



Yakın Doğu Üniversitesi Kurucu Rektörü Dr.Suat Günsel'in Mesajı

Sevgili Katılımcılarımız,

Ortaklaşa düzenlenecek 1. Uluslararası Çocuk ve Spor Kongresinin Yakın Doğu Üniversitesi evsahipliğinde organize edilecek olmasından dolayı ayrıcalık ve onur duymaktayım.

Beden eğitimi ve sporun çocukların sağlıklı büyümelerinin yanısıra ülkelerin sosyal ve ekonomik yönden gelişmelerine katkı sunmasının tüm dünyada büyük öneme sahip olduğu fikri genel olarak kabul görmektedir. Spor ve fiziksel aktiviteler çocukların karşılıklı anlayış, saygı ve her yaştan işbirliği ilkelerini kazanmaları içinde çok güçlü bir araçtır. Bu bağlamda bu aktiviteler, ülkelerarası barışın temin edilmesinde katkıda bulunmaktadır.

İnancım odur ki, 1. Uluslararası Çocuk ve Spor Kongresi katılımcılara konferansın konuları ile ilgili multidisipliner deneyim ve bilgilerini farklı ülkelerden uzmanlarla paylaşmalarına mükemmel bir fırsat yaratacaktır.

Konferansın tüm katılımcılara unutulmaz ve faydalı bir deneyim olmasını dilerim.

Saygılarımla,

Yakın Doğu Üniversitesi Kurucu Rektörü Dr.Suat Günsel

Konferans Organizasyon Komitesi ve YDÜ Rektör Yardımcısı Prof. Dr. Hüseyin Gökçekuş'un Mesajı

Organizasyon komitesi adına, 19-21 Nisan 2010 tarihleri arasında Kuzey Kıbrısta Yakın Doğu Üniversitesinde düzenlenecek 1.Uluslararası Çocuk ve Spor Kongresinde siz değerli katılımcıları davet etmekten memnuniyet duymaktayım. Kongre, Yakın Doğu Universtesi ve Hacettepe Üniversitesi tarafından ortaklaşa organize edilecektir.

Günümüzde beden eğitimi ve sporun ülkelerin sürdürülebilir sosyal ve ekonomik gelişmelerine olan olumlu desteği dünya genelinde fark edilmektedir. Birleşmiş Milletler, sporun olumlu yönde öğretiminin Birleşmiş Milletler Milenyum gelişim amaçlarına ulaşmada güçlü bir araç olduğunu deklare etmektedir. Spor uygulamalarının ülkelerin etnik ve kültürel farklılıklar arasında köprü görevi görmesinde ve işbirliğini ön plana çıkarmada önemli bir rolü bulunmaktadır.

Aynı zamanda fiziksel aktiviteler ve spor yaşamboyu kazanılması gereken alışkanlıklar olarak kabul edilmektedir. Çocukların farklı fiziksel aktivitelere katılımları yönetimler, ebeveynler ve öğretmenler tarafından desteklenmelidir.

Kongrenin ana teması olan ‘Çocuk ve Spor’ açıkcası çok yönlü bir konudur. Bu nedenle, çocukların hertürlü fiziksel aktivitelere entegre olabilmelerine ve beden eğitimi ile ilgili sorunlara çözüm bulma, içerisinde eğitimden sağlığa, ekonomiden politik ve hukuki birçok faktörün olduğu multidisipliner bir yaklaşım gerektirmektedir.

Tüm katılımcılara aydınlatıcı, verimli ve zevkli bir kongre dilerim,

19-21 Nisanda Yakın Doğu Üniversitesinde sizlerle buluşmayı heyecanla beklemekteyiz..

YDÜ Rektör Yardımcısı Prof. Dr. Hüseyin Gökçekuş

Milli Eğitim, Gençlik ve Spor Bakanı Sn. Kemal Dürüst’ün Mesajı

Çocuk, doğar ve zaman akışı içerisinde önce anne kucağında büyümeye başlar. Bununla beraber motor ünite gelişim dönemleri’ni tamamlar ve hayata adapte olur.

İşte çocuk bir bütünsellik içerisinde spor ile 4. ay ile 1. yaş arasında yaptığı REFLEKSİF hareketler ile tanışır ve devamında ilkel hareketler, temel hareketler dönemi sonrasında spor hareketleri dönemi ile evreyi tamamlar ve üst seviyeye çıkar.

Çocuğun özellikle küçük yaş dediğimiz 5. yaşında yön kavramı gelişir bu her zaman desteklenmelidir. 5 yaş spora başlamak için oldukça uygun bir dönemdir. Ancak bu dönemde çocuğun oyuna olan gereksinimi üst seviyelerde olduğu için oyun ağırlıklı spor faaliyetleri seçilmelidir. Aşırı yorgunluk ve bitkinliğe neden olacak çalışmalar, bedensel gelişim kadar ruhsal gelişimi de olumsuz etkileyeceği düşünülmelidir.

İşte bu düşünceler sonrasında YDÜ’nin gerçekleştirilecek olan bu Uluslararası Çocuk ve Spor Kongresi’nde bu olgular göz önünde bulundurulmalı, çocukların spora yönlendirilmesinin nasıl ve ne şekilde olacağı irdelenmelidir.

Milli Eğitim, Gençlik ve Spor Bakanı Sn. Kemal Dürüst

Onursal Başkanlar :

Dr. Suat İ. Günsel
Yakın Doğu Üniversitesi Kurucu Rektörü

Prof. Dr. Uğur Erdener
Hacettepe Üniversitesi Rektörü

Kemal Dürüst
KKTC Milli Eğitim ve Spor Bakanı

Başkan:

Prof. Dr. Hüseyin Gökçekuş -Yakın Doğu Üniversitesi Rektör Yardımcısı

Danışma ve Organizasyon Kurulu :

- Prof. Dr. Ümit Hassan - Rektör, Yakın Doğu Üniversitesi
- İrfan Günsel - Mütevelli Heyeti Başkanı, Yakın Doğu Üniversitesi
- Prof. Dr. Şenol Bektaş - Rektör Yardımcısı, Yakın Doğu Üniversitesi
- Prof. Dr. Fahreddin M. Sadıkoğlu - Rektör Yardımcısı, Yakın Doğu Üniversitesi
- Prof. Dr. İhsan Çalış - Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürü, Yakın Doğu Üniversitesi
- Prof. Dr. Rümeyza Demirdamar - Eczacılık Fakültesi Dekanı, Yakın Doğu Üniversitesi
- Prof. Dr. Gamze Mocan Kuzey - Tıp Fakültesi Dekanı, Yakın Doğu Üniversitesi
- Prof. Dr. Ersan Ersoy- Dekan, Diş Hekimliği Fakültesi, Yakın Doğu Üniversitesi
- Prof. Dr. Sevinç Yücecan - Sağlık Bilimleri Dekanı & Beslenme ve Diyetetik Bölüm Başkanı, Yakın Doğu Üniversitesi
- Prof. Dr. Aysel Yontar - Bilgi & Belge Yönetimi Bölüm Başkanı, Yakın Doğu Üniversitesi
- Doç. Dr. Cem Birol - Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürü, Yakın Doğu Üniversitesi
- Doç. Dr. Şahin Ahmedov - Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu Müdürü, Yakın Doğu Üniversitesi
- Doç. Dr. Cevdet Tınazcı - Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölüm Başkanı, Yakın Doğu Üniversitesi
- Doç. Dr. Hasan Selçuk - Spor Yöneticiliği Bölüm Başkanı, Yakın Doğu Üniversitesi
- Yrd. Doç. Dr. Nazım Burgul - Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu Müdür Yardımcısı, Yakın Doğu Üniversitesi
- Yrd. Doç. Dr. Gökçe Keçeci Şekeroğlu - Görsel İletişim ve Tasarım Bölüm Başkanı, Yakın Doğu Üniversitesi
- Dr. Hasan Ulaş Yavuz - Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu Öğretim Görevlisi, Yakın Doğu Üniversitesi
- Hakan Atamtürk - Sağlık, Kültür ve Spor Dairesi Müdürü, Yakın Doğu Üniversitesi
- Ahmet Savaşan - Dorana Turizm Müdürü
- Tuncer Kutluhan - Genel Hizmetler ve Yurtlar Genel Müdürü, Yakın Doğu Üniversitesi
- Tümer Garip - Büyük Kütüphane Müdürü, Yakın Doğu Üniversitesi
- Fatma Akmergiz- Dorana Turizm

Sekreteryaya :

- Doç. Dr. Cevdet Tınazcı - Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölüm Başkanı, Yakın Doğu Üniversitesi
- Uzman Deniz Erdağ - Beden Eğitimi ve Yüksek Okulu Öğretim Görevlisi, Yakın Doğu Üniversitesi
- Uzman Figen Yaman Lesinger- Beden Eğitimi ve Yüksek Okulu Öğretim Görevlisi, Yakın Doğu Üniversitesi

Bilim Kurulu :

- Caner Açıkkada (Hacettepe Üniversitesi, Türkiye) (Başkan)
- Figen Altay (Hacettepe Üniversitesi, Türkiye)
- Neil Armstrong (Exeter Üniversitesi, İngiltere)
- Alper Aşçı (Hacettepe Üniversitesi, Türkiye)
- Hülya Aşçı (Başkent Üniversitesi, Türkiye)
- Perican Bayar (Ankara Üniversitesi, Türkiye)
- Yeşim Bulca (Hacettepe Üniversitesi, Türkiye)
- Nefise Bulgu (Hacettepe Üniversitesi, Türkiye)
- Haydar Demirel (Hacettepe Üniversitesi, Türkiye)
- Gıyasettin Demirhan (Hacettepe Üniversitesi, Türkiye)
- Emin Ergen (Ankara Üniversitesi, Türkiye)
- Ulrich Hartmann (Münih Teknik Üniversitesi, Almanya)
- Tahir Hazır (Hacettepe Üniversitesi, Türkiye)
- Canan Koca (Hacettepe Üniversitesi, Türkiye)
- Ziya Kuruç (Hacettepe Üniversitesi, Türkiye)
- Fabio Pigozzi (Roma Üniversitesi, İtalya)
- Willem Van Mechelen (VU Üniversitesi, Hollanda)
- Peter Spitzenpfeil (TU Münih Üniversitesi, Almanya)
- Margot Talbot (ICSSPE, İngiltere)
- David Paul (Idaho Üniversitesi, ABD)
- Mike McNamee (Swansea University, İskoçya)
- Deborah Tennehill (İrlanda)
- Eddy van Brach (Fransa)
- Hüsrev Turnagöl (Hacettepe Üniversitesi, Türkiye)
- Perican Bayar (Ankara Üniversitesi, Türkiye)
- Atilla Erdemli (İstanbul Üniversitesi, Türkiye)
- Kamil Özer (Çanakkale 18 Ekim Üniversitesi, Türkiye)
- İbrahim Yıldırım (Gazi Üniversitesi, Türkiye)
- Levent İnce (ÖDTÜ Üniversitesi, Türkiye)
- Haydar Demirel (Hacettepe Üniversitesi, Türkiye)
- Ali Murat Zergeroğlu (Ankara Üniversitesi, Türkiye)
- Hilal Mocan (Çocuk Sağlık Merkezi, Türkiye)

SB1: SPOR YAPAN YAPMAYAN İLKÖĞRETİM OKULU 2. KADEME
ÖĞRENCİLERİNİN SÜREKLİ ÖFKE-ÖFKE İFADE TARZLARI VE ARKADAŞ
BAĞLILIĞI DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ.
Mustafa Kemal Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu.
Hüseyin KIRIMOĞLU, Yunus YILDIRIM, Ali TEMİZ.

SB2 : ADOLESAN BİREYLERDE SPORA KATILIMIN ATILGANLIK ÜZERİNE
ETKİSİNİN İNCELENMESİ.
Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu.
Özhan BAVLI.

SB3 : ÇOCUKLUKTAN ERGENLİĞE GEÇİŞTE (FİZİKSEL, DUYGUSAL VE BİLİŞSEL
GELİŞİMLERİNE) SPORTİF AKTİVİTE VE BEDEN EĞİTİMİNİN ETKİLERİ.
Yakın Doğu Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu.
Hasan SELÇUK , Turgay OŞAK

SB5 : SEVİYE BELİRLEME SINAVINA (SBS) KATILACAK OLAN ÖĞRENCİLERE
UYGULANAN REKREATİF ETKİNLİKLERİN ÖĞRENCİLERİN UMUTSUZLUK
DÜZEYLERİNE ETKİSİ..
Kocaeli Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu.
Deniz Devrim ŞİVGİN , Betül BAYAZIT , Serap ÇOLAK

SB6 : SPOR YAPAN VE YAPMAYAN İLKÖĞRETİM ÖĞRENCİLERİNİN DEPRESYON
DURUMLARININ BAZI DEĞİŞKENLERE GÖRE İNCELENMESİ.
İnönü Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu
Cengiz ARSLAN , Mehmet GÜLLÜ , Varol TUTAL.

SB7 : İLKÖĞRETİM OKULLARINDA DERS İÇİ VE DERS DIŞI "ÇOCUK ATLETİZMİ"
UYGULAMALARININ OLUŞTURACAĞI MOTİVASYONEL İKLİMİN HEDEF
YÖNELİMLER VE BEDEN EĞİTİMİ DERSİNE İLİŞKİN TUTUMA ETKİSİ.
Ege Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu.
Fehime HASLOFÇA , M. Ersin ALTIPARMAK , Ercan HASLOFÇA

SB8 : ORTAÖĞRETİM ÖĞRENCİLERİNİN BİLGİSAYAR OYUN
BAĞIMLILIKLARININ İNCELENMESİ
İnönü Üniversitesi, BESYO,
Sezai Karakoç Anadolu Lisesi, Diyarbakır.
Cengiz ARSLAN , Mehmet GÜLLÜ , Hüseyin N.ÖZALTAŞ

Oturum : 19.04.2010 – CS/4S 08:30 – 09:45
Oturum Başkanları : Ziya KORUÇ - Hakan ATAMTÜRK

SB1 : SPOR YAPAN ÇOCUKLARDA SÜREKLİ VE DURUMLUK KAYGI DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ..

Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksek Okulu
Elçin YARDIM , Ziya KORUÇ , Serdar KOCAEKŞİ , Nihan ARSAN

SB3 : YETİŞTİRME YURDUNDA BARINAN ÇOCUKLARA YAPTIRILAN HALK OYUNLARI ETKİNLİKLERİNİN OKUL AKADEMİK VE SOSYAL UYUM BECERİLERİNE ETKİLERİNİN İNCELENMESİ.

Kocaeli Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu.
İ. Aydın KORKMAZ, M., Bingül MERİÇ , B., Bayazıt, B.

SB4: OTİSTİK ÇOCUKLARA YAPTIRILAN ARTİSTİK BUZ PATENİNİ AKTİVİTESİNİN SOSYAL GELİŞİMLERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ

Kocaeli Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu. Çanakkale Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu
M. AYDIN , G.GÖZAYDIN , Ö.YENİGÜN , Bingül MERİÇ

SB6: ÖĞRENCİLERİN SPOR YAPMA VE BİLGİSAYAR KULLANMA ALIŞKANLIKLARI AÇISINDAN PROBLEM ÇÖZME BECERİLERİNİN İNCELENMESİ.

Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Yaşar Doğu Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu.
Hasan SÖZEN , Erol DOĞAN

SB7: ÇOCUKLARIN SERBEST ZAMAN AKTİVİTELERİ VE SPOR FAALİYETLERİNE KATILIMLARI İLE İLGİLİ EBEVEYNLERİN GÖRÜŞ VE BEKLENTİLERİ.

Pamukkale Üniversitesi, Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu, Rekreasyon Bölümü.
Gürkan ELÇİ , Özgür MÜLAZIMOĞLU BALLI.

POSTER BİLDİRİ
OTURUM : 19-04-2010 13:30 – 14:00
Oturum Başkanı : Ulaş YAVUZ

PB1: ERGEN ERKEKLERDE AEROBİK GÜÇ İLE TEKRARLI SPRINT YETENEĞİ
ARASINDAKİ İLİŞKİ
Başkent Üniversitesi, Spor Bilimleri Bölümü
A.K. İŞLER , B.TURGUT , C. AŞICI , A.YILMAZ

PB2: ANTRENMANLI VE ANTRENMANSIZ ERKEK ÇOCUKLARDA 20M MEKİK
KOŞU TESTİ.
Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu
G.ŞAHİN , Ş.SERBEST , H.Ö.YURDAKUL

PB3: ERGENLİK ÖNCESİ DÖNEMDE KIZ VE ERKEK ÇOCUKLARIN YAPISAL VE
FONKSİYONEL ÖZELLİKLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI.
Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu.
Hüseyin Özden YURDAKUL, Gülşah ŞAHİN, Özhan BAVLI, Gülçin GÖZAYDIN, Şakir
SERBES, Kamil ÖZER.

PB4: İLKÖĞRETİM İKİNCİ KADEME ÖĞRENCİLERİNİN SPORTİF VE BİLGİSAYAR
OYUN ALIŞKANLIKLARININ ARAŞTIRILMASI
Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, İstanbul Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksek okulu.
K.PEBE, N. KONAR,

PB5: EĞİTİLEBİLİR ZİHİNSEL ENGELLİ ÇOCUKLARA YAPTIRILAN ARTİSTİK
BUZ PATENİNİ AKTİVİTESİNİN SOSYAL GELİŞİMLERİNE ETKİSİNİN
İNCELENMESİ. Kocaeli Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu
E.ONGÜL., M.AYDIN, Ö.YENİGÜL., B.Bingül MERİÇ., D.DEMİRCİ.

PB6:. AEROBİK CİMNASTİK ÇALIŞMALARINA KATILAN 10-12 YAŞ GRUBU
SPORCULARIN BULUNDAKLARI ANTRENMAN ORTAMININ MOTİVASYONEL
İKLİM ANLAMINDA ALGILAMALARININ NİTEL YÖNTEM KULLANILARAK
ARAŞTIRILMASI,
Celal Bayar Üniversitesi ,BESYO
N. ER, A. ZEKİOĞLU, G. ER, Z. AKTAŞ,

PB7: HAVUZ PLİOMETRİK EGZERSİZLERİ İLE ALAN PLİOMETRİK
EGZERSİZLERİNİN ADOLESAN DÖNEM BASKETBOLCULARIN YAPISAL VE
BİYOMETRİK ÖZELLİKLERİNE ETKİSİ
Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu, ** Çukurova
Üniversitesi Tıp Fakültesi FTR Anabilim Dalı.
Özhan BAVLI, Erkan KOZANOĞLU

PB8: KARAMANDA 13-14 YAŞ GRUBU ÇOCUKLARIN BAZI FİZİKSEL
ÖZELLİKLERİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ, Adıyaman Üniversitesi, BESYO
V. ÇINAR, Y. POLAT, A. DÜNDAR, F. MURATHAN

PB9: 11-15 YAŞ AKTİF ERKEKLERDE FİZİKSEL AKTİVİTE, BEDEN KİTLE İNDEKSİ, VÜCUT KOMPOSİZYONU VE AEROBİK KAPASİTE ARASINDAKİ İLİŞKİ.
Başkent Üniversitesi Spor Bilimleri Bölümü, Ankara, Türkiye
Ayşe KİN-İŞLER, Burak TURGUT.

PB10: FARKLI DEĞİŞKENLERE GÖRE İLK VE ORTA ÖĞRETİM KURUMLARINDA OKUL SPORLARI PROFİLİNİN İNCELENMESİ, KIRŞEHİR İLİ ÖRNEĞİ
Ahi Evran Üniversitesi, BESYO
E.L.İLHAN, E.GENVER, H. ULUCAN

PB11: 12-14 YAŞ ÇOCUKLARIN FİZİKSEL PERFORMANS PARAMETRELERİNİN İNCELENMESİ
Adnan Menderes Üniversitesi
Murat ÖZŞAKER

Oturum: 19.04.2010 CS – 2S 14:30 – 16:00
Oturum Başkanları : Kamil ÖZER - Turgay OŞAK

SB9 : ÇOCUKLARIN SPOR YAPMA BİLİNCİ KAZANMASINDA SPOR TESİSLERİ TASARIMININ ROLÜ.
Şebnem ERTAŞ , İlkay ÖZDEMİR

SB10 : OKUL ÖNCESİ EĞİTİMİNDE BEDEN EĞİTİMİNİN ÖNEMİ, UYGULAMALARI VE MATERYEL ÇEŞİTLİLİĞİNİN ARAŞTIRILMASI.
Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümü
Kadir PEPE , Tuğba YAMAN

SB11 : 8-13 YAŞ GRUBU KIZ VE ERKEK ÇOCUKLARDA ESNEKLİK NORMLARI; ÇANAKKALE ÖRNEKLEMİ
Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu.
Şakir SERBES , Hüseyin Özden Yurdakul , Gülşah Şahin

SB12 : 13-16 YAŞ BAYAN BASKETBOL OYUNCULARINDA GÜÇ, HIZ, YETENEK VE ANAEROBİK KAPASİTE ÜZERİNDE FARKLI ANTRENMAN MODELLERİNİN UZUN SÜREDEKİ ETKİLERİ.
Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu.
Çaybaşı Atatürk İlköğretim Okulu/ Çaybaşı- ORDU
Gürkan YILMAZ , Dr. Rüçhan İRİ , M.Serdar ÇÖZELİ

SB13 : OKUL ÖNCESİ EĞİTİM KURUMLARINDAKİ ÇOCUKLARDA HAREKET EĞİTİMİNİN MOTOR PERFORMANSLARINA ETKİSİ.
Muğla Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu.
Hüseyin ÖZKAN , Yakup A. AFYON , H.Evren ŞENTÜRK , H.Murat KIRICI.

SB14 : ÇOCUKLARI İLKÖĞRETİM 1. VE 2. SINIFA GİDEN AİLELERİN ÇOCUKLARINI SPORA YÖNLENDİRMELERİNDEKİ BEKLENTİLERİNİN BELİRLENMESİ.
Lale YILDIZ , Halil Evren ŞENTÜRK

SB16 : 1500 M KOŞU PERFORMANSI SIRASINDA BAZI ADIM PARAMETRELERİNİN İNCELENMESİ
Akdeniz Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu
E .ÇETİN , S. MURATLI , Y.ÖZDÖL

SB17 : 9-10 YAŞ ÇOCUKLARIN FİZİKSEL AKTİVİTE ALIŞKANLIKLARININ İNCELENMESİ (Antalya merkez örneği)
Akdeniz Üniversitesi BESYO ; Çanakkale 18 Mart Üniversitesi BESYO ; Marmara Üniversitesi BESYO
Y. ÖZDÖL , M. K. ÖZER , G . ŞAHİN , E . ÇETİN , S. PINAR

Oturum : 19:04:2010 CS-2S 16:00 – 17:00
Oturum Başkanları : Hülya AŞCI - Deniz ERDAĞ

SB17 : THE IMPACT OF THE SPORT EDUCATION LESSON ON DECREASING AGGRESSIVE BEHAVIOR AMONG ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS FROM THE PERSPECTIVE OF SPORT'S EDUCATION TEACHERS IN MOSUL.

University of Mosul , Iraq
Safa'a ISMAEL

SB18 : FROM WAAC TO GUBOG: PERSPECTIVE TRANSFORMATION IN A YOUTH SOCCER PROGRAMME.

Institute of Performance Research, Department of Exercise and Sport Science, Manchester Metropolitan University, England
Rick FENOGLIO

SB19 : MENTAL HEALTH AND ITS RELATIONSHIP TO THE LEVEL OF PERFORMANCE SKILLS OF SOME BASIC SKILLS IN SOME OF THE ACTIVITIES OF THE ATHLETICS IN SOME PRIMARY SCHOOLS IN ERBIL.

Kareem. Koya University, Erbil, Iraq
Farhad Ibrahim KAREEM

SB20 : RECREATION PROGRAM INFLUENCE IN SWIMMING POOL IN SOME MOTOR-COGNITIVE ABILITIES AND SOCIAL INTERACTION ACCORDING TO PUPILS BETWEEN AGES(6-7) YEARS-OLD College of physical Education Salhaldeen University,

College of physical Education Sulaimani University
Safaa Al-Deen Al HAJAR , Ms. Shokhan Omer ABDULRAHMAN

SB21 : THE IMPACT OF MOTOR GAMES ON THE DEVELOPMENT OF COGNITIVE (SENSE-MOTOR) ABILITIES FOR FIRST GRADE PRIMARY STUDENTS IN THE CENTER OF ERBIL PROVIDINCE.

College of physical Education University of Salhaldeen, Iraq
Hussein IBRAHİM , Ismael Mawlood SALEH

SB22 : THE ROLE OF SPORT EDUCATION PROGRAMS IN REDUCING POST-TRAUMATIC STRESS DISORDER FOR THE IRAQI CHILDREN.

College of Physical Education, University of Mosul. Iraq
Nadhim Al-WATTAR

SB 23 : BIOMECHANICAL ANALYSIS OF SPRINT IN CHILDREN WITH DIFFERENTS LEVELS OF MASTERY AND THE EFFECT OF A DIDATICAL INTERVENTION.

Mohammed. University of Mosul. Iraq.
Mohammed KHALİL

Oturum : 19:04:2010 CS-2S 17:00 – 18:00
Oturum Başkanı :Haydar DEMİREL - Ulaş YAVUZ

SB24 : CROSS-SECTIONAL STUDY OF SOME BASIC MOVEMENT SKILLS FOR PUPILS AND STUDENTS IN PRIMARY SCHOOLS..

University Of Mosul, Iraq.
Afrah Abdel Khalek YAHYA

SB25 : DESIGN FOOT WORK-TESTS FOR MINI-BASKETBALL PLAYERS.

University of Mosul - College of Physical Education
Hashim A. SULİMAN

SB26 : CHILDREN AT PLAY.

Boston University Emeritus , Central Queensland University
Ken HAWKİNS John CHEFFERS

SB27 : RELATIONSHIP BETWEEN BODY COMPOSITION AND ENERGY COST ASSESSED BY MULTISENSOR ACTIVITY MONITOR AND BIA IN CHILDREN

Ankara University School of Physical Education and Sports
Fırat AKÇA , Cem Sinan ASLAN , Dicle ARAS , Cengiz AKALAN , Mitat KOZ , Gülfem ERSÖZ

SB28 : THE EFFECT OF COMBINED TRAINING ON SOME TECHNICAL PARAMETERS OF BASKETBALL

Kastamonu Üniversitesi Beden eğitimi ve Spor Yüksekokulu
Pelin AKSEN

SB29 : IMPACT OF USING MOTORGAMESPROGRAM IN DEVOLOPİNG THE INTELLIGENCE OF KINDERGARTEN CHILDREN

University of Musul -- Tikrit University
Asisst.Prof.Dr. Abdlwadood Khatab
Asist.Prof.Dr. Nibras Al Murad

Oturum :19.04.2010 CS-S3 16:00 – 17:30
Oturum Başkanı : Hasan SELÇUK - Halil TOKMAK

SB16 : İLKÖĞRETİM ÖĞRENCİLERİNİN BİLGİSAYAR OYUN BAĞIMLILIKLARININ İNCELENMESİ

İnönü Üniversitesi, BESYO
Mehmet GÜLLÜ ; Cengiz ARSLAN ; Aykut DÜNDAR

SB17 : OKULLARARASI SPOR MÜSABAKALARINA KATILAN ve KATILMAYAN İLKÖĞRETİM ÖĞRENCİLERİNİN RUHSAL UYUM DÜZEYLERİNİN KARŞILAŞTIRMALI OLARAK İNCELENMESİ

Ahi Evran Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu
Ekrem Levent İLHAN , Eylem GENCER , Hakkı ULUCAN

SB18 : AİLELERİN ÇOCUKLARINI SPOR ve FİZİKSEL AKTİVİTEYE YÖNLENDİRMELERİNE İLİŞKİN GÖRÜŞLERİ

Çukurova Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu
Z.F.DİNÇ , EREN ULUÖZ , D. SEVİMLİ

SB19 : YAZ SPOR OKULLARINA KATILAN ÇOCUKLARIN RUHSAL UYUM DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Ahi Evran Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu
Eylem GENCER , Ekrem Levent İLHAN

SB20 : HAREKETTE HIZIN RESİMLİ KARTLAR ARACILIĞI İLE ALGILANMASINA YÖNELİK PİLOT BİR ÇALIŞMA

Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Çocuk Gelişimi Bölümü-TÜRKİYE
Semra ŞAHİN , Çiğdem ÇİÇEK , Sibel ÖZKIZIKLI

SB21 : FARKLI HAREKET EĞİTİMİ MODELLERİ UYGULAYAN ÇOCUKLARIN GELİŞİM ÖZELLİKLERİNİN İNCELENMESİ;

Erciyes Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu/Kayseri
Adıyaman Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü/Adıyaman
Vedat ÇINAR , Yahya POLAT , Fatih MURATHAN , Aykut DÜNDAR

SB22 : İLKÖĞRETİM ÇAĞINDAKİ ÖĞRENCİLERDE DÜZENLİ YAPILAN SPORUN DİKKAT ÜZERİNE ETKİSİNİN ARAŞTIRILMASI

Ege Üniversitesi, BESYO
Ersen ADSIZ

SB23 : OKULÖNCESİ EĞİTİM ALAN ALTI YAŞINDAKİ ÇOCUKLARIN FARKLI SPOR DALLARINA İLİŞKİN BİLGİLERİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ (PİLOT UYGULAMA)

Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Çocuk Gelişimi Bölümü-TÜRKİYE
Semra ŞAHİN , Sibel ÖZKIKLI , Sonnur İŞİTAN

Oturum :20.04.2010 CS – S3 08:30 – 10:30
Oturum Başkanı : Tahir HAZIR - Figen Yaman LESİNGER

SB1 : İLKÖĞRETİM İKİNCİ KADEME ÖĞRENCİLERİNİN SAĞLIKLA İLGİLİ FİZİKSEL UYGUNLUK BİLGİ DÜZEYLERİ: ÖN ÇALIŞMA.

Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü
D HÜNÜK , M.L. INCE

SB2 : TÜRK YILDIZ BOKS MİLLİ TAKIMI SPORCULARINDA FİZİK YAPI ve POSTÜRAL DEĞERLENDİRME.

Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü, Sağlık İşleri Dairesi Başkanlığı, Ankara, Türkiye
Meral HAZIR , Tuğba KOCAHAN , Ayla TEKELİOĞLU , Perihan UFUK , Banu KABAK

SB3 : ÇOCUKLUK VE ADOLESAN ÇAĞINDAKİ İKİ BRANŞ SPORCU GRUBUNUN ÇÜRÜK PREVALANS ORANININ TÜRKİYE GENELİ İLE KARŞILAŞTIRILMASI.

Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü, Sağlık İşleri Dairesi Başkanlığı, Ankara, Türkiye
Osman HAMAMCILAR

SB4 : TÜRK GREKOROMEN GÜREŞ YILDIZ MİLLİ TAKIMI VE TÜRK SERBEST GÜREŞ YILDIZ MİLLİ TAKIMI SPORCULARININ ANTROPOMETRİK, VÜCUT KOMPOZİSYONU VE SOMATOTİP ÖZELLİKLERİ.

A. TEKELİOĞLU

SB5 : 9-10 YAŞ ERKEK ÇOCUKLARINDA FİZİKSEL UYGUNLUK PARAMETRELERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ.

Ege Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu
Ercan HASLOFÇA , Emine KUTLAY , Fehime HASLOFÇA

SB6 : SPORCU EĞİTİM MERKEZLERİNDE YATILI OLARAK ÖĞRENİM GÖREN ADOLESAN SPORCULARDA BARSAK PARAZİTLERİNİN GÖRÜLME SIKLIĞI..GSGM, Sağlık Dairesi Başkanlığı, SESAM, ANKARA

Tuğba KOCAHAN , Özgül KÜÇÜKAKÇA , Ramazan GENÇ , Belma HANER

SB7 : BAZI KKTC SPOROKULLARINA KATILAN VE KATILMAYAN KIZ ÇOCUKLARININ ESNEKLİK DEĞERLERİNİN İNCELENMESİ

Yakın Doğu Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor ABD Master Öğrencisi
Gülcan Yıldız

SB8 : SPORCU EĞİTİM MERKEZİNDEKİ SPORCULARIN HEMOGLOBİN DÜZEYLERİNİN BAZI FİZİKSEL VE FİZYOLOJİK PARAMETRELERE ETKİSİNİN İNCELENMESİ

GSGM-Sağlık İşleri Dairesi Başkanlığı SESAM , Kırıkkale Üniversitesi
Işık BAYRAKTAR , Gökhan DELİCEOĞLU , Erkan KAHRAMAN , Belma HANER

SB9 : SPORUN İLKÖĞRETİM ÖĞRENCİLERİNİN OKUL BAŞARILARI ÜZERİNDEKİ ETKİLERİNE İLİŞKİN VELİ GÖRÜŞLERİ

Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Ankara
Yaprak, İMAMOĞLU, A. Faik KALEMOĞLU

**SB10 : ÇOCUKLARI DOĞAYLA BARIŞTIRAN ALTERNATİF SPOR BRANŞI:
ORYANTİRİNG**

Astsubay Meslek Yüksekokulu (Balıkesir, Türkiye) , Türkiye Oryantiring Federasyonu
(Ankara, Türkiye)
Serhat VAROL , Veysel GÜLER

**SB11 : ORTA ÖĞRETİM ÖĞRENCİLERİNİN BEDEN EĞİTİMİ VE SPORA İLİŞKİN
TUTUM ÖLÇEĞİ**

Kırıkkale Üniversitesi
Gökhan DELİCEOĞLU , Özge ÇALIŞKAN

**SB12 : SPOR KÜLTÜRÜNÜN GELİŞTİRİLMESİNDE DİL'İN ÖNEMİ VE ETKİLİ GERİ
BİLDİRİMİN VERME BECERİLERİ**

Marmara Üniversitesi, BESYO
Turgay Biçer

**SB13: SPOR VE ÖZEL EĞİTİM BAKIŞ AÇILARINDAN İLKÖĞRETİM II. KADEME
ÖĞRENCİLERİNİN SPOR YAPMA DURUMLARINA GÖRE ZORBALIK EĞİLİMLERİ
VE ZORBALIKLA BAŞETME TARZLARININ İNCELENMESİ.**

Mustafa Kemal Üniversitesi, Eğitim fakültesi Özel Eğitim Öğretim Bölümü
Mustafa Kemal Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu
Ayşegül Şükran ÖZ , Hüseyin KIRIMOĞLU , Ali TEMİZ

**SB14 : ÇOCUKLAR İÇİN, BİR İLETİŞİM VE TOPLUMSALLAŞMA ARACI OLARAK
SPOR**

Akdeniz Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu
Yılmaz KAPLAN , Güney ÇETİNKAYA

**SB15 : TÜRKİYE'DE GELENEKSEL OYUNLARDA KULLANILAN BİR MATERYAL
TOP: YAPIM SÜRECİ VE OYUNLARI.**

İnönü Üniversitesi , Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu
Cengiz ARSLAN , Abdullah DOĞAN , Mehmet GÜLLÜ , Baki YILMAZ

POSTER BİLDİRİ
Oturum :20.04.2010 13:30 14:00
Oturum Başkanı : Ulaş YAVUZ

PB13 : İLKÖĞRETİM OKULLARINDA ATLETİZM TEMEL EĞİTİMİNİN VE ATLETİZM KÜLTÜRÜNÜN YAYGINLAŞTIRILMASI

Adnan Menderes Üniversitesi , Ege Üniversitesi , Naili Moran Atletizm Eğitim Vakfı , Celal Bayar Üniversitesi, Gazi Üniversitesi, BESYO
A. Güreş , E. Haslofça , K. Şencan , N. Candan , F. Haslofça , H.A. Pekel

PB14 : ADOLESAN BİREYLERDE SPORA KATILIMIN ATILGANLIK ÜZERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ ,
Çanakkale 18 Mart Üniversitesi, BESYO
Ö.BAVLI

PB15 : Yaşam Tarzı- Fiziksel Aktivite Düzeyi İlişkisi Çocuklarda Fiziksel Performansı Etkiliyor
Ege Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Y.O., Adnan Menderes Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Y.O., Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
Muzaffer ÇOLAKOĞLU , Ali GÜREŞ , Nurgül ÖZDEMİR

PB16 : 8-10 YAŞ ÇOCUKLARDA SPORDA SALDIRGANLIK VE ŞİDDETİN ORTAYA ÇIKIŞ NEDENLERİ
Yakın Doğu Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu
Figen Yaman LESİNGER

PB20 : İLKÖĞRETİM OKULLARINDA SPOR EĞİTİMİ MODELİ İLE SINIF İÇİ VE SINIFLAR ARASI ATLETİZM OYUNLARI UYGULAMASI:
E. HASLOFÇA , Ali GÜREŞ , K. ŞENCAN

PB21 : ÇOCUKLARDA OBEZİTE VE SPOR İLİŞKİSİ
Ege Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Adnan Menderes Üniversitesi BESYO
Ferudun DORAK , Murat ÖZŞAKER

PB22 : SPOR YAPAN VE SPOR YAPMAYAN ADOLESANLARIN SOSYO DEMOGRAFİK PROFİLLERİ
Ege Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Adnan Menderes Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu
Ferudun DORAK , Murat ÖZŞAKER

PB23 : LİSANSLI SPORCU ÖĞRENCİLER İLE SEDANTER ÖĞRENCİLERİN SAĞLIK-EGZERSİZ/FİZİKSEL AKTİVİTE BİLİNÇ DÜZEYLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI
Ankara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu
Cem Sinan ASLAN , Oğuzhan DALKIRAN , Fehmi TUNCEL

PB24 :İLK ÖĞRETİM ÖĞRENCİLERİNİN (9-10 YAŞ) SOSYO-EKONOMİK STATÜLERİ İLE FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI:İstanbul Beykoz İlçesi Örneği
Marmara Üniversitesi BESYO, Akdeniz Üniversitesi BESYO
S. PINAR , F. KAYA , M.YETGİN KÜÇÜK , Y.ÖZDÖL , B.BİÇER , Y. ALDEMİR

PB25 : İLKÖĞRETİM OKULU ÖĞRENCİLERİNİN (9-10 YAS GURUBU) BEDEN KİTLE İNDEKSLERİ İLE FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI İstanbul Beykoz İlçesi Örneği;
Marmara Üniversitesi BESYO
M . KÜÇÜK YETGİN , A. AGOPYAN , N. ÖZBAR , M . ERZEYBEK , Z. BOZDOĞAN , Ç. TİRYAKİ , S. PINAR

PB26 : ÇOCUKLARDA SPOR EĞİTİMİNİN DRAMA İLE ÖĞRETİLMESİNİN YÖNTEMLERİ
Yakın Doğu Üniversitesi , Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu
Figen YAMAN LESİNGER

Oturum : 20.04.2010 – CS / S3 - 16:00-17:00
Oturum Başkanı :Özgür M. BALLI - Ayşe Kin İŞLER

SB25 : 13-16 Yaş Bayan Basketbol Oyuncularında Güç, Hız, Yetenek ve Anaerobik Kapasite Üzerinde Farklı Antrenman Modellerinin Uzun Süredeki Etkileri
Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu
Rüçhan İRİ , Gürkan YILMAZ , M.Serdar ÇÖZELİ

SB26 : Çoklu Branş Yetenek Belirleme ve Geliştirme Üzerine Bir Pilot Çalışma
Kırıkkale Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu , Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu
Murat BİLGE , Gökhan DELİCEOĞLU , Şenay BAĞDATLI , Murat UYGURTAŞ
Özge ÇALIŞKAN

SB27 : 5 YAŞ GRUBU ÇOCUKLARDA EĞİTSEL OYUNLARIN ÇOCUĞUN SOSYAL GELİŞİMİNE ETKİLERİNİN İNCELENMESİ
Kocaeli Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu
Yeşim KÖRMÜKÇÜ , Dilek DEMİR

SB28 : İLKÖĞRETİM İKİNCİ KADEME ÖĞRENCİLERİNİN BEDEN KİTLE İNDEKSLERİNİN BAZI DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ
Adnan Menderes Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu
Murat ÖZŞAKER

SB30 : SATRANÇ SPORU VE EĞİTİM ; İlköğretim Okulları Örnek Çalışma
Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Böl.
Burdur/TURKEİ
Kadir PEPE , Tuğba YAMAN

Oturum : 19.04.2010 – CS / 2S - 08:30-09:45
Oturum Başkanı : Perican BAYAR - Hasan SELÇUK

SB1:SPOR YAPAN YAPMAYAN İLKÖĞRETİM OKULU 2. KADEME ÖĞRENCİLERİNİN SÜREKLİ ÖFKE-ÖFKE İFADE TARZLARI VE ARKADAŞ BAĞLILIĞI DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ.

*Mustafa Kemal Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu.
Hüseyin KIRIMOĞLU, Yunus YILDIRIM, Ali TEMİZ.*

SPOR YAPAN – YAPMAYAN İLKÖĞRETİM OKULU II. KADEME ÖĞRENCİLERİNİN SÜREKLİ ÖFKE-ÖFKE İFADE TARZLARI VE ARKADAŞ BAĞLILIĞI DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Hüseyin KIRIMOĞLU*

Yunus YILDIRIM

Ali TEMİZ

ÖZET

Bu çalışmanın amacı, ilköğretim okulu II. Kademe öğrencilerinin spor yapıp yapmama durumlarına göre sürekli öfke- öfke ifade tarzları ve arkadaş bağlılığı düzeylerinin incelenmesidir.

Araştırmada veri toplama aracı olarak araştırmacılar tarafından geliştirilen kişisel bilgi formu, Spielberger ve arkadaşları (1988) tarafından geliştirilen, Özer (1994) tarafından Türkçeye uyarlanan “ Sürekli Öfke - Öfke İfade Tarzı Ölçeği ” (Trait Anger and Anger Expression Scales) ve Armsden ve Greenberg (1987) tarafından geliştirilen, Türkçeye uyarlanması Hortaçsu ve Oral (1991) tarafından yapılmış olan “Arkadaş Bağlılık Ölçeği” kullanılmıştır.

Araştırmanın evrenini, 2009-2010 eğitim-öğretim yılında Hatay İl Milli Eğitim Müdürlüğüne bağlı olarak hizmet veren 40 ilköğretim (devlet) II. kademe öğrencileri oluşturmaktadır. Örneklem grubunu ise, 21 ilköğretim okuluna devam eden lisanslı olarak spor yapan 262 erkek, 149 kız öğrenci ve spor yapmayan 233 erkek, 209 kız öğrenci olmak üzere toplam 853 ilköğretim okulu öğrencisi oluşturmaktadır.

Elde edilen verilerin hesaplanmasında ve değerlendirilmesinde SPSS 16,0 istatistik paket programı kullanılmıştır. Veriler yüzde (%) ve frekans tabloları verilerek özetlenmiştir. Verilerin normallik sınaması One–Sample Kolmogorov–Simirnov test ile yapılmış olup verilerin normal dağılım gösterdiği varsayımı sağlanmıştır. Dolayısıyla veriler parametrik testlerden, Independent sample-t testi ile analiz edilmiştir. Bu çalışmada hata düzeyi 0,05 olarak kabul edilmiştir

Sonuç olarak; araştırmaya katılan sporcu öğrencilerin cinsiyet değişkeni açısından elde edilen sürekli öfke ve dışa öfke puanlarının karşılaştırılmasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu ($P<0,05$) tespit edilmiştir. Sporcu olmayan öğrencilerde ise, , erkeklerin içe öfke ve dışa öfke durumlarının kızlardan daha yüksek bulunmuştur. Sporcu olmayan öğrencilerin cinsiyet değişkeni açısından elde edilen arkadaş bağlılığı puanlarının karşılaştırılmasında kız ve erkek öğrenciler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir ($P<0,05$).

Anahtar Kelimeler: İlköğretim, Öfke, Beden Eğitimi ve spor, Arkadaşlık

A STUDY ON TRAIT ANGER – ANGER EXPRESSION AND FRIENDSHIP COMMITMENT LEVELS OF ELEMENTARY SCHOOL 2ND STAGE STUDENTS WHO PLAY – DO NOT PLAY SPORTS

ABSTRACT

Aim of this study is to study trait anger – anger expression and friendship commitment levels of elementary school 2nd Stage students depending on playing / failure to play sports.

In the study, personal information form, which is developed by researchers, “Trait Anger and Anger Expression Scale”, which is developed by Spielberger et al. (1988) and adapted to Turkish by Özer (1994), and “Friendship Commitment Scale”, which is developed by Armsden and Greenberg (1987) and adapted to Turkish by Hortaçsu and Oral (1991), have been used as data collection tools.

Population of the study comprises of students attending in 40 elementary (public) schools (2nd Stage), which provide services under Provincial Directorate of National Education in Hatay, in 2009-2010 school year. Sampling group comprises of a total of 853 elementary school students attending in 21 elementary schools including 262 male and 149 female licensed athletes and 233 male and 209 female students who do not play any sport.

SPSS 16.0 statistics package software has been used for calculation and evaluation of the obtained data. The data has been summarized in percentage (%) and frequency tables. Test of normality for the data has been performed through One-Sample Kolmogorov-Smirnov test and it is assumed that the data shows normal distribution. Therefore, the data has been analyzed from parametric tests through independent sample-t test. In this study, error level has been accepted as 0.05.

Consequently, it is observed that there is a statistically significant difference ($P<0.05$) with regard to comparison of trait anger and overt anger scores obtained in terms of gender variable for the athlete students, who participate in the study. As for the students, who do not play any sport, it is suggested that covert anger and overt anger levels of male students are higher than those of female students. It is stated that there is a statistically significant difference ($P<0.05$) between male and female students in relation to comparison of friendship commitment scores obtained for students, who do not play any sport, in terms of gender variable.

***Mustafa Kemal Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Hatay /Türkiye**

GİRİŞ

Ergenlik dönemi çocukluğun hızla geride kaldığı ve hayatın hızlı bir şekilde değiştiği bir dönemdir. Bu dönemin en önemli özelliği; bütün hayatı etkileyen önemli gelişmeleri barındırmasıdır. Bu dönemde kazanılan olumlu ve olumsuz özellikleri kişi ömür boyu taşıyabilir. Toplam 5–6 yıl süren bu dönemdeki etkiler 50–60 yıl devam edebilir. Elbette ki, çocukluk yılları, özellikle ilk beş yaş oldukça önemlidir; ancak insanın karakter ve kişilik gelişiminde ergenlik döneminin etkisi bilinen bir bilimsel gerçektir Abalı(2004).

Ergenlik, cinsel gelişimin başlangıcından tamamlanmasına kadar geçen bir süreç Saygılı (2004), çocuklukla erişkinlik arasında kalan bir “ara dönem Kulaksızoğlu, (1999), bireyin, öğrenim gördüğü ve hayatını kazanmaya çalıştığı için ekonomik bağımsızlığına kavuşamadığı medeni durum olarak da evli olmadığı bir gelişim dönemi Koç,(2004), bireyin içinde bulunduğu toplumun onu artık bir çocuk gibi görmeyi bıraktığı, fakat ona henüz yetişkin statüsünü, rolünü ve işlevini tümüyle vermediği yaşam dönemi Yavuzer (2001), en hızlı değişimin olduğu ikinci gelişim dönemi Söylemez (2005), bir geçiş, bir değişim dönemi Bıçakcı (2000), olarak tarif edilmektedir.

