değerlerini olumlu yönde etkilediği sonucuna ulaşabiliriz. Literatür incelendiğinde spor yapma süresi ile yaşam anlamını karşılaştıran herhangi benzer bir sonuca ulaşılmamıştır.

Üniversite öğrencilerinin sınıf değişkenine göre “var olan anlam” ve toplam yaşamın anlamı alt boyutundaki sonuç anlamlı iken “bulunmaya çalışılan anlam” alt boyutunda önemli bir fark olmadığı görülmektedir ($p>0.05$). Çalışmada öğrencilerin, sınıf değişkenine göre birinci sınıfların ikinci sınıflara oranla ortalamalarının düşük olduğu (Tablo:8) yani birinci sınıfların üniversiteye başlarken yaşamlarında var olan anlamın ikinci sınıfta daha fazla belirginleştiği sonucuna ulaşılmıştır. Toplam yaşam anlamına baktığımız zaman da aynı sonuçları görmekteyiz. Araştırmamızı destekler nitelikte literatürde benzer çalışmalarda yer almaktadır. Güven (2015) üniversite öğrencilerinde yapmış olduğu çalışmanın sonuçları incelendiğinde Sınıf düzeyi değişkenine ait bulgularda sınıflar arası yaşamda anlam düzeyinin farklılaştığı sonucuna ulaşmıştır.

Araştırmamızın aksine şu sonuçları bulan araştırmacılarda yer almaktadır. Saraç ve diğerleri (2018) yılında yapmış olduğu çalışmada araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin sahip olduğu mevcut yaşam anlamı, aranan yaşam anlamı ve genel yaşam anlamı sınıf düzeylerine göre anlamlı farklılık göstermemektedir. Bahadır (2019) üniversite öğrencileri ile yapmış olduğu tez çalışmasındaki veri analizi sonucunda yaşamın anlamı ölçeğinden öğrencilerin aldıkları puanlara bakıldığında sınıf düzeyine göre anlamlı biçimde farklılık göstermemekte olduğu sonucunu bulmuştur.

Araştırma çalışmamızda öğrencilerinin ev hanesinin maddi gelir değişkenine göre “bulunmaya çalışılan anlam” ve toplam yaşamın anlamı alt boyutundaki sonuç anlamlı iken “var olan anlam” alt boyutunda önemli bir fark olmadığı görülmektedir ($p>0.05$). Araştırma sonuçları incelendiğinde bulunmaya çalışılan anlam alt boyutunda maddi gelir arttıkça ortalama sayıları düştüğü görülmekte (Tablo:9) bu sonuç maddi geliri düşük olan üniversite öğrencilerinin maddi geliri yüksek olanlardan daha fazla yaşamlarına dair bir anlam aradığı sonucunu vermektedir. Toplam yaşam anlamı ortalamalarına baktığımızda ise maddi gelir yükseldikçe ortalamanın da yükseldiği yani genel olarak maddi geliri yüksek olanların yaşamlarında belirgin olarak bir anlam olduğu sonucuna ulaşırız. Literatürde çalışmamızı destekler nitelikte olan şu sonuçlara ulaşılmıştır. Yaran (2020) çalışmasında adölesan dönemdeki üniversite öğrencilerinin yaşamın anlamı düzeyleri aile gelir durumu değişkenine göre farklılık göstermekte olduğu sonucunu elde etmiştir.

Literatürde araştırma sonucuna karşın farklı değerler elde eden çalışmalar yer almaktadır. Bahadır (2019) yılındaki çalışmasında grubunun yaşamın anlamı puanları algılanan sosyo-ekonomik düzey değişkenine göre anlamlı biçimde farklılık göstermediği sonucunu bulmuştur. Söylemez (2016) tezinde katılımcıların yaşamın anlamı ile sosyo-ekonomik seviyesine göre farklılaşmadığını tespit etmiştir. Demir (2017) yılındaki tez çalışmasındaki yapmış olduğu analiz sonuçlarına göre aile gelir düzeyinin yaşam anlamı üzerinde bir anlam ifade etmediği sonucunu bulmuştur.

Araştırmada;

- ✓ Cinsiyet değişkenine göre var olan anlam ve ‘toplam yaşam anlamında,
- ✓ Spor durumu değişkenine göre var olan anlam alt boyutunda,
- ✓ Yaş değişkenine göre bulunmaya çalışılan anlam alt boyutunda,

- ✓ Spor yapma süresi değişkenine göre var olan anlam alt boyutunda,
- ✓ Sınıf değişkenine göre var olan anlam ve toplam yaşam anlamında,
- ✓ Ev hanesinin maddi gelir değişkenine göre bulunmaya çalışılan anlam ve toplam yaşam anlamında gruplar arasında anlamlı farklılıklar olduğu,
- ✓ Spor yapma türü değişkenine göre ise yaşamın anlamının herhangi bir boyutunda gruplar arasında anlamlı farklılıklar olmadığı sonuçlarına ulaşıldı.