Tanımlamalar değişik bakış açılarını yansıtıyor olsa da ortak noktalarının bir gelişim ve değişimi yansıttığı, yetişkinlik ve olgunluğa ulaşmada kat edilen bir süreç olduğu ortaya çıkmaktadır. Bu bakışlar müşterek olarak birleştiğinde ergenliği; bireyin çocukluktan çıkarak bedensel, ruhsal, zihinsel, cinsel ve sosyal açılardan gelişim ve değişim evrelerini geçirerek, olgunluğa erişmedeki kat ettiği süreç olarak tanımlayabiliriz Kırımoğlu (2007).

İlköğretim dönemi, çocukların aileden çıkıp, dış dünyaya açıldığı, toplumsal çevreye karıştığı dönemdir (Yörükoglu,1993). Okul ise, yepyeni bir sosyal çevre ve sosyalleşme sürecinde ilk toplumsal kurumdur. Okula başlayan çocuk, okul öncesine oranla, daha çok sayıda arkadaşla ilişki kurduğu ve bu dönemde ailenin ikinci plana geçtiği, bireysel oyunun yerini grup oyunlarının aldığı görülür (Yavuzer,1996).

Ergenlik dönemi içerisinde çeşitli duyguların geliştiği ve bu duyguların Cüceloğlu, (2000) korku, kızgınlık, neşe, hüznün, yakınlık, nefret, umut ve hayret olmak üzere sekiz temel duygu olduğunu aktarmaktadır. Bu duygulardan biri olan öfke hakkında çeşitli tanımlamalar yapılmıştır. Bu tanımların bir kısmı öfkeyi olumsuz bir duygu olarak ele alırken, diğer bir kısmı ise öfkeyi olumlu bir duygu olarak ele almışlardır. Bunun nedeni ise öfkenin farklı boyutlardan kaynaklanmasıdır. Kısaç (1999)’a göre bu boyutlar; öfkenin fiziksel ve fizyolojik boyutu, öfkenin sosyal ve bilişsel boyutu, öfkenin davranış ve tepki boyutu olarak ele alınmıştır.

Öfke kavramıyla ilgili olarak yapılmış olan çalışmalar incelendiğinde, bilimsel anlamda bu kavrama duyulan ilginin, 1975 yılında Novaco ile başladığı ve günümüzde de devam ettiği Özmen (2006) ifade edilmektedir.

Öfke, bireyin bir tehlikeyle ya da engellenmeyle karşılaştığında yaşadığı çaresizliğin, güçsüzlüğün, yetersizliğin yarattığı kaygıdan kurtulmak amacıyla hoşnutsuzluktan, kızgınlık

ve şiddete kadar değişebilen bir duygu olarak Doğan ve Ark. (2005) aktarılmaktadır. Öfkenin nasıl ifade edildiği çok önemlidir. Öfke, ifade edilme tarzına göre yorumlanmakta ve ifade edilışindeki sonuçları nedeniyle sorun yaşanmaktadır (Batıgün 2004; Erkek ve ark. 2006). Bu duruma ilişkin olarak ön ergenlik ve ergenlik dönemi oldukça önemlidir. Çünkü yoğun duyguların yaşandığı bu dönemlerde, ergen bireylerin seçimlerini yaptıklarında aileleriyle ters düşmesi, sosyal ve fiziksel aktivitelerinin kısıtlanması, özerkliği, özgürlüğü ve sorumluluğu arasındaki sınırın belirlenmesinde sorunlar yaşaması, ergenin kendinden memnuniyetsizliği, kimlik kazanma çabalarını sekteye uğratacağını, benliğine tehdit olacağını düşündüğü her şeye ve herkese öfkelenebileceği Yıldırım, (2006) aktarılmaktadır.

Arkadaş grupları, ergenin gelişiminde en uygun ve yararlı bir çevredir. Çocuğu etkileyen diğer çevreler gibi, bu çevrenin zararlı etkileri de vardır. Ama yararları daha ağır basar. Ergen ortak ilgi ve gereksinimleri, eğilimleri, coşku ve umutları aynı olan akran grupları içinde kendisini daha özgür bulur. İçten ilişkiler içinde bedensel ve zihinsel yetenekleri gelişme olanağı bulur Rahmi (2000). Kulaksızoğlu (1999)’a göre arkadaşlık, ortak davranış kalıpları ve tutumlarının paylaşıldığı, yeni davranış kalıbı ve tutumlarının oluşturulduğu en küçük toplumsal birim olarak tanımlanmaktadır.

Okul öncesi dönemde başlayan akranla iletişim, çocuğun dış dünyayı anlayarak, çevresel uyaranlara uyum sağlamasını kolaylaştırır. Ergenlik döneminde yoğunlaşan ait olma, kabul görme, bağlanma gibi sosyal gereksinimler, gencin tümüyle akran grubunun kontrolüne girmesine yol açabilir Aydın (2003). Ergenlik döneminde, aileden uzaklaşılarak akranla daha fazla zaman geçirilmeye başlanır Akt: Kıran (2003). Akranlarının çocuk üzerindeki etkisi çoğu kez, ailenin etkisi kadardır Cüceloğlu (1992). Bu nedenle ergenlik döneminde duygusal gelişim açısından arkadaşlığın önemli bir yere sahip olduğu söylenebilir. Ayrıca, bu dönemde ergen için en önemli geri bildirimler ve mesajlar öğretmenleri ve anne babaları tarafından değil, arkadaşları tarafından verilir. Bu nedenle ergenlik döneminde arkadaşlık ilişkileri önemli bir yere sahiptir Saçar (2007).

Beden eğitimi ve spor yetişmekte olan nesillerin temel kaynağı olan insanın fiziksel, zihinsel, sosyal ve duygusal gelişimini amaç edinen ve genel eğitimin tamamlayıcısı ve ayrılmaz bir parçası olarak görülen bilinçli ve planlı faaliyetler Yıldırım&Yetim (1996) bütünü olarak kabul edilmektedir.

Bu noktadan hareketle ilköğretim okullarında spor yapan – yapmayan ilköğretim okulu II. Kademe öğrencilerinin öfke-öfke ifade tarzları ve arkadaş bağlılıkları düzeylerine katkı sağlayıp sağlamadığının araştırılması önemlidir.

AMAÇ

Bu çalışmanın amacını, 2009–2010 eğitim-öğretim yılında Hatay il merkezinde spor yapan – yapmayan ilköğretim okulu, II. kademe öğrencilerinin sürekli öfke-öfke ifade tarzları ve arkadaş bağlılığı düzeylerinin karşılaştırılması oluşturmaktadır.

Öğrencilerin öfke düzeylerini ölçmek için, orijinali Spielberger ve arkadaşları (1988) tarafından geliştirilen “Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarz Ölçeği” (Trait Anger and Anger Expression Scales) ve öğrencilerin arkadaş bağlılığını belirlemek için de, “Arkadaş Bağlılık Ölçeği” kullanılmıştır (Akt. Özer, 1994).

YÖNTEM

1. Model

Bu araştırmada, betimsel araştırma yöntemlerinden biri olan genel tarama modeli kullanılmıştır. Karasar (2005) tarama modelini; var olan bir durumu, var olduğu şekliyle tanımlamayı amaçlayan araştırma yaklaşımı olarak tanımlanmaktadır.

2. Araştırmanın Evreni

Araştırmanın evrenini, 2009-2010 eğitim-öğretim yılında Hatay il merkezinde, İl Milli Eğitim Müdürlüğü'ne bağlı olarak hizmet veren 40 İlköğretim (devlet) II. Kademedeki öğrencileri oluşturmaktadır. Örneklem grubunu ise, 21 ilköğretim okuluna devam eden lisanslı olarak spor yapan 262 erkek, 149 kız ve spor yapmayan 233 erkek, 209 kız olmak üzere toplam 853 ilköğretim okulu öğrencisi oluşturmaktadır. Örneklem grubuna ulaşmak için gerekli mercilerden izin alınmış ve okul spor takımlarında lisanslı ve aktif olarak müsabakalara katılan kız ve erkek öğrenciler sporcu olarak kabul edilmiştir.

3. Veri Toplama Aracı

Araştırmada veri toplama aracı olarak; araştırmacılar tarafından geliştirilen kişisel bilgi formu, Spielberger ve arkadaşları (1988) tarafından geliştirilen, Özer (1994) tarafından Türkçeye uyarlanan “ Sürekli Öfke - Öfke İfade Tarzı Ölçeği ” (Trait Anger and Anger Expression Scales) ve Armsden ve Greenberg (1987) tarafından geliştirilen, Türkçeye uyarlanması Hortaçsu ve Oral (1991) tarafından yapılmış olan “Arkadaş Bağlılık Ölçeği” kullanılmıştır.

Sürekli Öfke Ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği

Ölçeğin orijinali Spielberger (1983, The State Trait Anger Scale-STAS) tarafından geliştirilmiş, Türkçe uyarlaması ise Özer (1994) tarafından yapılmıştır. Ergen ve yetişkinlerde öfke düzeyini ve öfke ifade tarzlarını belirlemeye yönelik ölçek, toplam 34 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin yanıtlanması dörtlü derecelendirme (Hiç:1, Tümüyle: 4) kullanılmaktadır. Ölçekten toplam puan elde edilememekte, alt boyutlara göre puanlama yapılabilmektedir. Ölçeğin alt boyutlarından Sürekli Öfke (10 madde) boyutunda alınan yüksek puanlar öfke düzeyinin yüksek olduğunu yansıtmaktadır. Öfke Kontrol (8 madde) puanının yüksekliği öfkenin kontrol edilebildiğini yansıtmaktadır. Bunun yanında Öfke Dışta (8 madde) öfkenin kolayca ifade edildiğini, Öfke İçte (8 madde) ise bastırılmış öfkeyi ifade etmektedir.

Ölçeğin uyarlama çalışmasında, ölçüt bağıntılı geçerlik ve faktör analizi çalışmaları yapılmıştır. Güvenirlik çalışmasında ise madde toplam puan korelasyonları, .14 ile .56 arasında, Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı ise .73 ile .84 arasında bulunmuştur (Savaşır ve Şahin, 1997).

Arkadaş Bağlılık Ölçeği

Arkadaş Bağlılık Ölçeği, Armsden ve Greenberg (1987) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek ergenlerin arkadaşlarıyla arasındaki bilişsel-duyuşsal bağlılığın boyutlarını ölçmeyi amaçlamaktadır. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlanması Hortaçsu ve Oral (1991) tarafından yapılmıştır. Arkadaş Bağlılık Ölçeği, 25 maddeden oluşan 5'li likert tipi bir ölçektir. Toplam puan ranjı 25-125 arasındadır. Ölçekten alınan yüksek puanlar, arkadaşlara olan güçlü bağlılığa işaret etmektedir. Ölçeğin orijinal formunda; Saygı, Anlama ve Güven alt boyutları bulunmaktadır. Ancak ölçeğin Türkçe'ye uyarlanmasının yapıldığı çalışmada faktör analizi değerleri orijinal formun sonuçlarıyla uyumlu bulunmadığından sadece toplam puanlar kullanılmaktadır (Löker, 1999). Löker (1999) yaptığı geçerlik-güvenirlik çalışmasında, ölçeğin Cronbach Alfa güvenirlik katsayısını .92 olarak hesaplamıştır. Maddelerin birbiriyle korelasyonu .51 ile .75 arasında dağılım göstermiştir. Akkapulu'nun (2005) yaptığı araştırmalarda iç tutarlılık güvenirlik katsayısı .91, testi yarılama yöntemiyle .95, testin tekrarı yöntemiyle ise .71 olarak bulunmuştur. Madde toplam puan katsayıları ise .09 ile .67 arasında değişmektedir. Akkapulu'nun (2005) geçerlik çalışmalarında ise ABÖ'nün SYBÖ ile .44, OBİÖ ile .25 ve ABBÖ ile ise .25 düzeyinde korelasyon gösterdiği bulunmuştur.

4. Verilerin Analizi

Elde edilen verilerin hesaplanmasında ve değerlendirilmesinde SPSS 16,0 istatistik paket programı kullanılmıştır. Veriler yüzde (%) ve frekans tabloları verilerek özetlenmiştir. Verilerin normallik sınaması One–Sample Kolmogorov–Simirnov test ile yapılmış olup verilerin normal dağılım gösterdiği varsayımı sağlanmıştır. Dolayısıyla veriler parametrik testlerden, Indenpendent sample-t testi ile analiz edilmiştir. Bu çalışmada hata düzeyi 0,05 olarak kabul edilmiştir

SB2 : ADOLESAN BİREYLERDE SPORA KATILIMIN ATILGANLIK ÜZERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ.

*Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu.
Özhan BAVLI.*

Adolesan Bireylerde Spora Katılımın Atılgnlık Üzerine Etkisinin İncelenmesi

Özhan BAVLI*

*Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu
ozhanbavli@hotmail.com

ÖZET

Bu çalışma gelişim çağındaki bireylerde düzenli spor aktivitelerine katılımın atılgn davranışlar üzerine etkisinin incelenmesi amacıyla gerçekleştirilmiştir. Çalışmaya yaş ortalamaları $15,8 \pm 1$ yıl olan en az 1 yıldır bir kulüpte lisanslı olarak spor yapan 75 öğrenci (47 erkek, 28 bayan) ve lisanslı sporcu olmayan 75 öğrenci (46 erkek, 29 bayan) olmak üzere toplam 150 öğrenci gönüllü olarak katılmıştır. Sporculara demografik özelliklerini belirleyen kişisel anket formu ile öğrencilerin atılgnlık düzeylerini belirlemek için Rathus (1973) tarafından geliştirilen “Rathus Atılgnlık Envanteri”(RAE) uygulanmıştır. Elde edilen veriler SPSS 11,5 istatistik programında, bağımsız gruplar için T-Testi analizine göre değerlendirilmiştir. Analiz sonucunda; lisanslı olarak spor yapan bireylerin atılgnlık puanları ortalaması $13,9 \pm 10,2$ iken spor yapmayan bireylerin puanları $1,6 \pm 9,3$ olduğu belirlenmiştir. Bu iki grup arasında yapılan karşılaştırmada ise spor yapan bireylerin lehine atılgnlık puanların, yapmayanlara göre istatistiksel anlamda farklılaştığı belirlenmiştir ($p < 0,05$). Çalışma sonucunda spor yapan bireylerin, yapmayan bireylere göre daha atılgn oldukları belirlenmiştir. Buna göre gelişim çağındaki bireylerde spora katılımın atılgn davranışlar üzerine olumlu etkisi olduğu söylenebilir.

Anahtar kelimeler: Spor, Atılgnlık, Adolesan

ABSTRACT

Investigation The Effect Of Sport Participation On Assertiveness In Adolescents

The aim of this study was to investigate the effect of sport participation on assertiveness in adolescents. Totally 150 (75 licensed and 75 sedantery) student -average age was $15,8 \pm 1$ year and minimu 1 year licensed in a team, participated in to study volunteer. Rathus Assertiveness Schedule used for evaluating assertiveness and survey sheet performed to investigate demographic variables. SPSS 11,5 statistical program used for analyzing data. T-Test for independent samples used for investigating differences between variables. According to analyze assertiveness point of licensed students was $13,9 \pm 10,2$ and of sedntery student was $1,6 \pm 9,3$. T-Test showed that there was significant differences between assertiveness point of the students ($p < 0,05$). Survey showed that licensed students were statistically more assertive than the sedantery students. As a result of the study, it is possible to say that; there was association detected between sport participation and assetiveness in adolescent.

Key words: Sport, Assertiveness, Adolescent

GİRİŞ

Atılgnlık, kişilerarası iletişim ve etkileşimi kurmadaki sağlıklı davranış biçimlerinden birisi olarak gösterilmektedir (1). Atılgnlığı; güvenli girişkenlik, kendine güvenli davranış, bireyin haklarını korumada, düşüncelerini, duygularını ve inançlarını doğrudan, dürüst, uygun yollarla vs de başkalarının haklarını gözeterek ortaya koyma biçimi olarak tanımlamak mümkündür (2). Atılgn bir kişi etkin bir biçimde dinler, tartışır ve başkalarında, işbirliği içinde olma isteği uyandırır (3). Atılgn kişilerin; başkalarından bağımsız olarak iş yapabilme, açık ve içlerinden geldiği gibi davranabilme, iyimser ve esnek olma, yaşamaktan ve mücadele etmekten zevk alma; başkalarına ve kendilerine cesaret verebilme, hayatın her yönüne katılma; doğrudan ve açık iletişimi tercih etme, kendi sorunlarını, duygularını, sevgilerini,

hırslarını sahiplenme, çevreyle ilgili ve aksiliklere karşı hoşgörölü olma, fiziksel olarak önemli sağık sorunlarının bulunmama, kendilerine güvendikleri ve değer verme gibi özelliklere sahip oldukları görölmektedir (4).

Atılganlığın bireyler arası iletişimde istenen bir özellik olduğunu bilen ebeveynler çocuklarını bu özelliği kazanmaları için spora yönlendirebilir. Çünkü; çeşitli araştırmalarda bireylerin spor etkinliklerine katılımının beden, ruh ve kişilik yapısını geliştirdiğini, iradeyi güçlü kılma, grup çalışmasını kolaylaştırma, karşılıklı dayanışma sağlama, özgüven geliştirme, kendini kontrol etme, başkalarına saygıyı öğrenmede önemli katkılar sağlandığını ve atılgan birey olmalarında rol oynadığını ortaya koymaktadır. (5-7). Buna ek olarak; Spor yapanlar ve yapmayanlar arasında yapılan çalışmalarda spor yapanların spor yapmayanlara göre daha canlı, dışa dönük, daha çalışkan, daha sabırlı, toplumsal ilişki kurmaya daha hazır, yeni bir duruma uyum sağlamalarının daha kolay, duygusal yönden daha dengeli oldukları bulunmuştur (8). Atılganlığın bireyler arası iletişime olumlu etkisini gösteren çalışmalara literatürde rastlamakla beraber, bu özelliğin gelişim çağındaki bireylerde spora katılım ile ilişkisini açıklamada daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulmaktadır. Bu nedenle bu çalışma gelişim çağındaki bireylerin spora katılımı ile atılganlık arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır.

Materyal ve yöntem

Çalışmaya yaş ortalamaları $15,8 \pm 1$ yıl olan en az 1 yıldır bir kulüpte lisanslı olarak spor yapan 75 öğrenci (47 erkek, 28 bayan) ve lisanslı sporcu olmayan 75 öğrenci (46 erkek, 29 bayan) olmak üzere toplam 150 öğrenci gönüllü olarak katılmıştır. Sporculara demografik özelliklerini belirleyen kişisel anket formu ile öğrencilerin atılganlık düzeylerini belirlemek için Rathus (1973) tarafından geliştirilen “Rathus Atılganlık Envanteri”(RAE) uygulanmıştır.

Öğrenci seçimi; Rastgele seçilen farklı sosyo-ekonomik düzeye sahip 4 orta öğretim kurumundaki (2 devlet okulu, 2 özel okul) beden eğitimi öğretmenlerince istenen kriterlere uygun öğrencilere beden eğitimi dersinde duyuru yapıldı. Ankete katılmak isteyen öğrenciler rastgele örnekleme yöntemi ile seçilip gerekli açıklamalar yapıldıktan sonra 15 dakika süre içerisinde anketleri doldurmaları istendi.

Ölçme aracı; Rathus Atılganlık Envanteri, -3’ten +3’e doğru sıralanmış 6 dereceli olan 30 maddeden oluşmaktadır. Araştırmada öğrencilerin alacakları toplam puan -90 ile + 90 arasında olup; -90 en yüksek derecede atılgan olmamayı (çekingenliği), + 90 ise en yüksek derecede atılganlığı ifade etmektedir. Ortalamada +10 ve üzeri puanlar atılganlığı göstermektedir (11). Voltan, envanterin alfa tutarlılık katsayısını $r=0.70$ olarak ve test tekrar test güvenilirliğini $r=0.92$ olarak bulmuştur.

İstatistiksel analiz; Gruplar arasındaki karşılaştırmalar SPSS 11,5 istatistik analiz programında “Bağımsız gruplar için T-testi” analizine göre değerlendirilmiş ve $P<0,05$ düzeyinde anlamlı kabul edilmiştir.

Bulgular

Çalışmaya katılan öğrencilerin demografik özelliklerine ve anket sorularına verdikleri cevaplara yönelik analiz sonuçları Tablo 1 ve Tablo 2’de gösterilmiştir.

Tablo 1. Öğrencilerin demografik özellikleri

Demografik özellikler		SPORCU		Toplam
		Evet	Hayır	
CINSİYET	Erkek(n)	47	46	93
	Kız (n)	28	29	57
Toplam		75	75	150
Yaş (Ort±SS)		15,8±1	15,8±1	15,8±1

Çalışmaya katılan öğrencilerin demografik özelliklerine ait bulgular Tablo 1’de gösterilmiştir. Buna göre çalışmaya yaş ortalaması 15,8±1 yıl olan toplam 150 öğrencinin katıldığı, bunların 75’inin lisanslı olarak spor yaptığı 75’inin ise düzenli olarak spor yapmadığı belirlenmiştir. Buna ek olarak çalışmaya katılan öğrencilerin 93’ünün erkek, 57’sinin ise bayan olduğu belirlenmiştir.

Tablo 2. Öğrencilerin Atılganlık puanlarının karşılaştırılması

Sporcu	N	Ort±SS	F	t	p
Evet	75	13,9±10,2	1,576	7,616	0,001
Hayır	75	1,6±9,3			

Çalışmaya katılan öğrencilerin sporcu olma durumuna göre atılganlık düzeylerinin karşılaştırılması amaçlı yapılan “Bağımsız Gruplar T-Testi” analizi sonuçları Tablo 2’de gösterilmiştir. Buna göre lisanslı spor yapan sporcuların atılganlık puanlarının aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri 13,9±10,2 iken, lisanslı olarak spor yapmaya sporcuların atılganlık puanlarının aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri 1,6±9,3 olduğu belirlenmiştir. Bu farklılığın gruplar arasındaki anlamlılık analizi sonucuna göre; atılganlık puanın lisanslı spor yapan öğrenciler lehine istatistiksel anlamda farklı olduğu belirlenmiştir (p=0,001). Bu sonuca göre lisanslı spor yapan öğrencilerin, lisanslı spor yapan öğrencilere göre daha atılgan oldukları söylenebilir.

Tartışma ve Sonuç

Spora katılımın bireyin fizyolojik, sosyolojik ve psikolojik özellikleri üzerine olumlu etkisinin gösterildiği çalışmalara ek olarak, çalışmalar, kişiler arası başarılı iletişimde önemli bir özellik olan atılganlığın, sportif aktivitelere katılan bireylerde yüksek olduğu ve sporcuların sedanterlere oranla atılganlık düzeylerinin daha yüksek olduğu belirtmektedir. (9-11). Ancak bu durum bireylerin tercih ettikleri mücadele sporlarına göre de farklılık göstermektedir. Bazı çalışmalar, bireysel ve takım sporları ile uğraşan sporcuların farklı kişilik özelliklerine sahip olduğunu bununla birlikte farklı atılganlık düzeylerine sahip olduklarını göstermiştir. Çalışmalar; takım sporu yapan bireylerin atılganlık puanlarının bireysel spor yapan bireylere göre daha yüksek olduğunu göstermektedir (12,13). Sporcu ve sedanter bireylerin atılganlık puanları cinsiyete göre değerlendirildiğinde; sedanter bireylerin atılganlık puanları cinsiyetler açısından istatistiksel anlamda farklılık göstermemektedir (14,15). Ancak bu durumun sporcu bireylerde değişiklik gösterdiği ve çalışmalarda bayan sporcuların erkek sporculardan daha atılgan olduğu tespit edilmiştir (9,16). Bu çalışmada da literatürdeki bulgulara paralel olarak, gelişim çağındaki bireylerde, spor yapanların, spor yapmayan bireylere oranla atılganlık puanlarının daha yüksek olduğu ve bu puanların spor yapmayanlarla karşılaştırıldığında

istatistiksel anlamda spor yapanların lehine farklılaştığı (tablo 2, $p=0.001$) belirlenmiştir. Bu bulgu sonucunda gelişim çağındaki bireylerin spora yönlendirilmesi, onların atılganlık düzeyleri üzerine olumlu etki yapacağı söylenebilir.

Kaynaklar

1. İnceoğlu D, Aytaç G. Bir grup ergende atılgan davranış düzeyi araştırması. Psikoloji Dergisi 1987; 6: 23-24.
2. Cüceloğlu D. İnsan ve Davranışı. İstanbul: Remzi Kitapevi, 1991.
3. Köroğlu E. Atılganlık Nedir? Güncel Psikoloji Dergisi. Ankara: HYB Yayıncılık, 2002.
4. Humphreys T, Aile, Terk Etmemiz Gereken Sevgili. İstanbul: Yeni Çizgi, 1998.
5. Suveren S. Sporu teşvik eden ekonomik ve sosyal faktörler. Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi. Beden Eğitimi Spor Özel Sayısı 1991; 7: 191-199.
6. Kapıkıran Ş. İçten ve Dıştan Denetimliliğe Sahip Ergenlerin Atılganlık Düzeyinin Saptanması. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir, 1993.
7. Büyükyazı G, Saraçoğlu S, Karadeniz G, Çamlıyer H. Sedanterler ile veteran atletlerin çeşitli değişkenlere göre atılganlık düzeylerinin karşılaştırılması. Gazi Beden Eğitimi Spor Bilimleri Dergisi 2003; 8: 13-24.
8. Tiryaki Ş, Erdil G, Acar M, Emlek, Y. Sporcu ve sporcu olmayan gençlerin kişilik özellikleri. Spor Hekimliği Dergisi 1991; 26: 19-23.
9. Tekin M, Akandere M, Arslan F. Spor yapan ve yapmayan ilköğretim okullarında öğrenim gören öğrencilerin çeşitli değişkenlere göre atılganlık düzeylerinin incelenmesi. 9. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, sayfa 996, Muğla, 2006.
10. Akandere M, Tekin M, Arslan F. Beden eğitimi ve spor yüksek okulunda ve üniversitenin diğer bölümlerinde öğrenim gören diğer öğrencilerin çeşitli değişkenlere göre atılganlık düzeylerinin incelenmesi. 9. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, sayfa 1000, Muğla, 2006.
11. Güler D, Aydos L, Koç H. Devlet ilköğretim 6, 7 ve 8. sınıf öğrencilerinin eğitim düzeylerinin ve sportif faaliyetlere katılımlarının atılganlıklarına etkisi. Beden Eğitimi ve Spor Eğitiminin Performansının Felsefi Temelleri Sempozyumu, Manisa, 2005.
12. Ersan E, Doğan O. Beden eğitimi ve spor yüksek okulu öğrencilerinde atılganlık ve saldırganlık düzeylerinin sosyodemografik özelliklerle ilişkisi. Spor Bilimleri Kongresi, Antalya, 2002.
13. Öztürk F, Koparan Ş, Özkaya G, Efe M. Yaz spor çalışmalarının 14-16 yaş grubu bireylerin sosyal yetkinlik beklentisi ve atılganlık durumlarına etkisi. 10. Ulusal Spor Hekimliği Kongresi, İzmir, 2005.
14. Uğurluoğlu MY. Lise öğrencilerinde özsaygı düzeyi ile atılgan kişilik özelliği arasındaki ilişkinin incelenmesi. Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 1996.
15. Saruhan N, Ankara il merkezinde lise son sınıfa devam eden öğrencilerin atılganlıkları ile ana ve baba tutumları arasındaki ilişkinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 1996.
16. Menteş A. Lise öğrencilerinin atılganlık düzeyine sporun etkisi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 2007.

SB3 : ÇOCUKLUKTAN ERGENLİĞE GEÇİŞTE (FİZİKSEL, DUYGUSAL VE BİLİŞSEL GELİŞİMLERİNE) SPORTİF AKTİVİTE VE BEDEN EĞİTİMİNİN ETKİLERİ.
Yakın Doğu Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu.
Hasan SELÇUK , Turgay OŞAK

ÇOCUKLUKTAN ERGENLİĞE GEÇİŞTE (Fiziksel, Duygusal ve Bilişsel Gelişimlerine) SPORTİF AKTİVİTE ve BEDEN EĞİTİMİNİN ETKİLERİ

Doç.Dr.Hasan Selçuk-Uzman. Turgay Oşak
(feldengrays@yahoo.com-osak81t@hotmail.com)

ÖZET

Bu araştırma da düzenli olarak uygulanan “Beden Eğitimi ve Sportif karakterli aktivitelerin, gelişmekte olan ergen dönemi bireylerde psiko-motor, duyuşsal ve bilişsel bakımlardan, antropometrik (vücut yapısı) ve davranışsal boyutlarına olan olumlu ve olumsuz etkileri araştırılmıştır. Gelişim safhaları esnasında oluşan durumlar, sosyal açıdan bireylerin kendilerini gerçekleştirmeleri ve olumlu bir benlik tasarımı oluşturmalarıyla ilgili olguları kapsamakla beraber, çocukluktan ergenliğe geçiş döneminde bireylerin hareket ihtiyaçlarını sportif bağlamda karşılayacak aktivite ve egzersizlerin analiz edilip endojen (kalıtım faktörleri) ve egzogen (çevresel faktörler) durumlarında göz önünde tutmak gereklidir. Dolayısıyla, çocukluktan ergenliğe geçiş gerçekleşirken gerek psikolojik açıdan gerekse fizyolojik ve morfolojik olarak bu algıyı ne şekilde yaşayacakları önem arz eder.

Çocukluktan ergenliğe geçiş dönemindeki psikolojik getirilerin “Rehberlik Psikolojik Uzmanları tarafından irdelenirken; fizyolojik değişim ve gelişimleri “Beden Eğitimi ve Spor Bilimci”ler tarafından araştırıldığı da göz önünde bulundurulursa bu iki uzmanlık alanının birbirleriyle oluşturacakları koordinatif yapının ne derece önemli olacağı anlaşılmıştır.

Bu bağlamda P.D.R Bölümü adaylarının bu dönemdeki bireylerin gelişiminde sportif aktivite ve Beden Eğitimi faaliyetlerinin öneminin anlatılması, gelişim üzerine etkilerinin bilgi, kavrama, uygulama, analiz ve sentez özellikleriyle farkındalık düzeylerini artırmayı içermektedir. Verilerin analizinde “Betimsel Analiz Tekniği” kullanılmıştır. Bu yaklaşıma göre elde edilen veriler, önceden belirlenen izleklere göre özetlenerek ve yorumlanmıştır. Daha sonra tanımlanan bulgular açıklanarak ve bulgular arasında neden sonuç ilişkisi kurulmuştur. Araştırma bulguları, görüşme soruları temel alınarak tema kabul edilmiştir ve araştırmaya katılanların sorulara verdikleri yanıtlardan alt tema oluşturularak veri analizleri yapılmıştır. Verilen cevapların betimsel analizinden sonra alt temaların hangi sıklıkta tekrar edildiği hesaplanarak en sık tekrar eden öğrenci görüşleri belirlenmeye çalışılmıştır. Öğrenciler tarafından belirtilme sıklığına göre alt başlıklara ayrılarak frekans (f) ve yüzde (%) çizelgeleri hazırlanmış ve daha sonra her soru tek tek yorumlanmıştır.

Anahtar Sözcükler: Beden Eğitimi, psikoloji, spor, aktivite, çocuk.

GİRİŞ

Gelişim psikolojisinde çocukluk ve erinlik kavramı, doğumdan cinsel olgunluğa kadar geçen bir süreç olarak tanımlanır. Çocukluk süreci, 18.yüzyıldan itibaren yaşamın farklı ve özel bir bölümü olarak algılanmaya başlanmıştır. 19.yüzyılda eğitimciler ve ahlakçılar çocuklara kendilerini ifade etme olanağı verilirse sağlıklı büyüme göstereceklerini, davranışlarında sosyal sorumluluk taşıyabileceklerini ileri sürerek, çocuk gelişimi ve davranışlarının yönlendirilmesi gerektiğini savundular. Günümüze kadar süregelen gelişmeler, çocuk ve ergenlere özgün bir dünya yaratmıştır. Anne-baba ve eğitimciler, ilk ve ortaçağın aksine daha "empatik" olmuşlardır. Çocukların duygusallaştırılması olarak nitelenebilecek bu eğilim, 20. yüzyılı gerçek bir çocuk çağı yapmıştır. **(Muratlı, 2003)**

"Çocukluk Döneminde Spor" kavramı da yine bu yüzyılda oluşmuştur. İkinci dünya savaşı sonrası seçkin spor anlayışı, çocukların bir kısmını performansa yönelik yarışma sporu içerisine çekmiştir. Seçkin spor anlayışı bugün de etkisini sürdürmektedir. Bu anlayışın cazibesine kapılan öğretmen, antrenör ile ana-babalar çoğu zaman çocuğa kapasitelerinin üzerinde yüklenmeler uygulayarak kendilerine prestij sağlama yollarını seçmektedirler. Yeteneklerin karşılaştırıldığı, çocukların ne olursa olsun başarılı olmalarının beklendiği bu tarz, bazı çevrelerce eleştirildi. **(Muratlı, 2003)**

Ergenliğin başlama yaşı, ortalama olarak kızlarda 12-13, erkeklerde 14-15 dir. Buna karşın ergenlik yaşı 3-4 yaşlarından başlayarak 18-19 yaş yaş aralığının herhangi bir yerinde de ortaya çıkabilmektedir. Erken ve geç olgunlaşmanın ise, ergenin psikolojik yapısında önemli belirtilere, belirleyici etkilere neden olduğu saptanmıştır. Örneğin erken ya da çabuk olgunlaşanlarda uyumsuzluk, dengesizlik, şaşkınlık gibi özelliklerin daha baskın olduğu, yavaş ya da geç büyüyenlerde ise, bu tip davranışların daha az olduğu gözlemlenmiştir. Üstelik erken ya da geç ergenliğe girme olayı, ergenin benlik ya da toplumsal gelişimini de olumlu olumsuz olarak etkileyebilmektedir. Erken ve geç gelişim olgusu, ergenlik öncesinde, ergenlik dönemi sırasında ortaya çıkar. Bu dönemde, kronolojik yaş ile biyolojik yaş (Psikofiziksel olgunluk derecesi) arasında, 4 seneye varabilecek önemli bireysel farklılıklar söz konusu olabilmektedir. Bu farklılıkların nedeni, hızlanmalar **(Akselerasyon)** ya da gecikmelerdir **(Retardasyonlar)** **(Muratlı, 1997)**

Erkek idrarında, meni ve androgen (kortikotrop) hormonunun bulunması, buna karşılık creatin hormonunun çekilmesi önemli bir ergenlik dönemi özelliği, bir çeşit başlangıç belirtisi ya da ölçütü olarak kabul edilir. Çünkü creatin hormonu çocuk idrarında bulunur ve ergenlik öncesinde ergenliğin oluşumunu engeller. İdrarda kaybolduğu zamanda ergenlik başlamış demektir. Erkeklerdeki androgen hormonuna karşılık, kızlarda ortaya çıkan ostrogen (gonadotrop) hormonu, gene önemli bir ergenlik ölçütü olarak kabul edilir. Bu hormonlar beyindeki hipofiz (pitüiter) bezinin salgıları sonucu ortaya çıkarlar. **(Ataman, 2004)**

Gelişim, döllenme anından ölüme kadar süren ve bireyin yaşamı boyunca geçirdiği her türden değişimleri ifade eden bir kavramdır. Gelişim, bir organizmada döllenmeden ölüme kadar olan süreçte ortaya çıkan sistemli ve birbirini izleyen değişimler olarak tanımlanmaktadır. Ancak, gelişim ve değişim, tamamıyla eşit kavramlar değildir. Her ne kadar gelişimde, değişim var olmakla birlikte, tüm değişimler gelişimsel durumlar içermemektedir. Raslantı ile ya da gelişigüzel oluşmuş karışık, düzensiz, organize olmamış değişimler, gelişimsel değişimler olarak görülmemektedir. Değişimleri, gelişimsel olarak nitelendirebilmek için, değişimlerin sistematik, organize ve birbirini izleyen bir özelliğe sahip olması gerekmektedir. İnsan gelişimlerine ilişkin yapılan çalışmalar, insanların varoluşundaki değişimlerin iki türünü ortaya koymuştur. Bunlar;

1.Niceliksel Değişim; insan gelişiminde miktardaki, sıklıktaki, büyüklükteki ve süredeki kolaylıkla ölçülebilen ve gözlenebilen değişimlerdir.

2.Niteliksel Değişme; yaşam boyunca insanların fonksiyonlarındaki değişmelere karşılık gelmektedir.

Gelişimde ortaya çıkan bu değişimler, fiziksel, bilişsel ve psiko-sosyal gelişim alanlarında gerçekleşmektedir. (Can, 2004)

Bloom (1964)'te yaptığı araştırmalara göre 17 yaşına kadar olan zihinsel gelişmelerin **%50'si 4 yaşına, %30'u 8 yaşına, %20'si ise 17 yaşına kadar oluşmaktadır**. Ayrıca çocukların 18 yaşına kadar gösterdikleri okul başarısının **%33'ü 0-6 yaş** arasındaki kazanımlarla açıklanabilmektedir. (Yeşilyaprak, B. 2007) İç zihinsel süreçlerin psikolojik gelişimindeki yeri ve rolü artık kabul edilmekte ve araştırılmaktadır. Aynı bağlamda psikolojik gelişimde bir başka sorunda, **“normatif” gelişimin mi, “idiyografik” gelişimin mi** vurgulanacağı konusudur. Kimi psikologlar bütün çocuklarda var olan ortak yönler anlamına gelen **“normatif (normative) gelişimle”** ilgilenirler; Kimi psikologlar da çocuklar arasındaki bireysel farklılıkları anlamayı amaçlayan **“(idiographik) idiyografik gelişimi”** vurgularlar. Normatif araştırmalar, genellikle gelişimin biyolojik temellerine dayanır. (Onur, 2004)

Çocuk dünyaya gözlerini benlik bilinçsizliğiyle açar. Benlik bilincinin temeli 0–6 yaşları arasında atılır. Benlik bilincinin gelişmesi; “Ben, ben olduğum için değerliyim, sevmeye layığım ve ben yaşamda karşılaşılabileceğim sorunların üstesinden gelme konusunda yeterliyim.” Mesajını öncelikle anne-babasından veya onunla en çok vakit geçiren yetişkinlerin davranışlarından, söylediklerinden ve çocuğa duygusal yaklaşımlarından alır. Böylece çocuk bilinç kazanmaya başlar. Benlik bilinci öz-saygı, öz-değer, öz-sevgi, öz-sorumluluk, öz-güven kavramlarının tümünü içerir. (Gün, 2006)

Benlik kavramı gelişmediğinde yani ben'in bilinçlenmediği durumlarda, **“negatif ego”** gelişir. Birey ben olarak onay, kabul ve sevgi görmediğinde, başkalarından onay, kabul ve sevgi görebileceğini düşündüğü bir maske, sahte benlik geliştirir. Zamanla bu benliği kendisi sanmaya başlar, böylece özdeşim kurduğu şey düşük benlik bilinci, yabancılaşma ve nevrozun temelini atar. **Öz-değer**; ukalalık, üstünlük duygusu ya da aşağılık duygusuna ve acizliğe, **öz-sorumluluk**; benmerkezcilik ve bencillige, **öz-sevgi**; çıkarıcılık ya da aşırı fedakârlığa, **öz-güven**; kibir, despotluk ya da boyun eğiciliğe, **öz-saygı**; para, konum, unvan ya da bir gurubun seçilmiş üyesi olmak gibi dışsal değerlerle kendini var etme çabasıyla kendini kandırmacaya, insanın benine ait olan onuru; negatif egosuna ait olan gurura dönüşür. Olumlu benlik bilincine sahip olmak, insanın kendine değer vermesine, kendine güvenmesine ve yeteneklerini geliştirmesine katkıda bulunur. Olumlu benlik bilinci, kendini değerli ve güvende hissetme, yetkin olma, bir insanın başarı potansiyelini, ilişkilerini, kişisel hedeflerini doğrudan etkiler. (Gün, 2006)

Genelde bir çocuk, kendisini başarılı hissetmesini sağlayacak, başarılı olmadığı zamanlarda iyi olduğu konusunda olumlu düşünmesini sürdürmeye yarayacak etkinlikler ve etkileşimler arar. Yüksek benlik saygısına sahip olan bir çocuk kendisini, gerçekçi hedefler koyabilen ve bunları gerçekleştirebilen yetenekli bir birey olarak algılayacaktır. Düşük benlik saygısı olan çocuk okulda ve hayatının geri kalanında kapasitesinin altında başarılar hedefleme eğiliminde olacaktır. (Gün, 2006) Rogers'a göre birey, kendisinin merkez olduğu, deneyimlerle dolu, değişken bir dünyada yaşamaktadır. Yaşandığı ve algılandığı için organizma bu alana tepki göstermektedir. Birey için bu algılanan alan gerçekliktir. Organizma bu olağanüstü alana karşı organize edilmiş bir bütün olarak tepki gösterir. Bireyin tek bir eğilimi ve çabası vardır; kendini gerçekleştirmek, gerçekleştirmeyi sürdürmek ve çoğaltmaktır. Davranışlar ihtiyaçları karşılamak için amaca yönelik tutumlardır. (Karahan ve diğerleri, 1994)

Vücut yapısı ve kişilik arasında, anlamlı bir ilişki vardır. Fiziksel bakımdan kuvvetli olma, çocuklar ve gençler için başarı ve onur kazandırır. Bu özellikleri taşıma, olumlu benlik kavramı geliştirme için bir avantajdır. Buna karşılık zayıf ve çelimsiz görünümlü çocuklar da kendilerini akranlarıyla karşılaştırdıklarında, olumsuz benlik kavramı geliştirirler. Bunun yanı sıra bedensel gelişimi iyi olan ama okul başarısı düşük olan çocuk ve gençlerin, olumlu benlik

kavramı geliştirmeleri güçtür. Okul başarıları çok iyi olan çocuklar, çelimsiz de olsa olumlu benlik kavramı geliştirebilirler. (Gün, 2006)

Sporun, çocuk ve ergen gelişimi üzerine yarattığı etkiler konusunda (özellikle boy ve ağırlık gelişimi üzerine) birçok araştırma bulunmaktadır. (<http://www.beslenme.saglik.gov.tr>) Malina'ya göre, fiziksel aktiviteler organizmada azot ve protein sentezini artırmakta, sonuç olarak lataral büyümeyi uyarmaktadır. Sporsal aktivitelerin kemik gelişimi üzerine etkisi birçok araştırmacıya konu olmuştur. Larson'a göre sınırlı stres, kemiklerin gelişimi için faydalıdır. Hareketsizlik, kemik büyümesine zararlı sonuçlar verirken, aşırı ve şiddetli stres de kırıklara neden olur. Yüklenmede strese gösterilen tepkilerde strese göre değişir. Egzersiz kemik gelişimini ve mineralizasyonunu artırırken hareketsizlik kısıtlar. Bu azalma en çok kalsiyumda görülür. Aktiviteye döndüğünde normal haline döner. Demineralize kemikler, normal kemiklere oranla daha zayıf olduklarından kolayca kırılabilirler. Aktivitenin şiddet ve süresinden çok enerji harcamasını artırıcı olması ve alışkanlık kazandırması daha önemlidir. Ergenler haftada en az 3 kez 20 dakika veya daha uzun süren orta veya yüksek şiddette egzersiz (tempolu yürüyüş, basketbol, dans, yüzme, bisiklet gibi) yapmalıdır. Bunun için ergenlere yeterli toplumsal destek, çevre planlaması, spor alanları sağlanmalı ve uygun sosyal ve eğitim politikaları geliştirilmelidir.

Parizkova, 11-18 yaş arası çocuklar üzerinde 7 yıl süreyle yaptığı araştırmada, spor yapanların boy ve kilo gelişimlerinin daha yüksek olduğunu göstermiştir. Optimal bir süre ve şiddette kemiklerin epifiz bölgelerine yapılan basınç etkisinin büyümeyi uyarıcı sonuçlar doğurduğu, ancak uzun süreli şiddetli egzersizlerin tam tersine etki yaptığını savunan birçok araştırma bulunmaktadır. (Muratlı, 1997) Düzenli sportif aktivite sadece egzersiz ve genel sağlık durumunun düzeltilmesini değil, aynı zamanda çocuk ve gençlerin eğlenme, hoşça vakit geçirme, yarışma ve kendilerini iyi hissetmelerini (rekreasyonel faaliyetler) sağlamaktadır. Çocukluk çağında büyüme, progresif olarak artan ve değişik yaşlarda farklı hızlarda olan bir süreçtir. Boy ve kilo artışıları puberteye kadar sabit bir seyir izlemektedir. Puberteyle birlikte büyüme hızlarında belirgin değişiklikler oluşur. Prepubertal dönemde, vücut yağ kütlesi kızlarda erkeklerden biraz daha fazladır. Puberteyle birlikte kızlarda yağ oranı artarken erkeklerde azalmaktadır. Buna karşın kas, kemik ve yağ dokusunu içine alan yağ dışı vücut kütlesi ise puberte ile birlikte artmaktadır. Vücut kütlesi açısından, kızlar erişkin düzeye 16 yaş civarında ulaşırken, erkekler bu düzeylere 20 yaşlarına kadar ulaşamamaktadırlar. Erişkin dönemde, kadınların total aerobik kapasiteleri erkeklerden %40 kadar daha düşüktür. Yani maksimum oksijen tüketme kapasitesi (VO₂maks) kadın ve erkekler arasında belirgin biçimde farklıdır. Bununla birlikte, yağ dışı vücut kütlesine göre değerlendirildiğinde, VO₂maks'ın her iki cins arasındaki farkı %10'a inmektedir. (Kozanoğlu, 2005)

Psikolojik açıdan bakıldığında; sportif aktivite ve fiziksel egzersizlerin adolesanlarda kendine saygı ve düşük stres düzeyleri ile genel iyilik haline katkıda bulunduğu, pozitif sosyal etkiler sağladığı, psiko-motor gelişimi hızlandırdığı, hafif anksiyete ve depresyonu düzelittiği, pubertedeki agresiviteyi azalttığı, öğrenme güçlüğü olan bireylerde tedaviye yardımcı olduğu bildirilmektedir. Görüldüğü gibi, düzenli fiziksel aktivitenin özellikle de çocukluk ve adolesan döneminde başlanan ve daha sonra da devam ettirilen egzersizlerin sağladığı birçok yarar mevcuttur. Bundan dolayı, uzun süre televizyon seyretme, bilgisayar ve masa başında fazla zaman harcama gibi nedenlerle daha az egzersiz yapan çocuk ve gençlerin yeterince aktif hale getirilebilmesi için aileler, öğretmenler ve genel olarak toplumun bilinçlendirilmesi gerekmekte, bu konuda hekimlere önemli görevler düşmektedir. Ayrıca, sportif aktivitelerin desteklenmesi ile uygun ortamların oluşturulması da sağlıklı adolesan ve yetişkinlerin sayısının artmasına ve toplumun daha ileri sağlık düzeyine ulaşmasına katkıda bulunacaktır. **Fiziksel Aktivite**, iskelet kasları tarafından oluşturulan ve enerji tüketimine yol açan her hangi bir vücut hareketi, **Fiziksel Uygunluk (Fitness)**, ise kasta yeteri düzeyde iş oluşturabilme yeteneği olarak tanımlanmaktadır.