Genel olarak çalışma sonucuna bakıldığında sporun üniversite öğrencilerinde bir anlam taşıdığı ve bu anlamında olumlu yönde etkilediği sonucuna varılmaktadır. Çünkü yaşamında bir anlam taşımayan kişilerde çeşitli olumsuzlukların gözlemlendiği kişilik problemleri ya da psikolojik sorunlar yaşadığı, kendilerini yalnızlığa terk ettikleri ve gelecekte sıkıntı bireyler oldukları yapılan çalışmalar ile ortaya koyulmuştur. Bu sebeplerden dolayı araştırmamızda da ortaya koyduğumuz sonuç ışığında bireyleri spora yönlendirmek onların geleceğinin garanti altına alınması ve mutlu bireyler yetiştirmede sporun yararlı olacağı aşikârdır.

Bu konu spor alanında ilk defa araştırıldı. Konunun gelecek çalışmalarda daha özgül olarak spor branşlarına özelinde de araştırılması önerilmektedir.

KAYNAKLAR

- Abaoğlu, C. (1982). *Spor Ansiklopedisi Günde 5 Dakika Size Neler Kazandırır. (Sporun Tıbbi Yönü)*. İstanbul, Yelken Matbaası.
- Açıkada, C. ve Ergen, E. (1990). *Bilim ve spor*. Ankara, Büro-Tek Ofset Matbaacılık, 212
- Adler, A. (2010). *Yaşamın Anlamı*. Ankara: Alter Yayıncılık.
- Aktepe, K. (2013). *Sporda Beceri*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık, 1-42.
- Alpman, C. (1972). *Eğitimin bütünlüğü içinde beden eğitimi ve çağlar boyunca gelişimi*. Millî Eğitim Basımevi
- Arabacı, İ. B. (2017). İlkokul Dördüncü Sınıf Öğrencilerinin Yaşamlarında Sporun Anlam ve Önemi. *Turkish Journal of Educational Studies*, 4(1):115-135.
- Bahadır, Z. (2019). Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Boyu Öğrenme Eğilimlerinin Yaşamın Anlamı İle Bazı Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tez-no:551056>.
- Baş, V. (2014). *Üniversite Öğrencilerinde Değerler ve Yaşamın Anlamı Arasındaki İlişki* <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tez-no:372151>.
- Baş, V. ve Hamatra, E. (2015). Üniversite Öğrencilerinde Değerler ve Yaşamın Anlamı Arasındaki İlişki. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 13(29), 369-391.
- Battista, J. ve Almond, R. (1973). The development of meaning in life. *Journal for The Study of Interpersonal Processes*, 36(4), 409-427.
- Baumann, S. (1994). *Uygulamalı spor psikolojisi*, (C. İkizler ve Özcan Çev.), (1. Baskı), İstanbul, Alfa.
- Bektaş, A. (2012). Yöneticilerin İş Tatmini ve Motivasyon Düzeylerinin Yaşam Anlamı Düzeyi Üzerindeki Etkisi <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tez-no:326157>.
- Beşir Demir ve diğerleri (Çev.). Ankara: Eğiten Kitap.
- Brassai, L., Piko, B. & Steger, M. (2011). Meaning İn Life: Is It A Protective Factor For Adolescents' Psychological Health. *International Society of Behavioral Medicine*, 18, 44-51.
- Creswell, J. W. (2014). Araştırma deseni: Nitel, nicel ve karma yöntem yaklaşımları. Konya.
- Çelik, N. D. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Yaşamda Anlam ve Yaşam Amaçları Arasındaki İlişki. *Mediterranean Journal of Humanities*, mjh.akdeniz.edu.tr VI/1 133-141 DOI: 10.13114/MJH.2016119294
- Debats, D. L. (1996). Meaning in life: Clinical Relevance and Predictive Power. *British Journal of Clinical Psychology*, 35(4), 503-516.
- Demir, R. (2017). *Öğretmen Adaylarının Mutluluk, İyimserlik, Yaşamın Anlamı ve Yaşam Doyumlarının İncelenmesi*. (Yayımlanmamış doktora tezi). T.C. Gaziantep Üniversitesi, Gaziantep.

- Demirdağ, S. ve Kalafat, S. (2015). Yaşamın Anlamı Ölçeği (YAÖ): Türkçeye Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(2): 83-95. DOI: 10.17679/iuefd.16250801
- Doğar, Y. (1997). *Türkiye’de Spor Yönetimi*. Adana, Öz Akdeniz Ofset, Ss: 3.
- Frankl, V. E. (2010). *İnsanın Anlam Arayışı*. (Çev. S. Budak). İstanbul: Okuyan Us Yayınları
- Frankl, V. E. (2016). Biography. <http://www.viktorfrankl.org/e/chronology.html> adresinden alınmıştır.
- Girgin, Y. (2018). *Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Anlamı ve Psikolojik İyi Oluşları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/> tez no: 517130.
- Göçen, A. (2019). Öğretmenlerin Yaşam Anlamı, Psikolojik Sermaye ve Cinsiyetinin Psikolojik İyi Oluşlarına Etkisi. *Cumhuriyet International Journal of Education*, e-ISSN: 2147-1606 8/1. 135-153
- Gun, A. ve Ağırbaş, Ö. (2019). The Relationship between Exercise Addiction, Physical Activity Level and Body Mass Index of the Students Who are Studying at Physical Education and Sports College. *Asian Journal of Education and Training*, Vol. 5, No. 1, 50-55, 2019 ISSN(E) 2519-5387 DOI: 10.20448/journal.522.2019.51.50.55
- Güven, P. (2015). *Üniversite öğrencilerinde yaşamın amacı ve anlamı ile yaşam doyumu ve yakın ilişkiler* (Doctoral dissertation, Yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir).
- Hahn, E. (1982). Kindertraining, Blv Sportwissen, München, Page 55.
- Hicks, J. A., Schlegel, R. J. ve King, L. A. (2010). Social threats, happiness, and the dynamics of meaning in life judgments. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 36,1305–1317.
- Kiang, L. ve Fuligni, A. J. (2009). Meaning in life as a mediator of ethnic identity and adjustment among adolescents from latin, asian, and european american backgrounds. *Journal Of Youth Adolescence*, Published online 2009 Nov 14. doi: 10.1007/s10964-009-9475-z
- Krause, N. ve Hayward, R. D. (2014). Assessing stability and change in a second-order confirmatory factor model of meaning in life. *Journal of Happiness Studies*, 15, 237–253.
- Leontiev, D. A. (2005). Three facets of meaning. *Journal of Russian and East European Psychology*, 43 (6), 45-72.
- Lindner, D., Hughes, A., ve Fahy, R. (2008). Eating Pathology and Social Comparison in College Females. *North American Journal of Psychology*, 10 (3), 445-462.
- Martela, F. ve Steger, F. M. (2016). The three meaning in life: Distinguishing coherence, purpose and significance. *The Journal of Positive Psychology*, 11(5), 531-545.
- Meraviglia, M. G. (2001). *The Mediating Effects of Meaning in Life And Prayer on The Physical And Psychological Responses of People Experiencing Lung Cancer*”, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Texas University, , p. 49-50.
- Özbaydar, S. (1983). *İnsan Davranışının Sınırları ve Spor Psikolojisi*, İstanbul, Altın Kitaplar Yayınevi, 194.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is Everything, or is It? Explorations on The Meaning of Psychological Well Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069–1081.
- Ryff, C. D., Singer, B. (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, 9, p. 1–28.
- Saraç, H., İpek, A. N., & Çavuş, F. Z. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Anlamı Düzeylerinin Farklı Değişkenler Bağlamında İncelenmesi. *Academic Review Of Humanities And Social Sciences*, 1(1), 50-61.
- Sezer, S. (2012). Yaşamın anlamı konusuna kuramsal ve psikometrik çalışmalar açısından bir bakış. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 45 (1), 209-228. Erişim Adresi: <http://dergipark.org.tr/auebfd/issue/38383/445082>
- Söylemez, A. (2016). *Manevi Zekânın Yaşamın Anlamı ve Yaşam Doyumunun Yordayıcısı Olarak İncelenmesi*. (Master's Thesis, Sakarya Üniversitesi).
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of counseling psychology*, 53(1), 80.
- Steger, M. F., Oishi, S., & Kashdan, T. B. (2009). Meaning in life across the life span: Levels and correlates of meaning in life from emerging adulthood to older adulthood. *The Journal of Positive Psychology*, 4(1), 43-52.
- Tagay, Ö, Voltan, N, Nalbant, A. (2016). Logoterapide Kullanılan Kavramların ve Tekniklerin Türk Kültürü’nde Uygulanabilirliği. *Ege Eğitim Dergisi*, 17 (1) , 105-126. DOI: 10.12984/eed.53493
- Taptık, E. (2019). *Ortaokul öğretmenlerinde yaşamın anlamı ile sınıf yönetimi davranışları arasındaki ilişki*. (Master's thesis, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı).

- Taş, İ. (2011). *Öğretmenlerde yaşamın anlamı yaşam doyumu sosyal karşılaştırma ve iç-dış kontrol odağının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Tel, M., ve Köksalan, B. (2008). Öğretim üyelerinin spor etkinliklerinin sosyolojik olarak incelenmesi (Doğu Anadolu örneği). *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(1), 261-278.
- Uçan, İ. (2018). Aerobik Egzersizin Bazı Fiziksel ve Fizyolojik Parametreler Üzerine Etkisinin İncelenmesi. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 46-55.
- Wong, P. T. P. (1997). Meaning-centered counseling: a cognitive-behavioral approach to logotherapy. *International Forum For Logotherapy*, 20, 85-94.
- Wong, P. T. P. and Gingras, D. T. (2011). Meaning in life measures and development of a brief version of the personal meaning profile. *Wong, P. T. (Eds), The Human Quest For Meaning (Pp.357-382)*. New York: Routledge. Erişim Adresi: <https://psycnet.apa.org/record/2012-03755-018>
- Yalçın, Y. (2009). *Spor Tatmininin Sporcuların Stres ve Saldırganlık Düzeyleri Üzerindeki Etkisi: Antrenör Cinsiyetinin Rolünü Belirlemeye Yönelik Antalya İlinde Bir Uygulama*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı, Kayseri.
- Yalçınkaya, M., Saraçoğlu, A. S., & Varol, S. R. (1993). Üniversite Öğrencilerinin Spora İlişkin Görüşleri Ve Beklentileri. *Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 12-26.
- Yaran, K. (2020). *Adölesan Dönemdeki Üniversite Öğrencilerinin Mutluluk Ve Yaşamın Anlamının Akıllı Telefon Bağımlılığına Etkisi*, İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, MALATYA.