Adolesan dönemi prepubertal, pubertal ve postpubertal dönemleri kapsar ve bu dönemlerde fiziksel aktivite ve uygunluk, gelişim durumuna göre değişiklik göstermektedir. Örneğin prepubertal dönemdeki çocuklar diğer adolesan dönemindeki ergenlere göre aerobik egzersizlere daha az istekli olabilmektedirler. Yine de adolesanların %80'i yukarıda tanımlanan fiziksel aktivite kavramına uygun biçimde günlük yaşamda fiziksel olarak aktif olup hemen hemen her gün ev, okul ve iş yaşamında değişik aktivitelere katılmaktadırlar.

(Kozanoğlu, 2005)

Fiziksel uygunluk (fitness) tüm fiziksel aktivitelerin ana hedeflerinden biridir, dört temel komponent tarafından oluşturulur. Bunlar;

-Vücut kompozisyonu (antropometrik yapı)

-Kardiovasküler uygunluk (VO₂maks temel öge olmak üzere)

-Kuvvet

-Flexibilibitedir (esneklik) **(Kozanoğlu, 2005)**

Dünya Sağlık Örgütü, erişkinler için küresel fiziksel inaktivite prevalansının %17 olduğunu ve yılda 1.9 milyon ölümün fiziksel inaktivite ile ilişkilendirildiğini bildirmiştir. **(Arıkan ve diğerleri 2008)** Çocuk ve ergenlerde total kolesterolün 170 mg/dl'nin üzerinde olması koroner kalp hastalığı için risk etmeni sayılmaktadır. Sierragel (1994)'in yaptığı bir çalışmada, kan basıncı ile vücut ağırlığı arasında ilişkinin olduğu ve beden kitle indeksiindeki artışın arteriyel kan basıncını artıracak ifade edilmiştir. (Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi. 2005) İstirahat halinde kalp dakika volümü (KDV) olgunluktan sonra yılda yaklaşık olarak % 1 düşer. Buna neden olarak ta kalp kasının kuvvetinde görülen aynı orandaki azalma gösterilir. Maksimal egzersiz sırasındaki KDV'de istirahat halinde KDV gibi aynı oranda azalır. Çocuklarda kalbin her kg vücut ağırlığı başına atım gücü (bir kasılmada pompanladığı kan miktarı) ve bir dk.da pompalayabildiği kan miktarı yaşla ters orantılıdır. Bu nedenle, dinlenme halinde çocuklarda dolaşım sistemi, yetişkinlere oranla daha çok çalışarak vücudun gereksinimlerini karşılamak durumundadır. Bir başka deyişle, yaş ilerledikçe, kalp daha kuvvetli bir kasa dönüşürken, aynı zamanda daha da etkili bir organ haline dönüşmektedir. Normal kalplerde yaşla birlikte koroner damarların lümenlerinin kesitine alanlarında azalma olur. Kan akımına açık arter alanı 40-59 yaşları arasında, 10-29 yaşlarına göre % 29 daha azdır. **(Günay ve diğerleri, 2001)**

Bunun yanında, spor türlerinin adolesan dönemindeki ve yetişkin bireylerin psikolojik sorunları araştırılırken, sporda karşılaşılan psikolojik sorunlar nelerdir? sorusuna öncelikle cevap bulunması gerekmektedir. Bu maksatla öncelikle insanın kişilik yapısını ve gelişimindeki olguları tanımamız önem arz etmektedir.

Son 20 yıl içerisinde spor dünyasında inanılmayacak büyüklükte ilerlemeler meydana gelmiş ve bunun sonucu olarak, hem bireysel ve hem de takım performansları akıl almaz boyutlara ulaşmıştır. Gelişen günümüz teknolojisi ve laboratuvar yöntemleri, insan performansının yeni boyutlarda arttırılmasına ışık tutarken, ortaya atılan yeni bilgi ve malzemeyle teknik antrenman oldukça büyük bilimsel boyutlar kazanmış, performansı etkileyen beslenme, kuvvet çalışmaları ve benzeri etkenler, antrenörler tarafından iyi bilinir hale gelmiştir. Ancak meydana gelen bu etkiye kıyasla yeni değişimler, spor bilimcileri ve antrenörlerin işini pek kolaylaştırmamış, tam aksine, daha karmaşık ve zor hale getirmiştir. Karşılaşılan önemli problemlerden birisi, günümüz sporcularındaki kişilik sorunudur. Günümüz değer ölçüleri ve bu değer ölçülerinden etkilenme ve yönlenme, 20 yıl öncesine oranla daha farklıdır. Günümüz beklentileri farklılaşmaya uğramıştır. Bunu yaratan faktörlerin başında; şimdiki gençlerimizin eskiye oranla daha fazla algılayıcı, sorgulayıcı, daha geniş ilgi alanı ve daha erken yaşlarda daha çok deneyimlerinin olabilmesi gelmektedir. Bunların doğal sonucu olarak günümüz spor bilimcileri, psikologları ve antrenörleri; bir kısım kişisel davranışlara ve psikolojik motivasyona karşı duyarlı olmak zorundadırlar. **(Açıkada ve diğerleri, 1990)**

YÖNTEM

Bu araştırmada verilerin toplanması, çözümlenmesi ve yorumlanmasında nitel (qualitative) bir araştırma yöntemi kullanılmıştır. Nitel araştırmada amaç genelleme yapmak değil, bütüncül bir resim elde etmektir. Nitel araştırma, çalışılan konuyu derinlemesine ve ayrıntılı bir biçimde incelemeyi amaç edinmektedir. Nitel yöntemlerden en sık kullanılanı, görüşmedir. Görüşmenin, nitel araştırmada kullanılan en yaygın veri toplama yöntemlerinden biri olmasının nedeni, bu yöntemin bireylerin verilerini, görüşlerini, deneyim ve duygularını ortaya çıkarma yönünden oldukça güçlü olması ve konuşmayı temel almasıdır. Bu yönüyle testlerde ya da sormacalarda var olan sınırlık ve yapaylık ortadan kalkmış olmaktadır (Yıldırım, 2005)

BULGULAR

Burada verilen analizlerden elde edilen bulgular safhalar halinde sunulmuş ve tablolar göre yorumlarda bulunulmuştur.

Araştırma gurubunun branşa göre dağılımı

Verilen cevaplar	Frekans	%
P.D.R	30	100

Araştırma gurubunun cinsiyet dağılımı

Verilen cevaplar	Frekans	%
Erkek	5	16.6666
Kız	25	83.3333

Araştırma gurubunun yaşa göre dağılımı.

Verilen cevaplar	Frekans	%
21	21	70
22	5	16.6666
23	2	6.6666
24	2	6.6666

Öğretmenlerin aralarındaki koordinasyon ve işbirliğine yönelik dağılımları.

Verilen cevaplar	Frekans	%
Koordinasyon Uyumlu	13	24.0740
İşbirliği	10	18.5185
Yönlendirme	8	14.8181
Gelişim Düzeyi	7	12.9629
İlgi ve İhtiyaç	6	11.1111
Olumlu	5	9.2592
Yetenek	2	3.7037
Sağlıklı Yaşam	2	3.7037
Özgüven	1	1.8518

Spor yapanlarla yapmayanlar arasındaki gelişim farkları dağılımı.

Verilen cevaplar	Frekans	%
Bedensel Gelişim	15	19.4805
Sosyal Gelişim	14	18.1818
Sağlıklı Gelişim	13	16.8831
Özgüven	9	11.6883
Benlik Saygısı	6	7.7922
Olumlu	6	7.7922
Başarılı	5	6.4935
Mutlu	5	6.4935
Zeka Düzeyi	4	5.1948

Bedensel faaliyetlerin duyuşsal yönlerinin dağılımı.

Verilen cevaplar	Frekans	%
Rahatlama	20	47.6190
Olumlu	13	30.9523
Özgüven	3	7.1428
Farkındalık	2	4.7619
Duyuşsal Gelişim	2	4.7619
Paylaşım	1	2.3809
Zeka ve Yetenek	1	2.3809

Ergenlerin Kişilik Gelişimlerine Spor Faaliyetlerinin etkisi dağılımı.

Verilen cevaplar	Frekans	%
Olumlu	13	17.1052
Kişilik Gelişimi	11	14.4736
Sosyalleşme	10	13.1578
Güven ve Başarı Duygusu	9	11.8421
İlgi ve Yeteneklerin Belirlenmesi	8	10.5263
Sağlıklı Vücut Gelişimi	7	9.2105
Kötü Alışkanlıklardan Kurtulma	6	7.8947
Zihinsel Gelişim	4	5.2631
Grup Dinamiği	3	3.9473
Gelişim Görevleri	2	2.6315
Sorumluluk	1	1.3157
Yardımlaşma	1	1.3157
Disiplin Gelişimi	1	1.3157

SONUÇ ve ÖNERİLER

Araştırma gurubunun yaş dağılımı 21 kişi 21 (%70), 5 kişi 22 (%16.6666), 2 kişi 23 (%6.6666), 2 kişi de 24 (%6.6666) şeklindedir. Gurubun uyruk dağılımı 29 yanıtla K.K.T.C (%96.6666), 1 yanıtla K.K.T.C/T.C (%3.3333) oluşmuştur. Öğretmenlerin kendi aralarındaki koordinasyon ve işbirliğine yönelik dağılımları. Beden eğitimi öğretmenlerinin ve Rehberlik Psikolojik Danışmanların, öğrencilerin gelişimi açısından beden eğitimi dersi içeriği bağlamında koordineli çalışmaları nasıl anlam ifade eder sorusuyla pekiştirilmiştir. 13 yanıtla Koordinasyon Uyum (%24.0740), 10 yanıtla İşbirliği (%18.5185), 8 yanıtla Yönlendirme (%14.8181), 7 yanıtla Gelişim Düzeyi (%12.9629), 6 yanıtla İlgi ve İhtiyaç (%11.1111), 5 yanıtla Olumlu (%9.2592), 2 şer yanıtla Yetenek ve Sağlıklı Yaşam (%3.7037), 1 yanıtla Özgüven (%1.8518) değerlendirilmesi yapılmıştır. Okul rehberlik hizmetleri *ekip çalışmasını* gerektirir. Bu ekibin içinde öğretmenlere önemli rollerin düştüğü pek çok uzman tarafından benimsenmektedir (Baker, 1993; Harrison, 1993; Loesch ve diğerleri 1993; Myrick, 1997; Erkan, 1999; Doğan, 2000; Yeşilyaprak, 2000). Amerika Birleşik Devletleri'nde (ABD) öğretmenler, psikolojik danışman mevcudu yetersizliğinden dolayı, uzun yıllar okul rehberlik hizmetlerinden *birinci* derecede sorumlu tutulmuşlardır. 1960'lı yıllara kadar, rehberlik ile ilgili kitaplar öğretmenlere dönük olarak yazılmıştır. (Doğan, 2000) Tavsiye programı (advisor program/mentoring program), öğretmen tavsiye programı (teacher as advisor program) adları ile öğretmenlerin 15-20 öğrenciye her türlü konuda yardımcı olması beklenilmiştir. (Gonzales ve Myrick, 1993). Ülkemizde de öğretmenlere rehberlik hizmetlerinde görevler uzun yıllardır verilmektedir. 1939 yılında ilkökul müfredat programında, 1948 yılında ortaokul müfredat programında öğretmenlere öğrencilerin başarılı olmaları için rehberlik etme görevi verilmiştir. (Tan, 2000) 1962 yılında toplanan 7. Milli Eğitim Şurasında her sınıf için "sınıf öğretmenliği" uygulaması getirilmiştir (Milli Eğitim Bakanlığı [MEB], 1962) 7. Milli Eğitim Şurasında ve sonra çıkan çeşitli yönetmeliklerde sınıf öğretmenlerinin rehberlik ile ilgili görevleri belirlenmiştir. Bu yönetmeliklerde sınıf öğretmenlerine öğrencileri tanıma, uyum sağlamalarında yardımcı olma, öğrenci problemlerini çözme vb. gibi görevler verilmiştir. Eğitimde gelişimsel rehberlik anlayışına göre rehberlik hizmetlerinin üç temel alanı vardır. 1) Bireyin yaşamayı öğrendiği Kişisel-Sosyal Gelişim, 2) Bireyin öğrenmeyi öğrendiği Eğitimsel Gelişim, 3) Bireyin çalışmayı öğrendiği Mesleki Gelişim. Gelişimsel yaklaşım "Kişisel-Sosyal Gelişim"i sağlamak için bireyin; kendi ve başkalarını kabul etme, başkalarını anlama, aile değerlerini anlama, toplum olgusunu anlama ve uyum sağlama, karar verme, plan yapma ve yürütme, kişisel güvenliği sağlama ve sosyal beceriler kazanma gibi yaşam hedeflerini gerçekleştirmesini sağlamaya çalışmaktadır. (Gökçakan, 2008)

ÖNERİLER

Ergenlerin gelişimlerinde zihinsel (cognitive) unsurların yanında, duyuşsal (effective), psikomotor ve sosyal faaliyetlerin birbirinden hem bağımsız hem de bir bütün olarak ele alınmalı ve göz önünde bulundurulmalıdır.

Aktivitenin şiddet ve süresinden çok enerji harcamasını arttırıcı olması ve alışkanlık kazandırması daha önemlidir. Adölesanlar haftada en az 3 kez 20 dakika veya daha uzun süren orta veya yüksek şiddette egzersiz (tempolu yürüyüş, basketbol, dans, yüzme, bisiklet gibi) yapmalıdır. Bunun için adölesanlara yeterli toplumsal destek, çevre planlaması, spor alanları sağlanmalı ve uygun sosyal ve eğitim politikaları geliştirilmelidir.

Yapılan araştırmada göstermiştir ki, eğitim uzmanlarının kendi alanlarının dışında bilgi düzeyleri sınırlıdır, bu haseple eğitim-öğretim kurumlarında gelişimin istenilen seviyelerde çok kapsamlı olarak yapılandırılması eğitim uzmanları arasında ki koordinasyon ve işbirliği çalışmalarına daha fazla itina gösterilmesi gerekliliği vurgulanmalıdır.

Çocuk ve Ergenlerin benlik oluşumlarında sportif faaliyetlerdeki yetkinliğin ne denli önem arz ettiği araştırmanın birçok yerinde vurgulanmıştır. Bedensel aktiviteler, bu ihtiyaçları karşılayacak şekillerde sunulmalıdır.

Bunlarla birlikte çocuk ve ergenlerin gelişimlerini etkileyecek, olumlu ve olumsuz yanlarını ortaya koyabilecek çalışmaların yapılması önem arz etmektedir. Örneğin;

1Birden çok alanda uzmanlığı olan eğitimcilerden faydalanılabilir.

2Branşlar arası koordinasyon kurulu oluşturulabilir. Yabancı ülkelerdeki branşlar arası koordinasyon yapıları incelenebilir.

3Birden çok alanda gelişimleri sağlanan ergenlerle tek bir alanda gelişim göstermiş ergenler karşılaştırmalı sonuçları alınabilir.

4Ergenlerin gelişimlerindeki psiko-sosyal ve fiziksel olarak en etkili yöntemlerin araştırılması anlamlı olabilir.

Kaynakça

- AÇIKADA, C. ERGEN, E. (1990) “Bilim ve Spor”. 1.Baskı, ANKARA.s.1-29
- ATAMAN, A. (2004) “Gelişim ve Öğrenme” ANKARA: Ümit Ofset 2.Baskı. s.160-178
- CAN, G. (2005) “Psikolojik Danışma ve Rehberlik” ANKARA: Pegem A Yayınları s. 3-12
- GÖKÇAKAN, Z.,(2008)” EĞİTİMDE REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANIN DEĞİŞEN İŞLEVİ VE GELİŞİMSEL REHBERLİK YAKLAŞIMI” Mersin Üniversitesi, Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü, Cebeci, ANKARA: s.126
- GÜN, EBRU (2006) ”Spor Yapan ve Spor Yapmayan Ergenlerde Benlik Algısı” T.C. ÇUKUROVA ÜNİVERSİTESİ SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİMDALI. s. 2-22
- GÜNAY, M. CİCİOĞLU, İ. (2001) ”Spor Fizyolojisi” ANKARA: Gazi Yayın evi. s. 395
- KARAHAN, T. F. SARDOĞAN, M. E. (1994) ”Psikolojik Danışma Kuramlar”1. 1.Baskı, İSTANBUL: Birsen Yayınevi. s.79-84
- KOZANOĞLU, M. E. (2005)”Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi Fiziksel Tıp ve Rehabiltasyon A.D.(Makale)
- MURATLI, S. (1997) ”Antrenman Bilimi Yaklaşımıyla Çocuk ve Spor” ANKARA: Nobel Yayın Dağıtım.s.24-25
- MURATLI, S. (2003) ”Antrenman Bilimi Yaklaşımıyla Çocuk ve Spor” ANKARA: Nobel Yayın Dağıtım. s.1-2-8
- ONUR, B. (2004) “Gelişim Psikolojisi” 6.Baskı, ANKARA: İmge Kitap Evi.s.18-331
- Yıldırım, A. & Şimşek, H. (2005)”Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri” (2.baskı). Ankara: Seçkin Yayıncılık. s. 113-118

SB5 : SEVİYE BELİRLEME SINAVINA (SBS) KATILACAK OLAN ÖĞRENCİLERE UYGULANAN REKREATİF ETKİNLİKLERİN ÖĞRENCİLERİN UMUTSUZLUK DÜZEYLERİNE ETKİSİ.

*Kocaeli Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu.
Deniz Devrim ŞIVGIN , Betül BAYAZIT , Serap ÇOLAK*

SEVİYE BELİRLEME SINAVINA (SBS) KATILACAK OLAN ÖĞRENCİLERE UYGULANAN REKREATİF ETKİNLİKLERİN ÖĞRENCİLERİN UMUTSUZLUK DÜZEYLERİNE ETKİSİ

Deniz Devrim ŞIVGIN, Betül BAYAZIT, Serap ÇOLAK

Kocaeli Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

ÖZET

Bu çalışmanın amacı, Seviye Belirleme Sınavına (SBS) katılacak olan 12 yaş grubu öğrencilere uygulanan rekreatif etkinliklerin çocukların umutsuzluk düzeylerine etkisinin incelenmesi ve değerlendirilmesidir.

Bu çalışma, Yalova ili'nde bulunan Kaytazdere İlköğretim Okulu'nda eğitimlerine devam eden çocuklardan rastgele seçilmiş 10 kız, 10 erkek olmak üzere toplam 20 çocuğu kapsamaktadır. Çocuklara uygulanan serbest zaman etkinlikleri (bowling, modern dans, doğa yürüyüşü, yaratıcı drama, buz pateni, oyunlu yarışmalar, eğitsel oyunlar, masa tenisi, satranç, petanga) haftada 2 gün, günde 1 saat olmak üzere toplam 8 hafta devam etmiştir.

Etkinliklere katılan öğrencilere etkinlikler öncesinde ve sonrasında, 20 sorudan oluşan “BECK Umutsuzluk Ölçeği” (BUÖ) (Beck, 1974) uygulanmıştır. Türkiye uyarlaması Durak (1994) tarafından yapılmıştır.

Araştırmada elde edilen veriler, frekans ve yüzde değerleri alınarak tablolar haline getirilmiştir. Etkinlikler sonrasında elde edilen bazı sonuçlara bakıldığında; Geleceğe baktığımda şimdikiye oranla daha mutlu olacağımı umuyorum 18(%90.0), gelecekte iyi fırsatlar yakalayabileceğime inanıyorum 14(%70.0) şeklinde belirlenmiştir.

Kişilerde özgüveni sarsarak umutsuzluğa yol açan nedenler karşısında rekreasyonun sağlayacağı yaşam deneyimleri, çocukların ve gençlerin toplumda karşılaştıkları sorunları çözmelerine, yaratıcı düşüncelerini geliştirebilmelerine ve toplumla bütünleşmelerine en büyük fırsatı sağlayacağı düşüncesini taşımaktayız.

Anahtar Kelimeler: rekreatif etkinlikler, umutsuzluk, çocuk

DETERMINING PLACEMENT EXAM (LPT) STUDENTS ATTEND TO BE THE EVENT OF STUDENTS APPLIED RECREATIONAL THE EFFECT OF LEVEL DESPAIR

ABSTRACT

The purpose of this study, Level Placement Test (LPT) will join the students who applied to 12 age group, recreational activities for children to investigate and evaluate the effect of hopelessness.

This study contained in the Yalova province Kaytazdere continue their education at primary school children randomly selected from 10 girls and 10 boys, includes a total of 20 children. Children underwent free-time activities (bowling, modern dance, nature walks, creative drama, skating, game competitions, educational games, table tennis, chess, petanga) 2 days a week, days 1 hour to 8 weeks continued.

Students participating in activities before and after events, consisting of 20 questions "BECK Hopelessness Scale (BHS) (Beck, 1974) was applied. Turkey adaptation Durak (1994) were made by.

The data obtained in this study, the frequency and percentage values into the tables were taken. Events after the obtained some results were as follows: Looking to the future when the current one than I will be happy I hope that 18 (90.0%), the next best opportunities I believe I can 14 (% 70.0) as determined.

In people self-confidence shaken by hopeless causes in the face of recreation will provide life experiences, children and young people in the community faced the problem solving to creative thinking to develop and society all greatest opportunity to the thought of bears are.

Key Words: recreational activities, hopelessness, child

GİRİŞ

Geniş bir yaş dönemini kapsayan ve son derece çeşitli gereksinimleri, yetenekleri ve potansiyelleri içeren çocukluk; oyun, öğrenim ve yetişme çağıdır. Bu nedenle çocuğun gün boyu çalışmaya zorlanması onun eğitimini, sağlığını, beden ve kişilik gelişimini olumsuz yönde etkilemektedir (Akarslan, 1997).

Çocuğun sağlıklı bir kişilik geliştirmesi için fizyolojik ve psiko-sosyal ihtiyaçlarının yerinde ve zamanında karşılanması gerekir (Aral ve ark., 2001).

Bir sorunun sınırı genişledikçe ve çözülmesi ivedileştikçe zorlaşır ve karmaşıklaşır (Başaran, 1983).

Sorun çözmede elde edilen çözümün etkili olmasının tek kanıtı, olumsuz duyguların, üzüntülerin ve çatışmaların ortadan kalkmasıdır (Gordon, 1996).

Sorunun çözümü bir amaca erişmekte karşılaşılan güçlükleri yenme sürecidir. Bu süreç, koşullara uymak ya da engelleri azaltmak yolu ile gerginlikten kurtulmanın ve organizmayı bir iç dengeye kavuşturmanın yollarını arar. Bu bakımdan sorun çözme, öğretilmesi ve elde edilmesi gereken bilgi-beceri ve kapsamlı bir yetenektir. Sürekli geliştirilmeyi ve çok yönlü olması bakımından da yaratıcı düşünmeyi gerektirir (Sungur, 1992).

Çalışma ile oynama arasındaki tek fark tutumdaki değişikliklerdir. Spordaki tutum oyun tutumudur; onu yaşarken duyulan zevktir; önemli olan sonuç değil, katılımcıya verdiği haz ve mutluluktur (Özbaydar, 1983).

Rekreasyon eğitiminin amacı, farklılaşmış değerleri ve becerileri olan bir toplum yetiştirmek için kişiyi kapsamlı deneyimlerden geçirmektir (Corbin, 1970).

Rekreasyon, hızlı toplumsal ve kültürel değişim içindeki toplumlarda gençlerin, hem okul içinde hem de okul dışındaki kişilik gelişimlerini ve toplumla bütünleşmelerini sağlayabilir. Aksi halde çocukluktan yetişkinliğe geçerken genç kendisine uygun rolleri oynayamamaktan, yetişkin dünyasında yerini alamamaktan dolayı umutsuzluğa kapılabilir,

sapkın davranışlar gösterebilir ve kural dışı grupların üyesi olarak toplumun dışına düşebilir (Skovholt, 1986).

Örgün eğitim ve öğretim programları içerisinde yer alan ve onun bir parçası durumundaki eğitsel etkinlikler, bir rekreasyon uzmanı rehberliğinde öğrencinin birey olarak kendisini istediği gibi biçimlendirebilmesine, ifade edebilmesine ve kendisini gerçekleştirebilmesine olanak tanıyabilecek ortamlar ve uygulamalar haline dönüşebilir.

MATERYAL ve METOD

Bu çalışmaya Yalova ili Kaytazdere İlçesi'nde bulunan Kaytazdere İlköğretim Okulu 12 yaş öğrencilerinden 10 kız 10 erkek olmak üzere toplam 20 öğrenci katılmıştır. Çalışmalara başlamadan önce çalışmanın yapılacağı kurumdan izin alınarak çalışmaya katılacak öğrencilere çalışmanın amacı, içeriği ve kapsamı ile ilgili bilgiler verilmiştir. Konu hakkında kaynaklar taranmıştır. Öğrencilerin umutsuzluk düzeylerinin etkinliklerle ne şekilde değişebileceği amacıyla yapılan çalışma; haftada 2 gün, günde 1 saat olmak üzere toplam 8 hafta devam etmiştir. Öğrenciler etkinliklere düzenli ve istekli olarak katılmıştır. Etkinlikler okulun bahçesinde, sınıfta ve bazı kulüp merkezlerinde gerçekleşmiştir.

Etkinliklere katılan öğrencilere etkinlikler öncesinde ve sonrasında, 20 sorudan oluşan “BECK Umutsuzluk Ölçeği” (BUÖ) (Beck, 1974) uygulanmıştır. Türkiye uyarlaması (Durak, 1994) tarafından yapılmıştır.

Elde edilen veriler, SPSS 15.00 paket programında BUÖ ölçeğine göre değerlendirildikten sonra frekans ve yüzde değerlerine ilişkin dağılımları tablolar haline getirilmiştir.

BULGULAR

Araştırmanın genel amacı doğrultusunda elde edilen bulgular aşağıdadır.

Tablo 1. Geleceğe Umut ve Coşku ile Bakılmasına Göre Dağılım

DEĞİŞKENLER	ÖN-TEST		SON-TEST	
	N	%	N	%
EVET	15	75,0	18	90,0
HAYIR	5	25,0	2	10,0
TOPLAM	20	100,0	20	100,0

Tablo 2. Kendim ile İlgili Şeyleri Düzeltemediğime Göre Çabalamayı Bırakmaya Göre Dağılım

DEĞİŞKENLER	ÖNTEST		SONTEST	
	N	%	N	%
EVET	12	60,0	9	45,0
HAYIR	8	40,0	11	55,0
TOPLAM	20	100,0	20	100,0

Tablo 3. İşler Kötüye Giderken Bile Her Şeyin Böyle Kalmayacağını Bilmeye Göre Dağılım

DEĞİŞKENLER	ÖNTEST		SONTEST	
	N	%	N	%
EVET	18	90,0	17	85,0
HAYIR	2	10,0	3	15,0
TOPLAM	20	100,0	20	100,0

Tablo 4. Gelecek On Yıl İçinde Hayatımın Nasıl Olacağını Hayal Edememeye Göre Dağılım

DEĞİŞKENLER	ÖNTEST		SONTEST	
	N	%	N	%
EVET	13	65,0	10	50,0
HAYIR	7	35,0	10	50,0
TOPLAM	20	100,0	20	100,0

Tablo 5. Yapmayı En Çok İstedğim Şeyleri Gerçekleştirmek İçin Yeterli Zamanım Vara Göre Dağılım

DEĞİŞKENLER	ÖNTEST		SONTEST	
	N	%	N	%
EVET	16	80,0	16	80,0
HAYIR	4	20,0	4	20,0
TOPLAM	20	100,0	20	100,0

Tablo 6. Benim İçin Çok Önemli Olan Konularda İleride Başarılı Olacağımı Ummaya Göre Dağılım

DEĞİŞKENLER	ÖNTEST		SONTEST	
	N	%	N	%
EVET	16	80,0	19	95,0
HAYIR	4	20,0	1	5,0
TOPLAM	20	100,0	20	100,0

Tablo 7. Geleceğimi Karanlık Görmeye Göre Dağılım

DEĞİŞKENLER	ÖNTEST		SONTEST	
	N	%	N	%
EVET	8	40,0	2	10,0
HAYIR	12	60,0	18	90,0
TOPLAM	20	100,0	20	100,0

Tablo 8. Dünya Nimetlerinden Sıradan Bir İnsandan Daha Çok Yararlanacağımı Ummaya Göre Dağılım

DEĞİŞKENLER	ÖNTEST		SONTEST	
	N	%	N	%
EVET	2	10,0	3	15,0
HAYIR	18	290,0	17	85,0
TOPLAM	20	100,0	20	100,0

Tablo 9. İyi Fırsatlar Yakalayamıyorum. Gelecekte Yakalayabileceğime İnanmam İçin de Hiçbir Neden Yoka Göre Dağılım

DEĞİŞKENLER	ÖNTEST		SONTEST	
	N	%	N	%
EVET	14	70,0	6	30,0
HAYIR	6	30,0	14	70,0
TOPLAM	20	100,0	20	100,0

Tablo 10. Geçmiş Deneyimlerimin Beni Geleceğe İyi Hazırlamasına Göre Dağılım

DEĞİŞKENLER	ÖNTEST		SONTEST	
	N	%	N	%
EVET	11	55,0	15	75,0
HAYIR	9	45,0	5	25,0
TOPLAM	20	100,0	20	100,0

Tablo 11. Gelecek Benim İçin Hoş Şeylerden Çok Tatsızlıklarla Dolu Görünüyorsa Göre Dağılım

DEĞİŞKENLER	ÖNTEST		SONTEST	
	N	%	N	%
EVET	2	10,0	4	20,0
HAYIR	18	90,0	16	80,0
TOPLAM	20	100,0	20	100,0

Tablo 12. Gerçekten Özlediğim Şeylere Kavuşabileceğimi Ummuyorum Göre Dağılım

DEĞİŞKENLER	ÖNTEST		SONTEST	
	N	%	N	%
EVET	5	25,0	8	40,0
HAYIR	15	75,0	12	60,0
TOPLAM	20	100,0	20	100,0

Tablo 13. Geleceğe Baktığımda Şimdikine Oranla Daha Mutlu Olacağımı Umuyorum Göre Dağılım

DEĞİŞKENLER	ÖNTEST		SONTEST	
	N	%	N	%
EVET	15	75,0	18	90,0
HAYIR	5	25,0	2	10,0
TOPLAM	20	100,0	20	100,0

Tablo 14. İşler Bir Türlü Benim İsteddiğim Gibi Gitmiyorsa Göre Dağılım

DEĞİŞKENLER	ÖNTEST		SONTEST	
	N	%	N	%
EVET	10	50,0	6	30,0
HAYIR	10	50,0	14	70,0
TOPLAM	20	100,0	20	100,0

Tablo 15. Geleceğe Büyük İnancım Vara Göre Dağılım

DEĞİŞKENLER	ÖNTEST		SONTEST	
	N	%	N	%
EVET	16	80,0	17	85,0
HAYIR	4	20,0	3	15,0
TOPLAM	20	100,0	20	100,0

Tablo 16. Arzu Ettiğim Şeyleri Elde Edemediğime Göre Bir Şeyler İstemek Aptallık Olura Göre Dağılım

DEĞİŞKENLER	ÖNTEST		SONTEST	
	N	%	N	%
EVET	16	80,0	1	5,0
HAYIR	4	20,0	19	95,0
TOPLAM	20	100,0	20	100,0

Tablo 17. Gelecekte Gerçek Doyuma Ulaşmam Olanaksız Gibiye Göre Dağılım

DEĞİŞKENLER	ÖNTEST		SONTEST	
	N	%	N	%
EVET	13	65,0	2	10,0
HAYIR	7	35,0	18	90,0
TOPLAM	20	100,0	20	100,0

Tablo 18. Gelecek Bana Bulanık ve Belirsiz Görünüyora göre Dağılım

DEĞİŞKENLER	ÖNTEST		SONTEST	
	N	%	N	%
EVET	7	35,0	2	10,0
HAYIR	13	65,0	18	90,0
TOPLAM	20	100,0	20	100,0

Tablo 19. Kötü Günlerden Çok, İyi Günler Bekliyoruma Göre Dağılım

DEĞİŞKENLER	ÖNTEST		SONTEST	
	N	%	N	%
EVET	16	80,0	18	90,0
HAYIR	4	20,0	2	10,0
TOPLAM	20	100,0	20	100,0

Tablo 20. İsteddiğim Her Şeyi Elde Etmek İçin Çaba Göstermenin Gerçekten Yararı Yok, Nasıl Olsa Onu Elde Edemeyeceğime Göre Dağılım

DEĞİŞKENLER	ÖNTEST		SONTEST	
	N	%	N	%
EVET	15	75,0	1	5,0
HAYIR	5	25,0	19	95,0
TOPLAM	20	100,0	20	100,0

TARTIŞMA

Araştırmada elde edilen bulguların genelinde; öğrencilerde belirli bir oranda umutsuzluk belirtisi olduğu tespit edilmiştir. Çalışma öncesindeki umutsuzluğun yüksek olmasının nedenini; öğrencilerin sınav kaygı ve korkusunu belirgin bir şekilde yaşamalarına ve ergenlik döneminin getirmiş olduğu olumsuzluklara bağlamak mümkün olabilir.

Gözaydın ve arkadaşlarının (2007) yılında yapmış olduğu çalışmada öğrencilerin ders dışında uygulamış oldukları aktivitelerin onların sosyal gelişimine olumlu katkı sağladığı sonucu elde edilmiştir (Gözaydın ve ark., 2007).

Togo ve arkadaşlarının (2006) yılında yapmış oldukları çalışmada; rekreatif içerikli basketbol oyununun öğrencilerin kişiliklerinin gelişimine olumlu katkı sağladığı sonucu ortaya çıkmıştır

Güven (1999) depresyon ve kişilik özellikleri üzerine yaptığı araştırmada, kişilik ve depresyon özelliklerinin kültüre çok açık olduğu, çevresel etmenlerin bireyin davranış gelişimini hemen her evrede etkilediğini, dolayısıyla kültürün psikolojik testler üzerindeki etkisinin kaçınılmaz olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Sayar ve ark. (2000) yaptığı çalışmada, kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre anlamlı ölçüde yüksek depresyon ve stres skorları gösterdiğini, ayrıca erkek öğrencilerin de kız öğrencilere göre anlamlı ölçüde yüksek umutsuzluk ve dışa dönük öfke skorları gösterdiklerini bulmuşlardır.

Soyer ve ark. (2003) ergenlerde umutsuzluğun, sağlık davranışları ve gelişim algısı açısından incelenmesi amacıyla yapılan çalışmada, farklı beslenme durumuna sahip öğrencilerin umutsuzluk puanları arasında fark olup olmadığına bakılmıştır. Araştırma sonucunda, düzensiz ve dengesiz beslenenlerin umutsuzluk düzeyi anlamlı bir şekilde düzenli ve dengeli beslenenlerden daha yüksek bulunmuştur. Aynı araştırmada, hiç spor veya egzersiz yapmayanların umutsuzluk puanı, bir sporu sürekli olarak yapanlar ve haftada belirli süre egzersiz yapanlardan anlamlı bir şekilde yüksek bulunmuştur. Bir sporu sürekli olarak yapanlar ve haftada belirli süre egzersiz yapanlar arasında ise umutsuzluk puanı açısından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Öğrencilerden sırlarını paylaşacak arkadaşı olmayanların umutsuzluk puanı, arkadaşı olup boş zamanlarını ailesi ile geçirmekten hoşlananlar ve arkadaşı olup boş zamanlarını arkadaşları ile geçirmekten hoşlanarlardan anlamlı bir şekilde yüksek bulunmuştur. Öğrencilerden sigara ve alkol kullananların umutsuzluk puanı, sigara ve alkol kullanmayanlardan anlamlı bir şekilde yüksek bulunmuştur.

Toplumsal değişim sonucunda, bireylerin geleneksel rol ve işlevleri de değişime zorlanmakta, toplum yaşamında açığa çıkan uzmanlaşma ve işbölümü, toplum yaşamına yeni

toplumsal değerlerin girmesini getirmektedir. Bu gelişme ise okulların rekreasyon eğitime ve uygulamalarına önem vermesini gerektirmektedir.

Öğrencilerin ya da grupların iletişim ve etkileşim boyutunu engellediğimizde öğrenci ya da grubun tepkileri hiçbir neden olmasa bile negatif yönlü olabilmektedir (Espelie, 2004).

Özellikle çocuk, beden eğitimi dersi yanında rekreatif uzman tarafından yürütölen etkinliklere katılarak monoton yaşamını olumlu faaliyetlerle değiştirebilmenin yanında, zararlı alışkanlıklardan uzak kalma, sosyalleşme, benlik kazanma, kendine güven duyma, kendini ifade etme, sorumluluk kazanma, paylaşma, kişilik gelişimi gibi birçok olumlu yönlü özellikleri de bu ortamla kazanabilmektedir.

Daha bilinçli toplum oluşturabilmek için küçük yaşlarda bunun temelini atmak gerektiğini bilmeliyiz. Bilmekle de kalmayıp bunu uygulamaya koyduğumuz sürece bireyler üzerinde bir farkındalık yaratarak yönlendirmeliyiz. Bunun da en güzel ve en güvenilir ortamları eğitim kurumlarıdır.

İlköğretim ve ortaöğretim döneminde aktif yaşam etkinliklerine katılımın aktif yetişkinliğe neden olduğu yapılan araştırmalarla ortaya çıkarılmıştır. Özellikle sağlıklı ve aktif yaşam için rekreasyon etkinliklerinin tercih edilmesi gün geçtikçe artmaktadır (Gray, 2003).

Ayrıca sağlıklı aktif yaşam için rekreatif etkinliklerin tercih edilmesi obezite ve sigara kullanımını azaltmakta, mental sağlığı daha da arttırarak sağlıklı ve bilinçli bir birey yetiştirmede etkin olmaktadır (Oslin, 2003).

Araştırmacılar son zamanlarda rekreatif çalışmaların öğrencilere sağladığı yararlar üzerinde çalışmakta ve rekreatif etkinliklerin olumlu sonucu üzerinde birleşmektedirler. Eğitimciler için temel sorun, okulun öğrencinin ruhsal durumuna olumlu etki edecek rekreatif etkinliklere sahip olup olmadığıdır. Çünkü okul, öğrenci için akademik olduğu kadar akademik olmayan etkinlikleri de düzenlemekle yükümlüdür (Kılbaş, 2001).

Rekreatif etkinlikler, çocuğu gelecekteki yetişkin yaşamına daha yaratıcı bir birey olarak hazırlarken aynı zamanda tüm vücut kaslarını da çalıştırmasına olanak sağlayan aktivitelerdir.

Okul yaşamı, çocukları gelecekteki yaşama hazırlamada toplumsal bir sorumluluğu yerine getirmekse, hiç kuşkusuz bu sorumluluk rekreasyon anlayışını da içerecektir (Kılbaş, 2001).

Allen ve Ruhston (1983), gönüllü öğrenci organizasyonlarına katılımın son yıllarda arttığını gösterirken, gönüllü katılanların özellikleri üzerinde de yoğunlaşmıştır. Öğrenci organizasyonlarına gönüllü katılanlarla gönüllü katılmayanlar üzerinde yapılan araştırmada,

gönüllü olanlar daha empatik, moral değerleri daha fazla içselleştirilmiş, kendilerine ilişkin daha olumlu tutumlara sahip, duygularında daha istikrarlı, kendilerini daha etkin ve uzman olarak algıladıkları sonucuna varılmıştır.

Ortaöğretimde fiziksel aktivitelere katılımın öğrencilerde farklı ilgi ve beceri düzeylerini geliştirmek üzere uygulanması bu etkilere daha fazla öğrencilerin katılımının artmasına yol açmıştır. Öğrencinin etkinliklere katılması sonrasında fiziksel başarının yanı sıra ruhsal sağlık açısından da önemli gelişmeler sağlanmıştır (Gray, 2003).

Öğretim programlarının öğrencileri ilgi ve yetenekleri ölçüsünde ve doğrultusunda yetiştirecek; onlara ezbere bilgiler aktarmak yerine öğrenmeyi öğretecek şekilde olması gerekir. Temel kavramları anlama, yorumlama ve uygulayabilme imkanı vererek, sorun çözme yetenek ve davranışları ile bilimsel düşünme alışkanlığı kazandırmalıdır. Araştırma yapmayı, ekip halinde çalışmayı, konuşma, tartışma ve yazışma yolu ile iletişim kurmayı teşvik edecek biçimde yenileştirilmelidir (Baloğlu, 1990).

Çalışma sonrasında öğrencilerin öğretmenleriyle görüşülmüş; öğrencilerin, SBS deneme sınavlarında, ders içi ve ders dışı davranışlarında, sosyal ilişkilerinde ve kendilerini ifade etme şekillerinde olumlu görüşler belirtilmiştir.

Bireyler yeteneklerini olumlu bir şekilde yansıttıklarında ve gösterdikleri çabanın karşılığını aldıklarında, sorunları yaşamın bir parçası olarak görüp çözüm için zorluktan kaçınmama aşamasına gelebilirler. İnsanlar arası ilişkileri daha güvenilir, değişime ve yeniliğe açık kişiler olarak değerlendirdiklerinde; dikkatli, sezgili ve kararlı olduklarında yaşama ve geleceğe bir adım daha umutlu bakacaklarını umutsuzluk kavramından en azından biraz uzaklaşarak hayata sarılabileceklerini ve hayattan tat alabileceklerini belirtmek bir bakış açısı olabilir.

Sonuç olarak; Çocukların fiziksel, zihinsel, ruhsal ve sosyal gelişimine önemli katkısı olduğunu düşündüğümüz ve eğitimin ayrılmaz bir parçası olan serbest zaman etkinliklerini kullanarak gerek çocukların yaşam kalitelerini gerekse sınavlardaki başarılarını arttırmada önemli bir yer tuttuğunu söyleyebiliriz.

ÖNERİLER

Araştırma sonuçlarının ışığı altında;

1. Okul binalarının çocukların rekreatif etkinliklere katılmalarına olanak verecek biçimde projelendirilmesi, mevcut okulların bu amaç için yeniden örgütlendirilmesi,

2. Öğretmen ve yöneticilerin rekreasyon ve rekreatif etkinlikler konularında hizmet içi eğitime alınması,
3. Yapılan rekreatif etkinliklerin zamanının ve yerinin iyi tespit edilmesi ve çocuklara faydalı olacak şekilde düzenlenmesi,
4. Üniversitelerin Rekreasyon Bölümleri'nden mezun olan öğrencilerin Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı okullarda rekreasyon uzmanı olarak görevlendirilmesi,
5. Devlet bütçesinden rekreasyon hizmetleri için daha fazla ödenek ayrılması,
6. Çocuğun bedensel, sportif, kültürel ve sanatsal etkinliklere katılımı ve başarısının da akademik değerlendirmenin yanı sıra dikkate alınmasının eğitim politikasında yer alması,
7. Rekreatif uzman gözetiminde etkinliklere katılarak monoton yaşamını olumlu faaliyetlerle değiştirebilme, zararlı alışkanlıklardan uzak kalma, sosyalleşme, benlik kazanma gibi olumlu yönlerinin gelişmesinin sağlanması,
8. Okul saatleri dışında da okulların saha ve salonlarının öğrencilere açık olması, okul saatlerinin tam güne çıkarılması öğleden sonra rekreatif faaliyetlerle öğrencilerin fiziksel, sosyal, psikolojik gelişimlerinin desteklenmesi,
9. Okul ve okul çevresine ait alanları ve rekreasyon etkinliklerini planlayacak, organize edebilecek ve yürütebilecek donanıma sahip rekreasyon uzmanının gerek öğrenci gerekse öğretmen ve idari personelin serbest zamanlarını etkin biçimde değerlendirebilmesine önemli ölçüde katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

1. Akarslan, M. (1997). Ana Hatlarıyla Çocuk Hakları ve Mevzuatı. İstanbul.
2. Allen, N.J., Rushton, J.P. (1983). Personality Characteristics of Community Mental Health Volunteers: A Review. *Journal of Voluntary Action Research*, 12 (1).
3. Aral, N., Baran, G. ve ark. (2001). Çocuk Gelişimi-2. Ya-Pa Yayın, İstanbul, s:13.
4. Baloğlu, Z. (1990). Türkiye’de Eğitim ve Değişime Yapısal Uyum Önerileri. TÜSİAD, İstanbul, s. 72.
5. Başaran, İ. E. (1983). Eğitim Yönetimi. 1.Baskı, İstanbul, s. 55.
6. Beck, A.T., Lesker, D. And Trexler, L. (1974). The Hopelessness Scale. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 42, 861-874.
7. Corbin, H.Dan. (1970). Recreation Leadership. Prentice-Hall, Englewood Cliffs. NJ.
8. Durak, A. (1994). Beck Umutsuzluk Ölçeğinin Geçerlilik ve Güvenirlik Çalışması. Türk Psikoloji Derneği, İstanbul.
9. Espille, E. (2004). Current Health 2. Stamford. Vol. 31, Iss. 4; p.16.
10. Gordon, T. (1996). Etkili Öğretmenlik Eğitimi (Çev.Aksay, E.). Sistem Yayıncılık, 1. Baskı, İstanbul, s.187-193.
11. Gözaydın, G. ve ark., (2007).Orta Öğretim Kurumlarının Öğrenci Öğretmen ve Yöneticilerin Serbest Zamanlarını Değerlendirme Tercihleri ve Bu Tercihler Üzerinde Sosyo-Ekonomik Yapılarının Etkilerinin İncelenmesi. Kocaeli.s.:4-35,74-75.
12. Gray, Ty-Am, Judy O. (2003). *Journal Of Physical Education Rec. And Dance*. Vol. 74, Iss. 6; Pg 52.
13. Güven, K. (1999). Testler ve Kültür. Türk Psikoloji Yazıları, Cilt 1, Sayı 3.
14. Kılbaş, Ş. (2001). Rekreasyon Boş Zamanı Değerlendirme. Anaca Yayınları. Adana.
15. Özbaydar, S. (1983). İnsan Davranışının Sınırları ve Spor Psikolojisi. Altın Kitaplar Yayınevi, Bilimsel Sorunlar Dizisi, 1. Baskı, İstanbul, s.30.
16. Sayar, K., Güzelhan, Y., Solmaz, M., Özer, O.A., Öztürk, M., Acar, B., Arıkan, M. (2000). Anger Attacks In Depressed Turkish Outpatients *Annals Of Clinical Psychiatry*. 12(4), 213–218.
17. Skovholt, T. (1986). Amerika Birleşik Devletleri ve Türkiye’de Gençlere Yönelik Psikolojik Danışma ve Rehberlik Hizmetleri, Eğitim ve Bilim. (Çev. Gülden Bilal). Cilt:10, Sayı: 59, Ankara.
18. Soyer, M., Avcı, S., Akıncı, T. (2003). Ergenlerin Umutsuzluk Düzeylerinin Bazı Sağlık Davranışları Açısından İncelenmesi. VII. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi. s122–123. İnönü Üniversitesi Malatya.
19. Sungur, N. (1992). Yaratıcı Düşünce. Özgür Yayın, 1.Baskı, İstanbul, s.13,129-135,142-148.
20. Togo, O., Öcal, K., Ekici, S. (2006). 11-14 Yaş Grubu Erkek Öğrencilerin Serbest Zamanlarında Yaptıkları Basketbol Aktivitesinin Kişilik Yapıları Üzerine Etkisi. 9. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, pp.111. Muğla.