Kano Sporcularının Bazı Fiziksel ve Fizyolojik Özellikleri ve Solunum Parametrelerinin İncelenmesi*

“Investigation of Some Physical and Physiological Characteristics and Respiratory Parameters of Canoe Athletes*”

Fatma TOKAT¹ & Eser AĞGÖN²

ARAŞTIRMA MAKALESİ

Tarihçe

Yayın Geliş Tarihi: 12 Kasım 2020

Kabul Tarihi: 15 Aralık 2020

Online Yayın Tarihi: 25 Aralık 2020

* Bu araştırma 15. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresinde (Antalya-2017) özet bildiri olarak sunulmuştur.

DOI: <http://dx.doi.org/10.29228/anatoliar.5>

Yazarlarla İletişim

1- (Sorumlu Yazar)Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara, TÜRKİYE
ftokat.3824@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-6976-1567>

2- Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Erzincan, TÜRKİYE

eaggon@erzincan.edu.tr

<https://orcid.org/0000-0002-2623-6869>

Yazar Katkıları

Tüm yazarlar çalışmanın konseptine ve tasarımına katkıda bulundu.

Finansman

Bu çalışma herhangi bir kurum/kuruluştan maddi destek almadı.

Çıkar Çatışması

Yazarlar çıkar çatışması olmadığını beyan ediyorlar.

Şeffaflık

Yazarlar, çalışmada hiçbir hayati özelliğin ihmal edilmediğini, dürüst, doğru ve şeffaf bir anlatım ile raporlaştırıldığını ve herhangi bir tutarsızlık olmadığını beyan etmişlerdir.

Etik

Bu çalışmada bilimsel etik kriterlerine uyulmuştur.

Referans Gösterimi

Tokat, F. And Ağgön, E. (2020). Kano Sporcularının Bazı Fiziksel ve Fizyolojik Özellikleri ve Solunum Parametrelerinin İncelenmesi. *Anatolia Sport Research*, 1(1): 49-53.

Copyright © 2020 by Anatolia Sport Research

ÖZET

Amaç: Bu çalışmanın amacı erkek kano sporcularının müsabaka öncesi ve sonrası bazı fiziksel ve fizyolojik özellikleri ile akciğer fonksiyon kapasitelerini belirlemektir..

Materyal ve Metod: Çalışmaya Rize-Ardeşen’de düzenlenen Türkiye Kano Şampiyonasına katılan 18 erkek sporcu gönüllü olarak katıldı. Boy, kilo, kalp atım sayısı, sistolik ve diastolik kan basıncı değerleri ve solunum fonksiyonlarını belirlemek için bazı testler yapıldı. Elde edilen verilerin değerlendirilmesinde SPSS 20 paket programında tanımlayıcı istatistik ve eşleştirilmiş T testi yapıldı.

Bulgular: Kano sporcularının yaş ortalamaları 17,5±1,72 boy ortalamaları 1,73±,06m kilo ortalamaları 65,22±8,46kg ve beden kitle indeksi ortalamaları 21,74±2,37kg/m² olarak tespit edildi. Kano sporcularının Kalp atım sayıları incelendiğinde müsabaka öncesi 104,38±11,92, müsabaka sonrası 125,72±19,81 olarak tespit edildi. Kan basıncı değerleri incelendiğinde, sistolik kan basıncı değerleri müsabaka öncesi 11,61±1,33, müsabaka sonrası 13,11±1,49, diastolik kan basıncı değerleri müsabaka öncesi 6,66±1,28, müsabaka sonrası 6,88±1,23 olarak tespit edildi. Solunum parametreleri incelendiğinde, zorlu vital kapasite (FVC) müsabaka öncesi 3,68±1,13 cm, müsabaka sonrası 3,28±1,1 cm, 1. saniye zorlu ekspiratuar volüm (FEV1) müsabaka öncesi 3,63±,81 cm, müsabaka sonrası 3,2±92 cm, zirve ekspiratuar akım (PEF) müsabaka öncesi 7,71±2,69 cm, müsabaka sonrası 7,64±2,48 cm, olduğu tespit edildi. Sonuç olarak kalp atım sayıları ve sistolik kan basıncı değerlerinde artış ve istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edildi (p<.05). Solunum fonksiyonlarında ve diastolik kan basıncı değerlerinde azalma görülürken istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edildi.

Sonuç: Elde edilen sonuçlara göre, kano yarışları sonrasında da diğer birçok spor branşı yarışları sonrasında olduğu gibi kalp atım hızı ve kan basıncı değerlerinde artışlara neden olurken, solunum fonksiyon değerlerinde azalmalara neden olduğu görülmektedir.

Anahtar Kelimeler: kalp atım sayısı, kan basıncı, kano, solunum fonksiyonları

ABSTRACT

Aim: The aim of this study is to determine some physical and physiological characteristics, besides lung function capacities of male canoe athletes before and after competition.

Material and Method: The study was conducted on 18 volunteer male athletes who joined in the Turkish Canoe Championship organized in Rize-Ardeşen. Some tests were performed to determine height, weight, heart rate, systolic and diastolic blood pressure values, and respiratory functions on them. In the evaluation of the obtained data, descriptive statistics and paired samples T test were performed in the SPSS 20.

Results: The average age of canoe athletes was 17.5 ± 1.72, their average height was 1.73 ± ,06m, their average weight was 65.22 ± 8.46kg, and their body mass index averages were 21.74 ± 2.37kg / m². The canoe athletes’ heartbeats were 104.38 ± 11.92 before the competition and 125.72 ± 19.81 after the competition. When measuring their blood pressure values, systolic blood pressure values are 11.61 ± 1.33 before the competition, 13.11 ± 1.49 after the competition, and diastolic blood pressure values are 6.66 ± 1.28 before the competition and 6.88 ± 1 after the competition. When measuring the respiratory parameters, the forced vital capacity (FVC) was 3.68 ± 1.13 cm before the match, 3.28 ± 1.1 cm after the match, the forced expiratory volume in 1 second (FEV1) was 3.63 ± ,81 cm before the competition and was 3.2 ± 92 cm after the competition, and the peak expiratory flow (PEF) was 7.71 ± 2.69 cm before the competition and 7.64 ± 2.48 cm after the competition. As a result, there was an increase and a statistically significant difference in heart rate and systolic blood pressure values (p <.05). While there was a decrease, there was not any statistically significant difference in respiratory functions and diastolic blood pressure values.

Conclusions: Finally, according to the results, it is seen that canoe sport like other many sport branches competition, there is an increase in heart rate and blood pressure while there is a decrease in respiratory function after the competition.

Keywords: Blood Pressure, Canoe, Heart Rate, Respiratory Function.

GİRİŞ

Kano, Türkiye’de yeni gelişmekte olan, olimpiik spor dallarından birisidir ve Türkiye’nin elverişli doğal yapısı ile sportif ve turistik olarak yapılmaktadır. Kano sporu genel olarak kano ve kayak olmak üzere iki disipline ayrılır. Bu disiplinlerin farklı kullanılan teknelerin ve küreklerin farklı özelliklere sahip olmalarıdır. Kano ayrıca durgun su kanosu ve akarsu (slalom) kanosu olarak yine iki farklı branşa ayrılmaktadır. Branşlar arasındaki farklılık ise teknelerin farklı teknikte oturma pozisyonları olması, yarış etaplarının farklı zorluklardaki akarsu ya da durgun sulara yapılmasıdır. Durgun su ve akarsu kanosu yarışlarında sporcular parkuru en kısa sürede tamamlamaya çalışırlar (Akça ve Müniroğlu, 2007).

Akarsu kanosu, nehirde belirlenmiş olan parkura, branşa özgü çeşitli teknikler kullanmayı gerektiren slalom çubukları ile kurulmuş ters ve düz kapı olarak adlandırılan çubuklar arasında geçilerek zamana karşı yarışılan bir branştır. Bundan fiziksel özellik ve becerilerin yanı sıra aerobik ve anaerobik kapasite de ön plana çıkmaktadır (Vieira ve diğerleri, 2015) ve kan basıncı, kalp atım sayısı, solunum fonksiyonları gibi değerlerin belirlenmesi önemlidir.

Egzersiz şiddetine bağlı olarak kalp atım sayısı ve kan basıncı değerlerinde artışlar görülebilir, solunum fonksiyonlarında değişimler meydana gelebilir (Demir ve Filiz, 2004). Solunum fonksiyonu değerleri akciğer hacim ve kapasitesi ölçülerek belirlenmektedir (Atan, Akyol ve Çebi, 2013). Alınan hava inspirasyon, verilen hava ekspirasyon ile tanımlanır. Maksimum bir soluk almayı (inspirasyon) takiben zorlayarak maksimum bir soluk verme (ekspirasyon) “zorlu vital kapasite (FVC)”, grafik üzerinde hesaplanan maksimum inspirasyonu izleyen 1 saniyedeki güçlü bir ekspirasyonla atılan maksimum solunum gaz volümü “zorlu ekspirasyon volümü (FEV1)”, bir kerede akciğerlerden dışarı atılan en fazla hava miktarına “yüksek ekspirasyon akımı (PEF)” olarak adlandırılır (Taşgın ve Dönmez, 2009).

Yapılan literatür araştırmasında kanocularla ilgili çeşitli morfolojik, fizyolojik özelliklerin incelendiği, egzersizin etkilerine bakıldığı, farklı branşlar ile karşılaştırmalı çalışmalar yapıldığı tespit edildi. Fakat kanocuların müsabaka öncesi ve sonrası fizyolojik değerleri üzerine çalışmaların eksik olduğu görülmüştür. Bu doğrultuda 15-18 yaş arası kano sporcularının bazı fiziksel özelliklerini incelemek, müsabaka öncesi ve sonrası bazı fizyolojik özelliklerini belirlemek amacıyla bu çalışma yapılmıştır.

MATERYAL VE METOD

Araştırma Modeli

Çalışmamız deneysel olup nicel araştırma yöntemi kullanılmıştır.

Çalışma Grubu

Çalışmaya Türkiye Kano Federasyonunun düzenlediği Kano Türkiye Şampiyonasına katılan 15-18 yaş arası 18 erkek sporcu gönüllü olarak katılmıştır.