SB6 : SPOR YAPAN VE YAPMAYAN İLKÖĞRETİM ÖĞRENCİLERİNİN DEPRESYON DURUMLARININ BAZI DEĞİŞKENLERE GÖRE İNCELENMESİ.

*İnönü Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu
Cengiz ARSLAN , Mehmet GÜLLÜ , Varol TUTAL.*

SPOR YAPAN VE YAPMAYAN İLKÖĞRETİM ÖĞRENCİLERİNİN DEPRESYON DURUMLARININ BAZI DEĞİŞKENLERE GÖRE İNCELENMESİ

Doç.Dr.Cengiz ARSLAN*; Yr.Doç.Dr.Mehmet GÜLLÜ*; Varol TUTAL*
İnönü Üniversitesi, BESYO

ÖZET

İlişkiler: Çocuk Psikolojisi ve Spor

Bu çalışmanın amacı spor yapan ve yapmayan ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinin depresyon durumlarını bazı değişkenlere göre incelemektir.

Araştırma grubunu Malatya il merkezi ilköğretim okullarında spor yapan (amatör sporcu, okul takımlarında oynayan vb.) 251 öğrenci ve spor yapmayan 251 öğrenci olmak üzere toplam 502 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak Kovacs (1985) tarafından geliştirilen ve Türkçeye uyarlaması Öy (1991) tarafından yapılan “Çocukların Depresyon Ölçeği (ÇDÖ)” kullanılmıştır. Çocuklar için Depresyon Ölçeği, 6-17 yaş çocuklarına uygulanabilen, 27 maddelik bir kendini değerlendirme ölçeğidir. Çocuktan son iki hafta için kendisine en uygun cümleyi seçmesi istenir. Örneğin; 1. Kendimi arada sırada üzgün hissederim. 2. Kendimi sık sık üzgün hissederim. 3. Kendimi her zaman üzgün hissederim. Her madde belirtinin şiddetine göre 0, 1 ya da 2 puan alır. Maksimum puan 54'tür. Alınan puan ne kadar yüksekse, depresyon o kadar ağır demektir. Ölçekte 19 puan depresyon durumu bakımından bir kesim noktasıdır. Araştırma verilerine Kolmogorov-Smirnov testi uygulanmış ve bu test sonucunda değişkenlerin normal dağılım göstermedikleri görülmüştür. Bu nedenle araştırmada ikili karşılaştırmalar için Kruskal Wallis ve Çoklu Karşılaştırmalar için Mann-Whitney U testi kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi olarak $\alpha=0,05$ belirlenmiştir.

Araştırmada kızların depresyon puanları ($X=14.61$) ile erkek öğrencilerin puanları ($X=12.77$) arasında anlamlı düzeyde fark olduğu görülmüştür. Spor yapan öğrencilerin depresyon puanları ($X=12.44$) ile spor yapmayan öğrencilerin puanları ($X=14.70$) arasında anlamlı düzeyde fark olduğu bulunurken spor yapan öğrencilerin branşları ile depresyon puanları arasında anlamlı düzeyde fark olmadığı bulunmuştur. Ayrıca öğrencilerin ailedeki birey sayısına, babalarının mesleklerine ve ailenin gelir durumlarına göre depresyon puanları arasında anlamlı düzeyde fark olduğu bulunurken; öğrencilerin sınıflarına, yaşlarına ve annelerinin mesleklerine göre depresyon puanları arasında fark olmadığı tespit edilmiştir.

Araştırma bulgularına göre ilköğretim öğrencilerinin, genel olarak, depresyon puanlarının çok düşük olduğu görüşmüş ve spor yapan öğrencilerin spor yapmayanlara göre depresyon puanlarının anlamlı düzeyde düşük olduğu görülmüştür. Bu sonuç dâhilinde ilköğretim öğrencilerine depresyona girmemeleri veya depresyonu atlatmak için spor yapmaları önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Spor, İlköğretim, öğrenciler, depresyon.

SEARCHING THE DEPRESSION OF PRIMARY SCHOOL STUDENTS, WHO DO SPORTS AND DON'T DO SPORTS, DUE TO THE SOME VARIABLES

Doç.Dr.Cengiz ARSLAN*; Yr.Doç.Dr.Mehmet GÜLLÜ*; Varol TUTAL*
İNÖNÜ UNIVERSITY, BESYO,

ABSTRACT

Relations:Children Psychology and sports

The aim of this study is to search the deprssion of primary school students, who do sports and dodn't do sports due to the some variables.

The search group includes 251 students who do sports(play as amateur,play in schoolteam....) and 251 students who don't do sports: totaly 502 students in Malatya city center. "Children Depression Scale"which was developed by Kovacs (1985) and adapted into Turkish by Öy(1991) was used in order to collect data. Depression Scale for children can be applied to the children aged 6-17. And it is a self-evaluation scale of 27 items. The child is asked to choose the suuitable sentence for him/her fort he last two weeks. For example: 1-I sometimes feel sad, 2-I often feel sad: 3- Ialways feel sad.

Every item is scored as 0,1 or 2 according to the stres of the symptom. The maximum score is 54. The high score is, the high depression is. The scare 19 is the cutting point in the depression in the scale.

The Kalmogorav- Smirnov Test was applied to research data and it has seen that the dissolution of variables aren't normal.

Fort hat reason Kruskal Wallis Test for Dual Comparison, Mann-Whitney Test for multiple comparision were used in the study. A=0,005 is determined as signifance level.

It is seen that there was a significant variety between the depression score of the girls (X=14.61) and boys (x=12.77)

An important a inequality of depression scores between the students who do sports (x=12.44) and don't do sports (X=14.70) was seen. But it is noticed that there wasn't considerable variety between students branch and depression scores.

Furthermore, there was a significant variety among the students family members number, fathers profession, income with the depression score. At the some time, it

was established that there wasn't any difference between the students ages, grades, mothers profession and depression score.

According to the study findings: as general Primary School Students' depression score is reasonably low and the depression score of the students who do sports is low in significance level. Doing sports is suggested to the Primary School students in order not to have depression or get rid of depression.

Key Words: Sports, Primary School, students, depression

1.GİRİŞ

Bilişsel, duyuşsal ve psikomotor alanlardaki değişik bozukluk ve belirtileri kapsayan depresyon, çok güçlü bir ruh sağlığı sorunu olarak nitelendirilmektedir. Uyumlu bir bireyin her şeyden önce kendi kendisiyle barışık olması önemli bir gerçektir. Kişinin kendi ihtiyaçları ile çevresi arasında olumlu ilişkiler kurması ve devam ettirmesi ancak sağlıklı bir benlik kavramı ile mümkündür.

Öztürk(1988) depresyonu derin üzüntülü bir duygu ya da durum içinde düşünce, konuşma ve hareketlerde yavaşlama ve durgunluk, değersizlik, küçüklük, güçsüzlük, isteksizlik, karamsarlık duygu ve düşünceleri ile fizyolojik işlevlerde yavaşlama gibi belirtiler içeren bir sendrom olarak tanımlamaktadır. Beck, Rush, Shaw, Emery(1979), Coleman (1976) depresyonda belirgin olan özellikleri yalnızlık, hüznün, keder ve isteksizlik duygularında artış, kendini suçlama ve aşağılama ile birlikte bulunan değersizlik duygusu, kendini cezalandırma arzusu ve eğilimi, sosyal ilişkilerden kaçınma ve içe çekilme, isteksizlik, uykusuzluk ve kilo kaybı, cinsel ilişkilerde azalma, fiziksel enerjide belirgin bir azalma, ölüm isteği ve intihar isteği olarak özetlemektedir. Brendt ve Brendt(1980), depresyon bilişsel güçlük, dünyaya kötümser bir bakış açısı, kederli duygu durumu, sosyal ilişkilerde içe dönüklük, fiziksel enerji düzeyinde düşme, huzursuzluk, düşük benlik değeri, kendine ilişkin suçluluk duygularında artma, araçsal çaresizlik ve öğrenilmiş çaresizlik gibi çok yönlü belirtiler içerdiğini öne sürmüştür.

Ruh sağlığı, kişinin kendi kendisiyle ve çevresiyle sürekli bir denge ve uyum içinde olmasıdır. Yapılan tanımlardan da anlaşıldığı üzere depresyonun insanın ruh yapısının çeşitli nedenlerden dolayı etkilendiği görülmektedir. Bundan en çok etkilenenler ise çocuklardır. Küçük yaşlarda birtakım nedenlerden dolayı, sorunlarla karşı karşıya kalan çocuklar buna bağlı olarak depresif hareketler sergilemekte ve yaşam boyu kalıcı izler bırakabilmektedir. Bunun için çocuklarda ki depresyonun tedavi edilmesinin en önemli yöntemlerinden birisi de spordur

İnsanlık tarihinin başlangıcına değin uzanan bir geçmişe sahip olan spor toplumsal yaşantının önemli parçası olarak dikkat çekmektedir. Spor gelişen ekonomik koşullar, sanayileşme, yoğun kentleşme, serbest zamanda oluşan artış, bireylerin kişilik sağlık kaygıları gibi nedenlerle, yeni anlamlar kazanarak günlük yaşamda önemli bir yer almaya başlamıştır. Spor performans amaçlı yapılışının yanında, sağlıklı yaşam için ya da diğer değişik yaşam kalitesini yükseltmek amaçlı yapılışıyla da hızla öne çıkmaktadır(Koruç, Z. Bayar,P. 2004).

Özellikle performans sporunun gelişimi ve spor branşlarında ki başarı çitasını yükseltmek, bunun yanında sağlıklı bir ruh yapısı ve stresten uzak bir hayata kavuşmak için ilköğretimlerde hatta anaokullarında başlayarak öğrencilerin yetenekleri doğrultusunda spora ve egzersizlere yönlendirilmeleri gerekmektedir.

Egzersize katılımın fiziksel ve fizyolojik yararlarının yanında gerginliği azalttığı, psikolojik iyilik sağladığı ve psikiyatrik rehabilitasyon programların tedavi yöntemleri arasında yer aldığı bilinmektedir(Morgan, P.M. Roberts, J.A. Feinerman, A.D. 1971)

Egzersizın sağlık üzerine etkilerini inceleyen çalışmalar genellikle kalp damar sağlığı, kas kuvveti, dayanıklılık, esneklik ve beden kompozisyonu gibi sağlık bileşenleri üzerinde yoğunlaşırken(Capersen,C.J. Powel, K.E. Christenson,G.M. 1985; Corbin, C.B. Lindsey, R.1988), egzersizin stresle başa çıkma kapasitesini artırdığı(Pollatschek,J.L. O'Hagan,F.J.1989; Johnsgard,K.1985;Brown,J.D. Siegel,J.M. 1988;Koruç,Z. 1997;Pelitbas,A.J.2000), depresyonu azalttığı (Uluslararası Spor Psikolojisi Derneği, 1992) ve durumluluk kaygıyı azalttığı da (Abele ,A. Brehm, W.1993; Morgan,1985) bildirilmiştir.

Duygular sporcu performansını artırabilir ya da engelleyebilir. Kişilik ile sportif eylemler arasındaki ilişkiyi ele alan bir araştırmada O.Neumann genç performans sporcuları ile sporcu olmayanları karşılaştırdığında spor yapanların yapmayanlara göre daha çalışkan, daha canlı, ilişki kurmaya sürekli hazır, sebatlı, zor koşullarda ortama uymalarının daha iyi olduğunu belirlemiştir. Yapılan araştırmada spor yapanların yapmayanlara göre daha dışa dönük ve duygusal olarak dengeli oldukları belirlenmiştir.(Tiryaki,Ş.1991))

ABD'de yapılan bir araştırmada pratisyen hekimlerin vizitelerinin %50'sini stresle ilgili sebepler teşkil etmektedir. Geleneksel olmayan programlardan biri kısa süreli veya kronik egzersiz uygulamalarıdır. Araştırmanın sonuçları egzersizin anksiyete ve depresyonda düzelme ile birlikte olduğunu göstermektedir(Artal,M. 1998))

Akandere'nin,(2003) yaptığı bir araştırmada spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin depresyon düzeyleri arasında önemli bir fark olduğu, spor yapanların yapmayanlara oranla depresyon düzeylerinin daha düşük olduğu görülmüştür.

Spor ya da fiziksel etkinliğin, depresyon ve zihinsel sağlık üzerinde etkisi ve depresif durumlarda bir tedavi yöntemi olarak kullanıldığını yapılan araştırmalar göstermektedir. Yapılan araştırmalardan görüldüğü üzere spor yapanlar ve yapmayanlar arasında depresyonun görölme sıklığı arasında belirgin farklar bulunmaktadır

Bu araştırmada ise ana hatlarıyla ilköğretim okullarında okuyan 11-15 yaş arası, spor yapan ve spor yapmayan öğrencilerin depresyon düzeyleri ele alınmıştır

2.METOD

2.1.Araştırmanın Modeli

Araştırma Malatya merkezde bulunan İlköğretim ikinci kademedede okuyan, spor yapan ve spor yapmayan öğrencilerden bazı değişkenlere göre depresyon durumlarının incelenmesi amacıyla tanımlayıcı ve betimsel olarak yapılmıştır.

2.2.Evren

Araştırmanın evrenini, Malatya’da merkeze bağlı 82’ilköğretim okulundan, 6,7 ve 8. sınıfında okuyan 24273 öğrenci oluşturmaktadır (M.E.M. İstatistik Bölümü, 2010).

2.3.Örnekleme

Araştırmanın örneklemini, Malatya merkezde bulunan 11 ilköğretim okulundan 502 öğrenci oluşturmaktadır. Bu okulların 8 tanesi şehir merkezine yakın, 3 tanesi de merkeze yakın kırsal kesimlerdeki okullar olup, bu okullardan 251 spor yapan, 251 spor yapmayan toplam 502 öğrenci seçilmiştir.

2.4.Veri Toplama Tekniği

Veriler, sosyo-demografik özelliklerini belirleyen 9 soruluk anket formu ile Kovacs (1985) tarafından geliştirilen ve Türkçeye uyarlaması Öy (1991) tarafından yapılan “Çocukların Depresyon Ölçeği (ÇDÖ)” kullanılmıştır. Çocuklar için Depresyon Ölçeği, 6-17 yaş çocuklarına uygulanabilen, 27 maddelik bir kendini değerlendirme ölçeğidir. Çocuktan son iki hafta için kendisine en uygun cümleyi seçmesi istenir. Örneğin; 1. Kendimi arada sırada üzgün hissederim. 2. Kendimi sık sık üzgün hissederim. 3. Kendimi her zaman üzgün hissederim. Her madde belirtinin şiddetine göre 0, 1 ya da 2 puan alır. Maksimum puan 54’tür. Alınan puan ne kadar yüksekse, depresyon o kadar ağır demektir. Ölçekte 19 puan depresyon durumu bakımından bir kesim noktasıdır.

Anket ve ölçek, okullarda spor yapan öğrenciler belirlendikten sonra okulların toplantı salonlarında, bazı okulların da sınıflarında, spor yapmayan öğrencilere ise okullarda rastgele öğrenci grubu seçilerek uygulanmıştır

2.5. Veri Toplama Analizi

Araştırma verilerine Kolmogorov-Smirnov testi uygulama sonucunda değişkenlerin normal dağılım göstermedikleri görülmüştür. Bu nedenle araştırmada ikili karşılaştırmalar için Kruskal Wallis ve Çoklu Karşılaştırmalar için Mann-Whitney U testi kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi olarak $\alpha=0,05$ belirlenmiştir.

3. BULGULAR ve TARTIŞMA

İlköğretim ikinci kademedeki spor yapan ve spor yapmayan öğrenciler üzerinde gerçekleştirilen bu araştırma da araştırmacıların hazırladığı sosyo-demografik özelliklerini belirleyen 9 soruluk anket formu ve Kovacs (1985) tarafından geliştirilen ve Türkçeye uyarlaması Öy (1991) tarafından yapılan “Çocukların Depresyon Ölçeği (ÇDÖ)” ile elde edilen istatistiksel analizlerin sonuçları aşağıda tablolar halinde sunulmuştur. ÇDÖ’den alınan puanlar bu analizlerin temel verilerini oluşturmuştur.

TABLO-1 İlköğretim Öğrencilerinin Cinsiyete Göre Depresyon Durumları

Cinsiyet	N		$\bar{X}$	Ss	M.W.T
	F	%			
Kız	218	43.4	14.61	8.10	0.016
Erkek	284	56.6	12.77	7.22	
Toplam	502	100	13.57	7.66	

$P<0.05$

Tablo-1’de görüldüğü üzere araştırmaya katılan kız öğrencilerin ($X=14.61$) ve erkek öğrencilerin ($X=12.77$) depresyon puanları arasında anlamlı düzeyde bir fark olduğu sonucu çıkmıştır ($p<0.05$)

Araştırmada elde edilen bulgulara göre araştırmaya katılan kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre depresyon durumlarını daha yüksek olduğu gözlenmektedir. Bunu da kız öğrencilerin daha duygusal ve içe kapanık, özellikle sınav stresini daha çok yaşayan, bireyler olduğuna bağlayabiliriz.

Ergenlerde yapılan araştırmaların çoğunda cinsiyet farkı gözlenmektedir.(Kandel ve Davis,1986, Kashani ve Ark.1987,Gür,1996). Bu çalışmalarda hem depresif belirtilerin hem de depresyon bozukluğunun kızlarda erkeklerden daha sık görüldüğü saptanmıştır. (Cohen ve Diğ,1993.Gür,1996). Bu bulgular araştırmamızın bulgularını destekler niteliktedir. Araştırmamızın bu bulguları Friedrich (1988)’in,yaptığı araştırmada elde ettikleri bulguyla da paralellik göstermektedir. Araştırmacılar Beck Depresyon Envanterinden erkeklerin kızlara oranla daha düşük puan aldıkları, kızların depresyona daha yatkın olduklarını saptamışlardır. Gjerde, B.(1988) nin yaptıkları araştırmalarda da kız erkekler erkek ergenlere göre daha depresif bulunmuştur. Marcotte(1996), yaptığı araştırmada ergenliğe girerken kızların

erkeklerle oranla daha depresyon gösterdiklerini bulmuştur. Bu araştırmaların bulguları da araştırmamızın bulgularını destekler niteliktedir.

Bu araştırmada elde edilen bulgu Aydın (1988)'in yaptığı araştırmada elde ettiği bulgularla örtüşmemektedir. Aydın(1988)'in Orta Doğu Teknik Üniversitesinde 439 kız ve 359 erkek öğrenci üzerinde “Üniversite Öğrencilerinde Depresyon, Açıklama Biçimi ve Akademik Başarı” konulu araştırmasında öğrencilerin depresif belirtilerinde cinsiyete bağlı bir değişiklik göstermediği bulunmuştur. Yiğit (2008)'in İlköğretim ikinci kademe erkek ve kız öğrencilerin depresyon puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir farklılaşma olmadığı sonucu çıkmıştır. Bu da araştırmamızda ki bulguyla örtüşmemektedir.

TABLO-2 İlköğretim Öğrencilerinin Sınıf Düzeylerine Göre Depresyon Durumları

Sınıf	N		$\bar{X}$	Ss.	K.W
	f	%			
6	132	26.3	13.75	7.85	0.292
7	164	32.7	12.73	7.15	
8	206	41.0	14.12	7.90	
Toplam	502	100	13.57	7.66	

$p>0.05$

Tablo 2’de görüldüğü üzere araştırmaya katılan öğrencilerin sınıf düzeylerine göre 6.sınıf($X=13.75$), 7.sınıf($X=12.73$), 8.sınıf($X=14.12$)depresyon puanları arasında anlamlı düzeyde bir fark bulunmamıştır ($p>0.05$)

Araştırmamıza katılan 6.7. ve 8. sınıf öğrencilerinin depresyon puan ortalamalarında sınıf farkına göre anlamlı düzeyde fark bulunmamıştır. Ancak Öğrencilerin sınıf değişkenine göre depresyon puan ortalamalarının farklılaştığı gözlemlenmiştir. En yüksek depresyon puanının 8.sınıf öğrencilerinde, ikinci olarak 7.sınıf öğrencilerinde, en düşük puan ise 6.sınıf öğrencilerinde olduğu görülmektedir.

8.sınıf öğrencilerinin puan ortalamasının, 6.ve 7. sınıflara göre yüksek olması, 8. sınıf öğrencilerinin 6 ve 7. sınıflara göre ergenliğe geçişi daha yoğun bir şekilde yaşadıkları, ergenliğe geçişle birlikte gelen sorunlarla daha mücadele içinde oldukları değerlendirilmiştir. Ayrıca yıl sonunda girecekleri SBS sınavıyla birlikte lise ve dengi okullardan hangilerine devam edebileceklerinin kaygı ve stresi olduğu düşünülmektedir. Birçok mesleğe yönelik okullara da bu sınavlarla girebildiğinden aile ve çevrenin öğrencilerden beklenti ve talepleri de puanın yüksek olmasına sebep olduğu söylenebilir.

Yiğit (2008)’de yaptığı araştırmada İlköğretim 6.7. ve 8. sınıf öğrencilerinin depresyon puan ortalamalarında sınıf farkına göre depresyon puan ortalamalarının farklılaştığını bulmuştur.

TABLO-3 İlköğretim Öğrencilerinin Yaşlarına göre Depresyon Durumları

Yaş	N		$\bar{X}$	Ss	K.W.
	F	%			
11	19	3.8	14.26	7.15	0.588
12	113	22.5	13.59	7.78	
13	161	32.1	12.90	7.50	
14	190	37.8	13.88	7.70	
15	19	3.8	15.42	8.58	
Toplam	502	100	0.13	7.66	

$p>0.05$

Tablo-3’de görüldüğü üzere araştırmaya katılan öğrencilerin yaşlarına göre 11 yaş ($X=14.26$), 12 yaş ($X=13.59$), 13 yaş ($X=12.90$), 14 yaş ($X=13.88$), 15 yaş ($X=15.42$) depresyon puanları arasında anlamlı düzeyde bir fark bulunmamıştır ($p>0.05$)

Araştırmamızda öğrencilerin yaşlarına göre depresyon puanları arasında anlamlı bir fark bulunamamış ancak 15 yaş grubunun araştırmamızdaki diğer yaş gruplarına göre daha depresyon düzeyleri yüksek görünmektedir. Bunu da 15 yaş grubu öğrencilerinin göre ergenliğe geçişi daha yoğun bir şekilde yaşadıkları, ergenliğe geçişle birlikte gelen sorunlarla daha mücadele içinde oldukları, SBS sınav stresinin daha fazla yoğun yaşadıkları ile örtüştürmek mümkündür.

TABLO-4 İlköğretim Öğrencilerinin Ailedeki Birey sayısına Göre Depresyon Durumları

Birey Sayısı	N		$\bar{X}$	Ss	K.W.	M.W.T.	
	f	%					
1-3 birey	116	23.1	12.21	7.35	0.011*	1-3,4-6 birey	0.01**
4-6 birey	329	65.5	14.35	7.92		1-3, 7 ve üzeri	0.94
7 ve üzeri	57	11.4	11.82	6.02		4-6, 7 ve üzeri	0.03
Toplam	502	100	13.57	7.66			

$P<0.05^*$

(Benfonili Düzeltmeli P Değeri

0.013**)

Tablo 4’de görüldüğü üzere araştırmaya katılan öğrencilerin ailedeki birey sayısına göre, 1-3 birey ($X=12.21$), 4-6 birey ($X=14.35$), 7 ve üzeri ($X=11.82$) depresyon puanları arasında anlamlı düzeyde bir fark olduğu sonucu çıkmıştır ($p<0.05$)

Görüldüğü üzere kardeş sayısının depresyon düzeyini etkilediği gözlenmektedir. Kardeş sayısı arttıkça öğrencilerin depresif hareketler sergilemesi, paylaşılmak istenmediği duygusu, ilginin azaldığı hissi ve bununla beraber diğer problemlerin etkili olduğunu söyleyebiliriz. Araştırmamızda K. W testine göre birey sayıları arasında anlamlı düzeyde fark olduğu görülmüştür($p<0.05$).M.W.Testine göre aştırmamızda 1-3, 4-6 birey sayıları ile 4-6, 7

ve üzeri birey sayıları arasında anlamlı düzeyde fark bulunmuş olup, 1-3,4-6 birey sayıları arasında anlamlı düzeyde bir fark bulunmamıştır.

Araştırmamızın bulgusu Gür(1996)'ün yaptığı araştırmanın bulgusunu desteklemektedir. Gür yaptığı çalışmada kardeş sayısının depresyon düzeyini etkilediğini bulmuştur. Araştırmada, tek çocuk olan ya da iki kardeş olan çocuğun anne, baba tarafından daha çok korunması, ilgilenilmesi, isteklerinin daha fazla yerine gelmesiyle depresyon yaşamayacağı buna karşılık kardeş sayısı fazlaştıkça anne, babanın ilgisinin azalacağı, istediklerinin daha az yerine gelmesiyle depresyon meydana gelebileceği düşünülmüştür

Reinherz ve diğ.(1993) yaptıkları çalışmada bireylerin kardeş sayıları arttıkça depresif belirti gösterme oranının da arttığı gözlemlenmiştir. Aile nüfusundaki artışın mevcut kaynakların kullanımında bir bölünmeye neden olduğu düşünülürse, tek çocuk olma durumuna göre, çok kardeşli olma durumu, bu kaynaklardan daha az ve belli miktarlarda yararlanmayı gerektirebilir. Özellikle dar gelirli aileler için bu durumun beraberinde zor yaşam koşulları ile birlikte depresif belirtileri gösterme oranı da artabileceği söylenebilir. Yiğit(2008) yaptığı çalışmada kardeş sayıları ile depresyon düzeyi arasında anlamlı bir düzeyde farklılaşma olmadığını bulmuştur.

TABLO-5 İlköğretim Öğrencilerinin Anne Mesleğine Göre Depresyon Durumları

Anne Mesleği	N		$\bar{X}$	Ss	K.W.
	F	%			
Ev Hanımı	428	85.3	13.50	7.51	0.872
Memur	42	8.4	14.83	8.87	
İşçi	15	3.0	12.40	8.60	
Diğer(Emekli vs.)	13	2.6	13.84	8.77	
Yaşamıyor	4	0.8	11.75	2.87	
Toplam	502	100	13.57	7.66	

p>0.05

Tablo 5’de görüldüğü üzere çalışmaya katılan öğrencilerin anne mesleğine göre ev hanımı (X=13.50), memur (X=14.83), işçi (X=12.40), diğer (X=13.84) depresyon puanları arasında anlamlı düzeyde bir fark bulunamamıştır(p>0.05)

Öğrencilerin annelerinin mesleklerinin depresyon düzeyleri bakımından anlamlı düzeyde bir farklılaşmanın olup olmadığı incelenmiştir. Elde edilen bulgular anne mesleği depresyon puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde farklılaşmanın olmadığı bulunmuştur(p>0.05). Annesi çalışmayan öğrencilerin çoğunluğunun babasının çalıştığı ve ekonomik koşulların babası tarafından sağlandığı, ayrıca annesi çalışan öğrencilerin çalışma zamanı dışında annelerinden yeterince psikolojik ve sosyal destek gördükleri söylenebilir. Yiğit(2008) yaptığı çalışmada, İlköğretim öğrencilerinden annesi çalışanlar ile

çalışmayanların depresyon puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde farklılaşmanın olmadığını bulmuştur. Bu da araştırmamızı desteklemektedir.

TABLO-6 İlköğretim Öğrencilerinin Baba Mesleğine Göre Depresyon Durumları

<u>Baba Mesleği</u>	<u>N</u>		<u>X</u>	<u>SS.</u>	<u>K.W.</u>	<u>M.W.T.</u>	
	<u>f</u>	<u>%</u>					
<u>İşsiz</u>	<u>25</u>	<u>5.0</u>	<u>16.28</u>	<u>7.83</u>	<u>0.013*</u>	<u>İşsiz-Memur</u>	<u>0.028</u>
						<u>İşsiz-İşçi</u>	<u>0.048</u>
<u>Memur</u>	<u>118</u>	<u>23.5</u>	<u>12.67</u>	<u>8.55</u>		<u>İşsiz-S.Meslek</u>	<u>0.127</u>
						<u>İşsiz Emekli</u>	<u>0.308</u>
<u>İşçi</u>	<u>141</u>	<u>28.1</u>	<u>13.00</u>	<u>7.61</u>		<u>İşsiz-Yaşamıyor</u>	<u>0.485</u>
						<u>Memur-İşçi</u>	<u>0.406</u>
<u>Serbest Meslek</u>	<u>153</u>	<u>30.5</u>	<u>13.62</u>	<u>6.76</u>		<u>Memur-S.Meslek</u>	<u>0.062</u>
						<u>Memur-Emekli</u>	<u>0.180</u>
<u>Emekli</u>	<u>45</u>	<u>9.0</u>	<u>14.20</u>	<u>7.67</u>		<u>Memur-</u>	<u>0.005**</u>
						<u>Yaşamıyor</u>	
<u>Yaşamıyor</u>	<u>20</u>	<u>4.0</u>	<u>17.75</u>	<u>7.39</u>		<u>İşçi-S.Meslek</u>	<u>0.0249</u>
						<u>İşçi-Emekli</u>	<u>0.294</u>
						<u>İşçi-Yaşamıyor</u>	<u>0.007**</u>
						<u>S.Meslek-Emekli</u>	<u>0.666</u>
						<u>S.Meslek-</u>	<u>0.022</u>
						<u>Yaşamıyor</u>	
<u>Toplam</u>	<u>502</u>	<u>100</u>	<u>13.57</u>	<u>7.66</u>		<u>Emekli-Yaşamıyor</u>	<u>0.086</u>

P<0.05*

(Benfonili Düzeltmeli P Değeri 0.0083)**

Tablo 6’da görüldüğü üzere araştırmaya katılan öğrencilerin baba mesleğine göre işsiz (X=16.28),memur(X=12.67), İşçi (X=13.00), serbest meslek (X=13.62), emekli (X=14.20), yaşamıyor (X=17.75)depresyon puanları arasında anlamlı düzeyde bir fark bulunmuştur (p<0.05).M.W.T. göre Memur-Yaşamıyor ve İşçi Yaşamıyor karşılaştırmalarında anlamlı düzeyde fark bulunmuştur.

Öğrencilerin babalarının mesleklerinin depresyon düzeyleri bakımından anlamlı düzeyde bir farklılaşmanın olup olmadığı incelenmiştir. Elde edilen bulgular baba mesleği depresyon puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde farklılaşmanın olduğu bulunmuştur. Aile içerisinde ekonomik ihtiyaçların yerine getirilmesi yükümlülüğü büyük oranda babanın üzerindedir. Babanın çalışmadığı durumlarda ve baba ailenin ekonomik durumu düşük olması nedeni ile çocuğun birtakım arzuları yerine getirilemez. Bu da çocuğun kendini güven içinde hissetmemesi gibi olumsuz sonuç verebilir. Kendini güvende hissetmeyen çocuk ta kendine saygı düşebilir ve bu da depresyona yol açabilmektedir(Yavuzer,1988). Yiğit(2008) yaptığı araştırmada, İlköğretim öğrencilerinden babası çalışanlar ile çalışmayanların depresyon puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde farklılaşmanın olduğunu bulmuştur. Bu da araştırmamızı desteklemektedir

TABLO-7 İlköğretim Öğrencilerinin Ailelerinin Gelir Durumuna Göre Depresyon Durumları

Ailenin Gelir Durumu	N		$\bar{X}$	Ss	K.W.	M.W.T.	
	F	%					
Asgari-1000	273	54.4	14.27	7.14	0.000*	Asgari-1000, 1001-2000	0.002**
1001-2000	179	35.7	12.48	7.98		Asgari-1000, 2001-3000	0.005**
2001-3000	28	5.6	11.21	9.25		Asgari-1000, 3001-Üzeri	0.126**
3001-Üzeri	22	4.4	16.77	7.32		1001-2000, 2001-3000	0.211
Toplam	502	100	13.57	7.66		1001-2000, 3001-Üzeri	0.009**

P<0.05* (Benfonili Düzeltmeli P Değeri 0.0125**)

Tablo 7’de görüldüğü üzere araştırmaya katılan öğrencilerin ailelerinin gelir durumları Asgari-1000($X=14.27$), 1001-2000 (12.48), 2001-3000 (11.21), 3001 ve üzeri (16.77) depresyon puanları arasında anlamlı düzeyde bir fark bulunmuştur($p<0.05$). M.W.T.U testine göre asgari-1000,1001-2000, Asgari-1000, 2001-3000,Asgari-1000,3001 ve üzeri, 1001-2000,3001 ve Üzeri gelir durumları arasında anlamlı düzeyde bir fark vardır.

Araştırmamızda sosyo ekonomik düzeyi düşük olan öğrencilerin, sosyo ekonomik düzeyi yüksek olan ancak 3001 ve üzeri gelir düzeyi öğrenci grubunun dışında depresyon düzeyleri daha yüksektir.

Ergenin ilgi ve faaliyetleri ve bu ilgi ve faaliyetlerle ne kadar ilgilenebileceği bir ölçüde yetiştiği ortamın ekonomik düzey yükseldikçe çocuk ilgisini çektiği faaliyetlerle daha fazla ilgilenebilmektedir. Ailenin sosyo-ekonomik düzeyinin düşük olması sonucunda çocuk arzularını yerine getiremez, bu da çocuğun kendini güven içinde hissetmemesi gibi olumsuz bir sonuç verir(Yavuzer,1998). Kendini güvende hissetmeyen çocukta depresyon durumu gözlemlenebilir. Bunun yanında ailesinin çok geliri olup doyum noktasına ulaşan çocuklar, daha fazlasını isteyebilmekte ve farklı şeyler yapmak isteyebilmektedir. Buda çocuklarda depresyon durumunu yükseltebilir.

Ayrıca çocuğun ilişki içinde bulunduğu arkadaş çevresiyle arasında sosyo ekonomik düzey bakımından büyük farklar varsa, çocukta aşağılık duygusu gelişebilir. Ergen bu duyguyu daha şiddetli yaşar. Çünkü bu dönemin ergenin arkadaşları tarafından benimsendiği ve kabul edildiği bir dönemdir(Yavuzer,1998). Düşük sosyo-ekonomik düzeydeki öğrencilerin üst sosyo ekonomik düzeydeki öğrenciler tarafından kabul edilmemesiyle çocukta aşağılık duygusu gelişebilmekte ve bu da depresyona yol açabilmektedir.

Schoenbach ve arkadaşları(1982) ve Ayverdi (1990)’ nin yaptıkları araştırma bulguları da araştırmamızın bulgularıyla paralellik arz etmektedir. Düşük sosyo ekonomik düzeyden

gelen ergenlerde depresif belirtilerin yaygın olduğunu bulmuşlardır. Gökçakan(1997)'in yaptığı araştırmanın bulguları da araştırmamızın bulgularıyla tutarlılık göstermektedir. Gökçakan araştırmasında depresyonun en çok düşük sosyo-ekonomik düzeyli öğrencilerde en azda orta sosyo ekonomik düzeydeki öğrencilerde olduğu bulunmuştur. Yiğit (2008) yaptığı araştırmada ilköğretim öğrencilerinin depresyon puan ortalamalarında ailenin ortalama aylık geliri değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşma olduğu görülmüştür.

TABLO-8 Spor Yapan ve Spor Yapmayan İlköğretim Öğrencilerinin Depresyon Durumları

Spor Yapıyor mu	N		$\bar{X}$	Ss	K.W.
	F	%			
Evet	251	50	12.44	7.38	0.001
Hayır	251	50	14.70	7.77	
Toplam	502	100	13.57	7.66	

P<0.05

Tablo 8’de görüldüğü üzere araştırmaya katılan spor yapan öğrencilerin ($X=12.44$) ve spor yapmayan öğrencilerin(14.70) depresyon puanları arasında anlamlı düzeyde bir fark bulunmuştur($p<0.005$)

Spor yapan ilköğretim öğrenciler ile spor yapmayan ilköğretim öğrencilerinin depresyon puanları arasında anlamlı bir düzeyde fark bulunmuştur. Spor ile birlikte birey, üzerindeki stresi, kaygıyı, üzüntüyü, düşüncüyü vb. büyük ölçüde atabildiğini söyleyebiliriz. Spor ve beraberinde gelen fiziksel hareketlilik bireylerin negatif yöndeki duygu ve düşüncelerinden arındırdığını ve daha rahat, mantıklı düşünmeye sevkettiğini, bireyi ruhen zihnen, fikren ve en önemlisi kişilik ve karakterini geliştirdiğini söylemek mümkündür. Kişilik ile sportif eylemler arasındaki ilişkiyi ele alan bir araştırmada O.Neumann, genç performans sporcuları ile sporcu olmayanları karşılaştırdığında spor yapanların yapmayanlara göre daha çalışkan, daha canlı, ilişki kurmaya sürekli hazır, sebatlı, zor koşullarda ortama uymalarının daha iyi olduğunu belirlemiştir. Yapılan araştırmada spor yapanların yapmayanlara göre daha dışa dönük ve duygusal olarak dengeli oldukları belirlenmiştir.(Tiryaki,Ş.1991) ABD’de yapılan bir araştırmada pratisyen hekimlerin vizitelerinin %50’sini stresle ilgili sebepler teşkil etmektedir. Geleneksel olmayan programlardan biri kısa süreli veya kronik egzersiz uygulamalarıdır. Araştırmanın sonuçları egzersizin anksiyete ve depresyonda düzelme ile birlikte olduğunu göstermektedir (Artal,M. 1998) Akandere’nin,(2003) yaptığı bir araştırmada spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin depresyon düzeyleri arasında önemli bir fark olduğu, spor yapanların

yapmayanlara oranla depresyon düzeylerinin daha düşük olduğu görülmüştür. (Koruç, Bayar,2004) yaptıkları çalışmada egzersizin depresyon, kaygı vb. gibi duyguların bozukluklarında etkin tedavi edici özelliğinin olabileceğini, depresyon tedavisinde özellikle fizyolojik ve fiziksel hareketsizlik, isteksizlik, toplumsal uzaklaşma, eve kapanma, benlik saygısının azalması gibi belirtilerin toplu olarak yapılan egzersizler yardımıyla hafifletilmesi ve yaşanabilir şekle getirmesi, Egzersizin farklı yaş gruplarında ve çok ağır tablolar içeren vakalar dışında depresyon sorunu olan hastaların önemli bir bölümünde kullanımının söz konusu olabileceğini bulmuşlardır. Zeis, Lewinsohn ve Munoz(1979) yaptıkları araştırmada egzersizin depresyon tedavisindeki yeri konusunda araştırmaya katılan 44 hastanın depresyon düzeyini ölçmek için Minnesota Çok Yönşü Kişilik Envanterinin depresyon ölçeğini kullanmışlar ve tekrar edilen ölçümler sonrası hastaların depresyon düzeylerinde anlamlı oranda bir azalma olduğunu rapor etmişlerdir. Boylamsal bir çalışma yapan Camacho, Roberts ve Lazarus(1991) 9 yıl süren çalışma sonrasında spor yapmayan bireylerde depresyon geliştirme riski artarken, spor yapan bireylerde depresyon belirtilerinde azalma olduğunu göstermişlerdir. Nakagoni ve Suziki de benzer sonuçlar elde ederek sporun ya da hareket terapisinin çeşitli psikiyatrik koşullarda özellikle de depresyon durumunda tedavi edici özelliğinin olduğunu onaylamışlardır(Antonelli,1982). Weinstein ve Meyers(1983) yaşları 18-23 arasında değişen erkek kolej öğrencilerini bir dönem süresince haftada iki gün 45 dakikalık aerobik koşu ve egzersize almışlar ve çalışma sonrası depresyon puanlarında dönem öncesine oranla düşüş olduğu görülmüştür. Wolfgang(1985) spor ortamından nesnel olarak keyif alındığını belirtmektedir. Sporda önemle olan kural, yapılan işin kişiye zarar vermemesidir. Grup halinde yapılan spor, bir tür kendini unutma ve ruhsal krizleri azaltma olanağı sağlar. Bu şekilde sporun bir grup tedavisi görevini üstlendiği söylenmektedir.

Spor ya da fiziksel etkinliğin, depresyon ve zihinsel sağlık üzerinde etkisi ve depresif durumlarda bir tedavi yöntemi olarak kullanıldığını yapılan araştırmalar göstermektedir ve bulgularımızı desteklemektedir.

TABLO-9 Spor Yapan İlköğretim Öğrencilerin Yaptıkları Spor Branşlarına Göre Depresyon Durumları

Branşı	N		$\bar{X}$	Ss	K.W.
	F	%			
Basketbol	45	9.0	11.04	7.49	0.165
Voleybol	31	6.2	15.77	8.22	
Futbol	89	17.7	11.96	6.48	
Taekwondo	36	7.2	12.52	7.34	
Badminton	19	3.8	12.84	8.71	
Diğer	31	6.2	12.16	7.58	

Toplam	251	50	12.44	7.38	

p>0.05

Tablo 9’da görüldüğü üzere araştırmaya katılan, spor yapan öğrencilerin branşlarına göre, basketbol(X=11.04), voleybol (15.77), futbol (11.96), taekwondo (12.52), badminton (12.84), diğer (12.16) depresyon puanları arasında anlamlı düzeyde bir fark bulunmamıştır(p>0.005)

Spor yapan ilköğretim öğrencilerinin branşlarına göre depresyon düzeyleri arasında bir fark bulunmamıştır. Burada da sporun önemini, stresi, kaygı düzeyini azalttığı, bireyi psikolojik olarak rahatlatıldığını söyleyebiliriz. Bir takip çalışmasında spor dallarına göre depresyonun azaltılması konusunu inceleyen Sexton, Maere ve Dahl (1989) spor dallarından herhangi birisinin diğerine göre avantaj oluşturmadığını ama depresyonu azalttığını rapor etmişlerdir.

4. SONUÇLAR

Bu araştırma, spor yapan ve spor yapmayan ilköğretim öğrencilerin bazı değişkenlere göre depresyon düzeylerinin incelenmesi için yapılmıştır. Buna göre araştırmada spor yapan ilköğretim öğrencileri ile spor yapmayan ilköğretim öğrencilerin depresyon düzeyleri arasında anlamlı bir düzeyde fark bulunmuştur(p<0.05). Spor yapan ve spor yapmayan 6-7-8. sınıf ilköğretim öğrencilerin depresyon düzeyleri arasında bir fark olmadığı tespit edilmiştir(p>0.05). Yine öğrencilerin yaşları ile depresyon düzeylerinin arasında bir fark bulunmamıştır(p>0.05). Ailelerindeki birey sayısının depresyon düzeylerinin belirlenmesi arasında anlamlı bir düzeyde bir fark olduğu bulunmuştur(p<0.05). Depresyon düzeyinin annenin mesleği ile arasında fark olmadığı(p>0.05) ancak baba mesleği ile anlamlı bir düzeyde fark olduğu tespit edilmiştir(p<0.05). Depresyon düzeylerinin ile ailelerinin gelir durumu arasında anlamlı bir düzeyde fark olduğu tespit edilmiştir(p<0.05).

Bu sonuçlar dahilinde sporun depresyon düzeyini azalttığını ve tedavi konusunda önemli bir yeri olduğu görülmektedir. Depresyonun belirtileri olan, üzüntülü bir duygu ya da durum içinde düşünce, konuşma, hareketlerde yavaşlama ve durgunluk, güçsüzlük, isteksizlik, karamsarlık duygu ve düşünceleri ile fiziksel ve fizyolojik işlevlerde yavaşlama gibi davranışların sporla birlikte üstesinden gelebileceği mümkündür.Sporun depresyon durumunun azaltılmasında farklı yaş gruplarında da kullanılması olasıdır.Bu nedenle gerek ilköğretim gerek orta öğretim gerekse de üniversite de spor aktivitelerine, spor egzersizlerine önem verilmelidir.

Bu sonuçlar dahilinde aşağıdaki öneriler sıralanmıştır.