Ölçüm Yöntemleri

Sporcuların boyu ve vücut ağırlıkları belirlenerek [Vücut ağırlığı/boy² (kg/m²)] formülü ile beden kitle indeksi (BKI) değerleri hesaplandı. Ölçümler hakkında sporculara gerekli bilgiler verildi ve müsabakadan hemen önce ve hemen sonra ölçümler yapıldı. Kalp atım sayıları, sistolik ve diastolik kan

basıncı değerleri PlusMed marka tansiyon cihazı ile sporculara oturtularak, cihazın özelliği gereği sol koldan ölçüldü. Solunum fonksiyonel kapasiteleri [zorlu vital kapasite (FVC), 1. saniye zorlu ekspiratuar volüm (FEV1), zirve ekspiratuar akım (PEF)] ise FirstMed marka spirometre cihazı kullanılarak ve ayakta durur pozisyonda ölçüldü.

İstatistiksel Analiz

Elde edilen verilerin normallik durumu SPSS 20 paket programında, Shapiro-Wilk W ile yapıldı. Normal dağılım gösteren veriler, general linear model, paired-Samples T test ve tanımlayıcı istatistik ile analiz edildi. Sonuçlar .05 anlamlılık düzeyine göre yorumlandı.

BULGULAR

Tablo 1. Erkek kano sporcularının boy, kilo ve vücut indeksi değerleri

| Değişken | N | X | ss |
|--------------------------|----|-------|------|
| Yaş (Yıl) | 18 | 17.5 | 1.72 |
| Boy (m) | 18 | 1.73 | .06 |
| Vücut Ağırlığı (kg) | 18 | 65.22 | 8.46 |
| BKİ (kg/m ²) | 18 | 21.74 | 2.37 |

Tablo 1 incelendiğinde 18 erkek katılımcının, yaş ortalaması, 17.5yıl, boy ortalaması 1.73m., vücut ağırlıkları ortalaması 65.22kg., BKİ ortalaması 21.74kg/m² olarak belirtilmiştir.

Tablo 2. Erkek kano sporcularının müsabaka öncesi ve sonrası solunum fonksiyonu, kalp atım sayısı ve kan basıncı değerleri

| Ölçüm | N | Müsabaka öncesi | Müsabaka sonrası | t | P |
|------------------------------|----|-----------------|------------------|--------|------|
| Kalp Atım Sayısı* | 18 | 104.38±11.92 | 125.72±19.81 | -3.909 | .001 |
| Sistolik Kan Basıncı* (Mmhg) | 18 | 11.61±1.33 | 13.11±1.49 | -3.648 | .002 |
| Diastolik Kan Basıncı (Mmhg) | 18 | 6.66±1.28 | 6.88±1.23 | -1.319 | .201 |
| FVC (lt.) | 18 | 3.68±1.13 | 3.28±1.1 | 1.290 | .211 |
| FEV1 (lt.) | 18 | 3.63±.81 | 3.2±.92 | 1.813 | .084 |
| PEF (lt.) | 18 | 7.71±2.69 | 7.64±2.48 | .792 | .437 |

* p<.05

Tablo 2 incelendiğinde, müsabaka öncesi ve sonrası solunum fonksiyonu ve diastolik kan basıncı değerlerinde anlamlı bir farklılık görülmezken, kalp atım sayısı ve sistolik kan basıncı değerlerinde ise gruplar arasındaki farkın egzersiz sonrası artışlar yönünde anlamlı olduğu görülmektedir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Yapılan literatür çalışmasında kano branşı ile ilgili çalışmaların daha çok morfolojik özellik ve kan değerleri ile farklı branşlarla karşılaştırma üzerine olduğu ve müsabaka öncesi ya da sonrası fiziksel, fizyolojik değerler üzerine çalışmaların eksik olduğu görüldü. Bu doğrultuda, çalışmanın amacı 15-18 yaş arası kano sporcularının bazı fiziksel özelliklerini incelemek, müsabaka öncesi ve sonrası bazı fizyolojik özelliklerini belirlemek olarak belirlendi.

Çalışma sonucunda sporcuların yaş ortalamaları $17,5\pm 1,72$, vücut ağırlık ortalamaları (kg) $65,22\pm 8,46$, boy ortalamaları (m) $1,73\pm 0,06$, beden kitle indeksi değerleri ortalaması (BKI) $21,74\pm 2,37$ olarak ölçüldü. Vieira ve ark.(2015), erkek kanocularda yaş ortalaması 17 ± 2 vücut ağırlık ortalamalarını (kg) 68 ± 5 , boy ortalamalarını (m) $1,75\pm 0,06$ olarak bulmuştur. Buglione, Lazzer, Colli, Introini ve Di Prampero, (2011) yaş ortalaması $17,9\pm 2,7$ olan vücut ağırlık ortalamaları (kg) $78,2\pm 6,1$, boy ortalamaları (m) $1,81\pm 0,06$, beden kitle indeksi değerleri ortalaması (BKI) $23,8\pm 1,8$ olarak bulmuştur. Benzer şekilde Dokumacı ve Çakır-Atabek, (2015) yaş ortalaması $17,12\pm 1,1$, vücut ağırlık ortalamaları (kg) $61,26\pm 10,7$, boy ortalamaları (m) $1,71\pm 0,09$, beden kitle indeksi değerleri ortalaması (BKI) $20,6\pm 2,4$ olarak bulmuştur. Sporcuların fiziksel özelliklerinin literatürle yakın değerlerde olduğu ve benzer yaş grubundaki kanocuların, antropometrik özelliklerinin aynı olduğu söylenebilir.