1. Depresyon düzeyi yüksek olan öğrencilerin spora yönlendirmek için gerekli önlemlerin alınması,
2. Öğrenci velilerine, sporun önemi, gereksinimi ve genel eğitimin bir tamamlayıcısı olduğu, öncelikle okul idarecileri, rehber öğretmenler ve diğer öğretmenler tarafından seminer verilerek anlatılmalı,
3. Öğrencilere psikolojik destek verilmeli,
4. Öğrencileri sınav stresinden uzaklaştırmak için sosyal faaliyetlere yönlendirmeli,
5. Bu araştırmanın orta öğretim, üniversite hatta yetişkinlere de uygulanması gerekliliği,
6. Öğrenciyi aktif tutacak eğitim stratejilerin geliştirilmesi,
7. Beden eğitimi ve Spor Dersinin gerekliliği ve ilköğretim ders saati hazırlanırken bunu dikkate alınması

KAYNAKLAR

- ABELE, A. BREHM; W.(1983). **Moods and effects of exercise versus sports games: Findings and implications for well-being and health.** Intern Review of Health Psychology.2,53-80
- AKANDERE, M. (2003). **Spor Yapan ve Yapmayan Öğrencilerin Depresyon Düzeylerinin İncelenmesi.**, Spor ve Tıp Dergisi, Sendrom 4,2,1, İstanbul.
- ANTONELLI,F.(1982). **Sport and depression therapy**, International Journal of Sport Psychology.13, 187-193
- ARTAL M.(1998) **Exercise Agaist Depression**, The Physician Sportmedicine, 26-10,
- AYDIN, G.(1988) **.Üniversite Öğrencilerinde Depresyon Açıklama Biçimi ve Akademik Başarı İlişkisi, Psikoloji Dergisi.** Sayı: 22, s.6, 13, 1988.
- AYVERDİ, M.(1990) **“Erken Ergenlik Dönemi Ergenlerinin Depresyon Düzeylerini Etkileyen Bazı Dış Etmenler”.** (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara: Hacettepe Üniversitesi, 1990.
- BECK, A. T., Y.A. RUSH, F.B. SHOW ve G.EMERY (1979) **Conitive Therapy of Depression.** Newyork, Guilford Press
- BRENDT, D.J. ve S.M. BRENDT.(1980) **Relationship of Mild Depression to Psychological Deficit in College Students.** Journal of Clinical Psychology. 96:1, 868-874
- BROWN,J.D.,SİEGEL,J.M.(1988)**Exercise as a buffer of life stres: A multimodel comparision of aerobic fitness.** Psychophysiology.24,173-180
- CAMACHO,T.C.,ROBERTS,R.E.,LAZARUS,N.B.(1991). **Physical activity and depression:Evidence from the Alermeda country study,** Amer .Jour.Epidem.134, 220-231
- CASPERSEN, C.J., POWEL,K.E. CHRISTENSON, G.M.(1985). **Physical activity, exercise and physical fitness:Def, initions and districtions for health-related research.**Public Health Reports. 100,126-131
- COHEN, P.J., KASEN, S., VELEZ, C.N. **“An Epidemiological Study Of Disorder In Late Childhood And Adolescence- I Age And Gender Specifie Prevalence”.** Journal of Child Psychology and Psychiarty. 34/6 ss:854-867, 1993.
- CORBİN, C.B., LİNDSEY, R.(1988). **Concepts of Physical Fitness.(5th.Ed)** Dubuque Iowa: Wim C. Brown
- ÇUHADAROĞLU, F. **“Adölesanlarda Depresyon ve Anksiyetenin Birlikte Görülmesi: Bir Araştırma”.** Turk Psikiyatri Dergisi. 4:(3), s.189-
- FRIEDRİCH,R.J. **“ Depression and Suicidal Ideotion in Early Adolescencets”**Journal of Youth and Adolescence, 11, 403-407. 1988.
- GJERDE, B. **“Addescent Antecedents of Depressive Symtomotology at Age 18”, Psychological Bulletin.** 1988.
- GÖKÇAKAN, N. **"Çeşitli Derecelerdeki Depresyonun Giderilmesinde Beck'in Bilişsel Terapisinin Etkinliğinin İncelenmesi".** (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Trabzon: Karadeniz Teknik Üniversitesi, 1997.
- GÜR, A. **“Ergenlerde Depresyon ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişki”.**(Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara: Hacettepe Üniversitesi, 1996.
- ISSP,(1992). **Physical activity and psyc hological benefits: A Position Statement** International Journal of Sports Medicine.25, 135-139.

JHONSGARD, K.(1985). **The Motivation of the long distance runner**: I.Journal of Sports Medicine.25,135-139

KANDEL, D. B.; DAVIS M. A. 1(1986). **Seguale of Adalescent Depressive Symptoms” Archives of General Psychiatry.** 43, 255-262.

KASHANÍ, J.H., CARLOS, G.A., BEXK, N.C.(1987) **Depression, Depressive Symptoms and Depressed Mood Among a Community Sample of Adolescents.**Am. J.Psychiatry. 26;541-545, 1987.

KORUÇ, Z.(1997). **Sporda Stresle Başa Çıkma ve Bilişsel Yaklaşımlar.** Spor Psikolojisi Kursu. (1997), Ankara:Ankara Üniversitesi Yayınları .119-132

KORUÇ, Z. BAYAR,P. (2004) **Egzersiz Depresyon Tedavisindeki Yeri ve Etkileri.**Spor BilimleriDergisi, 15 (1) 50-61

Kovacs M.(1985).**The Children's Depression Inventory (CDI).**Psychopharmacol Bulletin ; 21: 995-998.15(1) s.50

Malatya Milli Eğitim Müdürlüğü İstatistik Bölümü(2010)

MARCOTTE, D.(1996) **“Irrational Beliefs and Depression Adolescence”, Adolescence** 31 (124), p.935-954.

MORGAN, W.P.(1985). **Affective beneficence of vigorous physical activity.** Medicine Science in Sports Exercise.17(1),94-101.

MORGAN, P.M., ROBERTS,J.A. FEINERMAN, A.D. (1971). **Psychological effect of acute physical activity.** Archives of Physical Medicine Rehabilitation. 52,422-425

ÖZTÜRK, Orhan,(1988) **.Ruh Sağlığı ve Hastalıkları,** Nural Matbaacılık s.206

Öy,B.(1991) **Çocuklar için depresyon ölçeği:** Geçerlilik ve güvenirlik çalışması. Türk Psikiyatri Dergisi ; 2:132-136.

PELİTBAŞ, A.J.(2000).**Managing stres on and of the field:The Littlefood approach to learned resourcefulness. In M. Anderson, Doing Sport Psychology.**Illinois:human Kinetics Books.33-34

POLLATSCHEK, J.L. O’HAGAN.F.J.(1989). An **investigation of the psycho-physical influences of a quality daily physical education programme.** Health Education Research:Theory and Practice.4,341-350

REINHERZ, H.Z., R.M. GIACONIA VE DİĞERLERİ(1993) **“Psychosocial Risks for Major Depression in Late Adolescence: A Longitudinal Community Study.”** Journal Of American Academy of Child and Adolescent Psychiatry, 32 (6) : 1155-1163.

SEXTON,H.,MEARE, A. Ve DAHL,N.H.(1989). **Exercise intensity and reduction in neurotic symptoms:** A controlled followup study. Acta Psychiatr Scand. 80 (9) 231-235.

SCHOENBACH, V. J.; KAPLAN, B. H.; GRINSON, R. C.(1982) **“Use of A Symptom Scale To Study The Prevalence of Depressive Syndrome in Young Adolescents”** American Journal of Epidemiology, 116 : 791-800.

WEINSTEIN,W.S.,MEYERS,A.W.(1983).**Running as a treatment of depression:**is it worth it? Journal of Sport Psychology 5.288-301

WOLFGANG,H.(1985). **Spor Hekimliği.**(Çev.M.İ.Arman),Kırklareli:Arkadaş Tıp Kitapları.

YAVUZER H.(1996) **Çocuk ve Suç.** İstanbul : Remzi Kitabevi.

- YAVUZER, H.(1998) **Ana-Baba ve Çocuk**. İstanbul : Remzi Kitabevi.
- YAVUZER.(1998) **Çocuk Psikolojisi**. İstanbul: Remzi Kitabevi, 15.Basım.
- YAVUZER, H.(1993) **Okul Çağı Çocuğu**. İstanbul: Remzi Kitabevi, 2000.194.
- YİĞİT , R.(2008). **“İlköğretim II. Kademe Öğrencilerinin Depresyon ve Sosyal Beceri Düzeylerinin Benlik Saygısı ve Bazı Değişkenler Açısından Karşılaştırmalı Olarak İncelenmesi”** Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi,Konya s.79,80,81,82,83
- TİRYAKİ, Ş.(1991)**Sportif Performans ile Edwards Kişisel Tercih Envanteri Verilerinin İlişkisi**, Spor Bilimleri Dergisi,2(2)32-37
- ZEİS,A.M.,LEWİNSOHN,P.M. MUNOZ,R.F.(1979). **Nonspecific improvement effects in depression using interpersonal skills training, pleasant activity schedules or cognitive training**,. Journal of Consulting, Clinical Psychology. 47(3),427-439

SB7 : İLKÖĞRETİM OKULLARINDA DERS İÇİ VE DERS DIŞI "ÇOCUK ATLETİZMİ" UYGULAMALARININ OLUŞTURACAĞI MOTİVASYONEL İKLİMİN HEDEF YÖNELİMLER VE BEDEN EĞİTİMİ DERSİNE İLİŞKİN TUTUMA ETKİSİ.

Ege Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu.

Fehime HASLOFÇA , M. Ersin ALTIPARMAK , Ercan HASLOFÇA

**İlköğretim Okullarında Ders İçi ve Ders Dışı
“Çocuk Atletizmi” Uygulamalarının Oluşturacağı Motivasyonel İklimin
Hedef Yönelimler ve Beden Eğitimi Dersine İlişkin Tutuma Etkisi**

Fehime Haslofça*

M. Ersin Altıparmak*

Ercan Haslofça*

**Ege Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu*

ÖZET

Amaç: Uluslararası Atletizm Federasyonları Birliğinin hazırladığı “Çocuk Atletizmi” programı birçok ülkede olduğu gibi Ülkemizdeki ilköğretim okullarında da uygulanma sürecindedir. Bu araştırma, ilköğretim beden eğitimi derslerinde ‘Çocuk Atletizmi’ programının oluşturacağı motivasyonel iklim çevresi ile algılanan bu çevre içerisinde çocukların hedef yönelimleri ve beden eğitimi derslerine ilişkin tutumlarındaki değişiklikleri incelemek amacıyla gerçekleştirildi.

Yöntem: Araştırma İzmir ilinde bulunan İlköğretim Okullarının Beşinci (11 yaş), Altıncı (12 yaş) ve Yedinci (13 yaş) sınıflarında öğrenim gören çocuklar üzerinde yapıldı. Katılımcı grupta kız (n=94) ve erkek (n=82) toplam 176 öğrenci ve kontrol grubunda ise kız (n=45) ve erkek (n=43) toplam 88 öğrenci yer aldı.

Katılımcı gruba altı hafta süre ile ‘Çocuk Atletizmi’ programı uygulandı. Kontrol grubu aynı süre içerisinde rutin Beden Eğitimi derslerine katıldı. Uygulama öncesi ve sonrasında gerekli veriler, “The Learning and Performance Orientations in Physical Education Classes Questionnaire (LAPOPECQ)”, “The Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire (TEOSQ)” ve “The Attitude in Physical Education Scale” kullanılarak elde edildi.

Elde edilen verilerin istatistiksel analizi için, SPSS 15,0 Windows programı kullanılarak Paired T – Test uygulandı. Veriler arasındaki ilişkiye bakıldı.

Bulgular: Beden Eğitimi dersi ve ders dışı etkinliklerde “Çocuk Atletizmi” uygulamalarına katılan çocuklarda uygulama sonunda; ‘Öğrenme Eğilimli İklim’ algısı geliştiği ve buna bağlı olarak ‘Görev Yönelimi’nin yüksek düzeye ulaştığı görüldü. Görev yönelimindeki gelişime paralel olarak; Beden Eğitime karşı olumlu tutumun tüm faktörlerinde, uygulama öncesinde orta düzeyin biraz üzerinde bulunan değerlerin uygulama sonrasında yüksek düzeyin üzerine çıktığı belirlendi.

“Çocuk Atletizmi” uygulamalarına katılan çocuklarda, belirli bir süreç içerisinde, performans iklimi algısında ve ego yönelimindeki azalmaya, buna karşılık öğrenme iklimi algısında ve görev yönelimindeki artışa paralel Beden Eğitime Karşı Tutumun tüm faktörlerindeki olumlu gelişme istatistiksel açıdan anlamlıdır.

Sonuç: Bu verilere göre en az altı hafta süreyle uygulanan “Çocuk Atletizmi” programının, duyuşsal alana ilişkin faktörlere yönelik değerlerin olumlu biçimde geliştirilmesinde oldukça etkili bir araç olduğu söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Çocuk Atletizmi, Motivasyonel İklim, Hedef Yönelimler, Tutum

Effects on Goal Orientations and Students' Behaviours Relating to P.E. Classes of the Motivation Climate Initiated by the Implementation of the "Kids' Athletics" Program in Turkish Primary Schools' P.E. Classes, Both in Class Settings and in out-of-School Environments

Fehime Haslofça*

M. Ersin Altıparmak*

Ercan Haslofça*

*Ege University School of Physical Education and Sports

ABSTRACT

Aim: This study examines the environmental motivation climate created in the process of implementing the "IAAF Kids' Athletics" Program in Turkish Primary schools and reviews changes consequently occurring in students' goal orientations as well as in their attitudes towards P.E. lessons.

Metod: Girls (n=94) and boys (n=82) In all 176 participants, joined in the program while 88 students, girls (n=45) and boys (n=43) were set as control group. Children from Primary Schools in İzmir (students in grades 5, 6 and 7) were involved in "Kids' Athletics" for a period of six weeks while the Control Group proceeded with their routine P.E lessons.

Three instruments were used to evaluate the Data needed in connection with '*the situation at hand*' as well as for information on '*the pre-implementation period*' and '*on the changes having occurred after implementation*'. Construct Validity and Reliability checks were included in the research.

Paired T – Test was performed using the SPSS 15,0 Windows Program for the Statistical Analysis of obtained Data, the relationship between such data having also been examined.

Results: The study clearly observed that, in relation to participants in the "Kids' Athletics" Program, perception of a Learning oriented climate was clearly enhanced, equally pushing Task Orientation towards high levels of perception.

In line with this tendency, signs that, prior to students' participation in the Program, indicated slightly above average values concerning all the elements of a positive disposition towards P.E, swiftly reached superior values.

Conclusion: To sum up, it was estimated that "Kids' Athletics", as applied on a *minimum six-week stretch* has proved to affect positively values attached to those elements.

Key Words: Kids' Athletics, Motivational Climate, Goal Orientations, Attitude

Giriş

Okulda spora harcanan zamanın, sağlık ve eğitim alanlarında önemle vurgulanması gereken kazanımlara yol açtığı; spor aracılığıyla kazanılan değerlerin bilgi, motivasyon, beceri ve kişisel çaba göstermeye hazır olmayı geliştirdiği belirtilmektedir.⁽¹⁰⁾

Okulda spor, eğitimin ilk yıllarında, özellikle sosyal gelişim açısından anahtar rol oynamaktadır. Bunun yanında, saldırganlık potansiyelini azalttığı, etkinliği arttırdığı ve konsantrasyon gücünü yükselttiğinden, spor paha biçilmez bir eğitim aracı olarak görülmektedir.⁽²⁾

İyi bir spor eğitimi, kazanmanın da kaybetmenin de doğal olduğu, tüm öğrencilerin sosyal ve kişisel gelişmelerine uygun, onlara sevinç ve başarıma duygusunu tattıran, disiplin, işbirliği, hoşgörü, nefesine hâkimiyet ve başkalarına saygı gibi sportif değerleri özümsemelerini sağlayacak bir öğretmeye dayalı olmalıdır. Beden Eğitimi öğretmenleri öğrencilerine, zevkli bir spor programı sunmakla okul dışında da uzun süreli olarak spor faaliyetlerinde bulunmalarını teşvik edebilirler.⁽²⁾

Bu hedeflere ulaşabilmek için, beden eğitimi derslerinin ve ders dışı spor etkinliklerinin olumlu bir motivasyonel iklim yaratacak şekilde düzenlenmesi önem taşımaktadır. Özellikle öğretmen davranışları, bu etkinlikler sırasında olumlu bir motivasyonel iklim yaratılmasında çok önemli bir işleve sahiptir ve kişisel eğilimlerin önüne geçebilir.⁽³¹⁾ Beden eğitimi alanındaki araştırma sonuçlarına göre sınıfta belirli bir iklimin yaratılması ve algılanması, öğrencilerin öğrenme ve motivasyonları açısından önemlidir.⁽³²⁾

Motivasyon, davranışı harekete geçiren ve yönlendiren bir istek olarak tanımlanabilir. Ayrıca motivasyon, kişinin çabasının yönünü ve yoğunluğunu anlatmaktadır.⁽⁵⁶⁾ Motivasyonel iklim ise, var olan bir durumun yarattığı ve bir eylemin hedef yönünü tayin edecek olan psikolojik ortam olarak tanımlanır.⁽³²⁾

Ames'e (1984a & b; 1992a & b) göre iki tür motivasyon iklimi etkili olmaktadır. Bunlar: İşe odaklı bir bakış açısına yol açan öğrenme iklimi ile daha yoğun ego özelliği taşıyan performans iklimidir. Beden Eğitimi alanında yapılmış diğer araştırmalar (Carpenter & Morgan, 1999; Papaioannou & Kouli, 1999; Parish & Treasure, 2003) öğrenme iklimi algılanmasıyla, kişide daha iyisini yapma arzusu, memnun olma duygusu, daha az sıkılma, daha yüksek ölçüde yapabilirlik algılanması, içsel motivasyon, gayret ve yeterliliğin başarı getirdiği inancı ile bedensel faaliyete karşı daha olumlu tavır gibi uyumsal motivasyon tepkileri arasında ilişki bulunduğunu ortaya koymuştur.^{(27) (32) (33) (38) (42) (59)}

Bunun aksine performans iklimi algılanmasının, daha fazla can sıkıntısı, daha ağır ölçüde somatik endişelilik, başarıya çaba ile değil yetenekle ulaşıldığı inancı ve beden eğitimine karşı olumsuz tutumla ilişkili olduğu görülmüştür (Carpenter & Morgan 1999; Duda, 1996; Papaioannou, 1995; Treasure, 1997). Bu nedenle, beden eğitimi öğretmenleri için, öğrenme iklimini anlamak ve oluşturmak, öğrencilerin motivasyonunu ve bedensel etkinlik düzeylerini yükseltmenin anahtar ögesi olabilir.^{(23) (27) (30) (32) (33) (38) (59)}

Buna ek olarak, Goudas & Biddle (1994); Goudas v. d., (1995) içinde bulundukları iklimi öğrenme iklimi olarak algılayan öğrencilerin içsel motivasyon ve görev yöneliminin diğerlerine oranla daha yüksek olduğunu ve işten kaçma eğiliminin daha düşük olduğunu görmüşlerdir.^{(3) (29) (30) (38)}

Beden Eğitimi ve benzeri başarı odaklı ortamlarda da başlıca iki hedef öne çıkar: Görev ve Ego yönelimi. Nicholls'a (1989) göre görev yönelimli bireyler, görevle ilgili ustalık geliştirme, bu gelişmeyi ve edinilmiş becerileri ortaya koyma, gayret sarf etme ve ilerleme kaydetme gibi konulara odaklanırlar.^{(3) (15) (23) (27) (30) (38) (53)}

Buna karşılık, bireyler ego yönelimli olduklarında, toplumdaki saygınlığını yükseltme düşüncesiyle, en az gayretle başkalarından üstün performans sergilemeye odaklanırlar.⁽⁹⁾ Ego yönelimli birey, başkalarına göre üstünlük sağladığında başarı hissi elde eder. Onun için "en

iyi” nitelendirilmek zevktir ve tartışılmaz sürekli en iyi olmak ister. Walling ve Duda’nın (1995) yaptığı araştırmaya göre, ego yönelimi yüksek olan sporcular, başaramayacaklarını hissettiklerinde yarışmada isteksiz olurlar. Bu tür sporcular, kazanmayı veya üstünlüğün sağlanmasını büyüklük olarak görürler ve kazanmak için yapılması gereken her şeyi kurallara uymamak pahasına olsa bile yapmak isterler. ^{(3) (15) (53) (58)}

Nicholls (1989), bir kişinin belli bir ortam içindeki hedef yöneliminin, onun belirli başarı hedeflerine olan doğal yönelimine (hedef yönelimleri) ve var olan şartlara (motivasyonel iklim) bağlı olduğunu belirtmektedir. ^(31, 46)

Motivasyon düzeyleri araştırılırken, bedensel etkinliğe katılma veya katılmama ile potansiyel bağlantısı nedeniyle, tutum faktörünün incelenmesi gerekmektedir. İnsanın temel algıları tutumunun biçimlenmesinde etkilidir (Ajzen, 1988, 1993).⁽¹⁾ Algılamalar ve tutumlar, öğretmenin hareketleriyle öğrencilerin öğrendikleri ve yaptıkları arasında önemli ölçüde aracılık yapar (Solmon, 2003). ⁽⁴⁵⁾

Tutum öğrenmeyle kazanılan, bireyin davranışlarına yön veren, karar verme sürecinde yanlılığa neden olan bir olgudur. Bir obje ya da bir olaya yönelik geliştirdiğimiz tutum, eğer olumlu ise, onunla ilgili kararlarımızın olumlu olma olasılığı; eğer tutumumuz olumsuzsa onunla ilgili kararlarımızın olumsuz olma olasılığı vardır. Genel anlamda tutum, bireyin belli bir objeye karşı gösterdiği önyargılı bir tepkidir (Ülgen; 1997). ⁽⁵⁷⁾

Silverman ve Subramaniam’a göre de (1999), insanın belirli bir objeye veya duruma karşı tutumunu değiştirmenin zor olmakla beraber, imkânsız olmadığını savunurlar. Bu değişikliği sağlayabilmek için, öncelikle söz konusu olumsuz tutumun nedenini anlamak, sonra da kişinin düşünce tarzını değiştirebilecek yeni olumlu tecrübelerle yer vermek gerekmektedir. Bu araştırmacılara göre, olumsuzluktan olumluluğa doğru seyreden bir süreç mevcuttur. Olumlu deneyimlerin olumlu bakış açısına kaynak oluşturabileceği belirtilmektedir. Böyle bir durum ise, beden eğitime karşı olumsuz tutum sergileyen öğrencilere yakınlaşmaya çalışan Beden Eğitimi Öğretmenleri açısından önem taşır. ⁽⁴⁴⁾

Spor dalları arasında Atletizm, içerdiği çeşitli branş alanları nedeniyle temel spor dalı olarak kabul edilmektedir. Bu açıdan Atletizm, çocuklara uyarlanmış programlarla, onların dünyasına uygun bir biçimde sunulabilirse, bu tarz etkileşimlere olanak tanıyan mükemmel bir ortam yaratabilir. ⁽¹⁹⁾

Uluslararası Atletizm Federasyonları Birliği (IAAF), Atletizmin okul sporu olarak tüm dünyada yaygın biçimde kullanılması hedefiyle “çocuk atletizmi” adını verdiği bir program hazırlamıştır. ⁽¹⁾ Bu program birliğe üye diğer ülkelerle birlikte bizim okullarımızda da yaygınlaşma sürecindedir.

Çocuk Atletizmi programı, çocuklara “Atletizm Oyunu” oynama zevkini vermek için tasarlanmıştır. Yeni oyunlar, yeni sunumlar içinde çocuklarımıza koşular, atmalar, atlamalarla ilgili, akla gelebilecek küçük büyük her tür ortamda (okul bahçesi, oyun alanı, salon, park, arsa ve çeşitli boş alanlar) yeni şeyler öğrenme, keşfetme ve uygulama olanağı yaratmaktadır. Sunulan oyunlar, atletizm yapmanın sağlık, eğitim ve kişisel gelişim açısından getireceği kazanımlardan bütün çocukların yararlanmasını sağlayacaktır. ⁽¹⁹⁾ Çocuk Atletizmi programıyla ilgili organizasyon hedefleri şöyle sıralanmıştır:

- Çok sayıda çocuğun aynı anda uygulama içinde bulunabilmesi,
- Atletizmin temel branşlarının tüm formlarının denenebilmesi,
- Atletizmin, karma takım (kız – erkek karışık) oyunları formatında uygulanması.
- İyi sonuçları elde eden çocukların hep en süratlıler veya en güçlüler olmaması,
- Oyunları uygulamanın basit olması ve puanlamanın takımların bitiriş sırasına göre yapılması,
- Teknik şartların, çocukların yaşlarına göre değişmesi ve farklı koordinasyon ve becerileri geliştirmesi,
- Çocuklara Atletizm cazip gösterecek bir yaklaşım sağlaması.

- Yardımcı personel ve hakemlik görevlerini çocuklarla anne babaların üstlenmesi.

Bu yapısı ile Çocuk Atletizmi uygulamalarına katılan çocuklarda zamanla öğrenme eğilimli iklim algısı gelişebilir. Bununla ve birbiriyle ilişkili olarak, görev yöneliminin artması, beden eğitimi dersine karşı olumlu tutum gelişmesi beklenmektedir.

Bu araştırma ile “çocuk atletizmi” programına ders içi ve ders dışı etkinliklerde yer verilmesinin, belirli bir süreç içerisinde oluşturacağı motivasyonel iklim çevresi ile algılanan bu çevre içerisinde çocukların hedef yönelimi ve beden eğitimi derslerine ilişkin tutumlarındaki değişiklikler incelenecektir.

Yöntem:

Araştırma İzmir ilinde bulunan İlköğretim Okullarının Beşinci, Altıncı ve Yedinci sınıflarında öğrenim gören çocuklar üzerinde yapıldı. Kullanılan üç adet ölçeğin yapı geçerliği ve güvenirlik çalışması ilköğretim okullarının beş, altı ve yedinci sınıflarda öğrenim gören kız (n=338) ve erkek (n=357) toplam 695 öğrencinin katılımıyla gerçekleştirildi. Çocuk Atletizmi uygulamalarına katılan kız (n=94) ve erkek (n=82) toplam 176 öğrenci katılımcı grubu oluşturdu. Katılımcı gruba paralel olarak aynı süre içerisinde yalnızca okul beden eğitimi derslerine katılan kız (n=45) ve erkek (n=43) toplam 88 öğrenci de kontrol grubunu oluşturdu.

Çalışmada ölçüm araçları olarak, beden eğitimi alanında Ülkemiz ilköğretim okullarında geçerlik ve güvenirlik çalışması tarafımızdan yapılan üç adet ölçek kullanıldı. Birincisi Papaioannou (1994) tarafından geliştirilen The Learning and Performance Orientations in Physical Education Classes Questionnaire (LAPOPECQ) ölçeğidir.⁽³⁶⁾ Bu ölçek kuramsal olarak motivasyon ikliminin, ya öğrenme ya da performans algısı yansıtacağını varsaymaktadır. 27 Madde ve beş faktörlü yapıdan oluşan ölçek, beşli likert üzerinden yanıtlanmaktadır.⁽²⁾ Bu ölçekte bir puan ‘kesinlikle katılmamayı’, beş puan da ‘tamamıyla katılmayı’ ifade etmektedir. Ölçeğin tespitine göre öğrenme faktörü, iki ayrı belirgin alanı inceler. Bunlar ‘3, 5, 11, 13, 17 ve 19’uncu maddelerle ölçülen ‘öğretmen kaynaklı öğrenme’ ve 14, 16, 18, 21, 4, 24 ve 26’ncı maddelerle ölçülen ‘öğrencilerin öğrenme eğilimi’dir. Performans faktörü ise, birbirine benzemeyen kendine özgü üç ayrı alanla ilgilenir. Bunlar 2, 12, 20, 22 ve 25’inci maddelerle ölçülen ‘öğrencilerin yarışmacı eğilimleri’, 6, 9, 10, 15 ve 27’nci maddelerle ölçülen ‘öğrencilerin hata yapma endişeleri’ ile 1, 7, 18 ve 23’üncü maddelerle ölçülen ‘çaba sarf etmeden sonuç alma eğilimi’dir.⁽³⁶⁾

Papaioannou (1994) ölçeklerin çeşitli Beden Eğitimi sınıflarındaki öğrencilerin algılama farklılıklarını ayırt edebildiğini gözlemlemiştir. Beden Eğitimi dersleri kullanılarak yapılmış olan diğer araştırmalar, ölçeklerin tatmin edici geçerlik ve güvenirliğe sahip olduğunu ortaya koymuştur (Ferrer-Caja & Weiss, 2000; Parish & Treasure, 2003).⁽¹⁶⁾⁽³⁷⁾

İkincisi, Duda ve Nikols (1992) tarafından geliştirilen Task & Ego Orientations in Sport Questionnaire (TEOSQ) ⁽³⁾ 13 Madde ve iki faktörlü yapıdan oluşan ölçek, beşli likert üzerinden yanıtlanmaktadır. Bu ölçekte de bir puan ‘kesinlikle katılmamayı’, beş puan da ‘tamamıyla katılmayı’ ifade etmektedir. 2, 5, 7, 8, 10, 12 ve 13’üncü maddeler işe yönelimi, 1, 3, 4, 6, 9 ve 11’inci maddeler ise egoya yönelimi ortaya koyar.⁽¹⁴⁾

Üçüncü ölçek ise, Subramaniam ve Silverman (2000) tarafından geliştirilen The Attitude in Physical Education Scale (APES)’dir. 20 Madde ve dört faktörlü yapıdan oluşan ölçek, beşli likert üzerinden yanıtlanmaktadır. Bu ölçekte de bir puan ‘kesinlikle katılmamayı’, beş puan da ‘tamamıyla katılmayı’ ifade etmektedir. 1, 2, 3, 5 ve 20’nci maddeler ‘programa ilişkin tutumun hoşlanma boyutunu’, 6, 7, 10, 13 ve 14’üncü maddeler ‘programa ilişkin tutumun yarar boyutunu’, 9, 11, 12, 15 ve 19’uncu maddeler ‘beden eğitimi öğretmenine ilişkin tutumun hoşlanma boyutunu’, 4, 8, 16, 17 ve 18 inci maddeler de ‘beden eğitimi öğretmenine ilişkin tutumun yarar boyutu’nu ortaya koyar.⁽⁴⁾ Olumsuz maddeler bulgu analizinden önce ters kodlamaya tabi tutuldu.

Kullanılan ölçeklerin yapı geçerliği için Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) uygulandı. Söz konusu analiz LISREL 8.54 adlı program kullanılarak yapıldı. Ölçeklerin güvenilirliğini belirlemek için Cronbach's Alpha iç tutarlılık katsayılarının yanında, güvenilirliği daha detaylı biçimde yansıtan Spearman-Brown Coefficient ve Guttman Split-Half Coefficient güvenilirlik katsayılarına bakıldı.

Uygulama öncesinde ve sonrasında ölçekler aracılığı ile katılımcı grubun son test verileri alındı. Kontrol grubundan da aynı ölçekler kullanılarak ve aynı süreler içerisinde ön test ve son test verileri alındı. Ölçek uygulamaları sırasında beden eğitimi öğretmenleri sınıfın dışında tutuldu. Katılımcı gruba okul bahçesinde altı hafta süre ile 'Çocuk Atletizmi' programında yer alan dört oyun uygulandı. İlk iki hafta, programda yer alan oyunlar, iki saatlik Beden Eğitimi derslerinin birer saatinde öğrencilere öğretildi. Üçüncü ve dördüncü hafta, sınıf içinde dengeli biçimde oluşturulan takımlar arasında 'Sınıf içi Atletizm Oyunları Şampiyonası' yapıldı. Üçüncü hafta "Sprint/Hurdle Shuttle Relay" ve "Forward Squat Jumps" oyunu, dördüncü hafta "Knee-throwing" ve "Formula-1 Relay" oyunu uygulandı. Şampiyona sonunda oyunlara katılan tüm çocuklara katılım belgesi, takımlara başarı belgesi verildi.

Beşinci ve altıncı hafta, Sınıf içi Atletizm Oyunları Şampiyonasında birinci olan takımlar arasında 'Sınıflar arası Atletizm Oyunları Şampiyonası' yapıldı. Hakemlik, kayıt tutma, saha hazırlama gibi organizasyon görevlerini sınıf takımlarında yer almayan öğrenciler yerine getirdiler. Şampiyona sonunda oyunlara katılan tüm çocuklara sembolik madalyalar, katılım belgesi, takımlara başarı belgesi verildi.

Ölçekleri kullanarak elde edilen verilerin istatistiksel analizi için, Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi Bioistatistik ve Tıbbi Bilişim Anabilim Dalına kayıtlı SPSS 15.0 Windows programı kullanılarak Paired T – Test uygulandı. Ölçekler aracılığı ile toplanan veriler arasındaki ilişkiye bakıldı.

Bulgular

Yapı geçerliği kapsamında, Beden Eğitimi Dersleriyle İlgili Öğrenme ve Performans Yönelimleri Ölçeği" için yapılan DFA analizi sonuçları $\chi^2=672,41$ serbestlik derecesi $sd=314$ $P=0,00$, $GFI=0,93$, $AGFI=0,92$, $CFI=0,96$, $S-RMR=0,047$ ve $RMSEA=0,042$ olarak elde edilmiştir. Analizlerin devam eden aşamasında ilk üç faktör bu ölçeğin 'Performans' üst boyutunu ve diğer iki faktör ise 'Öğrenme' üst boyutunu oluşturduğundan yeni bir ikinci düzey doğrulayıcı faktör analizi (Second Order Confirmatory Factor Analysis) modeli kurulmuştur. İkinci düzey DFA modeline ait uyum iyiliği indeksleri ise $\chi^2= 699,36$ $sd=318$, $p<0,00$ ve $GFI=0,93$, $AGFI=0,91$, $CFI=0,96$, $S-RMR=0,051$ ve $RMSEA=0,043$ olarak elde edilmiştir. Beden Eğitiminde Göreve ve Egoya Yönelimler Ölçeği için yapılan DFA analizi sonucunda, test edilen modelin uyum iyiliği indeksleri $\chi^2=167,86$ $sd=62$ $p=0,00$, $GFI=0,96$, $AGFI=0,95$, $CFI=0,97$, $S-RMR=0,057$ ve $RMSEA=0,050$ olarak elde edilmiştir.

Beden Eğitimi Tutum Ölçeği için yapılan DFA sonuçları; $\chi^2=473,92$, $sd=148$ $p=0,00$, $GFI=0,93$, $AGFI=0,90$, $CFI=0,97$, $S-RMR=0,071$ ve $RMSEA=0,059$ olarak elde edilmiştir. Analizlerin devam eden aşamasında ilk iki faktör, ölçeğin 'Beden Eğitimi Öğretmenine İlişkin Tutum' üst boyutunu ve diğer iki faktör ise ölçeğin 'Ders Programına İlişkin Tutum' üst boyutunu oluşturduğundan, yeni bir ikinci düzey DFA modeli kurulmuştur. İkinci düzey DFA modeline ait uyum iyiliği indeksleri, $\chi^2= 474,78$ $sd=149$ $p=0,00$ ve $GFI=0,93$, $AGFI=0,90$, $CFI=0,97$, $S-RMR=0,071$ ve $RMSEA=0,059$ olarak elde edilmiştir.

Ölçeklerin güvenilirliği kapsamında 'Performans Eğilimli İklim Algısı'nı yansıtan maddelerin Cronbach's Alpha güvenilirlik katsayıları 59,3 ile 66,1 arasında, Spearman-Brown Coefficient güvenilirlik katsayıları 64,3 ile 65,3 arasında ve Guttman Split-Half Coefficient güvenilirlik katsayıları ise 61,9 ile 65,2 arasında belirlenmiştir. 'Öğrenme Eğilimli İklim Algısı'nı yansıtan maddelerin Cronbach's Alpha güvenilirlik katsayıları 71,7 ve 81,6, Spearman-

Brown Coefficient güvenilirlik katsayıları 76,5 ve 78,6 ve Guttman Split-Half Coefficient güvenilirlik katsayıları ise 75,8 ve 76,4 arasında belirlenmiştir. ‘Ego Yönelimi’ni yansıtan maddelerin Cronbach's Alpha güvenilirlik katsayısı 72,0, Spearman-Brown Coefficient güvenilirlik katsayısı 72,5 ve Guttman Split-Half Coefficient güvenilirlik katsayısı 72,3, ‘Görev Yönelimi’ni yansıtan maddelerin Cronbach's Alpha güvenilirlik katsayısı 77,4, Spearman-Brown Coefficient güvenilirlik katsayısı 75,6 ve Guttman Split-Half Coefficient güvenilirlik katsayısı ise 74,0 olarak belirlenmiştir.

‘Ders Programına İlişkin Tutum’u yansıtan maddelerin Cronbach's Alpha güvenilirlik katsayıları 67,8 ve 76,2, Spearman-Brown Coefficient güvenilirlik katsayıları 74,1 ve 80,3 Guttman Split-Half Coefficient güvenilirlik katsayıları 71,9 ve 77,4, ‘Öğretmene İlişkin Tutum’u yansıtan maddelerin Cronbach's Alpha güvenilirlik katsayıları 65,9 ve 59,0, Spearman-Brown Coefficient güvenilirlik katsayıları 70,6 ve 69,8, Guttman Split-Half güvenilirlik katsayıları ise 66,0 ve 66,9 olarak belirlenmiştir. Beden Eğitimi dersi ve ders dışı etkinliklerde çocuk atletizmi uygulamalarına katılan (Katılımcı Grup) ve katılmayan (Kontrol Grubu) çocuklarda gelişen motivasyonel iklim algısına ilişkin veriler Tablo 1’de yer almaktadır. Katılımcı Gruba ve Kontrol Grubuna ait öntest – sontest ortalama değerleri incelendiğinde:

Katılımcı Grupta, Performans Eğilimli İklimin alt faktörlerinden Çabasız Sonuç Elde Etme ve Hata Yapma Endişesine ait değerlerde istatistiksel olarak anlamlı azalma bulunmuştur. Yarışmacı Eğilime ait değerlerde ise istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır. Öğrenme Eğilimli İklimin alt faktörlerinden Öğretmen Kaynaklı Eğilim ve Öğrenci Kaynaklı Eğilim değerlerinde istatistiksel olarak anlamlı artış bulunmuştur. Kontrol Grubunda ise, Performans Eğilimli İklime ve Öğrenme Eğilimli İklime ilişkin alt faktörlerin tüm değerleri arasındaki değişiklikler istatistiksel olarak anlamlı değildir.

Katılımcı grubun ve Kontrol grubunun ‘Ego Yönelimi’ ve ‘Görev Yönelimi’ne ilişkin öntest ve sontest değerleri Tablo 2’de yer almaktadır. Veriler incelendiğinde, Katılımcı Grubun ‘Ego Yönelimi’ değerlerindeki gerileme ve ‘Görev Yönelimi’ değerlerindeki artış istatistiksel olarak anlamlıdır. Kontrol Grubunda ise, ‘Ego Yönelimi’ ve ‘Görev Yönelimi’ değerlerindeki değişiklikler istatistiksel olarak anlamlı değildir.

Katılımcı grupta yer alan çocukların ‘Öğrenme Eğilimli İklime’ sontest değerleri ile ‘Ego Yönelimi’ ve ‘Görev Yönelimi’ sontest değerleri arasındaki ilişkiler Tablo 3’te yer almaktadır.

Bulgulara göre ‘Öğrenme Eğilimli İklime’ değerleri ile ‘Görev Yönelimi’ değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif bir ilişki, ‘Ego Yönelimi’ değerleri arasında ise istatistiksel olarak anlamlı olmayan negatif bir ilişki vardır. ‘Ego Yönelimi’ değerleri ile ‘Görev Yönelimi’ değerleri arasında da istatistiksel olarak anlamlı olmayan negatif bir ilişki olduğu gözlenmiştir.

Beden Eğitimi dersi ve ders dışı etkinliklerde ‘Çocuk Atletizmi’ uygulamalarına katılan ve katılmayan çocukların beden eğitimi dersine karşı tutumlarını yansıtan öntest ve sontest verileri Tablo 4’de verilmiştir.

Bulgulara göre Katılımcı Grupta, ‘Beden Eğitime Karşı Genel Tutum’ ile ‘Ders Programına İlişkin Tutum’ ve ‘Öğretmene İlişkin Genel Tutum’un hem ‘Hoşlanma Boyutu’ hem de ‘Yarar Boyutu’ öntest – sontest ortalama değerleri arasındaki artışlar istatistiksel olarak anlamlıdır. Kontrol Grubunda ise öntest – sontest ortalama değerleri arasındaki değişiklikler istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır.

Hedef Yönelimler (Ego ve Görev Yönelimi) ile Beden Eğitime Karşı Genel Tutum arasındaki ilişki Tablo 5’te verilmiştir.

Buna göre, ‘Görev Yönelimi’ ile Beden Eğitime Karşı Genel Tutum arasındaki pozitif ilişki ile ‘Ego Yönelimi’ ile Beden Eğitime Karşı Genel Tutum arasındaki negatif ilişki istatistiksel açıdan anlamlıdır.

Tablo 1: Beden Eğitimi Dersi ve Ders Dışı Etkinliklerde Çocuk Atletizmi Uygulamalarına Katılan ve Katılmayan Çocuklarda Gelişen Motivasyonel İklim Algısı

İklim	Faktör	Katılımcı Grup						Kontrol Grubu					
		N	Ön Test		Son Test		P	N	Ön Test		Son Test		p
			Ort	ss	Ort	ss			Ort	ss	Ort	ss	
Performans	Çabasız Sonuç Elde Etme	176	2,57	0,94	2,19	0,89	,000*	88	2,87	0,91	2,97	0,91	0,281
	Hata Yapma Endişesi	176	3,71	0,94	3,49	0,90	,015*	88	3,73	0,81	3,69	0,81	0,549
	Yarışmacı Eğilim	176	3,37	0,99	3,35	0,82	,873	88	3,65	0,78	3,60	0,81	0,548
Öğrenme	Öğretmen Kaynaklı Eğilim	176	3,40	0,72	3,76	0,76	,000*	88	3,51	0,89	3,56	0,83	0,488
	Öğrenci Kaynaklı Eğilim	176	3,75	0,75	4,15	0,58	,000*	88	3,79	0,86	3,77	0,82	0,730
Genel	Performans Eğilimli İklim	176	3,26	0,63	3,07	0,63	,001*	88	3,46	0,60	3,45	0,65	0,912
	Öğrenme Eğilimli İklim	176	3,59	0,65	3,97	0,58	,000*	88	3,66	0,79	3,67	0,75	0,895

*p < 0,05

Tablo 2: Katılımcı Grup ve Kontrol Grubu Çocukların ‘Ego Yönelimi’ ve ‘Görev Yönelimi’ne İlişkin Öntest ve Sontest Değerleri

Faktör	Katılımcı Grup						Kontrol Grubu					
	N	Ön Test		Son Test		p	N	Ön Test		Son Test		p
		Ort	ss	Ort	ss			Ort	ss	Ort	ss	
Ego Yönelimi	176	3,26	0,92	3,01	0,93	,001*	88	3,34	0,95	3,28	0,96	0,372
Görev Yönelimi	176	3,95	0,63	4,12	0,58	,002*	88	3,99	0,79	3,97	0,82	0,743

*p < 0,05

Tablo 3: Katılımcı Grupta Yer Alan Çocukların ‘Öğrenme Eğilimli İklim’ Sontest Değerleri İle ‘Ego Yönelimi’ ve ‘Görev Yönelimi’ne İlişkin Sontest Değerleri

Faktör	N	Ort	ss	1	2	3
1- Öğrenme Eğilimli İklim	176	3,97	0,58	1		
2- Ego Yönelimi	176	3,01	0,93	-0,017	1	
3- Görev Yönelimi	176	4,12	0,58	,507**	-0,010	1

**p < 0,01

Tablo 4: Beden Eğitimi Dersi ve Ders Dışı Etkinliklerde ‘Çocuk Atletizmi’ Uygulamalarına Katılan ve Katılmayan Çocukların Beden Eğitimi Dersine Karşı Tutumlarını Yansıtan Öntest ve Sontest Verileri

Tutum	Faktör	Katılımcı Grup						Kontrol Grubu					
		N	Ön Test		Son Test		p	N	Ön Test		Son Test		p
			Ort	ss	Ort	ss			Ort	ss	Ort	ss	
Ders Programına İlişkin Tutum	Hoşlanma Boyutu	176	3,49	0,98	4,21	0,72	,000*	88	3,51	0,94	3,45	0,97	0,419
	Yarar Boyutu	176	3,41	1,06	4,15	0,72	,000*	88	3,58	1,03	3,50	1,01	0,364
Öğretmene İlişkin Tutum	Hoşlanma Boyutu	176	3,13	0,92	4,11	0,71	,000*	88	3,44	0,95	3,36	0,95	0,381
	Yarar Boyutu	176	3,39	0,92	4,10	0,66	,000*	88	3,51	0,98	3,50	0,99	0,893
Genel	Ders Programına İlişkin Tutum	176	3,45	0,95	4,18	0,69	,000*	88	3,55	0,95	3,48	0,95	0,345
	Öğretmene İlişkin Tutum	176	3,26	0,87	4,10	0,65	,000*	88	3,47	0,91	3,43	0,93	0,588
	Hoşlanma Boyutu	176	3,31	0,87	4,16	0,67	,000*	88	3,47	0,89	3,41	0,92	0,338
	Yarar Boyutu	176	3,40	0,91	4,12	0,65	,000*	88	3,54	0,96	3,50	0,96	0,579
	Beden Eğitime Karşı Tutum	176	3,35	0,85	4,14	0,64	,000*	88	3,51	0,90	3,45	0,91	0,423

*p<0,05

Tablo 5: Hedef Yönelimler İle Beden Eğitime Karşı Genel Tutum Arasındaki İlişki

	Faktör	N	Ort	ss	1	2	3
Hedef Yönelimler	1-Ego Yönelimi	176	3,01	0,93	1		
	2-Görev Yönelimi	176	4,12	0,58	-0,01	1	
Tutum	3-Beden Eğitime Karşı Genel Tutum	176	4,14	0,64	-,216**	,487**	1

**p<0,01

Tartışma

Beden Eğitimi dersi ve ders dışı etkinliklerde Çocuk Atletizmi uygulamalarına katılan çocuklarda (katılımcı grup), istatistiksel olarak anlamlı biçimde ($p < 0,05$), performans eğilimli iklim algısında azalma, Öğrenme Eğilimli iklim algısında ise artış saptanmıştı (Tablo 1). Morgan ve Kingston (2005)⁽⁵⁾ yaş ortalaması $13.65 \pm 0,48$ olan çocuklar ($n= 80$) üzerinde yaptığı çalışmada Performans Eğilimli İklim algısının istatistiksel olarak anlamlı biçimde arttığını (ön test değerleri $2.21 \pm 0,63$, son test değerleri $2.46 \pm 0,66$), Öğrenme Eğilimli İklim algısında ise istatistiksel olarak anlamlı bir değişiklik olmadığını belirlemiştir (ön test değerleri $3.87 \pm 0,58$, son test değerleri $3.94 \pm 0,52$). Bu sonuçlar, çocuk atletizmi uygulamalarının, Performans Eğilimli İklim’ algısının azaltılmasında ve ‘Öğrenme Eğilimli İklim’ algısının geliştirilmesinde etkili bir araç olduğunu göstermektedir.

Katılımcı grupta belirlenen Ego Yönelimindeki gerileme ve Görev Yönelimindeki artış istatistiksel açıdan anlamlıydı ($p<0,05$) (Tablo 2).

Morgan, ve Carpenter (2002)⁽⁶⁾, yaş ortalaması $13,6 \pm 0,64$ olan çocuklar ($n= 153$) üzerinde yaptığı çalışmada istatistiksel olarak, Ego Yönelimine anlamlı bir azalma bulamamış (ön test değerleri $2,96 \pm 1,00$, son test değerleri $2,94 \pm 1,10$), ancak Görev Yöneliminde yükselme olduğunu belirlemiştir (ön test değerleri $3,71 \pm 0,59$, son test değerleri $3,93 \pm 0,60$). Bu sonuçlar, çocuk atletizmi uygulamalarının çocuklarda egoya yönelimi azalttığını buna karşılık görev yönelimini önemli ölçüde arttırdığını göstermektedir.

Katılımcı grupta yer alan çocuklarda; ‘Öğrenme Eğilimli İklim’ son test değerleri ile ‘Ego Yönelimi’ son test değerleri arasında istatistiksel olarak anlamsız negatif ilişki, ‘Öğrenme Eğilimli İklim’ son test değerleri ile ‘Görev Yönelimi’ son test değerleri arasında ise anlamlı pozitif ilişki ($p<0,05$) olduğu görülmüştü (Tablo 3).

Theodosiou ve Papaioannou (2005)⁽⁷⁾, yaş ortalaması $14,23 \pm 2,02$ olan çocuklarla ($n= 782$), Theodosiou, Mantis ve Papaioannou (2008)⁽⁸⁾, beş ve onikinci sınıf öğrencileriyle ($n=510$), Sally, Kavussanu ve Shannon (1998)⁽⁹⁾ 10–14 yaş çocuklarla ($n=132$), Sproule ve ark. (2007)⁽¹⁰⁾ 13,4 yaş çocuklarla ($n=802$), Digelidis, Della ve Papaioannou da (2005)⁽¹¹⁾ 10–15 yaş çocuklarla ($n=674$) yaptıkları çalışmalarda Öğrenme Eğilimli İklim algısı ile Görev Yönelimi arasında istatistiksel anlamı olan pozitif bir ilişki olduğunu belirlemiştir ($p<0,001$).

Bu sonuçlara göre; çocuk atletizmi uygulamalarına katılan çocuklarda ‘Öğrenme Eğilimli İklim’ algısının gelişmesine paralel olarak Görev Yöneliminde önemli artışlar olacağı söylenebilir

‘Çocuk Atletizmi’ uygulamalarına katılan çocukların beden eğitimi dersine karşı tutumlarını yansıtan veriler değerlendirildiğinde (Tablo 4): ‘Ders Programına İlişkin Genel Tutum’ ve ‘Öğretmene İlişkin Genel Tutum’ ile Genel ‘Hoşlanma Boyutu’ ve Genel ‘Yarar Boyutu’ öntest – son test ortalama değerlerindeki artışlar istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştu ($p<0,05$).

Morgan ve Carpenter’ın (2002)⁽⁶⁾ çalışmasında Beden Eğitime Karşı Genel Tutum Ön test ve son test değerleri arasında (ön test değerleri $3,46 \pm 0,98$, son test değerleri $3,83 \pm 0,90$) istatistiksel olarak anlamlı artış bulunmuştur ($p<0,001$).

‘Beden Eğitime Karşı Genel Tutum’ ile ‘Hedef Yönelimler’ arasındaki ilişkiye bakıldığında (Tablo 5): ‘Beden Eğitime Karşı Genel Tutum’ ile ‘Ego Yönelimi’ arasında görülen negatif ilişki ve ‘Görev Yönelimi’ arasında görülen pozitif ilişki istatistiksel olarak anlamlıdır ($p<0,05$).

Bu sonuçlar; ‘Çocuk Atletizmi’ uygulamalarına katılan çocuklarda, belirli bir süreç içerisinde ‘ego yönelimi’nin anlamlı biçimde azalacağı, buna karşılık ‘görev

yönelimi'nin önemli düzeyde artacağı, Görev yönelimindeki artışa paralel olarak; Beden Eğitime Karşı olumlu tutum gelişeceğini göstermektedir.

Bu araştırma sonuçları; oluşturulacak motivasyonel iklim çevresi öğrenme eğilimini arttıracak biçimde düzenlenebilirse, çocuklarda hedef yönelimi açısından görev yöneliminin gelişmesine uygun ortamın yaratılacağını ve buna bağlı olarak beden eğitime karşı olumlu tutumlarının gelişeceğini göstermektedir.

Buna göre, en az altı hafta süreyle uygulanacak 'Çocuk Atletizmi' programının, bu faktörlere yönelik değerlerin olumlu biçimde geliştirilmesinde oldukça etkili bir araç olduğu sonucuna varılmıştır.

Kaynaklar

- (1) Gozzoli, C., Simohamed, J., El-Hebil, A. M. (2006), **IAAF Kids' Athletics -A Team Event For Children-**, A Practical Guide, Second Edition, s. 6-7
 - (2) Papaioannou, A. (1994), **Development of A Questionnaire to Measure Achievement Orientations in Physical Education**, Research Quarterly for Exercise and Sport, 65 (1), 11–20.
 - (3) Duda, J.L., & Whitehead, J. (1998), **Measurement of Goal Perspectives in The Physical Domain**. In J.L. Duda (Ed.), Advances in sport and exercise psychology measurement (pp. 21–48).
 - (4) Subramaniam, P. R., & Silverman, S. (2000). **Validation of Scores From an Instrument Assessing Student Attitude Toward Physical Education**, Measurement in Physical Education and Exercise Science, 4, 29–43.
 - (5) Morgan, K., Kingston, K. (2005), **Development of a Self-Observation Mastery Intervention Programme For Teacher Education**, Paper presented at the British Educational Research Association Annual Conference, University of Glamorgan, 14-17 September 2005, s. 2
 - (6) Morgan, K., Carpenter, P., (2002), **Effects Of Manipulating The Motivational Climate in Physical Education Lessons**, European Physical Education Review, Volume 8 (3): 207–229.
 - (7) Theodosiou, A., A., Papaioannou, (2005), **Motivational Climate, Achievement Goals and Metacognitive Activity in Physical Education and Exercise Involvement in Out-Of-School Settings**, Psychology of Sport and Exercise, 2005, Shylaja, Xml Model 2 – pp. 1–19
 - (8) Theodosiou, A., K. Mantis and A. Papaioannou (2008), **Student Self-Reports of Metacognitive Activity in Physical Education Classes. Age-Group Differences And The Effect Of Goal Orientations And Perceived Motivational Climate**, Educational Research and Review, December 2008, Vol. 3 (12), pp. 353–364,
 - (9) Sally A. White, Maria Kavussanu and Shannon M. (1998), **Goal Orientations and Perceptions of the Motivational Climate Created by Significant Others**, Guest European Journal of Physical Education, 1998, 3, 212–228
 - (10) Sproule, J., C.K. J. Wang, K. Morgan, M. McNeill, T. McMorris (2007), **Effects of Motivational Climate in Singaporean Physical Education Lessons On Intrinsic Motivation and Physical Activity Intention**, Science Direct, Personality and Individual Differences 43 (2007) 1037–1049
- Digelidis, N., V. Della, A. Papaioannou (2005), **Students' Exercise Frequency, Perceived Athletic Ability, Perceived Physical Attractiveness, Goal Orientations and Perceived Motivational Climate in Physical Education Classes**, Italian Journal Of Sport Sciences, Vol. 12 - Numero 2 2005, p. 155

**SB8 : ORTAÖĞRETİM ÖĞRENCİLERİNİN BİLGİSAYAR OYUN
BAĞIMLILIKLARININ İNCELENMESİ**

İnönü Üniversitesi, BESYO,

Sezai Karakoç Anadolu Lisesi, Diyarbakır.

Cengiz ARSLAN , Mehmet GÜLLÜ , Hüseyin N.ÖZALTAŞ

**ORTAÖĞRETİM ÖĞRENCİLERİNİN BİLGİSAYAR OYUN
BAĞIMLILIKLARININ İNCELENMESİ**

Doç.Dr.Cengiz ARSLAN*; Yrd.Doç.Dr.Mehmet GÜLLÜ*; Hüseyin N. ÖZALTAŞ**

*İnönü Üniversitesi, BESYO.

**Sezai Karakoç Anadolu Lisesi, Diyarbakır.

ÖZET

İlişkiler: Medya, Spor ve Çocuk

Bu çalışma ortaöğretimde öğrenim gören öğrencilerinin bilgisayar oyun bağımlılıkları incelemek amacıyla yapılmıştır.

Araştırma grubunu Diyarbakır il merkezinde çeşitli liselerde öğrenim gören 682’i erkek ve 816’ı kız olmak üzere toplam 1498 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak Ayaş, Horzum ve Balta (2008) tarafından geliştirilen “Ergenler İçin Bilgisayar Oyun Bağımlılığı Ölçeği” kullanılmıştır. Ölçek ergenlerin bilgisayar oyun bağımlılık düzeylerini ölçmeye yönelik 26 maddeden oluşmaktadır. Ölçek beşli Likert tipi bir ölçek olup, maddelere verilecek tepkiler “hiçbir zaman (1)”, “nadiren (2)”, “bazen (3)”, “sık sık (4)” ve “her zaman (5)” şeklinde sıralanmıştır. Ölçeğin tamamından alınabilecek puanlar 26-130 arasında değişmektedir. Alınan yüksek puanlar bilgisayar oyun bağımlılık düzeyinin yüksek olduğunu, düşük puanlar ise bağımlılığın olmadığını göstermektedir. Verilerin analizinde SPSS 13.0 paket programı kullanılmış elde edilen veriler “t” testi, Anova ve Scheffe testiyle çözümlenmiştir. Sonuçların yorumlanmasında 0,05 anlamlılık düzeyi üst değer olarak alınmıştır.

Araştırmada ortaöğretim öğrencilerinin bilgisayar oyun bağımlılığı ortalama puanlarına bakıldığında öğrencilerin bilgisayar oyunlarına düşük düzeyde bağımlı olduğu ($\bar{x}=40,14$) görülmüştür. Öğrencilerin cinsiyet, okul türü, ailenin gelir düzeyi, boş zaman süreleri, bilgisayara sahip olma durumu ve günlük bilgisayarda oyun oynama sürelerine göre bilgisayar oyun bağımlılık puanları arasında anlamlı düzeyde ($p<0,05$) fark olduğu görülmüştür. Ancak öğrencilerin spor yapma durumları ve günlük spor yapma sürelerine göre bilgisayar oyun bağımlılık puanları arasında anlamlı düzeyde ($p>0,05$) fark olmadığı görülmüştür. Sonuç olarak, ortaöğretim öğrencilerinin bilgisayar oyunlarına karşı bağımlılıklarının düşük olduğu bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Ortaöğretim, öğrenciler, oyun, bilgisayar, bağımlılık.

OBSERVING THE COMPUTER GAME DEPENDANCY LEVEL OF SECONDARY SCHOOL STUDENTS

ABSTRACT

Associations: Media, sport, child

This study was done in order to observe the computer game dependency of secondary school students.

Research group was consisted of 1498 students who are instructed in various high schools in Diyarbakır. 682 those students were boys and the others were girls. The computer game dependency scale for teenagers –developed by Ayas, Horzum and Balta- was used as the means of getting data for the study. The scale was a quintet likert style one whose items could be replied as “(1)never”, “(2)rarely”, “(3)sometimes”, “(4)occasionally” and “(5)always”. The points that might be gained for the whole scale could be ranged between 26 and 130 . The possible high points would indicate to a high level dependency and the low points would indicate a low level dependency or no dependency. The SPSS V. 13.0 packet program was used to analyse the data. The results were negotiated via “t” testi, Anova ve Scheffe test. For making interpretation on results 0,05 meaningful level was regarded as the top level.

When considering the secondary school students’ average points of computer game dependency, a low level ($\bar{x}=40,14$) dependency was observed. A meaningful difference ($p<0,05$) was observed between pc game dependency points of students when considering their sexes , school types, family incomes, leisure time, the time they spend for games, and pc ownership. But a meaningful difference ($p<0,05$) wasn’t observed between computer game dependency points and students’ state of doing sport and the time they spend for sport.

To sum up, a low level computer game dependency was observed among secondary school students.

Key words: Secondary school, student, game, computer, dependency.

1. GİRİŞ

Yetişkinler tarafından boşa geçen zaman olarak görülebilen oyun, çocuğun kendini, duygularını ifade edebildiği, yeteneklerini geliştirebildiği, en önemli fırsattır. Kısaca oyun, çocuk için en doğal ve en aktif öğrenme ortamıdır.” (Mangır ve Aktaş, 1993).

Oyun çocuğa kendini ifade edebileceği rahat bir ortam sağlarken aynı zamanda bedensel, zihinsel, duygusal yönlerini de geliştirecek bir yöntemdir (Avcı, 2005). Çocuklar oyun aracılığıyla sosyalleşmeyi, insanlarla ilişki kurmayı, sevgiyi, paylaşımı öğrenirler. Bir araya gelen çocuklar henüz birbirinin adını öğrenmeden oynamaya başlarlar; oyun onların ortak dilidir (Kale, 1997).

Oyun çocuğa araştırma, gözlem yapma, keşfetme, yeni beceriler geliştirme olanağı sağlar. Ayrıca arkadaşlarıyla birlikte oyun oynayan çocuklar paylaşma, yardımlaşma, çevre ile olumlu ilişkiler kurma, kurallara uyma, başkalarının haklarına saygı gösterme ve sorumluluk alma gibi toplumsal kuralları öğrenmektedir (Mangır ve Aktaş, 1993).

Son yıllarda teknolojinin hızla gelişmesiyle oyunların şekli de değişmeye başlamıştır. Günümüz dünyasının en ileri teknoloji araçlarından biri olan bilgisayarların insan hayatına olan etkisi tartışılmaz bir olgudur.

Elektronik oyunlar gelişen bilgisayar teknolojisinin de beraberinde getirdiği, dünya üzerinde milyonlarca insanın içerisine dahil olduğu büyük bir sektör olarak karşımıza çıkmaktadır. 1970’li yıllarda üretilen ilk ticari bilgisayar oyunlarından sonra grafik teknolojilerinin kaydettiği ilerlemeler sayesinde oyun kavramı da değişmiş, bilgisayar oyunları hayatın bir parçası olmuş ve gerçek dünyanın sanal ortama aktarılması ile daha farklı boyutlara ulaşmıştır. Buna paralel olarak da oyun bağımlılığı artmış ve birçok insanın gününün büyük bölümünü bilgisayar başında sanal bir dünyada geçirmesine neden olmuştur.

Literatürde oyunların yararları ve zararları olduğunu iddia eden çalışmalar bulunmaktadır. Özellikle şiddet unsurlarını içeren oyunların bireylerde agresif davranışlara neden olup olmadığı, bilgisayar oyunlarının bağımlılık yapma olasılıkları ve yine bilgisayar oyunlarını sıklıkla oynayan bireylerin karşılaşılabilecekleri sağlık sorunları araştırma yapılan konulardandır. Bunun yanında oyunların yararlı özelliklerinin de göz ardı edilmemesi gerektiği belirtilmektedir. Bireylerde kritik düşünme, görsel hafıza gelişimine katkısı ve kalıcı öğrenme ortamı yaratmak gibi yararları da sebep olabileceği belirtilmektedir (İnal ve Çağıltay, 2005).

Bilgisayar oyunlarının “Atari”yle başlayan “Tetris”le devam eden gelişim süreci, günümüzde “Counter Strike” gibi şiddet içeren oyunlar ve “Sim”ler gibi bilgisayar insanları ile devam etmektedir. Bilgisayar oyunlarının cep telefonlarıyla, etkileşimli televizyonlarla, internette yalnız ve grup halinde oynanabilir hale gelmesiyle, çocuklar ve gençler oyunlara daha fazla vakit harcamaya başlamıştır. İngiltere de yayınlanan Becta (2006) raporuna göre, bilgisayar oyunları bugün çocukların, hatta her yaşta insanın boş zamanlarının önemli bir parçası olmuştur (Akbaş, Usta ve Çakır, 2009).

İnternet ve bilgisayar oyunları gençlerin ve çocukların doğasında bulunan oyun oynama kabiliyetleri ile bağımlılığa neden olabilmekte ve açık cinselliğe eğilimi işareti ile suçların olgunlaşmasını sağlamaktadır (Suhail ve Bargees 2006).

Günümüzde internet ve bilgisayar bağımlılığı gibi bir tanımlama mevcut değildir. Ancak araştırmacılar aşırı internet kullanımını diğer bağımlılıklara benzetmekte, aşırı bilgisayar oyunları ve internetin kullanıcılarda bir çeşit bağımlılık oluşturduğunu belirtmektedirler (Young, 1997)..

Olumsuz bir durumu ifade eden bağımlılık kavramı, bir madde ya da davranışı kullanmayı bırakamama veya kontrol edememe şeklinde tanımlanabilmektedir (Egger ve Rauterberg, 1996). Madde bağımlılığı, kişinin aldığı alkol, ilaç, uyuşturucu gibi maddeleri yaşamında vazgeçilmez bir hale getirmesidir. Bireyler sadece bir maddeye değil, aynı zamanda problemleri bir davranışa da bağımlı olabilirler. Fiziksel bir maddeye dayandırılmayan bağımlılıklar, davranış tabanlı bağımlılıklar olarak sınıflandırılabilir. Bunlar arasında; yeme bağımlılığı, oyun bağımlılığı, bilgisayar bağımlılığı, televizyon bağımlılığı, alışveriş bağımlılığı, internet bağımlılığı gibi davranışlar örnek olarak gösterilebilir (Kim ve Kim, 2002).

İnternet bağımlılığı bilimsel anlamda 1995’li yıllarda incelenmeye başlanmış ve temelde, internet başında uzun zaman geçirmeyi ifade etmektedir (Simkova ve Cincera, 2004; Leung, 2004; Yellowlees ve Marks, 2007).

İnternet bağımlılığına farklı kültürlerde rastlanmakla birlikte (Cao ve Su, 2007), en fazla risk altında bulunan grup ergenler olarak belirtilmiştir (Şendağ ve Odabaşı, 2007; Mossbarger, 2008; Yen ve diğ., 2008). Bundan ötürü, ergen bireylerin ev, okul ve internet kafe ortamlarındaki internet kullanımları, bağımlılığın oluşumuna alt yapı oluşturabilmektedir (Lim ve diğ., 2004). Oluşan bağımlılığın bir yansıması olarak, ergen bireyler, aile ortamında ebeveynleri ile sorunlar yaşamakta ve aile ilişkileri bozulabilmektedir (Esen, 2007; Şendağ ve Odabaşı, 2007).

Bağımlılık Belirtileri:

- İnternet ile ilgili aşırı zihinsel uğraş içinde olma.
- İnternete bağlı kalma süresinde artışa ihtiyaç duyma. Yani istenen keyfin alınabilmesi için belirgin olarak artmış bir süreye ihtiyaç duyma ya da sürekli olarak aynı sürelerde internet kullanımı ile alınan keyifte azalma olması.
- Bilgisayar/internet kullanımının genellikle planlandığından daha uzun süreler alması ya da bilgisayarın başındayken zamanın farkında olmamak. Örneğin yalnızca bir kaç dakika niyetiyle bilgisayarın başına oturup saatlerce kalkmamak.
- Bilgisayar/internet kullanımını azaltmaya, bırakmaya ya da denetim altına almaya yönelik sürekli başarısız girişimlerde bulunmak.
- Bilgisayar/internet kullanımının azaltılması durumunda yoksunluk belirtilerinin ortaya çıkması. Örneğin huzursuzluk, bunalı, internette neler oluyor hakkında takıntılı düşünceler, isteyerek veya istemeyerek tuşlara basma hareketi yapmak vs.
- Aşırı kullanım nedeniyle sosyal çevre ile problemler yaşamak (aile, okul, iş, arkadaşlar).
- Bilgisayar/internet dışı uğraşlara ilginin kaybolması. Bu alışkanlık nedeniyle önemli toplumsal, akademik, mesleki ya da boş zamanları değerlendirme etkinliklerinin bırakılması veya azaltılması. Bilgisayar/internette vakit geçirmek için yemek öğünlerine, derslere vs. boş vermek gibi.
- İnternette bağlı kalabilmek veya internete bağlanabilmek için dürüst olmayan girişimlerde bulunmak (yalan söylemek, hırsızlık yapmak gibi).
- Bilgisayar/internet kullanımının yol açtığı sorunlara (sağlık, okul, ailevi vb.) rağmen aşırı olarak devam etmesi.
- Bilgisayarın başında saatlerce kalmaktan kaynaklanan sağlık sorunları yaşanması.
- Bilgisayarın başında çok fazla zaman geçirmekten kaynaklanan suçluluk duyma ve büyük bir zevk alma arasında gidip gelme.

Bu çalışma, Türkiye’de ortaöğretim düzeyindeki öğrencilerin bilgisayar oyunlarına bağımlılık düzeylerini tespit etmek amacıyla yapılmıştır. Bu amaç doğrultusunda ortaöğretim düzeyindeki öğrencilerin bilgisayar oyunlarına bağımlılığı var mıdır, öğrencilerin sahip oldukları ekonomik durumlarına göre bilgisayar oyunlarına bağımlılık düzeyleri arasında fark var mıdır, öğrencilerin evde bilgisayar sahibi olmalarına göre bağımlılık düzeylerinde fark var mıdır, öğrencilerin cinsiyetlerine göre bağımlılık düzeylerinde fark var mıdır, okul türünün ve sınıf farklılığının öğrencilerin

cinsiyetlerine göre bağımlılık düzeylerinde fark var mıdır, gibi soruların cevapları aranmıştır.

2. YÖNTEM

2.1 Evren-Örneklem

Araştırmanın evrenini, 2009-2010 ikinci döneminde Diyarbakır il merkezinde bulunan ortaöğretim okullarının 9-10-11 ve 12. sınıflarında okuyan öğrenciler oluşturmaktadır.

Araştırmanın örneklemini Diyarbakır il merkezinde 682’i erkek ve 816’ı kız olmak üzere toplam 1498 öğrenci oluşturmaktadır. Okulların sosyoekonomik düzeyleri okulun bulunmuş olduğu çevredeki ailelerin sosyoekonomik özellikleri dikkate alınarak belirlenmeye çalışılmıştır.

2.2 Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak demografik özellikleri belirlemek için 8 maddelik bilgi formu ile Horzum, Ayaş ve Balta (2008) tarafından geliştirilen “Ergenler İçin Bilgisayar Oyun Bağımlılığı Ölçeği” kullanılmıştır. Ölçek 26 maddeli bir yapıya sahip olup ölçekte yer alan maddelerle ilgili görüşler için 5’li Likert tipi dereceleme kullanılmıştır. Bu dereceleme “Her zaman(5), Sık Sık(4), Bazen(3), Nadiren(2) ve Hiçbir Zaman(1)” şeklindedir.

Anket, okullarda spor yapan öğrenciler belirlendikten sonra okulların toplantı salonlarında, bazı okulların da sınıflarında, spor yapmayan öğrencilere ise okullarda rastgele öğrenci grubu seçilerek uygulanmıştır.

2.2 Verilerin Analizi

Veri toplama aracından elde edilen veriler SPSS 15.00 for windows paket programına istatistiksel işlemlerin yapılabilmesi için yüklenmiştir. Verilerin analizinde SPSS 13.0 paket programı kullanılmış elde edilen veriler “t” testi ve Anova testiyle çözümlenmiştir. Anlamlılık düzeyi olarak $\alpha=0,05$ belirlenmiştir.

3. BULGULAR ve TARTIŞMA

Tablo 1: Ortaöğretim öğrencilerin cinsiyetlerine göre bilgisayar oyun bağımlılığı değerleri

Cinsiyet	n	$\bar{x}$	ss.	T	P
Erkek	682	45,68	21,86	10,08	0,00*
Kız	816	35,52	15,98		
Toplam	1498	40.14	19.54		

*P<0,05

Tablo 1’e göre öğrencilerin bilgisayar oyun bağımlılık düzeyi ($\bar{x} = 40.14$) normal bulunmuştur. Bu sonuca göre ortaöğretim öğrencilerinin bilgisayar oyun bağımlılıklarının düşük düzeyde olduğu söylenebilir. Ayrıca tabloda erkeklerin bilgisayar oyun bağımlılık düzeyi ($\bar{x} = 45.68$), kızlara göre ($\bar{x} = 35.52$) yüksek olduğu görülmektedir. Öğrencilerin cinsiyetlerine göre oyun bağımlılık düzeyleri aralarındaki bu fark istatistiksel olarak da anlamlıdır ($p<0.05$).

Yılmaz'ın (2008) ilköğretim 6. ve 7. sınıf öğrencileri üzerinde yapmış olduğu çalışma incelendiğinde cinsiyet yönünden bilgisayar bağımlılık eğilimlerinin anlamlı fark gösterdiği görülmektedir [$t_{(414)}=3.85$, $p<0.01$]. Erkek öğrencilerin ($\bar{x}= 2.81$) bilgisayar bağımlılık eğilimleri kız öğrencilere ($\bar{x}= 2.48$) göre daha yüksektir.

Üniversite öğrencilerinin bilgisayar oyunu oynama alışkanlıklarını belirlemek için Onay, Tüfekçi ve Çağıltay (2005) tarafından yapılan çalışmada, üniversite öğrencileri arasında kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre oyun oynama seviyelerinin daha düşük olduğu tespit edilmiştir.

İnal ve Çağıltay'ın (2005) ilköğretim öğrencilerinin bilgisayar oyunu oynama alışkanlıklarını ele aldığı çalışmada cinsiyet farkının etkili olduğu ve erkek öğrencilerin kız öğrencilere oranla daha fazla oyun oynadıklarını tespit etmişlerdir.

Kelleci, Güler, Sezer ve Gölbaşı'nın (2009) lise öğrencileri üzerinde yapmış olduğu çalışmada internet kullanım süresi incelendiğinde gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark olduğu, özellikle 5 saat ve üzeri internet kullanma sıklığı kız öğrencilerde %4,5 iken erkeklerde bu oranın %16,8 olduğu belirlenmiştir ($p<0.01$).

Cinsiyet yönünden bakıldığında literatürdeki çalışmalar ile bizim yaptığımız çalışma sonuçları paralellik göstermektedir.

Tablo 2: Öğrencilerin okul türlerine göre bilgisayar oyun bağımlılığı değerleri
* $P<0,05$

Okul Türü	Tanımlayıcı Bilgiler			Anova Testi		Scheffe testi	
	n	$\bar{x}$	ss.	F	P	Gruplar	p
Düz lise	583	38,44	17,00	15,51	0,00*	Düz lise-Anadolu	0,07
						Düz –Fen	0,00**
Anadolu	355	42,23	21,82			Düz- kız	0,17
						Düz-Teknik lise	0,82
Fen	165	48,91	24,99			Anadolu- Fen	0,00**
						Anadolu-kız	0,00**
Kız meslek	229	34,67	15,38			Anadolu-Teknik	0,92
						Fen-Kız	0,00**
Teknik lise	166	40,52	18,36			Fen-Teknik	0,00**
						Kız –Teknik	0,63
Toplam	1498	40,14	19,54				

** $P<0,01$ (Benfonili Düzeltmeli P değeri $0,05/5=0,01$)

Tablo 2'ye göre öğrencilerin okul türlerinin tümüne göre bilgisayar oyun bağımlılık düzeyi ($\bar{x} = 40.14$) normal bulunmuştur. Bununla beraber, okul türlerine göre istatistiksel olarak anlamlı fark çıkmıştır ($p<0.05$). Bu fark Fen Lisesi öğrencilerinde bilgisayar oyun bağımlılığının daha yüksek çıkmasından kaynaklanmıştır.

Yılmaz'ın (2008) ilköğretim 6. ve 7. sınıf öğrencileri üzerinde yapmış olduğu çalışmada yer alan bulgulara göre özel okul ve devlet okulu öğrencileri arasında bilgisayar bağımlılık eğilimi açısından anlamlı fark bulunmaktadır ($p<0.01$). Özel

okulda okuyan öğrencilerin ($\bar{x} = 2.77$) bilgisayar bağımlılık eğilimleri devlet okulunda okuyan öğrencilere ($\bar{x} = 2.46$) göre daha yüksektir.

Literatürdeki çalışmayla bizim çalışmamızdaki bulgular birbirini destekler niteliktedir.

Tablo 3: Öğrencilerin sınıf seviyelerine göre bilgisayar oyun bağımlılığı değerleri

Sınıf	Tanımlayıcı Bilgiler			Anova Testi		Scheffe testi	
	n	$\bar{x}$	ss.	F	P	Gruplar	p
9	408	40,88	20,34	2.05	0,10	9. sınıf- 10. sınıf	0,95
						9. sınıf- 11. sınıf	0,65
10	396	41,67	18,73			9. sınıf- 12. sınıf	0,47
						10. sınıf- 11. sınıf	0,35
11	356	39,08	18,65			10. sınıf- 12. sınıf	0,21
						11. sınıf- 12. sınıf	0,99
12	338	38,59	20,29				
Toplam	1498	40,14	19,54				

Tablo 3'e göre öğrencilerin sınıf seviyelerine göre bilgisayar oyun bağımlılık düzeyi normal değerde bulunmuştur. Ayrıca öğrencilerin sınıf seviyeleri arasında da istatistiksel olarak anlamlılık bulunmamıştır ($p > 0.05$).

Yılmaz'ın (2008) ilköğretim 6. ve 7. sınıf öğrencileri üzerinde yapmış olduğu çalışma incelendiğinde, öğrencilerin bilgisayar bağımlılık eğilimlerinde yaş gruplarına göre anlamlı fark olmadığı görülmüştür.

Literatürdeki çalışmayla bizim çalışmamızdaki bulgular birbirini destekler niteliktedir.

Tablo 4: Öğrencilerin aile gelirlerine göre bilgisayar oyun bağımlılığı değerleri

Aile Aylık gelir	Tanımlayıcı Bilgiler			Anova Testi		Scheffe testi	
	n	$\bar{x}$	ss.	F	P	gruplar	p
500-1000 tl	826	37,16	16,88	20,19	0,00*	500-1000 tl -1000-1500tl	0,00**
						500-1000 tl -1500-2000tl	0,00**
1000-1500	391	42,05	21,22			500-1000 tl- 2000 ve üstü	0,00**
						1000-1500tl- 1500-2000tl	0,95
1500-2000	144	43,09	20,87			1000-1500tl- 2000 ve üstü	0,00**
						1500-2000tl- 2000 ve üstü	0,04*
2000 ve üzeri	137	49,60	23,68				
Toplam	1498	40,14	19,54				

* $P < 0,05$

** $P < 0,01$ (Benfonili Düzeltmeli P değeri $0,05/4 = 0,0125$)

Tablo 4'e göre öğrencilerin aile gelirlerine göre bilgisayar oyun bağımlılık düzeyleri normal değerde ($\bar{x} = 40.14$) bulunmuştur. Ayrıca öğrencilerin aile gelirlerine göre bilgisayar oyun bağımlılık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlılık

bulunmuştur ($p<0.05$). Bu fark aile geliri düşük olan öğrencilerin bilgisayar oyun bağımlılığının daha düşük çıkmasından kaynaklanmıştır.

İnal ve Çağıltay'ın (2005) ilköğretim öğrencileriyle ilgili yapmış olduğu çalışmada aile aylık gelirlerinin bilgisayar oyunlarını oynamalarını etkilediği, düşük gelirli ailelerin çocuklarının bilgisayar oyunlarına düşkünlüğünün olasılığı yüksek gelirli ailelerin çocuklarına göre daha az olduğu belirlenmiştir.

Literatürdeki çalışmalarla bizim çalışmamızdaki bulgular birbirini destekler niteliktedir.

Tablo 5: Öğrencilerin boş zamanlarına göre bilgisayar oyun bağımlılığı değerleri

Boşzaman	Tanımlayıcı Bilgiler			Anova Testi		Scheffe testi	
	n	$\bar{x}$	ss.	F	P	gruplar	p
1-2 saat	521	37,97	17,60	9,50	0,00*	1-2 saat – 2-3 saat	0,99
						1-2 saat – 3-4 saat	0,42
2-3 saat	435	38,41	17,00			1-2 saat – 4-5 saat	0,02*
						1-2 saat – 5 saat ve üstü	0,00**
3-4 saat	248	40,90	19,48			2-3 saat – 3-4 saat	0,62
						2-3 saat – 4-5 saat	0,05
4-5 saat	121	44,47	22,79			2-3 saat – 5 saat ve üstü	0,00**
						3-4 saat – 4-5 saat	0,59
5 saat ve üstü	173	46,95	25,84			3-4 saat – 5 saat ve üstü	0,04*
						4-5 saat – 5 saat ve üstü	0,88
Toplam	1498	40,14	19,54				

* $P<0,05$

** $P<0,01$ (Benfonili Düzeltmeli P değeri $0,05/5=0,01$)

Tablo 5 'e göre öğrencilerin boş zamanlarına göre bilgisayar oyun bağımlılık düzeyi ($\bar{x} = 40.14$) normal bulunmuştur. Bununla beraber, öğrencilerin boş zamanlarına göre istatistiksel olarak anlamlı fark çıkmıştır ($p<0.05$). Bu fark 5 saat ve üstü boş zamanı olan öğrencilerde bilgisayar oyun bağımlılığının daha yüksek çıkmasından kaynaklanmıştır.

Tablo 6: Öğrencilerin evinde bilgisayar olma durumlarına göre bilgisayar oyun bağımlılığı değerleri

Bilgisayar var mı	n	$\bar{x}$	ss.	T	P
Evet	810	44,28	22,37	9,44	0,00*
Hayır	688	35,28	14,11		
Toplam	1498	40.14	19.54		

* $P<0,05$

Tablo 6'ya göre öğrencilerin bilgisayar oyun bağımlılık düzeyi ($\bar{x} = 40.14$) normal bulunmuştur. Bu sonuca göre ortaöğretim öğrencilerinin bilgisayar oyun bağımlılıklarının düşük düzeyde olduğu söylenebilir. Ayrıca tabloda öğrencilerin evinde bilgisayar olma durumlarına göre bilgisayar oyun bağımlılık düzeyi ($\bar{x} = 44.28$), olmayanlara göre ($\bar{x} = 35.28$) yüksek olduğu görülmektedir. Öğrencilerin evinde bilgisayar olma durumlarına göre oyun bağımlılık düzeyleri aralarındaki bu fark istatistiksel olarak da anlamlıdır ($p<0.05$).

Yılmaz'ın (2008) ilköğretim 6. ve 7. sınıf öğrencileri üzerinde yapmış olduğu çalışma incelendiğinde evdeki bilgisayarı diğer aile fertleri ile paylaşan ve paylaşmayan öğrencilerin bilgisayar bağımlılık değerleri arasında anlamlı fark olduğu görülmektedir ($p<0.01$). Kendi bilgisayarına sahip olan ve başkalarıyla paylaşmayan öğrencilerin ($\bar{x}=2.85$) bilgisayar bağımlılık eğilimleri paylaşan öğrencilere ($\bar{x}=2.56$) göre daha yüksektir. Çünkü bilgisayarı olmayan kişinin bilgisayarlara erişimi diğerine göre çok daha azdır.

Literatürdeki çalışmalarla bizim çalışmamızdaki bulgular birbirini destekler niteliktedir.

Tablo 7: Öğrencilerin bilgisayar oyunu oynama sürelerine göre bilgisayar oyun bağımlılığı değerleri

Bilgisayar Oyun Süresi	Tanımlayıcı Bilgiler			Anova Testi		Scheffe testi	
	n	$\bar{x}$	ss.	F	P	Gruplar	p
0-1 saat	968	34,66	13,66	103,02	0,00*	0-1 saat – 1-2 saat	0,00**
						0-1 saat – 2-3 saat	0,00**
1-2 saat	388	44,40	19,19			0-1 saat – 3-4 saat	0,00**
						0-1 saat – 4-5 saat	0,00**
2-3 saat	68	56,57	24,11			0-1 saat – 5 saat ve üstü	0,00**
						1-2 saat – 2-3 saat	0,00**
3-4 saat	23	63,82	26,73			1-2 saat – 3-4 saat	0,00**
						1-2 saat – 4-5 saat	0,00**
4-5 saat	21	72,57	29,63			1-2 saat – 5 saat ve üstü	0,00**
						2-3 saat – 3-4 saat	0,67
5 saat ve üstü	30	83,86	32,03			2-3 saat – 4-5 saat	0,01
						2-3 saat – 5 saat üstü	0,00**
Toplam	1498	40,14	19,54			3-4 saat – 4-5 saat	0,70
						3-4 saat – 5 saat ve üstü	0,00**
						4-5 saat – 5 saat ve üstü	0,35

* $P<0,05$

** $P<0,01$ (Benfonili Düzeltmeli P değeri $0,05/6=0,0083$)

Tablo 7'ye göre öğrencilerin bilgisayar oyunu oynama sürelerine göre bilgisayar oyun bağımlılık düzeyi ($\bar{x}=40.14$) normal bulunmuştur. Bununla beraber, öğrencilerin bilgisayar oyunu oynama sürelerinin karşılaştırılmasına göre istatistiksel olarak anlamlı fark çıkmıştır ($p<0.05$). Oyun süresi arttıkça bağımlılığın da arttığı görülmüştür.

Kathleen, Scherer'den aktarılan (1997) Austin'deki Texas üniversitesinde 531 öğrenci üzerinde yaptığı araştırmayı haftada en az bir kez bağlanan 381 öğrenci ile devam ettirdi. Deneklere sorulan on sorudan en az üçünü olumlu yanıtlayan 49 kişi (%13) bağımlı olarak kabul edilmiş, onların haftada ortalama 11 saat bağlı oldukları, diğerlerinin ise haftada ortalama 8 saat internete bağlandıklarını belirlemiştir (Holmes, 1997).

Yılmaz'ın (2008) ilköğretim 6. ve 7. sınıf öğrencileri üzerinde yapmış olduğu çalışma incelendiğinde, öğrencilerin bilgisayar bağımlılık eğilimlerinde bilgisayar kullanma sürelerine göre anlamlı fark olduğu görülmektedir ($p<0.01$). Başka bir deyişle, öğrencilerin bilgisayar bağımlılık eğilimleri kullanma sürelerine bağlı olarak anlamlı

şekilde değişmektedir. Kullanma süreleri arası farkların hangi gruplar arasında olduğunu bulmak amacıyla yapılan Scheffe testinin sonuçlarına göre, en fazla bağımlılık eğilimi günde “3 saat ve fazla” bilgisayar kullananlarda görülürken ($\bar{x} = 3.55$), günde “2 ilâ 3 saat” kullananlarda daha az ($\bar{x} = 2.63$) ve “günde 1 saat ve az” kullananlarda en az ($\bar{x} = 2.12$) bilgisayar bağımlılığı eğilimi söz konusudur.

Morahan-Martin ve Schumacher'den aktarılan (1997) başka bir çalışmada 277 kolej öğrencisinde patolojik internet kullanımı (PİK) olarak adlandırdıkları davranışı incelemişlerdir. Bağımlı olarak değerlendirilen kullanıcıların haftada ortalama 8.48 saat nete bağlı kaldıkları görülmüştür (Cengizhan, 2005). Ayrıca bu kişiler UCLA Yalnızlık ölçeğine göre daha yalnız kişiler olarak bulunmuşlardır.(Griffiths, 1999).

Scherer ve Bost'tan aktarılan (1997), İnternet kullanımı açısından 531 öğrenciyi incelemişler ve madde istismarı ve bağımlılığı belirtilerine paralel 10 klinik belirtiyi içeren bir kontrol listesi (checklist) geliştirmişlerdir. Üç ya da daha fazla belirtiyi işaretleyenler "İnternet bağımlısı" olarak sınıflandırılmışlardır. Araştırmalarında elde edilen sonuçlara göre, internette harcanan süre haftada ortalama 8.1 saat olarak bulunmuştur (Cengizhan, 2005).

(Chou ve Hsiao, 2000) Tayvan'da 12 üniversite ve kolejdeki 910 geçerli sonuç veren öğrenci üzerinde yaptıkları araştırmada Brenner'ın ("Internet-Related Addictive Behavior Inventory")(IRABI) doğru yanlış tipindeki ölçeğini 4 lü likete çevirerek adapte etmişler, Young'ın 9 adet internet bağımlılık sorusunu da D/Y şeklinde ikinci bölümde kullanmışlardır. Ölçekten en yüksek puanı alan %10 luk (110 ve üstü) dilimdekiler ve soru listesinde beş ve daha fazla evet yanıtı verenler seçilerek toplam 54 kişi (%6) bağımlı olarak belirlenmiştir. Bu grubun internet kullanım oranı haftada 20-25 saat iken, diğerleri 5-10 saat kullandıklarını belirtmişlerdir.

Literatürdeki çalışmalarla bizim çalışmamızdaki bulgular birbirini destekler niteliktedir.

Tablo 8: Öğrencilerin spor yapma durumuna göre bilgisayar oyun bağımlılığı değerleri

Spor yapıyor musunuz	n	$\bar{x}$	ss.	T	P
Evet	889	40,93	19,57	1,88	0,06
Hayır	609	39,00	19,46		
Toplam	1498	40.14	19.54		

*P<0, 05

Tablo 8'e göre öğrencilerin bilgisayar oyun bağımlılık düzeyi ($\bar{x} = 40.14$) normal bulunmuştur. Bu sonuca göre ortaöğretim öğrencilerinin bilgisayar oyun bağımlılıklarının düşük düzeyde olduğu söylenebilir. Ayrıca tabloda öğrencilerin spor yapma durumlarına göre bilgisayar oyun bağımlılık düzeyi ($\bar{x} = 40.93$), olmayanlara göre ($\bar{x} = 39.00$) yüksek olduğu görülmektedir. Öğrencilerin spor yapma durumlarına göre oyun bağımlılık düzeyleri aralarındaki bu fark istatistiksel olarak da anlamlı değildir. ($p>0.05$).

Tablo 9: Öğrencilerin spor yapma sürelerine göre bilgisayar oyun bağımlılığı değerleri

Spor	Tanımlayıcı Bilgiler	Anova Testi	Scheffe testi

yapma süresi	n	$\bar{x}$	ss.	F	P	Gruplar	p
0-1 saat	350	40,19	18,74	1,29	0,27	0-1 saat – 1-2 saat	0,99
						0-1 saat – 2-3 saat	0,86
1-2 saat	429	40,86	19,56			0-1 saat – 3-4 saat	0,99
						0-1 saat – 4 saat ve üstü	0,41
2-3 saat	67	43,14	17,48			1-2 saat – 2-3 saat	0,94
						1-2 saat – 3-4 saat	0,98
3-4 saat	16	38,06	11,07			1-2 saat – 4 saat ve üstü	0,50
						2-3 saat – 3-4 saat	0,92
4 saat ve üstü	27	47,92	33,69			2-3 saat – 4 saat ve üstü	0,88
						3-4 saat – 4 saat ve üstü	0,63
Toplam	889	40,93	19,57				

*P<0,05

**P<0,01 (Benfonili Düzeltmeli P değeri 0,05/4=0,01)

Tablo 9'a göre öğrencilerin spor yapma sürelerine göre bilgisayar oyun bağımlılık düzeyi ($\bar{x}$ = 40.93) normal bulunmuştur. Bununla beraber, öğrencilerin spor yapma süreleri ile bilgisayar bağımlılık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark çıkmamıştır ($p>0.05$).

Bilgisayar oyunları ve internet çocuk ve gencin arkadaşının yerini alarak sosyal izolasyona neden olmaktadır. İlk kez Selnow tarafından “elektronik arkadaş” hipotezi ileri sürülmüştür (Selnow, 1984). Selnow, çocukların bilgisayar oyunları sırasında zamanlarını en iyi şekilde harcadıklarını düşündükleri, sosyal ilişki kurmakta güçlük yaşadıkları, çevrelerinde sınırlı sayıda arkadaşları olduğu ve sınırlı sayıda olan arkadaşları ile paylaştıkları konuların video oyunlarını içerdiğini belirtmektedir. 12-13 yaş arası çocuklarla yapılan bir diğer çalışmada çarpıcı olarak şu sonuçları elde etmişlerdir: “bilgisayar oyunlarını oynamak insanlarla birlikte olmaktan daha iyidir”, “zamanı en iyi şekilde geçirmenin yolu bilgisayar oyunları oynamaktır”, “bilgisayar oyunu ile arkadaşım ile geçireceğim zamandan daha iyi zaman geçiriyorum”, “bilgisayar oyunu oynarken kendimi daha aktif ve canlı hissediyorum”, “bilgisayar oyunu oynamak benim yalnızlığımı unutmama yardım ediyor” (Colwell ve Kato, 2003)

Bazı çalışmalarda internet kullanım süresi arttıkça çocuk ve gençlerde yalnızlık, sosyal yalıtım, saldırganlık gibi duygusal ve davranışsal sorunların daha fazla görüldüğü, genel sağlık düzeylerinin düştüğü ve depresif belirtiler görülme oranının arttığı belirlenmiştir.

(Horman ve ark 2005) tarafından yapılan çalışmada ise yaygın internet kullanan ve bilgisayar oyunları ile zamanını geçiren çocukların sosyal gelişimlerinin önemli ölçüde gerilediği, bu çocukların öz güvenlerinin düşük, sosyal kaygı düzeylerinin ve saldırganlık davranışlarının yüksek olduğu bulunmuştur. (Colwell ve Payne, 2000) özgüven ve bilgisayar oyunlarını oynama sıklığı arasında olumsuz ilişki olduğunu belirlemişlerdir. (Anderson ve Bushman, 2001) bilgisayar oyunlarının çocuk ve gençlerde saldırganlığa neden olduğunu ileri sürmektedirler. Çocuk ve gençte şiddet eğiliminin oluşmasında oynanan oyunun türünün, oyun oynama sıklığı ve süresinin etkili olduğunu belirtmektedirler. Bir çalışmada haftada 11.18 saatten daha fazla internet kullanan üniversite öğrencilerinin haftada 3.84 saat ve altında internet kullananlara göre okul performanslarının ve akademik başarılarının daha düşük olduğunu belirlemişlerdir. Bu çalışmada internete bağımlı olan öğrenciler, internet

kullanmadıkları zaman büyük sıkıntı yaşadıklarını, internete daha az sürelerle girdiklerinde kendilerinde büyük bir eksiklik hissettiklerini, internete girme davranışını kontrol edemediklerini, internette az zaman geçirdiklerinde kendilerini kızgın hissettiklerini ifade etmişlerdir.

Yaş ortalaması 11 olan 535 öğrenci üzerinde yapılan bir çalışmada ise, öğrencilerin %14,9'unun internet bağımlılığı kriterlerini karşıladığı ve bunların da hiperaktivite bozukluğu kriterlerini taşıdığı saptanmıştır (Jeong ve ark., 2004).