Çalışma sonucunda sporcuların kalp atım sayıları müsabaka öncesi $104,38\pm 11,92$, müsabaka sonrası $125,72\pm 19,81$ bulunarak anlamlı artış tespit edildi. Kan basıncı değerleri incelendiğinde, sistolik kan basıncı değerleri müsabaka öncesi $11,61\pm 1,33$, müsabaka sonrası $13,11\pm 1,49$, diastolik kan basıncı değerleri müsabaka öncesi $6,66\pm 1,28$, müsabaka sonrası $6,88\pm 1,23$ olduğu ve sistolik kan basıncı değerinde anlamlı artış görüldü. Elde edilen Stanton, Evans, Dascombe ve Peddle, (2001) kano sporcularıyla yaptıkları çalışmada egzersiz sonrası kalp atım sayılarında anlamlı artış tespit etmiştir. Secher, (1993) kürekçiler üzerine literatür taramasıyla hazırladığı çalışmada, egzersiz süresince sporcuların kalp atım sayıları ve kan basınçlarında artışlar tespit edildiğini belirtmiştir. Alves ve diğerleri (2011), Buglione ve diğerleri (2011), Bunc ve Heller (1991), Bishop (2000) kano sporcularına yaptıkları çalışmada, Ho, Smith, Chapman, Sinclair ve Funato. (2013) dragon boat sporcularına yaptıkları çalışmada, egzersiz sonrası sporcularda kalp atım sayılarında anlamlı artış tespit etmiştir. Çalışmadaki kardiyovasküler sonuçlar incelendiğinde kanocuların kalp atım sayısında artış ve kan basınç değerlerinde sistolik basınçta artış görülürken diastolik basınçta farklılık görülmemesi literatürü destekler niteliktedir.

Solunum parametreleri incelendiğinde, zorlu vital kapasite (FVC) müsabaka öncesi $3,68\pm 1,13$ lt, müsabaka sonrası $3,28\pm 1,1$ lt, 1. saniye zorlu ekspiratuar volüm (FEV1) müsabaka öncesi $3,63\pm 0,81$ lt, müsabaka sonrası $3,2\pm 0,92$ lt, zirve ekspiratuar akım (PEF) müsabaka öncesi $7,71\pm 2,69$ lt, müsabaka sonrası $7,64\pm 2,48$ lt, ve solunum fonksiyonlarında herhangi bir fark olmadığı görüldü. Alves ve diğerleri, (2011), Buglione ve diğerleri, (2011), Bunc ve Heller (1991), Bishop (2000) kano sporcularına yaptıkları çalışmada, Ho, Smith, Chapman, Sinclair ve Funato. (2013) dragon boat sporcularına yaptıkları çalışmada, egzersiz sonrası sporcularda maxVO₂ tüketimlerinde anlamlı artış tespit etmiştir. Jürimäe, Mäestu, Jürimäe ve Pihl, (2000), kürekçilerde yaptıkları çalışmada egzersiz sonrası maxVO₂ değerlerinde artış olduğunu belirtmiştir. Bishop, Bonetti, Dawson, (2002) kano sporcularına uyguladıkları farklı pacing egzersizlerinde, egzersizler arasında maxVO₂ tüketiminde farklılık bulmamalarına rağmen, egzersizler sonrasında toplam maxVO₂ değerlerinde artış olduğunu tespit etmişlerdir. Viktoriia, Yuriy, Maryan, Yaroslav ve Ihor, (2017), kanocularda yaptıkları farklı egzersizlerde maxVO₂ değerlerinde artış tespit etmiştir. Kim ve Shin (2014), yaptıkları çalışmada kano sporcularının egzersiz öncesi FVC $4,28\pm 0,8$, FEV1 $3,47\pm 0,7$, egzersiz sonrası FVC $4,47\pm 0,9$. FEV1 $3,71\pm 0,2$ olarak anlamlı artış bulmuştur. Kesavachandran, Sanil, Harikumaran Nair, Rauf ve Shashidhar, (1997), kürek sporcularıyla yaptıkları çalışmada kürek egzersizi öncesi ve sonrası akciğer fonksiyonlarında anlamlı azalma bulmuştur. Lopez-Plaza, Alacid, Muyor ve López-Miñarro, (2017), çalışmalarında, egzersiz sonrası maxVO₂ değerlerinde kayakçılarda artış olurken kanocularda azalma olduğunu tespit etmişlerdir.

Sonuç olarak yapılan literatür taraması ile çalışmadaki sonuçların paralellik gösterdiği, kano branşının rekreatif görüntüsünün yanında sportif anlamda yüksek performans gerektiren bir branş olması ile kalp atım sayısı ve kan basıncı değerleri üzerinde artışa neden olduğu tespit edildi.

Daha sonraki çalışmalarda verilerin performans ile ilişkilendirilerek daha kapsamlı çalışmalar yapılması önerilmektedir.

KAYNAKLAR

- Alves, C. R. R., Pasqua, L., Artioli, G. G., Roschel, H., Solis, M., Tobias, G., & Gualano, B. (2012). Anthropometric, Physiological, Performance, And Nutritional Profile Of The Brazil National Canoe Polo Team. *Journal Of Sports Sciences*, 30(3), 305-311.
- Arnosto Vieira, N., Dalcheco Messias, L. H., Vollet Cardoso, M., Ferrari, H. G., Cunha, S. A., Terezani, D. R. & Barros Manchado-Gobatto, F. (2015). Characterization And Reproducibility Of Canoe Slalom Simulated Races: Physiological, Technical And Performance Analysis. *Journal Of Human Sport And Exercise*, 10(4).
- Atan, T., Akyol, P. & Çebi, M. (2013). Bireysel Sporlarla Uğraşan Yıldızlar Kategorisindeki Sporcuların Solunum Fonksiyonlarının Karşılaştırılması. *Dicle Tıp Dergisi*, 40(2).
- Bishop, D. (2000) Physiological Predictors Of Flat-Water Kayak Performance İn Women. *European Journal Of Applied Physiology*, 82,91-97.
- Bishop, D., Bonetti, D. & Dawson, B. (2002) The İnfluence Of Pacing Strategy On VO₂and Supramaximal Kayak Performance. *Medicine And Science İn Sports And Exercise*, 34,1041-1047
- Buglione, A., Lazzar, S., Colli, R., Introini, E. & Di Prampero, P. E. (2011). Energetics Of Best Performances İn Elite Kayakers And Canoeists. *Medicine And Science İn Sports And Exercise*, 43(5), 877-884.
- Bunc, V. & Heller, J. (1991). Ventilatory Threshold And Work Efficiency On A Bicycle And Paddling Ergometer İn Top Canoeists. *The Journal Of Sports Medicine And Physical Fitness*, 31(3), 376-379.
- Demir, M. & Filiz, K. (2004). Spor Egzersizlerinin İnsan Organizması Üzerindeki Etkileri. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 5(2).
- Dokumacı, B. & Çakır-Atabek, H. (2015). Relationship Between Anthropometric Variables, Respiratory Function And Bio-Motoric Properties İn Turkish Flat Water Canoe Athletes. *International Journal Of Social Sciences And Education Research*, 1(3), 912-923.
- Akça, F. & Müniroğlu, S. (2007). Türk Millî Kanocuların Antropometrik Özellikleri Ve Çeşitli Performans Testi Sonuçlarının Performansla İlişkisinin İncelenmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(4), 9-20.
- Ho, S. R., Smith, R. M., Chapman, P. G., Sinclair, P. J. & Funato, K. (2013). Physiological And Physical Characteristics Of Elite Dragon Boat Paddlers. *The Journal Of Strength & Conditioning Research*, 27(1), 137-145.
- Jürimäe, J., Mäestu, J., Jürimäe, T. & Pihl, E. (2000). Prediction Of Rowing Performance On Single Sculls From Metabolic And Anthropometric Variables. *Journal of Human Movement Studies*, 38(3), 123-136.
- Kesavachandran, C., Sanil, R., Harikumar Nair, R., Rauf, A. A., & Shashidhar, S. (1997). Pulmonary Function Studies İn Rowers. *Indian Journal Of Physiology And Pharmacology*, 41, 29-34.
- Kim, A. R., & Shin, W. S. (2014). Effects Of High-İntensity Intermittent Training And Moderate-İntensity Training On Cardiopulmonary Capacity İn Canoe And Kayak Paddlers During 8 Weeks. *Journal Of The Korean Society Of Physical Medicine*, 9(3), 307-314.
- López-Plaza, D., Alacid, F., Muyor, J. M. & López-Miñarro, P. Á. (2017). Sprint Kayaking And Canoeing Performance Prediction Based On The Relationship Between Maturity Status, Anthropometry And Physical Fitness İn Young Elite Paddlers. *Journal Of Sports Sciences*, 35(11), 1083-1090.
- Secher, N. H. (1993). Physiological And Biomechanical Aspects Of Rowing. *Sports Medicine*, 15(1), 24-42.
- Stanton, R., Evans, G., Dascombe, B. & Peddle, M. (2001). Biometric And Biomechanical Correlates To Outrigger Canoe Paddling. *Medicine*, 12(4), 278-282.
- Taşgım, E. & Dönmez, N. (2009). 10-16 Yaş Grubu Çocuklara Uygulanan Egzersiz Programının Solunum Parametreleri Üzerine Etkisi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilim Dergisi*, 11(2), 13-16.
- Vieira, N. A., Messias, L. H. D., Cardoso, M. V., Ferrari, H. G., Cunha, S. A., Terezani, D. R. & Manchado-Gobatto, F. B. (2015). Characterization and reproducibility of canoe slalom simulated races: physiological, technical and performance analysis. *Journal of Human Sport and Exercise*, 10(4), 835-846.
- Viktoriia, B., Yuriy, F., Maryan, P., Yaroslav, G. & Ihor, N. (2017). Improvement Of The Physical Preparedness Of Canoe Oarsmen By Applying Different Modes Of Training Loads. *Journal Of Physical Education And Sport*, 17(2), 797.