(Özmenler, 2001) yaşadığı deneyimde lise öğrencisi ergenin evdeki bilgisayara internet bağlantısı sağlandıktan sonra belirgin derecede artan bilgisayar ve internet kullanımı ile bunların ardından görülen ders başarısızlığı dikkati çekmektedir. Diğer bir olgu ise belirgin sosyal ve mesleki işlev bozukluğuna yol açmamakla birlikte kısa süreli de olsa hemen her gece önlenemez internet kullanımı isteği ve ertesi güne sarkan yorgunluk hissi ile karakterizedir

4. SONUÇLAR

Bu araştırma, Türkiye’de ortaöğretim düzeyindeki öğrencilerin bilgisayar oyunlarına bağımlılık düzeylerini tespit etmek amacıyla yapılmıştır. Araştırmada ortaöğretim öğrencilerinin bilgisayar oyun bağımlılığı ortalama puanlarına bakıldığında öğrencilerin bilgisayar oyunlarına düşük düzeyde bağımlı olduğu ($\bar{x}=40,14$) görülmüştür. Öğrencilerin cinsiyet, okul türü, ailenin gelir düzeyi, boş zaman süreleri, bilgisayara sahip olma durumu ve günlük bilgisayarda oyun oynama sürelerine göre bilgisayar oyun bağımlılık puanları arasında anlamlı düzeyde ($p<0,05$) fark olduğu görülmüştür. Ancak öğrencilerin spor yapma durumları ve günlük spor yapma sürelerine göre bilgisayar oyun bağımlılık puanları arasında anlamlı düzeyde ($p>0,05$) fark olmadığı görülmüştür. Sonuç olarak ortaöğretim öğrencilerinin bilgisayar oyunlarına karşı bağımlılıklarının düşük olduğu bulunmuştur.

Ancak elde edilen bulguları daha da genelledebilmek için bu ve benzeri tarzda çalışmaların farklı bölge ve seviyelerde, teknolojik ve sosyal unsurların da göz önüne alınması suretiyle farklı zamanlarda yapılması gerekmektedir.

Ayrıca özellikle erkek çocuk ve gençlerin bilgisayar oyun bağımlılığını engellemek için okul aile işbirliği ile ailelerin ve çocukların bilinçlendirilmesi, okulda bu konuda aile ve öğrenciler için seminerler ve toplantıların yapılması, bilgisayar ve İnternette yararlanma yollarının öğretilmesi uygun olacaktır.

Diğer önerileride şöyle sıralayabiliriz:

- Gençlerin internette nasıl faydalanmaları gerektiği öğrenmelidirler, belirli amaçla internet ve bilgisayar kullanmalıdırlar.
- İnternete giriş ve çıkış saatleri için çizelge yapılarak belirlenmeli ve bu kurallara uyulmalıdır
- Arkadaşlarına sosyal ortamlarda daha fazla zaman ayırmaları sağlanmalıdır.
- Sosyal aktiviteler sinema, tiyatro, müze, sportif faaliyetler zaman ayırmalıdır.
- Arkadaşları ile internet dışı yollarla iletişim kurması özendirilmelidir.
- Aileler gençlere daha fazla (kaliteli) zaman ayırmalı, sorunları ile ilgilenmelidir.
- Okul ve arkadaş çevreleri hakkında bilgi almak üzere gençle sohbet etmeli hoşlandığı, ilgi duyduğu konular ile kaygı ve sorunlarını aile ile konuşması için teşvik edilmelidir.
- İnternette iken gençlerin genellikle hangi sitelere girdiklerini öğrenmek eğilimleri hakkında fikir verebilir. Bilgisayar ve İnternet hakkında konuşmak faydalı olabilir.
- Gençlerin bilgisayar ve internet dışında da hobi geliştirmeleri teşvik edilmeli, kitap okuma alışkanlığı aileden örnek alınarak kazanılmalıdır.

- Gençlerden aile sorumlulukları paylaşmaları istenmeli belirli görevleri yerine getirmeleri istenmelidir.
- Bilgisayarda uzun süreli çalışırken zihninizi parazitlerden boşaltacak anlık yöntemler geliştirin, bir manzara, bir görüntü, bir anı size böyle bir yöntem geliştirmek için anahtar görevi görebilir.
- Uzun alışma saatleri arasında molalar vererek el, kol, parmak, boyun ve belinizi dinlendirin.

5. KAYNAKÇA

Akbaşı, O.; Usta, E.; Çakır, R.(2009). Lise birinci sınıf öğrencilerinin sınıf içi güven algılarının bilgisayar oynama durumlarına göre incelenmesi. Aile ve Toplum Eğitim, Kültür ve Araştırma Dergisi. Yıl: 11, Cilt: 5, Sayı: 18.

Anderson CA, Bushman BJ.(2001). Effects of violent video games on aggressive behaviour, aggressive cognition, aggressive affect, physiological arousal, and prosocial behaviour: A meta-analysis of the scientific literature. Psychosocial Science. ; 12: 353-359.

Avcı, H. E. (2005). Çocuk ve oyun. Yaşadıkça Eğitim Dergisi. Sayı 86. (Nisan-Haziran). Golden Print Ofset.

Ayas T.; Balta Ö.Ç.; Horzum M.B.(2009). Ergenler için bilgisayar bağımlılığı ölçeği.

Becta Report (2006). Engagement and motivation in games development processes. www.becta.org.uk. adresinden 10.03.2010 tarihinde erişilmiştir.

Cao, F., & Su, L. (2007). Internet addiction among chinese adolescents: prevalence and psychological features. Child: Care, Health and Development,33(3), 275–281

Cengizhan, C (2005), Bilgisayar ve internet bağımlılığı. Marmara Üniv., İstanbul.

Chou,C,Hsiao, Ming-Chun.(2000) Internet addiction, usage, gratification, and pleasure experience: the Taiwan college students' case, Computers & Education 35 65-80

Colwell J, Kato M. (2003). Investigation of the relationship between social isolation, self-esteem, aggression and computer game play in Japanese adolescents. Asian Journal of Social Psychology. 6: 149-158

Colwell J, Payne J. (2000). Negative correlates of computer game play in adolescents. British Journal of Psychology. 91: 295-310.

Çamlıyer, H.; Çamlıyer, H. (1997). Eğitim bütünlüğü içinde çocuk hareket eğitimi ve oyun. Manisa: Can Ofset.

Egger, O., & Rauterberg, M. (1996). "Internet behaviour and addiction" Unpublished Master Thesis, Work & Organisational Psychology Unit (IfAP) , Swiss Federal Institute of Technology (ETH), Zurich.

Esen, B. K. (2007). Akran Baskısı ve Algılanan Sosyal Destek Değişkenlerine Göre Ergenlerde İnternet Bağımlılığının Yordanması. I.Uluslararası Bağımlılık Kongresi, İstanbul.

Griffiths, M.; Hunt, N. (1995). 'computer game playing in adolescence: prevalence and demographic indicators.' Journal of Community & Applied Social Psychology, Volume 5, Issue 3, Number 3, p.189-193

Griffiths, M. (1999). Internet Addiction: Fact or Fiction? The Psychologist, 12(5), 246-250. Çeviren: Psk. Kazım Alat, İnternet Bağımlılığı: Gerçek mi? Kurgu mu?, Türk Psikoloji Bülteni ISSN: 1300-7408.

Holmes, L.(1997). What is "Normal" Internet Use?, [http://mentalhealth.miningco.com/mentalhealth/library/weekly/aa100697.htm]

Horman, JP.; Hansen, CE.; Cochian, ME.; Lindsey CR.(2005). Liar, liar: İnternet faking but not frequency of use affect social skills, self-esteem, social anxiety, and aggression. Cyber Psychol Behav. 8(1): 1-6.

İnal, Y.; Çağıltay, K. (2005). İlköğretim öğrencilerinin bilgisayar oyunu oynama alışkanlıkları ve oyun tercihlerini etkileyen faktörler. Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi Bölümü, Eğitim Fakültesi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.

Jeong Yoo H, Cho SC, Ha J, Yune SK, Kim SJ, Hwang J et all. (2004). Attention deficit hyperactivity symptoms and internet addiction. Psychiatry and Clinical Neurosciences. 58: 487-494.

Kale, N. (1997). Oyun çocuğun özgürlüğüdür. Yaşadıkça Eğitim Dergisi. Sayı: 51.(Mart-Nisan). Çınar Ofset.

- Kayri, M.; Günüş, S. (2009). İnternet bağımlılık ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, cilt: 42, sayı: 1, 157-175
- Kelleci, M.; Güler, N.; Sezer, H.; Gölbaşı, Z. (2009). Lise öğrencilerinde internet kullanma süresinin cinsiyet ve psikiyatrik belirtiler ile ilişkisi TAF Preventive Medicine Bulletin, 8(3)
- Kim, S., & Kim, R. (2002). A study of internet addiction: status, causes, and remedies. Journal of Korean Home Economics Association English Edition, 3(1).
- Leung, L. (2004). Net-generation attributes and seductive properties of the internet as predictors of online activities and internet addiction. Cyberpsychology & Behavior, 7(3).
- Lim, J., Bae, Y., & Kim, S. (2004). A Learning System for Internet Addiction Prevention. Proceedings of the IEEE International Conference on Advanced Learning Technologies (ICALT'04).
- Mangır, M.; Aktaş, Y. (1993). Çocuğun gelişiminde oyunun önemi. Yaşadıkça Eğitim Dergisi. Sayı 26. (Ocak-Şubat). Ayhan Matbaası.
- Mossbarger, B. (2008). Is internet addiction addressed in the classroom? A survey of psychology textbooks. Computers in Human Behavior, 24, 468-474.
- Onay, Tüfekçi ve Çağıltay (2005). Türkiye'deki öğrencilerin bilgisayar oyunu oynama alışkanlıkları ve oyun tercihleri: ODTÜ ve Gazi Üniversitesi öğrencileri arası karşılaştırmalı bir çalışma, Bilişim Teknolojileri Işığında Eğitim Konferansı, Ankara
- Özmenler, K. N. (2010). <http://www.gata.edu.tr/dahilibilimler/ruhsagligi/>, Gata Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı web sitesi.
- Öztürk, D. (2007). Bilgisayar oyunlarının çocukların bilişsel ve duyuşsal gelişimleri üzerindeki etkisinin incelenmesi. DEÜ. Yüksek Lisans Tezi. İzmir
- Simkova, B., & Cincera, J. (2004). Internet addiction disorder and chatting in the Czech Republic. Cyberpsychology & Behavior, 7(5)
- Suhail K, Bargees Z. (2006). Effects of excessive internet use on undergraduate students in Pakistan. Cyber Psychol Behav. 9(3): 297-307.
- Selnow GW.(1984). playing video games:The electronic friends. Journal of Communication. 34: 148-156.
- Şendağ, S.; Odabaşı, F. (2007). İnternet Bağımlılığı: Çocukların psikososyal gelişimi üzerindeki etkileri. The Proceedings of International Educational Technology Conference, Near East University, North Cyprus.
- Yellowlees, P., & Marks, S. (2007). Problematic internet use or Internet addiction. Computers in Human Behaviour, 23.
- Yen, J. Y., Yen, C. F., Chen, C. C., Chen, S. H. ve Ko, C. H. (2007). Family factors of internet addiction and substance use experience in Taiwanese adolescents. Cyberpsychology & Behavior, 10(3).
- Yılmaz, B. (2008). İlköğretim 6. ve 7. sınıf öğrencilerinin bilgisayara yönelik bağımlılık gösterme eğilimlerinin farklı değişkenlere göre incelenmesi. YTÜ Eğitim Fakültesi Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi Bölümü, İstanbul.
- Young, KS. (1997). What makes the internet addictive: potential explanations for pathological internet use. 105th. Chicago, IL: Annual Conference of the American Psychological Association. ; 15.

Oturum : 19.04.2010 – CS/4S 08:30 – 09:45
Oturum Başkanları : Ziya KORUÇ - Hakan ATAMTÜRK

SB1 : SPOR YAPAN ÇOCUKLARDA SÜREKLİ VE DURUMLUK KAYGI DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ..

*Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksek Okulu
Elçin YARDIM , Ziya KORUÇ , Serdar KOCAEKŞİ , Nihan ARSAN*

**Spor Yapan Çocuklarda Sürekli ve Durumluk Kaygı Düzeyleri
Arasındaki İlişki**

Elçin YARDIM*, Ziya KORUÇ*, Serdar KOCAEKŞİ*, Nihan ARSAN*

**Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksek Okulu*

Bu araştırmanın amacı, spor yapan çocuklarda sürekli ve durumluk yarışma kaygıları arasındaki ilişkileri incelemektir. Araştırmaya çeşitli spor dallarına katılan 228 (126 kız, 102 erkek) sporcu katılmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak; Yarışma Sürekli Kaygı Ölçeği-Çocuk formu (SCAT-C) ve Yarışma Durumluk Kaygısı-Çocuk formu (CSAI-2C), kullanılmıştır. Verilerin analizinde betimsel istatistikler, yarışma durumluk ve sürekli kaygısı arasındaki ilişkileri belirlemek için Pearson korelasyon çarpımı ve cinsiyetin sporcuların kaygı düzeylerinde fark yaratıp yaratmadığını belirlemek amacı ile MANOVA kullanılmıştır. Araştırma bulgularına göre, çocuk sporcuların durumluk kaygı puanları ile sürekli kaygı puanları arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur ($p<.05$). Cinsiyete göre sadece SCAT-C’de anlamlı bir fark gözlenmiştir ($F(1,226)=4.206$, $p=.041$; $\eta^2=.018$). Buna göre, çocuk sporcuların sürekli kaygı düzeyleri cinsiyete göre anlamlı bir fark göstermektedir. Çocuk sporlarında, kız sporcuların sürekli kaygı puanları erkek sporculara göre daha yüksektir.

Anahtar kelimeler: Çocuk, durumluk kaygı, sürekli kaygı.

Çocukluk dönemi doğumdan itibaren 11-12 yaşına kadar süren bir zamanı kapsar ve bu yaşlar insan yaşamının en kıvrılı gelişim yıllarıdır. Bu yıllarda fiziksel, zihinsel, sosyal ve duygusal gelişimin temelleri atılır. Gelişim çağında olan çocuklarda spor ve fiziksel etkinlik genel olarak çocukların zihinsel ve fiziksel gelişiminde önemlidir (Gallahue ve Ozmun, 2006). Genel olarak spor ve fiziksel etkinlik çocukların zihinsel ve fiziksel gelişimine büyük yararlar sağlamaktadır. Örneğin; koordinasyonu geliştirmekte, vücuda ilişkin farkındalığı artırmakta, konsantrasyon kapasitesi iyileşmekte, sorumluluk almakta ve kendine olan güveni yükselmektedir (Davis ve Cox, 2002). Bu gelişim sürecinde çocuğun içinde bulunduğu çevresel koşullara göre kaygı düzeyi de şekillenmeye başlar. Özellikle çocukların çok erken yaşlarda yoğun antrenman programı altına girmeleri, yüksek performans beklentileri ve kazanmayı birincil amaç

olarak algılamaları kaygı yaşantılarının ortaya çıkmasına neden olur (Yılmaz, 2005). Genç sporcuların kaygı düzeyini etkileyen pek çok etmen bulunmaktadır. Bunlar arasında sosyal değerler ve ailenin etkisi önemli yer tutmaktadır (Brustad, 1993).

Cox (1986) kaygıyı kişinin subjektif korku hissi ve artan fizyolojik uyarılmışlık düzeyi olarak tanımlamaktadır. Kaygıyı tanımlamak için de beş öğeden bahsetmektedir. Bunlar; ego tehdidi, fiziksel tehlike, karmaşıklık, günlük yaşamın bozulması ve sosyal değerlendirilme korkusudur. Spielberger, kaygıyı durumluk ve sürekli kaygı olarak ayıran ilk kişidir (Anshel, 1994). Tehlikeli koşulların yarattığı korku ve tedirginlik, bireyin yaşadığı geçici ve normal kaygı olarak kabul edilir. Buna “Durumluk Kaygı” adı verilmektedir. Kimi insanlar ise sürekli huzursuz ve mutsuzdur. Doğrudan doğruya çevreden gelen tehlikelere bağlı olmayan bu kaygı türü içten kaynaklanır. Öz değerlerinin tehdit edildiğini zannetmesi ya da içinde bulunduğu durumları stres verici olarak yorumlaması sonucu birey kaygı duyar. Buna da “Sürekli Kaygı” denir. Sürekli kaygı sabittir ve genellikle kişisel bir özellik olarak yorumlanır (Martens, 1977). Bir insanın sürekli kaygı derecesini bilmek o insanın yarışmada, değerlendirmede ve tehdit edici durumlarda nasıl tepki göstereceğini tahmin etmek konusunda yardımcı olabilir (Weinberg ve Gould, 1995).

Yarışma ortamında sporcu gerek yarışmadan önce gerekse yarışma sırasında zaman zaman veya sürekli olarak gerginlik hissedebilir. Yarışma ortamından kaynaklanan bu durum da yarışma kaygısı olarak tanımlanır. Yarışma kaygısı, yarışma ortamının yarattığı özel bir kaygı sürecidir. Yarışmada kaybetmekten dolayı endişeli ve huzursuz olma eğilimi veya kaybetmekten kaçınma güdüsü olarak da tanımlanabilir (Gill, 1986). Sürekli yarışma kaygısı, yarışma ortamının baskısını algılama ve bu ortamlarda korku ve gerginlikle tepki verme eğilimidir. Her yarışma ortamında yaşanan gerginlik, endişe duygusudur. Durumluk yarışma kaygısı ise bu duyguların bazı yarışma ortamlarında yaşanması olarak tanımlanabilir (Aşçı ve Gökmen, 1995).

Martens, Vealey ve Burton (1990), durumluk kaygının; bilişsel kaygı, bedensel kaygı ve kendine güven olmak üzere üç farklı bileşeni içerdiğini öne sürmüşlerdir. Bedensel kaygı; kaygının fizyolojik yönüdür. Doğrudan fizyolojik uyarılmışlıkla ilgilidir. Bilişsel kaygı ise kendini olumsuz değerlendirme ve benlik kaygısını tehdit eden korku tarafından meydana getirilen durumluk kaygının bilişsel bileşenidir. Kendine Güven; değişen bilişsel ve bedensel kaygıdaki değişmeye bağlı olarak sporcunun kendine güven düzeyindeki değişimi ele alan bileşenidir.

Genellikle kaygı gelecek yarışma nedeniyle ortaya çıkmaktadır. Bu hisler yarışma öncesi kaygı olarak adlandırılmaktadır. Araştırmalar, yarışma öncesi kaygının genellikle Ters V'nin bir formunu içine aldığını bildirmektedirler (Martens, Vealey ve Burton, 1990). Sporcular yarışmadan bir kaç gün önce düşük seviyelerde kaygı gösterme eğilimindedirler. Yarışmanın başlamasına az bir zaman kala, kaygı seviyeleri yükselir ve yarışmadan önceki bir kaç dakika içinde en yüksek seviyeye ulaşır. Yarışma başladığında ise kaygıları düşmeye başlar. Sonuç olarak yarışma süresince yaşanan kaygı, genellikle olaydan hemen önce yaşanan yarışma öncesi kaygıdan daha düşüktür (Wann, 1997).

Yarışma kaygısının orta çocukluk döneminde başlayıp ergenlik dönemi boyunca devam ettiği ortaya konulmuştur. Özellikle de erken çocukluk ve ergenlik dönemi boyunca sosyal karşılaştırmanın artması ve çocukların kendi yetenekleri konusunda şüpheye düşmeleri, yapılan değerlendirmelere karşı daha duygusal olmalarına yol açmakta ve kaygı yaşantısına sebep olmaktadır. Tüm bunlar çocukların yaptıkları spora da yansımakta ve erken yaşlarda sporu bırakma fenomeninin ortaya çıkmasına ortam hazırlamaktadır (Martens, 1977).

Bu araştırmanın amacı, spor yapan çocuklarda sürekli ve durumluk yarışma kaygıları arasındaki ilişkilerini incelemek ve cinsiyete göre kaygı düzeylerinin farklılaşıp farklılaşmadığını araştırmaktır.

YÖNTEM

Araştırma Grubu: Araştırmaya M.T.A tenis kulübünde, Gazi Üniversitesi yüzme havuzunda, Yenişehir Cimnastik kulübünde ve Emlak TOKİ Spor Kulübü voleybol takımında aktif olarak spor yapan 10-12 yaş arası çocuklar katılmıştır. 126 kız ve 102 erkek olmak üzere toplam 228 çocuk sporcu katılmıştır.

Veri Toplama Araçları:

SPORDA YARIŞMA KAYGISI TESTİ ÇOCUK FORMU (SCAT-C): Martens, Vealey ve Burton (1990) tarafından geliştirilen “Sporda Yarışma Kaygısı Testi Çocuk Formu (SCAT-C)” 10 ve 14 yaşları arasındaki çocuklar için geliştirilmiştir. Testte 15 soru maddesi bulunmaktadır. Tüm maddeler üçlü ölçek (Hiçbir Zaman, Bazen, Sık Sık) kullanılarak cevaplandırılmaktadır. SCAT-C'deki toplam puan 10 (düşük yarışma durumluk kaygısı) ile 30 (yüksek yarışma durumluk kaygısı) arasında değişmektedir. Türk çocukları için uyarlaması Koruç ve Yılmaz (2004a) tarafından yapılmıştır. SCAT-

C’de yer alan bütün maddelerin toplam puanı yordama gücü $r = .67$ (15. madde) arasındadır. Cronbach Alfa İç Tutarlık katsayısı .76 olarak bulunmuştur.

YARIŞMA DURUMLUK KAYGISI ENVANTERİ – ÇOCUK FORMU (CSAI-2C): Martens, Burton, Vealey, Bump ve Smith (1990) tarafından geliştirilen spora özgü durumluk kaygısının çok boyutlu ölçümü olan Yarışma Durumluk Kaygı Envanteri-2 (CSAI-2) 10 ve 12 yaşları arasındaki çocuklar için yeniden düzenlenmiştir (Stadulis, MacCracken, Eidson ve Severance, 2002). Ölçekte 15 soru maddesi bulunmaktadır. Çok boyutlu yarışma kaygı modeline göre Bilişsel Kaygı, Bedensel Kaygı ve Kendine Güven olmak üzere üç alt ölçek bulunmaktadır. Tüm maddeler dörtlü likert tipinde değerlendirilmektedir (Hiçbir Zaman, Bazen, Sıkça, Daima) kullanılarak cevaplandırılmaktadır. Envanter, Kuruç ve Yılmaz (2004b) tarafından Türkçe’ye çevrilmiş ve uyarlama çalışması yapılmıştır. CSAI-2C’de yer alan bütün maddelerin toplam puan ile korelasyonu ya da toplam puanı yordama gücü $r = .47$ (12. madde) ile $r = .88$ (4. madde) arasında bulunmuştur. Varimax dönüştürmesine göre yürütülen Temel Bileşenler Faktör Analizi sonuçlarına göre 3 faktör belirlenmiştir. Bu 3 faktör envanterin % 52.57’sini açıklamaktadır. Chronbach Alfa İç Tutarlık Katsayısı alt ölçeklere göre, Bilişsel Kaygı için .80, Bedensel Kaygı .87 ve Kendine Güven .85 olarak bulunmuştur. Envanterin toplam İç Tutarlık Katsayısı .89 olarak bulunmuştur. Envanterin testin tekrarı güvenilirliği (üç hafta arayla) .88 olarak bulunmuştur.

Verilerin Toplanması: Araştırma grubunu oluşturan çocuk sporculara antrenman öncesinde SCAT-C ve CSAI-2C uygulanmıştır.

Verilerin Analizi: Ölçekler arasındaki ilişkiyi saptamak amacı ile elde edilen verilere Pearson Momentler Korelasyon Çarpımı uygulanmıştır. Ölçekler arası ilişkinin yüksek olmasından ve CSAI-2C’nin alt boyutları arasındaki etkileşimden dolayı, çocukların cinsiyetlerinin durumluk ve yarışma sürekli kaygı düzeylerinde farklılığa neden olup olmadığını belirlemek amacı ile MANOVA kullanılmıştır.

BULGULAR

Çocuk sporcuların durumluk ve sürekli kaygı puanları arasındaki ilişkiyi saptamak amacı ile uygulanan Pearson Momentler Korelasyon Çarpımı sonuçları Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1. Çocuk Sporcuların Durumluk ve Sürekli Kaygı Puanları Arasındaki İlişki

N=228	Bilişsel Kaygı	Bedensel Kaygı	Kendine Güven
SCAT-C	.518** .000	.501** .000	-.453** .000
Bilişsel Kaygı	1.0		
Bedensel Kaygı	.469** .000	1.0	
Kendine Güven	-.479** .000	-.325** .000	1.0

**p<.01 düzeyinde anlamlı

Tablo 1 incelendiğinde SCAT-C, Bilişsel Kaygı ve Bedensel Kaygı ile anlamlı pozitif bir ilişki gösterirken (p<.01), Kendine Güven ile anlamlı negatif ilişki göstermektedir (p<.01).

Çocuk sporcularda durumluk ve sürekli yarışma kaygısı puanlarının cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacı ile elde edilen verilere MANOVA analizi uygulanmıştır. Sonuçlar Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2. Çocuk sporcuların cinsiyetlerine göre durumluk ve sürekli kaygı puanlarına ilişkin MANOVA sonuçları.

	Wilk’s λ	F (4,223)	p	η^2
Cinsiyet	.943	3.374	.011	.057

Tablo 2 incelendiğinde durumluk ve sürekli kaygı puanlarında cinsiyete göre farklılık olduğu görülmektedir. MANOVA sonucunda elde edilen tek yönlü varyans analizi sonuçları Tablo 3’te verilmiştir.

Tablo 3. Cinsiyete göre durumluk ve sürekli kaygı puanlarına ilişkin tek yönlü varyans analizi sonuçları

Alt Ölçekler	Kız (N=126)		Erkek (N=102)		F(1,228)	p	η^2
	$\bar{X}$	S	$\bar{X}$	S			
SCAT-C	18.72	4.79	17.50	4.05	4.206	.041	.018
Bilişsel Kaygı	9.17	3.05	9.25	2.90	.041	.840	.000
Bedensel Kaygı	8.63	2.96	9.23	3.51	1.952	.164	.009
Kendine Güven	15.98	3.91	16.49	3.42	1.055	.306	.005

Tablo 3 incelendiğinde cinsiyete göre SCAT-C puanları anlamlı farklılık gösterirken ($p < .05$), Bilişsel Kaygı, Bedensel Kaygı ve Kendine Güven puanları anlamlı bir fark göstermemektedir ($p > .05$). Buna göre, çocuk sporcuların sürekli kaygı düzeyleri cinsiyete göre anlamlı bir fark göstermektedir. Çocuk sporlarında, kız sporcuların sürekli kaygı puanları erkek sporculara göre daha yüksektir.

TARTIŞMA ve YORUM

Araştırma sonucuna göre durumluk kaygı ile sürekli kaygı arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Spielberger'in (1989) durumluk ve sürekli kaygı kuramında sürekli kaygısı yüksek olan bireylerin durumluk kaygıyı diğerlerinden daha sık ve yoğun yaşadığı savunulmaktadır. Araştırma sonucunda elde edilen bu bulgu durumluk ve sürekli kaygı kuramını destekler niteliktedir.

Sanderson ve Reilly (1983) koşucularla yaptıkları araştırmada kadın sporcuların sürekli kaygı düzeyleri ile durumluk kaygı düzeyleri arasında .47 düzeyinde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Koruç ve Yılmaz (2004a) yaptıkları çalışmada SCAT-C yarışmadan 2 saat önce için elde edilen bulgular CSAI-2C nin alt ölçeği bilişsel kaygı ile .74, kendine güven ile -.69 düzeyinde ilişki göstermiştir. Albrecht ve Feltz (1987) SCAT ile CSAI-2'nin alt ölçeği bilişsel kaygı ile .37, bedensel kaygı ile .22 ve kendine güven ile -.33 düzeyinde anlamlı ilişki gösterdiğini bulmuştur. Kişinin sürekli ve durumluk kaygı seviyeleri arasında direk bir ilişki bulunmamaktadır. Sürekli kaygı ölçümleri yüksek olanların, yüksek oranda rekabete dayalı değerlendirme durumlarında daha fazla durumluk kaygı yaşadıklarını göstermektedir. Bu ilişki, buna rağmen mükemmel değildir. Yüksek derecede sürekli kaygı yaşayan sporcu, özel bir anda müthiş bir deneyime sahip olabilmektedir. Bundan dolayı tehdidi ve bununla ilgili yüksek durumluk kaygıyı kabul etmemektedir. Aynı şekilde bazı yüksek sürekli kaygı yaşayan insanlar, değerlendirme durumlarında bulunduklarında, durumluk kaygılarını indirgemelerinde yardımcı olacak becerileri kullanabilirler (Weinberg ve Gould, 1995).

Vealey (1986) sürekli yarışma kaygısı ile sürekli kendine güven arasında negatif ve anlamlı ($r=-.28$, $p<.001$) bir ilişki bulmuştur. Gould, Horn ve Spreeman (1983) düşük sürekli yarışma kaygısına sahip olan bireylerin, yüksek yarışma kaygısına sahip olan bireylere göre kendine güvenlerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Passer (1983) ve Brustad ve Weiss (1987) beyzbol ve basketbolcularla yaptıkları araştırmalarda yüksek sürekli yarışma kaygısına sahip olan bireylerle düşük sürekli yarışma kaygısına sahip olan bireylerin kendine güven düzeyleri arasında bir farklılık bulamamıştır.

Araştırmanın bir diğer bulgusu ise çocukların sürekli yarışma kaygısı düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı fark gösterdiği yönündedir. Kız çocukların sürekli kaygı düzeyleri, erkek çocuklara göre daha yüksektir. Martens (1977) kız çocukların tüm yaş gruplarında erkek çocuklara göre daha yüksek sürekli yarışma kaygısı yaşadıklarını bulmuştur. Hogg (1980), Krotee (1980) ve Gill (1988) kadınların sürekli yarışma kaygılarının erkeklere göre daha yüksek olduğuna yönelik sonuçlara ulaşırken, Smith (1983), Feltz ve Albrecht (1986), Rainey, Conklin ve Rainey (1987), Rainey ve Cunningham (1988) ve Burhans, Richman ve Bergery (1988) yarışma sürekli kaygı düzeylerinin cinsiyete göre farklılık göstermediğini bulmuştur (Akt. Martens, Burton, Vealey, Bump & Smith, 1990). Durtschi ve Weiss elit kadın koşucuların, elit erkek koşuculara göre sürekli yarışma kaygı düzeylerinin daha düşük olduğunu bulmuştur (Akt. Martens, Burton, Vealey, Bump & Smith, 1990). Araştırmalarda elde edilen bu karmaşık bulgular cinsiyet rollerinin kaygı düzeyinde etkili olduğuna yönelik araştırma

bulguları (Wark ve Wittig, 1979) ile açıklanabilir. Erkeksi özelliklere sahip erkeklerin kaygı düzeyleri, kadınsı özelliklere sahip kadınların kaygı düzeylerinden daha düşüktür. Wittig, Duncan ve Schurr (1987) erkek ve kadın sporcuların yarışma sürekli kaygı puanları arasında anlamlı bir farklılık bulamazken,erkeksi özelliklere sahip bireylerin kadınsı özelliklere sahip olanlara göre daha düşük yarışma kaygısına sahip olduklarını bulmuştur.

KAYNAKÇA

Albrecht, R.R., & Feltz, D.L. (1987). Generality and specificity of attention related to competitive anxiety and sport performance. *Journal of Sport Psychology*, 9, 231-246.

- Anshel, M.H. (1994). *Sport Psychology from Theory to Practice*. New York: Gorsuch Scarisbrick Publishers.
- Aşçı, F. H. ve Gökmen, H. (1995). Bayan Hentbolcülerde Yarışma Kaygısı, Başarı Spor Deneyimi ve Atletik Yeterlik İlişkisi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 2(6), 38-47.
- Brustad, R. J. (1993). Youth in Sport: Psychology Considerations. In R.N. Singer, M. Murphy & K. Tennant (Eds.), *Handbook on Research in Sport Psychology*. 10, 45-61.
- Brustad, R.J. & Weiss, M.R. (1987). Competence perceptions and sources of worry in high, medium and low competitive trait-anxious young athletes. *Journal of Sport Psychology*, 9, 97-105.
- Cox, R. H.(1986). Relationship Between Skill Performance in Woman's Volleyball and Competitive State Anxiety. *International Journal of Sports Psychology*. 17, 183-190.
- Davis, J. E., Cox, R. H. (2002), Interpreting Direction of Anxiety within Hanin's Individual Zone of Optimal Functioning. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14 (1), pp. 43-52.
- Gallahue ve Ozmun, (2006). *Understanding Motor Development: Infant, Children, Adolescents, Adults*. Iowa: WCB. Brown Benchmark.
- Gill, D. (1986). *Psychological Dynamics of Sport*. Champaign, Illinois: Human Kinetics.
- Gould,D., Horn, T. ve Spreeman, J. (1983). Competitive anxiety in junior elite wrestlers. *Journal of Sport Psycholgy*, 5, 58-71.
- Koruç, Z. ve Yılmaz, V. (2004a). *Turkish adaptation of a children's form of the sport competition anxiety test: SCAT-C*. The 10th. ICHPER. SD European Congress. November 17-20. 2004, 63.
- Koruç, Z. ve Yılmaz, V. (2004b). *Turkish adaptation of the Competitive State Anxiety Inventory –Child Form.: CSAI-2C*. 10th. ICHPER-SD Europe Congress & The TSSA 8th. International Sport Sciences Congress, 17-20. November, Antalya: (oral presentation).
- Martens, R. (1977). *Sport Competition Anxiety Test*. Champaign: Human Kinetics.
- Martens,R., Burton, D., Vealey, R.S., Bump, L.A. ve Smith D.E. (1990). The Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2). In Martens, R., Vealey, R.S. ve Burton, D. (Eds). *Competitive Anxiety in Sports* (117-190). Champaign: Human Kinetics.
- Martens, R., Vealey, R.S. ve Burton, D. (1990). *Competitive Anxiety in Sports*. Champaign: Human Kinetics.
- Passer, M.W. (1983). Fear of failure, fear of evaluation, perceived competence, and selfesteem in competitive-trait-anxious children. *Journal of Sport Psychology*, 5, 172- 188.
- Sanderson, F. H. ve Reilly, T. (1983). Trait and state anxiety in male and female cross-country runners. *British Journal of Sport Medicine*, 17 (1), 24-26.
- Spielberger, C. D. (1989). Theory and Research on Anxiety. In D. Spielberger (Ed.), *Anxiety and Behaviour* (p. 3-20). New York: Academic Press.
- Stadulis, R. , MacCracken,M., Eidson, T. ve Severance, C. (2002). A Child's Form of The Competitive State Anxiety Inventory: The CSAI-2C. *Measurement in Physical Education and Exercise*, 6 (3), 147-165.
- Vealey, R. S. (1986). Conceptualization of sport confidence and competitive orientation: Preliminary investigation and instrument development. *Journal of Sport Psychology*, 8, 221-246.
- Wann, D.L. (1997). *Sport Psychology*. USA: Prentice Hall.
- Wark, K. A., & Wittig, A. F. (1979). Sex roles and sort competition anxiety. *Journal of Sport Psychology*, 1(3), 248-250.
- Weinberg, R. ve Gould, D. (1995). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Illinois Champaign: Human Kinetics.
- Wittig, A.F., Duncan, S.L., & Schurr, K.T. (1987) The relationship of gender, gender-role endorsement and perceived physical self-efficacy to sport competition anxiety. *Journal of Sport Behavior*, 10, 192-199.
- Yılmaz, V. (2005). Çocuk Sporcularda Durumluk Yarışma Kaygısı Bileşenleri ve Durumluk Kaygının Optimal Fonksiyon Aralıkları (IZOF) ile Karşılaştırılması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi.

SB3 : YETİŞTİRME YURDUNDA BARINAN ÇOCUKLARA YAPTIRILAN HALK OYUNLARI ETKİNLİKLERİNİN OKUL AKADEMİK VE SOSYAL UYUM BECERİLERİNE ETKİLERİNİN İNCELENMESİ.

Kocaeli Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu.

İ. Aydın KORKMAZ, M., Bingül MERİÇ , B., Bayazıt, B.

YETİŞTİRME YURDUNDA BARINAN ÇOCUKLARA YAPTIRILAN REKREATİF FAALİYETLERDEN HALK OYUNLARI, DANS ETKİNLİKLERİNİN OKUL AKADEMİK VE SOSYAL UYUM BECERİLERİNE ETKİLERİNİN İNCELENMESİ

Aydın,M.,Korkmaz,İ., Bingöl Meriç,B., Bayazıt, B.

Kocaeli Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

ÖZET

Çalışmanın amacı, yetiştirme yurdunda barınan çocuklara serbest zaman etkinlikleri olarak yaptırılan halk oyunları etkinliklerinin çocukların okuldaki akademik başarıları ve sosyal gelişimlere etkisinin araştırılmasıdır.

Kocaeli KASSEL Çocuk Köyü'nde barınan çocuklara bahar döneminde haftada 4 gün, 2 saat olmak üzere 24 haftalık halk oyunları çalışması yaptırılmıştır. Etkinliğe katılan çocukların güz ve bahar dönemi ders ortalamaları alınarak SPSS 16.0 programı ile analiz yapıp iki dönem arasında değerlerin frekans analizi ile güz ve bahar dönemi not ortalamaları arasındaki farklılığın belirlenmesine Wilcoxon Signed Test kullanılmıştır.

Sonuç olarak; çocuk yuvasında barınan çocuklara yaptırılan halk oyunları, dans etkinliklerinin okul akademik başarıları ve sosyal uyum becerilerinden okuldaki sosyal etkinlikler programlarına katılımlarında anlamlı farklılık yarattığı görülmüştür ($p<0,05$). Bu da bize çocuk yuvasında barınan çocukların yaptırılan halk oyunları, dans vb. aktivitelerin çocukların kendilerini ifade edebilmeleri, sosyalleşmeleri ve ders konsantrasyonlarını arttırmasında önemli katkılarından dolayı tüm çocuk yuvalarında programlı bir şekilde yapılmasıdır.

Anahtar kelimeler: Yetiştirme yurdu, sosyal uyum, halk oyunları

GİRİŞ

Çocuk her toplumun istikbalidir ve onun geleceğinin tayin edicisi gibi görülmelidir (Çağlar, 2010). Bir çocuğun en iyi bakılıp korunacağı yerin, hiç kuşkusuz

sağlıklı bir aile ortamı olmasına karşın bu her zaman mümkün olamamaktadır. Terk, kimsesizlik, ailenin ihmal ve istismarı, sosyo-ekonomik yetersizlikler, ailenin parçalanması gibi sorunlar nedeniyle her toplumda korunmaya muhtaç çocuk ve gençlerle karşı karşıya kalınmaktadır. Bu gibi durumlarda çocuğun bakımı ve eğitim görevleri devlete düşer (Tufan, Sökezoğlu, 2009).

Devletin korumaya aldığı çocuklar; SHÇEKK. m. 3/e, bent 1' göre; "0-12 yaş arası ve gerektiğinde 12 yaşını dolduran kız çocukların bedensel, eğitsel, psiko-sosyal gelişimlerini sağlıklı bir kişilik ve iyi alışkanlıklar kazanmalarını sağlamakla görevli ve yükümlü yatılı çocuk yuvalarında barındırılırlar". SHÇEKK. m. 3/e, bent 2 göre; yine aynı kanunda yetiştirme yurtları da tarif edilmiştir. Buna göre yetiştirme yurtları, "13-18 yaş arası korunmaya muhtaç çocukları korumak, bakmak ve bir iş veya meslek sahibi edilmelerini ve topluma faydalı kişiler olarak yetiştirmelerini sağlamakla görevli ve yükümlü olan yatılı yetiştirme yurtlarında barındırılırlar (Şenocak, 08.04.2010).

Çocuğun sağlıklı gelişimlerinde asıl amaç onun fiziksel, zihinsel ve sosyal yönden bütün olarak ele alınması gerekmektedir (www.dergiler.ankara.edu.tr, 2010). Ailesi olan çocukların velileri çocukların becerilerini geliştirme, sağlığına destek olma, kendi kendini yönetme, sorumluluk sahibi olma ve yaşamda özerk davranışlar sergileyebilme beklentisiyle çocuklarını değişik etkinliklere yönlendirmektedirler (Pehlivan, 2009). Çeşitli nedenlerle yurtlarda barınan çocukların geleceğe hazırlanmasında ilgili kurum, okullar sadece yeterli olmamaktadır. Bunun için yetiştirme yurtlarında barınan çocukların sportif ve rekreatif etkinliklerle kendi yeteneklerini ortaya koymaları ve bunu ifade etmeleri, fiziksel, ruhsal ve sosyal yönden gelişmelerinin yanı sıra okuldaki akademik ve sosyal uyum becerilerinin gelişimine katkıda bulunacaktır.

Çalışmanın amacı, yetiştirme yurdunda barınan çocuklara serbest zaman etkinlikleri olarak yaptırılan halk oyunları etkinliklerinin çocukların okuldaki akademik başarıları ve sosyal uyum becerilerinin gelişimlerine etkisinin araştırılmasıdır.

YÖNTEM

Kocaeli Kassel Çocuk Köyü'nde barınan yaş ortalamaları 12 kız ve 12 erkek toplam 24 ilköğretime devam eden çocuklara bahar döneminde haftada 2 gün, 2 saat olmak üzere 14 hafta boyunca Kırklareli ve Karadeniz yöresi halk oyunları çalışması yaptırılmıştır. Oluşturulan ekipler SHÇEK kurumlar arası yarışmalara ve dönem sonu gösterilere katılmışlardır.

Etkinliğe katılan çocukların güz ve bahar dönemi ders ortalamaları ile sosyal uyum becerileri alınarak SPSS 16.0 programı ile analiz yapıp iki dönem arasında değerlerin aritmetik ortalamaları ve frekans sapmalarına bakılmış, güz ve bahar dönemi not ortalamaları arasındaki farklılığın belirlenmesine Wilcoxon Signed Test kullanılmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Aktiviteye katılan öğrencilerin bahar ve güz dönemi akademik başarılarının ortalamaları ve standart sapmaları

	N	Minimum	Maximum	Ortalama	Standart sapma
GÜZ DÖNEMİ AKADEMİK BAŞARI	24	2	5	3,6125	0,68987
BAHAR DÖNEMİ AKADEMİK BAŞARI	24	2,1	4,8	3,8083	0,68138
Valid N (listwise)	24				

Tablo 2. Aktiviteye katılan öğrencilerin bahar ve güz akademik başarılarının Wilcoxon Signed Ranks Test sonuçları

	GÜZ / BAHAR
Z	-2,843(a)
P	,004

$p < 0,05$

Tablo 3. Aktiviteye katılan öğrencilerin bahar ve güz sosyal uyum becerileri Wilcoxon Signed Ranks Test sonuçları

	OK.KÜL.UY.2 - OK.KÜL.UY 1	KEND. TANI 2 - KEND. TANI 1	YL.SOS ETKYL 2 - YL.SOS ETKYL.1	ORT DEĞ UY. 2 - ORT.DEĞ.UY 1	ÇÖZ OD OL 2 - ÇÖZ.OD.OL 1	SOS FAAL.KAT 2 - SOS FAAL.KATL 1	TAK ÇAL SORUM 2 - TAKÇAL SORUM 1	VER.ÇAL 2 - VER ÇAL	ÇEVR DUY 2 - ÇEVRE.DUY 1
Z P	-,816(a) ,414	-,378(a) ,705	2,138(b) ,033	,000(c) 1,000	-1,667(a) ,096	-1,732(b) ,083	-,707(b) ,480	-1,897(b) ,058	,000(c) 1,000

TARTIŞMA

Vayne Dennis, Tahran bir yetiştirme yurdunda yaptığı bir araştırmada (çocukların anneye en ihtiyaç duydukları bir yaşta) bu yurttan büyüyen çocukların büyük gelişim bozuklukları gösterdiklerini ortaya koymuştur. Yurtlarda büyüyen çocuklar sadece zekâ gelişimi ve konuşma alanında gerilikler göstermekle kalmamışlar, aynı zamanda hareket becerilerinde de yaşitlarına kıyasla büyük gelişim eksiklikleri göstermişlerdir (www.ilkogretim-online.org.tr, 2003).

Ailede anne yoksunluğunun etkilerini inceleyen Spitz ve Bowlby yaptıkları araştırmada, anne bakımından yoksun büyüyen çocukların hem fizik hem de ruhi gelişmelerinin gerileyeceğini hatta yaşamlarının tehlikeye düşeceğini saptamışlardır (www.ilkogretim-online.org.tr, 2003). Bu da çocuğun okuldaki sosyal uyum becerilerini olumsuz yönde etkilemektedir. Koruma altındaki çocukların bağımsız yasama yeteneklerini artırabilmek için eğitimleri zorunlu olduğu gibi başarılarını artırıcı çalışmaların yapılması da gereklidir (Çetin, 2008).

Anne ve babası tarafından yeterli bakım sağlanamayan ve devletin açtığı bir bakımevi ya da yetiştirme yurduna kabul edilen bu çocuklar en az bakım ve en önemlisi sevgi yoksunluğu çekerek büyüdüklerinden, aradan geçen yıllar süresince gösterdiği fiziksel, bilişsel, duygusal ve sosyal gelişme, aile ortamı içinde yaşayan çocuklardan daha düşük düzeyde olmaktadır (Çapri, 2005). Özellikle ergenlik döneminde özel bir sorumluluk ve ilgi gerektiren ergenlik döneminde ergenin aile ortamından uzak ve anne-baba modellerinden yoksun olarak kurumlarda büyüme zorunda kalması, gelişiminde çeşitli problemler yaratabilmektedir (Aral ve ark., 2006).

Yavaş ve Karataş (2006: 7), özellikle ilköğretim öğrencilerinin eğitimlerinde, sağlıklı bir kişilik oluşması için zararlı alışkanlıklara yönelmemelerinde, ruh ve beden sağlıklarının korunmasında, boş zaman değerlendirilmesinin çok önemli bir nokta olduğunu vurgulamaktadır (Erkan, Saföz, 2009).

Serbest zaman etkinlikleri sağlık ve zindelik kazandırarak insanın yeteneklerini geliştirirken fiziksel ve ruhsal açıdan sağlıklı olmasına yardımcı olan, çabuk ve doğru

karar verme inceliği isteyen, dikkati, algılama özelliğini arttırarak, zihinsel ve hareketsel yetenekleri geliştiren faaliyetler zinciridir (Erkan, Saföz, 2009). Sağlık zindelik kişide bağımlılığın, otoritenin, statü kazanmanın ve grup değerlerine uyumun, bağımsız (independent) birey olma (Aslan, Cansever, 2007) yeteneği kazandırmaktadır. Resmi kurumlarda barınan çocukların

serbest zaman etkinliklerine katılması bu anlamda daha fazla önem kazanmaktadır.

Her bireyin kendini ifade etme becerisi, tarzı ve alanı bir birinden farklıdır (Koç, 2007).Yapıcı boş zaman aktivitelerine katılımın gençlerde çok yönlü gelişim sağladığı bilinen bir gerçektir. Yapılan son çalışmalarda, okul dışı aktivitelere katılımın, akademik başarıyı elde etmede, sosyal bağları destekleyerek bireyi sosyalleştirmede büyük bir etkiye sahip olduğunu göstermiştir.

Gilman, Meyers, Perez, (2004) yaptıkları çalışmada; daha fazla deneysel çalışmaya ihtiyaç duyulsa da, mevcut çalışmalarda elde edilen bulgular, okul dışı aktivitelerin akademik açıdan başarısız ve kişiler arası etkileşimlerde riskli olan bireylerin ruh sağlığını olumlu önde etkilediğine dair bulgular bulunduğunu belirtmiştir (Erkan, Saföz, 2009).

Bizim araştırmamızda da aktiviteye katılan çocukların aktivite öncesi ve aktivite sonrası akademik başarılarında anlamlı farklılıkların olduğu görülmüştür ($p<0,05$) Araştırma sonucuna göre anlamlı farklılığın olması; yapılan etkinliklerin yurtda barınan çocukların kendini ifade edebilme, sosyalleşmeleri ve ders konsantrasyonlarını arttırmasından kaynaklandığını düşündürmüştür.

Sosyal uyum becerilerinde sosyal etkinliklere katılmada (0,03) anlamlı farklılık bulunmuş ($p<0,05$) ancak diğer sosyal uyum becerilerinde sayısal olarak gelişim olmasına karşın anlamlı farklılıklar bulunmamıştır ($p>0,05$). Bu da bize yetiştirme yurdunda barınan çocuklara uygulanan serbest zaman aktivitelerinden halk oyunları çalışmalarının çocukların okuldaki diğer sosyal etkinliklere katılma isteğinin arttığını göstermektedir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Halk Oyunları oynayan gruba uygulanan gözlem Wilcoxon Signed Ranks Testi sonucunda akademik başarı (,003) ile sosyal uyum becerilerinde sosyal etkinliklere katılmada (0,04) anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0,05$).

Bu araştırmanın sonuçları ışığı altında;

1. Yetiştirme yurtlarında ders dışı zamanlarını verimli bir şekilde değerlendirebilmesi için sosyal aktivitelere yer verilmeli, bu alanlarda rekreasyon uzmanlarına görev verilmelidir.
2. Yetiştirme Yurdunda Barınan Çocukların öz güven ve becerilerini kazanabilmesi için rekreasyon aktiviteleri uygulanmalı ve bu aktiviteler çeşitlendirilmelidir.
3. Çocukların sosyal uyum becerilerini geliştirmeleri için yaptırılan etkinliklerde görev almaları sağlanmalı ve sorumluluk bilinci geliştirilmelidir
4. Çocukların genel davranış özelliklerinin geliştirilmesi için yurt içindeki aktiviteler kültürel aktivitelerle desteklenmelidir.

KAYNAKLAR

Aral,N., Gürsoy,F.,Bıçakçı, Y. (2006). Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi www.e-sosder.com ISSN:1304-0278 Kıs, C.5 S.15 (10-19)

Aslan, N.,Cansever, B.,(2007), Okuldaki Sosyal Etkinliklere Katılımda Ebeveyn-Çocuk Etkileşimi (Kültürlerarası Bir Karşılaştırma), Ege Eğitim Dergisi, (8)1: 113-130

Bıyıklı L. Yetiştirme Yurdundaki Çocukların Zihinsel ve Psiko-Sosyal Gelişimlerinin İncelenmesi, <http://dergiler.ankara.edu.tr/dergiler/40/518/6476.pdf>, 08.04.2010 tarihinde alındı.

Çağlar, D.,Türkiye’de Korunmaya Muhtaç Çocuklar ve Eğitimlerine Genel Bir Bakış, <http://dergiler.ankara.edu.tr/dergiler/40/493/5794.pdf> . 08.04.2010 tarihinde alındı.

Çapri, B. (2005).7-11 Yaş Grubu Çocuklarda Korunum Kavramının Gelişimi, Çukurova Üniversitesi, Eğitim Fakültesi Dergisi, cilt: 2, sayı: 30

Çetin, H., (2008), Korunmaya Muhtaç Çocukların Bakımı Nasıl Olmalıdır?,Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi, Cilt:3, Sayı:9

Erkan, Saföz,(2009), Boş Zamanları Değerlendirmeye Yönelik Hazırlanan Grup Rehberliği Programının Öğrencilerin Saldırgan Davranışlarına Etkisi, <http://oc.eab.org.tr/egtconf/pdfkitap/pdf/419.pdf>, 08.04.2010 tarihinde alındı

Koç, M.,(2007), Şiddetin Ortaya Çıkardığı Psikolojik Travmayla Baş Etmede Sporun İşlevselliği, Sosyal Bilimler Dergisi, sayı 18.

Pehlivan, Z (2009), Spora Katılan Çocuklara Yönelik Ailelerin Beklentileri, Çocuklarda Gözlenen Davranış Değişimleri Ve Spora Katılımın Önündeki Engeller, SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, VII (2) 69-76

Şenocak,H. iibf, Kocaeli.edu.tr/Ceko/ssk/kitap51/5.doc.

Tufan, S., Sökezoğlu, D,(2009). Oyun, Hareket, Dans Ve Ritm Yoluyla Müzik Etkinliklerinin 7-11 Yaş Grubu Çocuk Yuvası Öğrencilerinin Sosyal Gelişim Düzeylerine Etkisi, – 8. Ulusal Müzik Eğitimi Sempozyumu, 23–25 Eylül , OMÜ, Samsun

www.ilkogretimonline.org.tr,2003, 01.04.2010 tarihinde alındı.

**SB4: OTİSTİK ÇOCUKLARA YAPTIRILAN ARTİSTİK BUZ PATENİNİ
AKTİVİTESİNİN SOSYAL GELİŞİMLERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ**
*Kocaeli Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu. Çanakkale Üniversitesi,
Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu*
M. AYDIN , G.GÖZAYDIN , Ö.YENİGÜN , Bingöl MERİÇ

**OTİSTİK ÇOCUKLARA YAPTIRILAN ARTİSTİK BUZ PATENİ
AKTİVİTESİNİN SOSYAL GELİŞİMLERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ**

Çelik,B.* , Aydın, M., Gözaydın, G.**,Yenigün,Ö.* , Bingöl Meriç, B.***

****Kocaeli Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu***

*****Çanakkale Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu***

Çalışmada otistik çocuklara yaptırılan buz pateni aktivitesinin aktiviteye katılan çocukların sosyal gelişimlerine etkilerinin incelenmesidir.

Özel bir otistik çocuklar spor liderliği merkezine kayıtlı 5-20 yaş arası 9 öğrenciye, haftada 2 gün 2 saat toplam 6 hafta buz pateni aktivitesi yaptırılmıştır. Uygulama evresinde araştırmacılar tarafından uygulanan gözlem formları ve otizmli bireylerin spor liderleri tarafından uygulanan sosyal beceri testi yapılmıştır. Program başlangıç ve bitiminde tüm parametrelerdeki değerlendirmede 3 parametrede anlamlı fark bulunmazken ($p>0,05$), diğer tüm parametrelerde anlamlı farklar bulunmuştur ($p<0,05$).

Sonuç olarak otistik çocukların buz pateni vb sosyal aktiviteleri katılmaları sosyal gelişimlerinde olumlu katkıları olmaktadır.

Anahtar kelime: Otizm, artistik buz pateni, sosyal gelişim

1.GİRİŞ

Otizm ilk olarak çocuk psikiyatrisi Leo Kanner tarafından; yaşam boyu süren, sosyalleşme, dil, iletişim ve diğer birçok etkinlik alanını etkileyen bir hastalık tablosu olarak tanımlanmıştır. Otizm, duygusal ve sosyal ilişkilerde kısıtlılık, dilin gelişiminde gecikme ve tekrarlayıcı garip davranışlarla karakterize olan bir bozukluk olarak da tanımlanabilir(Fazlıoğlu,2004).

Bu belirtileri; toplumsal ilişkilerin gelişiminde bozukluk, sözel ve sözel olmayan iletişimde bozukluk, takıntılı, tekrarlayıcı davranışlar, ilgi alanının kısıtlılığı ve dar şeklinde temel gruplarda toplamak mümkündür. Çocukta normal dil gelişiminin yetersizliği ve gecikmesi ile birlikte görülen sosyal, zihinsel, davranışsal ve iletişimsel

yetersizlikler ve farklılıklar bir gelişme özü olan otizm'in en önemli belirtileridir(Koçbeker&Saban,2008).

Otizmli çocuklarda beden algısında, bir hareketin taklit edilmesinde, hareketin ardışık ve amaçlı olarak yapılmasında, amaçlı yönergeye uygun oynama becerilerinde zayıflık, karşılıklı etkileşime girememe, stereotipik davranışlar sergileme gibi problemler görülmektedir. Bu problemlerin kaynaklarından birisinin çocukların duyuusal sistemlerindeki bozukluklar olduğu düşünülmektedir. Bu nedenle otizmli çocukların tedavilerinde duyu-algı becerilerini geliştirici programlara yer verilmesi bu çocukların tedavisindeki amaç; onların farklılıklarının kabul edilerek, kısıtlılıklarının en aza indirgenmesi ve dünyayı biraz daha iyi anlamalarına yardımcı olmak olmalıdır. Otistik çocuklarda karşılıklı sosyal iletişimdeki yetersizlik de oldukça yaygındır. Çocukların bazıları iletişim kurmada soğuk davranırken, diğerleri iletişim kurmak isteyen kişilerden kaçma eğilimindedir. Bazı çocuklar ise iletişim kurmak isteyebilir ama bu iletişimi başlatmada ve devam ettirmede zorlanırlar(Günel,2007).

Günümüzde otizm, ciddi boyutlarda engel teşkil edici bir rahatsızlık olsa da, tedavi edebilmekte ve daha etkin müdahalelerin ve daha uygun sosyal hizmetlerin gelişmesiyle birlikte otistik insanlar için sonuçlar daha iyi hale gelebilmektedir. Erken teşhis ve müdahale bilhassa çocukların gelecekte gelişim kaydetmeleri açısından son derece önemlidir. Birçok otistik insan gizil güçlerini ortaya çıkarmayı başardığında gelecekte normal bir yaşama sahip olabilmektedir(Koçbeker&Saban,2008).

Programlar çocuk merkezli olmalı, öncelikle sosyal ve iletişim becerilerini geliştirme hedeflenmelidir. Programlarda ayrıca otistik çocukların yaşatlarını ve diğer bireyleri gözlemlene ve taklit etmelerini sağlamak amacıyla taklit becerilerini geliştirmeye yönelik becerilerde yer almalıdır. Programların genel amacı, gelişimi her alanda desteklemek ve çocuğun potansiyelini arttırmaktır. Bunu sağlayabilmek amacıyla çocuk için stresi ve kaygıyı azaltacak güvenli bir ortam sağlanması, öğrenmeyi öğrenmesi için fırsatlar yaratılması gerekmektedir. Bu çocuklarla çalışacak eğitimcilerin çocukların özelliklerini ve davranışlarını tanımalı ve çocukları anlamalarını sağlayacak eğitim programları hazırlamalıdır. Sosyal ilişki gücüğü, otizmi en iyi tanımlayan bulgudur. Bu bozuklukta, sosyal gelişim alanındaki güçlükler belirgindir ve dil ya da zihinsel gelişim alanındaki gecikme ya da sapmalardan bağımsızdır(Dışıklı,2007).

Bu çalışmanın amacı, otistik çocuklara yaptırılan artistik buz pateni aktivitesinin sosyal gelişimlerine etkisinin incelenmesidir.

2. MATERYAL VE METOD

2.1 Araştırma Grubu

Araştırmaya Sportizm Otizm Gençlik ve Spor Kulübü merkezinde 1 yıldır eğitim gören otizmlili bireylerden; yaş ortalaması $x=12,66\pm5,36$ olan 2 kız 7 erkek toplam 9 öğrenci katılmıştır.

Denek grubunun genel olarak özellikleri; dikkat ve algı eksikliği, çevreye karşı ilgisizlik ve takıntılı davranışlarda bulunmalarıdır.

2.2 Araştırmanın Yöntemi

Program başlamadan önce çocukların aileleri ve öğretmenleriyle toplantı düzenlenerek uygulanacak program hakkında bilgi verilerek çalışmaya gönüllü olarak katılım sağlanmıştır. Değerlendirme sırasında çocuğun performansını tam olarak ortaya koyabilmesi için çalışmalar haftada iki saat olacak şekilde toplam 6 hafta süresince uygulanmıştır. Çocukların patene ve yeni tanıştıkları bu spora adapte olabilmeleri için buz pateni eğitimi ilk üç hafta Sapanca Güral otelde bulunan sentetik buz pistinde yapılmıştır. Sonraki üç haftalık süreçte ise İzmitte bulunan Sporevim Buz pateni salonunda gerçek buz üzerinde çalışmalar gerçekleştirilmiştir.

Çalışmalar sırasında grup çalışmaları yapıldığında öğrencilerin yerlerinin sürekli değiştirilmesine dikkat edilmiştir. Engellilikte kişilik özellikleri ve fiziksel özellikleri göz önünde bulundurularak bazı aktivitelerde eşli çalışmalar yapılmıştır. Bazen de birbirlerini tutup kaldırmaları, birbirlerini çağırmaları, elinden tutup yönlendirmeleri için eşli çalışmalar yapılmıştır.

Çocukların buz pateni eğitimindeki gelişmeleri ve sosyal gelişimleri gözlem ve test yöntemi kullanılarak belirlenmiştir. Programa katılan otistik çocuklara Sosyal Beceri Değerlendirme formu Tekin'in(1987) 5'li Likert skalası formuna göre düzenlenmiş ve çalışmaya katılan öğrencilerin değerlendirilmesi gözlemci tarafından yapılmıştır.

2.3 Verilerin Analizi

Elde edilen veriler SPSS 11.5 paket programında değerlendirilmiştir. Deneklerin ön test son test ölçümleri arasındaki farklılıkları ve gözlemlerdeki gelişimleri belirlemek için Wilcoxon Signed Ranks testi uygulanmıştır.

3. BULGULAR

3.1 Çalışmaya katılan otizmlili bireylerin 6 haftalık ön test ve son test değerlendirmeleri

	Z	P
Kendi dünyasında yaşar ona ulaşamazsınız	-2,456	0,014
Çevresindeki insanları görmezden gelir, önemsemez	-2,271	0,023
Kendisine ilgi gösterildiğinde az ilgi gösterir veya göstermez	-2,762	0,006
İş birliği yapmaz ve dirençli bir tavır içindedir.	-2,401	0,016
Göz kontağı yoktur	-2,588	0,010
Yalnız kalmayı tercih eder	-2,041	0,016
Hiç sevgi göstermez	-1,983	0,047
Anne babasını selamlamaz	-2,414	0,016
Başkaları ile temas kurmaktan sakınır	-2,214	0,027
0. Taklit etmez	-1,933	0,053
1. Kucaklamaktan ve tutulmaktan hoşlanmaz	-2,271	0,023
2. Paylaşmaz ve göstermez	-2,111	0,035
3. Güle güle anlamında el sallamaz	-2,232	0,026
4. Anlaşmaz/uyumlu değil	-2,121	0,034
5. Sinir krizleri geçirir	-1,342	0,180
6. Arkadaşları yok	-2,754	0,006
7. Çok nadir gülümser	-1,651	0,099
8. Başkalarının duygularına karşı hissiz, tepki vermez	-1,890	0,059
9. Beğenilmeye karşı kayıtsızdır	-2,588	0,010
0. Anne babasının yanına gitmesine tepki vermez	-2,588	0,010

Çalışmaya katılan otizimli bireylerin 6 haftalık ön test ve son test değerlendirilmelerinde yapılan Wilcoxon Signed Ranks Test sonuçlarına göre 12, 15

ve 18. Sorularda anlamlı fark bulunmazken ($p>0,05$), diğer parametrelerde anlamlı farklar bulunmuştur.

3.2 Çalışmaya katılan otizimli bireylerin 6 haftalık gözlem değerlendirmeleri

GÖZLEM FORMU		
	Z	P
Buz ile tanışma, görevliden paten isteme	,041	041
Pateni tanıma	,271	023
Pateni yardımla giyme ve çıkarma	,258	011
Pateni tek başına giymeye çalışma	,598	009
Karada paten ile yürüme	,414	016
Buzda yürüme	,126	033
Buzda boarda tutunarak yürüme	,333	020
Buzda kayma teknikleri	,387	165
Buzda oyun	,604	109
0. Pateni tek başına çıkarmaya çalışma	,633	102
1. Pateni görevliye teslim etme	,633	102

Çalışmaya katılan otizimli bireylerin 6 haftalık gözlem değerlendirmeleri Wilcoxon Signed Ranks test sonuçlarına göre 8,9,10,11. Sorularda anlamlı farklar bulunmazken ($p>0,05$), diğer parametrelerde anlamlı farklar bulunmuştur($p<0,05$).

4. TARTIŞMA

Engelli bireyler için özenle desenlenmiş beden eğitimi ve spor etkinliklerinin tüm gelişim yönlerini destekleyici özelliği göz önüne bulundurulduğunda, bu etkin mekanizmanın söz konusu kurumlarda vazgeçilmez bir araç olarak kullanılması kaçınılmazdır(İlhan,2008).

Otizimli çocuklarda motor becerilerini geliştirmeye yönelik yapılan çalışmalar sonucunda, algıda aşırı seçicilik problemlerinin azaltılmasında, sakinleşmeyi sağladığı, pozitif yaklaşımlar sergilediği, uyarıcı davranışlara yönelmelerinde öğretimle birlikte bir azalma görüldüğü saptanmıştır(Fazlıoğlu,2007).

Otistik çocukların kaba motor, ince motor hem ince hem kaba motor becerilerden aldıkları puanlar düşük bulunmuştur. Bulduğumuz sonuçlar, otizmi sadece davranışlarda ve sosyal iletişim yeteneklerinde yaşanan bir takım zorluklarla karakterize bir problem olmaktan öteye hem ince hem de kaba motor becerilerde yetersizliklerin yaşandığı bir sendrom olarak düşünülen görüşleri desteklemektedir(Günel,2007).

Sapanca Kırkpınar'da bulunan Sportizm Otizm Gençlik ve Spor kulübünde eğitim gören otizimli bireylerin buz pateni etkinliğine katılımı sonucu bu öğrencilerin bireylerin sosyal becerilerin kazandırılmasında örneğin; grupla bir işi yapma ve yürütme, ilişkiyi başlatma ve sürdürme ile kendini kontrol etme sosyal becerilere etkisinin belirlenmesini amaçladık.

6 haftalık buz pateni çalışmamız sonucunda, sosyal beceri değerlendirme formuna göre; taklit etmez, sinir krizleri geçirir, çok nadir gülümser, başkalarının duygularına karşı hissiz, tepki vermez seçeneklerinde anlamlı farklar bulunmazken($p>0,005$), grupla bir işi yapma ve yürütme, ilişkiyi başlatma ve sürdürme ile kendini kontrol etme sosyal becerilerinde gelişme görülmüştür.

5. SONUÇ

Elde edilen veriler otizimli bireylerin düzenli olarak katıldıkları aktiviteler sonucunda beceri düzeylerinde anlamlı düzeyde gelişmeler olduğunu göstermiştir. Engelli bireylerin yapılan etkinliklere adapte olmaları ve uyum sağlamaları, grupla eğitim yapılması bu süreyi kısaltmıştır. Buda çocukların birbirlerini görerek, iyi olanı örnek alarak birbirleri üzerindeki olumlu etkilerden kaynaklanmaktadır.

Bu tür etkinliklerin çocukların ihtiyaçları ve istekleri doğrultusunda düzenlenerek yaygın hale getirilmesinin çocukların gelişimine önemli düzeyde katkılar sağlayacağı düşünülmektedir.

Çalışmaya katılan otizmli bireylerin Spor liderleri tarafından uygulanan sosyal beceri testinde ön teste ait değerler ile son teste ait değerler Wilcoxon Signed Ranks Testine göre olumlu yönde gelişme olduğunu göstermiştir.

KAYNAKLAR

1. Akdeniz, H. (2005), Kocaeli Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Buz Pateni Dersi, Ders Notları. Kocaeli.
2. Aydın, A. (2003), Otizmde İlk Adım. Epsilon Yayınevi. Ankara.
3. Ayta, S. (2006), Rett Sendromlu Olguların Elektro fizyolojik Özellikleri. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü
4. Borozancı Person, S. (2003), Eğitimciler ve Aileler için Otizm Özel Eğitim Rehberi. Genel Dağıtım ODER. İzmir
5. Doğan, B. (2008), Özel Eğitim Gerektiren Psikiyatrik Durumlar. Türkiye'de Sık Karşılaşılan Psikiyatrik Hastalıklar. Syf 157-174.
6. Erkorur, B. (2009), Engelliler Spor Kursu. 11th Ichber-Sd Europe Regional Congress&Exposition. 8-10 Nisan 2009. İstanbul.
7. Fazlıoğlu, Y.Ö. (2004), Sanat Eğitiminin Otizimli Çocukların Duyusal Problemleri Üzerine Etkisinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
8. Günel, A. (2007), Otistik Çocuklarda Duyu Motor ve Kognitif Yeteneklerin Günlük Yaşam Aktiviteleri ve Yaşam Kalitesine Etkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
9. Hacıoğlu, N., Gökdeniz, A., Dinç, Y. (2003), Boş Zaman ve Rekreasyon Yönetimi. Detay Yayıncılık. Ankara.
10. Karaküçük, S. (2005), Rekreasyon. Bağırhan Yayınevi. Ankara.
11. Korkmaz, B. (2000), Yağmur Çocuklar. Doğan Kitapçılık. İstanbul.
12. Korkmaz, B. (2003) Asperger Sendromu. Adam Yayınları. İstanbul.
13. Özer, D. (2005), Engelliler için Beden Eğitimi ve Spor. Nobel Yayınları, Ankara.
14. Özer, D., Nalbant, S. (2009), Engelliler Spor Kursu. 11th Ichper-Sd Europe Regional Congress&Exposition. 8-10 Nisan 2009. İstanbul.
15. Yanardağ, M. (2007) Otistik Çocuklarda Farklı Egzersiz Uygulamalarının Motor Performans ve Stereotip Davranışlar Üzerine Etkileri. Yayınlanmamış Doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
16. Zeteroğlu, E. Ş. (2006), 25-72 Aylar arasındaki Otistik Çocukların Gelişimlerinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Anabilim Dalı.
17. Bodur, Ş., Soysal, Ş., İşeri, E., Şenol, S. (2006), Otistik Bozukluğun Erken Tanısı. Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi. Erişim: www.cgrs.org
18. Dışıklı, S. (2007), 24-36 Aylık Otistik Çocukların Sosyal ve Duygusal Gelişim Özelliklerinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Anabilim Dalı. Erişim: www.acikarsiv.gazi.edu.tr
19. Doğan, A.R. (2009), Otizm Yaygın Gelişimsel Bozukluk. Erişim: www.ozelegitimciler.org
20. Güleç, R. (2009), Sporun Önemi. Erişim: www.otizmoted.com

21. İlhan, L. (2008), Eğitilebilir Zihinsel Engelli Çocuklarda Beden Eğitimi ve Sporun Sosyalleşme Düzeylerine Etkisi. Kastamonu Eğitim Dergisi. Erişim: www.ksef.gazi.edu.tr
22. Koçbeker, N. B., Saban, A. (2005), Otistik bir Çocuğun Yabancı Dil Öğrenimine İlişkin Örnek Olay İncelemesi. Erişim: www.sosyalbil.selcuk.edu.tr
23. Küçük, V. Koç, H.(2004), Psiko-Sosyal Gelişim Süreci İçersinde İnsan ve Spor İlişkisi. Dumlupınar Üniversitesi Eğitim Dergisi. Erişim: www.sbe.dpu.edu.tr
24. Psychecyprus.(2008), Otizim. [www. Psychecyprus.com](http://www.Psychecyprus.com)
25. Türkbay, T., Söhmen, T. (2008), Yaygın Gelişimsel Bozukluklar; Otizm. Erişim: www.genetikbilimi.com
26. Buz Pateni. (2009) Erişim: www.biltek.tubitak.gov.tr
27. Engelliler ve Spor. (2009) Erişim: www.rehabilitasyon.com
28. Otizm ve Otistik Çocukların Özellikleri. (2008) Erişim: www.orgm.meb.gov.tr
29. Otizm Nedir? (2009) Erişim: www.tarsusram.gov.tr
30. Ozida(2009) Erişim: www.ozida.gov.tr
31. Buz Pateni Temel Bilgiler (2008) Erişim: www.buzpateni.com
32. Todev. (2009), Rett Sendromu Hakkında Genel Bilgiler. Erişim: www.todev.org
33. Stereotip.(2009) Erişim: www.turkcebilgi.net

**SB6: ÖĞRENCİLERİN SPOR YAPMA VE BİLGİSAYAR KULLANMA
ALİŞKANLIKLARI AÇISINDAN PROBLEM ÇÖZME BECERİLERİNİN
İNCELENMESİ.**

*Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Yaşar Doğu Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu.
Hasan SÖZEN , Erol DOĞAN*

**EVALUATION OF STUDENTS' PROBLEM SOLVING SKILLS IN TERMS OF
HABITS OF USING COMPUTERS AND DOING SPORTS**

Hasan SÖZEN, Erol DOĞAN

**Ondokuz Mayıs University, School of Yaşar Doğu Physical Education and Sports,
Samsun, TURKEY**

ABSTRACT

The aim of this study is to determine the relationship between the secondary school students' problem – solving skills and their habits of using computer and doing sports in Samsun city. The research group consists of six secondary schools in Samsun during 2009 – 2010 academic years. There are 576 participants in this research. Sampling method was determined randomly. The mean age of students participating in the study is 16, 35 ± 2 . In the study, “Problem – solving inventory” was used as a means of data collecting tool to measure problem solving skill level of the individual. As personal information sheet, questions were asked about their ages, how often they did sports a week (those who were not doing sports, 1 day, 2 days, 3 days, 4 days and over), and how often they used computers (those who were not using computers, 1 day, 2 days, 3 days, 4 days, and over). The questions in the research inventory were analyzed by computing and the data obtained from the analyses were interpreted by utilizing frequencies (f) and average points. According to the result of the study ; it was determined that those who did sports three days a week and used computers three days perceived themselves to be the most efficient ones in terms of problem – solving skills. The average point gained by these students is 76, 83. According to the obtained data, it was determined that the secondary school students who made physical activities within the average period and used computers perceived themselves not to be sufficient in terms of problem - solving skills.

Key Words: Habit of Doing Sports, Habit of Using Computers, Problem Solving Skill

INTRODUCTION

In a world of constant change and development, and in parallel to this, the problems and difficulties people encounter in their daily lives are also developing and becoming more complex. These events creating difficulties to people may be important or trivial matters. Yet, the physical and psychological complications of these important or unimportant events on people are the same (Hepper and Baker, 1997). Development of people's problem – solving skills make them more ready and less affected against these complications.

Exercise has been used in therapy in many fields. Exercise in adolescence is mostly used as a therapy method in order to keep the adolescents' health under control (Pronk and Wing, 1994; Epstein et al., 1996). Furthermore, sport adds more complicated problems on individuals and it is thought to cause them to face more problems (Pehlivan and Özsüzoğlu, 2006).

Together with ongoing technological developments in our age, computer takes priority over our social, active and leisure lives and over our work responsibilities (Kraut et al., 1998; Samuel and Tatia, 2001). Human beings have begun to experience more sedentary lives because of computers. The increased duration of using computer has affected people's social and psychological lives badly (Brenner, 1997; Black et al., 1999). The most intense negative effects of computer in age groups are in children, it has been observed that especially the children having the habit of prolonged use of computers in adolescences experience not only some social and psychological effects but also some physical problems such as being overweight likely to affect all aspects of their lives (Hernandez et al., 1999; Stettler et al., 2004; Kautiainen et al., 2005). Besides the studies showing the negative effects of computer, Rocheleau concluded in his five-year study that the children using computer had better academic success and better cognitive functions (Rocheleau, 1995).

The aim of this study; is to determine the relationship between the secondary school Students' problem – solving skills and their habits of using computer and doing sports in Samsun city.

Problem Sentence:

How is the effect of secondary school students' habits of doing sports and using computer on their problem-solving skills?

METHOD

Sampling:

The sample consists of six secondary schools in Samsun city during 2009-2010 academic year. There are 576 participants in this study. The sampling was determined randomly.

The mean age of students participating in the study is $16,35 \pm 2$.

Data-Collecting Tools:

In the study, Problem-Solving Inventory originally developed by Hepper and Peterson (1982) was used to measure the problem-solving skill level of the individual. Adaptation of Problem Solving Inventory to Turkish was made by Şahin, Şahin and Hepper (1993). Problem-solving Inventory is a kind of six - point likert scale consisting of thirty-five items evaluating the perceptions and the methods of approach of the individual about problem solving.

Process and Analyses of Data:

The options in data collecting tool are as follows; "I always behave like this." "I mostly behave like this", "I often behave like this", "I sometimes behave like this", "Every now and then I behave like this" and "I never behave like this". The answers are graded by points varying from one to six. During grading, articles the 9th, the 22nd and the 29th are excluded. The 1st, the 2nd, the 3rd, the 4th, the 11th, the 13th, the 14th, the 15th, the 17th, the 21st, the 25th, the 26th, the 30th and the 34th are the articles which are graded inversely. It is assumed that the articles in the inventory represent sufficient problem solving skills.. The grading range which can be taken from the scale is 32-192. The height of the total points taken from the scale reveals that the individual perceives himself to be insufficient about problem solving abilities.

The Cronbach Alpha (α) reliability coefficient obtained from pre-test data which were applied in order to determine the reliability of the research was determined as .80. As

personal information sheet, questions were asked about their ages, how often they did sports a week (not doing sports, 1 day, 2 days, 3 days, 4 days and over), and how often they used computers (not using computers, 1 day, 2 days, 3 days, 4 days, and over).

The questions in the research inventory were analyzed by computing and the data obtained from the analyses were interpreted by utilizing frequencies (f) and average points.

FINDINGS

Table: The Average Points of Obtained From Problem-Solving Skills Inventory and Frequencies of Habits of Doing Sports and Using Computer

The Habit of Doing Sports	The habit of Using Computers	f	average point
not doing sports	not using computers	4	93,5
	1 day	34	100,64
	2 day	18	109,44
	3 day	24	106,25
	4 days and over	46	98,65
1 day	not using computers	4	99,5
	1 day	30	95,6
	2 day	24	99,75
	3 day	12	101,16
	4 days and over	16	96,00
2 day	not using computers	28	99,5
	1 day	10	94,8
	2 day	40	102,1
	3 day	24	101,41
	4 days and over	42	108,95
3 day	not using computers	27	87,55
	1 day	2	92,5
	2 day	33	105,39
	3 day	24	76,83**
	4 days and over	32	94,43
4 days and over	not using computers	24	98,5
	1 day	4	113*
	2 day	12	83,83
	3 day	16	96,75
	4 days and over	46	99,30
TOTAL		576	98,24

The average point the students participating in the study got from Problem Solving Inventory is 98,24. The students who do sports four times a week and over and use computers one day perceive themselves to be the most insufficient about problem solving skills. The average point of these students is 113(*). The students who do sports and use computers three days a week perceive themselves to be the most sufficient about problem solving skills. The mean point of these students is 76,83(**).

DISCUSSION AND CONCLUSION

Studies have indicated that sport has negative or positive effects on personality and performance and emphasized that the frequency and duration of sport are the most important factors affecting these drawbacks (Hansen et al., 2001). Several researchers have searched the relationship between personality and performance for many years and concluded that those who do sports have different traits in personality compared to those who do not do sports. It is accepted that those who do sports have different personality traits compared to those who do not, such as being more independent, more objective and less nervous (Pehlivan and Konukman, 2004). In addition to this, in a study carried out by Mitchell, those who use computers very often have been determined as isolated, having less cognitive functions and psychological problems (Mitchell, 2000).

According to the data obtained from the study; the secondary school students using computers and doing physical activities within an average period perceive themselves to be sufficient about problem solving skills. The excess or shortfall of the duration of using computer and doing sports has affected their perceptions about problem solving skills negatively.

REFERENCES

- Black, DW., Belsare, G., Schlosser, S. (1999). Clinical features, psychiatric comorbidity, and health-related quality of life in persons reporting compulsive computer use behavior. *Journal Clinical Psychiatry*. **60**: 839-844.
- Brenner, V. (1997). Psychology of computer use: XLVII. Parameters of internet use, abuse and addiction: The first 90 days of the internet usage survey. *Psychology Reports*, **80**: 879-882.
- Epstein, LH., Coleman, KJ., Myers, MD. (1996). Exercise in treating obesity in children and adolescents. *Medicine and Science in Sports and Exercise*. **28**(4): 428-435.
- Hansen, CJ., Stevens, LC., Coast, JR. (2001). Exercise duration and mood state: How much is enough to feel better? *Health Psychology*. **20**(4): 267-275.
- Hepper, PP., Petersen, CH. (1982). The development and implications of a personal problem solving inventory. *Journal of Counseling Psychology*. **29**(1): 66-75.
- Hepper., PP., Baker, CE. (1997). Applications of the problem solving inventory. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*. **29**(4): 229-241.
- Hernandez, B., Gortmaker, SL., Colditz, GA., Peterson, KE., Laird, NM., Parra-Cabrera S. (1999). Association of obesity with physical activity, television programs and other forms of video viewing among children in Mexico City. *International Journal of Obesity and Related Metabolic Disorders*. **23**: 845-854.
- Kautiainen, S., Koivusilta, I., Lintonen, T., Virtanen, SM. (2005). Use of information and communication technology and prevalence of overweight and obesity among adolescents. *International Journal of Obesity*. **50**: 142-150.
- Kraut, R., Patterson, M., Lundmark, V., Kiesler, S., Mukophadhyay, T., Scherlis, W. (1998). Internet Paradox: A social technology that reduces social involvement and psychological well-being? *American Psychologist*. **53**(9): 1017-1031.
- Mitchell, P. (2000). Internet addiction: Genuine diagnosis or not? *Lancet*. 355-632.
- Pehlivan, Z., Konukman, F. (2004). Beden eğitimi öğretmenleri ile diğer branş öğretmenlerinin problem çözme becerisi açısından karşılaştırılması. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. **2**(2): 55-60.
- Pehlivan, Z., Öksüzöğlu, P. (2006). Futbol ve dansla uğraşan üniversite öğrencilerinin problem çözme becerileri. *The 9th International Sports Sciences Congress*, Muğla-Turkey.
- Prong, NP., Wing, RR. (1994). Physical activity and long-term maintenance of weight loss. *Obes Research*. **2**: 587-599.
- Rocheleau, B. (1995). Computer use by school-age children: Trends, patterns, and predictors. *Journal of Educational Computing Research*. **12**: 1-17.
- Samuel, H., Tatia, L. (2001). Computer usage and its relationship with adolescent lifestyle in Hong Kong. *Journal of Adolescent Health*, **29**: 258-266.
- Stettler, N., Signer, TM., Suter PM. (2004). Electronic games and environmental factors associated with childhood obesity in Switzerland. *Obesity Researches*. **12**: 896-903.
- Şahin, N., Şahin, NH., Heppner, P. (1993). Psychometric properties of the problem solving inventory in a group of Turkish university students. *Cognitive Therapy and Research*. **17**(3): 379-385.

SB7: ÇOCUKLARIN SERBEST ZAMAN AKTİVİTELERİ VE SPOR FAALİYETLERİNE KATILIMLARI İLE İLGİLİ EBEVEYNLERİN GÖRÜŞ VE BEKLENTİLERİ.
Pamukkale Üniversitesi, Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu, Rekreasyon Bölümü.
Gürkan ELÇİ, Özgür MÜLAZIMOĞLU BALLI.

Çocukların Serbest Zaman Aktiviteleri ve Spor Faaliyetlerine Katılımları İle İlgili Ebeveynlerin Görüş ve Beklentileri

Gürkan ELÇİ* ve Özgür MÜLAZIMOĞLU BALLI*

*Pamukkale Üniversitesi, Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu, Rekreasyon Bölümü, Denizli / Türkiye

Bu araştırmanın amacı ebeveynlerin çocuklarının serbest zaman aktiviteleri ve spora katılımları hakkındaki görüş ve beklentilerinin belirlenmesidir. Araştırmaya Pamukkale Üniversitesi'nde görev yapmakta olan ve en az bir çocuk sahibi 100 erkek ve 79 kadın olmak üzere toplam 179 ($\bar{X}_{yaş}=37.37$, $SS=6.32$) akademik ve idari personel katılmıştır. Bu çalışmada araştırmacılar tarafından hazırlanan “Genel Bilgi Formu” ve “Çocukların Serbest Zaman Aktiviteleri ve Spor Faaliyetlerine Katılımları İle İlgili Ailelerin Görüş ve Beklenti Anketi” veri toplama aracı olarak kullanılmıştır. Verilerin analizinde ortalama, standart sapma, yüzde, frekans dağılımları ve iki bağımsız örneklemli t-test analizi kullanılmıştır.

Araştırma bulguları, ebeveyn görüşlerine göre çocukların en çok tercih ettiği serbest zaman etkinliklerinin sırasıyla TV izlemek (%74.3), müzik dinlemek (%58.1), bilgisayar ve internet ile vakit geçirmek (%50.3) ve 4. sırada ise spor yapmak (%48.6) olduğunu göstermiştir. Ebeveynlerin kendi görüşlerine göre ise çocuklarının serbest zaman aktivitesi olarak 1. sırada spor yapmaları gerektiği (%72.6) ve daha sonra sırasıyla kitap ve dergi okumaları (%71.5), müzik enstrümanları ile ilgilenmeleri (%58.7) ve zeka oyunları ile uğraşmaları (%57.5) gerektiği görüşünde oldukları tespit edilmiştir. Ebeveynlerin serbest zaman etkinliklerinin çocuklar üzerindeki etkilerini tespit etmek için hazırlanan 13 sorudan 12 sine verilen cevaplar “kesinlikle katılıyorum” puan aralığına denk gelecek şekilde olduğu saptanmıştır. Bunlardan bazıları; gelişim ve büyümelerine olumlu yönde etki eder ($\bar{X}=4.64$, $SS=0.54$), çocukların arkadaşlık ilişkilerini geliştirir ($\bar{X}=4.58$, $SS=0.58$), sosyal kişilik kazandırır ($\bar{X}=4.57$, $SS=0.55$), çocukların stres atmalarına olanak sağlar ($\bar{X}=4.55$, $SS=0.55$), düşüncelerine ulaşmıştır. Katılımcılar, “serbest zaman aktivitelerinin çocuğuma hiçbir yararı yoktur”

sorusuna ise “kesinlikle katılmıyorum” ($\bar{X}=1.40$, $SS=0.96$), puan aralığına denk gelecek şekilde cevap vermişlerdir.

Ebeveynlere göre çocukların serbest zaman aktiviteleri için günde ortalama ayırdıkları saat ve ayırmaları gereken saat ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur [$T_{(315)}=3.729$, $p=0.000$]. Buna göre, ebeveynler çocuklarının günde $\bar{X}=2.81$ ($SS=1.63$) ayırdıklarını fakat günde $\bar{X}=2.19$ ($SS=1.29$) olmak üzere daha az saat ayırmaları gerektiğini düşünmektedirler. Bununla beraber, ebeveynlere göre çocukların serbest zaman aktiviteleri için haftada ortalama ayırdıkları gün ile ayırmaları gereken gün ortalamaları arasında da anlamlı bir farklılık bulunmuştur [$T_{(309)}=-2.350$, $p=0.019$]. Fakat ebeveynler çocuklarının haftada $\bar{X}=4.37$ ($SS=2.05$) gün ayırdıklarını, bununla haftada $\bar{X}=4.92$ ($SS=2.05$) gün ile daha fazla gün ayırmaları gerektiğini düşünmektedirler.

Çocuklarının gelecekte sportif etkinliklere hangi düzeyde katılmalarını istedikleri ile ilgili soruda, ebeveynlerin %29.6’sı elit düzeyde, %36.9’u serbest zamanlarını değerlendirme şeklinde ve %25.1 kulüp takımları seviyesinde katılmasını istediklerini bildirmişlerdir.

Sonuç olarak, araştırma bulguları göstermektedir ki, bu çalışmaya katılan ebeveynler çocuklarının serbest zamanlarında daha fazla sportif etkinliklere katılmalarını istediklerini ve serbest zaman etkinliklerinin çocukları üzerinde olumlu etkileri olduğunu belirtmişlerdir. Bunun yanında, ebeveynlerin verdikleri cevaplara göre; çocuklarının günde daha az ama haftada daha fazla gün sportif etkinlik yapmaları gerektiği ve spora daha çok serbest zaman değerlendirme amaçlı katılmalarını istedikleri tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Serbest zaman, spor, çocuk ve aile etkileşimi

SB8: ÇOCUK, AİLE VE SPOR.

Sakarya Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu,

Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

Bartın Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu.

G.HERGÜNER , Ç.YAMAN, M.YAMAN, M.KUL.

ÇOCUK, AİLE VE SPOR

G.HERGÜNER¹,M.YAMAN²,Ç.YAMAN³,M.KUL⁴

¹ SAKARYA ÜNİVERSİTESİ, EĞİTİM FAKÜLTESİ, BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR BÖLÜMÜ, ² GAZİ ÜNİVERSİTESİ, BESYO

³ SAKARYA ÜNİVERSİTESİ, BESYO, ⁴ BARTIN ÜNİVERSİTESİ, BESYO

Özet

Günümüzdeki hızı ve çeşitliliği katlanarak artan teknolojik gelişmelerin olumsuz etkisini ne yazık ki hareketliliğimizi kısıtlayarak yaşıyoruz. Doğal olarak ta bu gelişmelere çabuk uyum sağlayan ve zamanının çoğunu hareketsiz, sporsuz geçirenlerin başında gençler ve çocuklar gelmektedir.

Çocuk, aile ve spor başlıklı çalışmamızın amacı çocukların sporla tanışmaları ve sporu hayatlarının bir parçası haline getirerek düzenli spor yapmalarını sağlamada aile faktörünün yerini ve önemini ortaya koymaktır. Çalışmamız arşiv tarama yöntemiyle yapılmış olup ulaşılabilen kaynaklarla sınırlıdır.

Çocuk, doğumdan itibaren okul dönemine kadar öncelikle aile üyeleri ile ilişki içerisinde. Her şeyi onları taklit ederek öğrenir. Bu nedenle anne babasını kitap okurken gören çocuk kitap okumaya yatkın olacak, dişlerini fırçaladığını gördüğünde diş fırçalama alışkanlığı kazanacak, spor yaptığını gördüğünde de aktif olarak spora katılacaktır (Öztürk 1998).

Kişilerin spor yapmaları üzerinde nisbi olarak kuvvetli etki gösteren faktörler; aile, birincil guruplar, referans gurupları, meslekleri, gelirleri, yaşları, cinsiyetleri ve serbest zaman faaliyetlerine imkân verecek ortamın varlığı şeklinde sıralanabilir (Seraslan 1997). Görüldüğü gibi spor yapma üzerinde en büyük etken ailedir.

İlk eğitim gibi spor sevgisi de çocuğa ailede verilmelidir. Örneğin ebeveynler okul yaşından önce çocuklarının elinden tutup, spor salonlarına, yarışmalara, maçlara götürebilmelidir. Çocuklarını önce izleyici olarak spora motive etmeli, spor yapan akran grupları izletilerek kendilerinin de sportif çalışmalar yapabileceği konusunda cesaret verilmelidir. Çocuk küçük yaşta spor yapmaya yönlendirilmeli ve spor faaliyetleri de okul döneminde de devam ettirilmelidir. Aileler çocuklarını derslerinde başarısız olacağı endişesi ile spordan uzaklaştıracaklarına, onlara günlük hayatlarını iyi organize etmelerini, zamanlarını israf etmeden faydalı amaçlarda kullanmayı öğretmelidirler. Dolayısıyla dersine, spora, dinlenmeye, eğlenmeye vs. zamanlarını iyi ayarlayan çocuklar ve gençler hem derslerinde hem de spor faaliyetlerinde başarılı olabileceklerdir. Böylelikle de ailelerin spora bakış açıları daha olumlu olacaktır (Hergüner 1991).

Günümüzde aileler eskiye göre spora daha olumlu yaklaşmakta ve çocuklarını spora yönlendirmektedir. Halen spor aktivitelerinin çocuğunun derslerdeki başarısını engellediğini düşünen aileler bulunmakla birlikte çok sayıda aile de belli bir ücret ödemeyi göze alarak çocuklarını sporla ilgili kurslara kayıt ettirmektedir. Aile sosyal dünyayı ve spor dünyasını görmeyi sağlayan ilk birimdir (Öztürk 1998).

Anahtar kelimeler: Çocuk, aile, spor.

Kaynaklar

- 1.Herguner,G.” Çocuğun Spora Yönelmesinde Ailenin Rolü ve Önemi” Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Eğitim Fakültesi Dergisi,Sayı:6s.87,(1991).
- 2.Öztürk,F. “Toplumsal Boyutlarıyla Spor”,Bağırgan Yayınevi , s.61,Ankara (1998)
- 3.Seraslan,M.Z. “Spor Talebini Yönlendiren Ve Etki Eden İç Ve Dış Pazarlama Çevresi Faktörlerine İlişkin Araştırma”Marmara Ün.BESYO. 2.Spor Bilimleri Kongresi 8-10 Mayıs, İstanbul,s.18,(1997).

İletişim: herguner@sakarya.edu.tr,muratkul@bartin.edu.tr , cyaman@sakarya.edu.tr Fax: 0264 295 66 51

POSTER BİLDİRİ
OTURUM : 19-04-2010 13:30 – 14:00
Oturum Başkanı : Ulaş YAVUZ

***PB1: ERGEN ERKEKLERDE AEROBİK GÜÇ İLE TEKRARLI SPRINT YETENEĞİ
ARASINDAKİ İLİŞKİ***

*Başkent Üniversitesi, Spor Bilimleri Bölümü
A.K. İŞLER , B.TURGUT , C. AŞICI , A.YILMAZ*

**ERGEN ERKEKLERDE AEROBİK GÜÇ İLE TEKRARLI SPRINT YETENEĞİ
ARASINDAKİ İLİŞKİ**

Ayşe KİN-İŞLER, Burak TURGUT, Can AŞICI, Atakan YILMAZ
Başkent Üniversitesi Spor Bilimleri Bölümü, Ankara, Türkiye

Bu çalışma ergen erkeklerde aerobik güç ile tekrarlı sprint yeteneği arasındaki ilişkinin belirlenmesi amacıyla yapılmıştır. Bu amaçla haftada iki gün basketbol oynayan 30 aktif ergen erkek (yaş: 12.5 ± 1.3 yıl) çalışmaya gönüllü olarak katılmıştır. Katılımcıların ergenliğe girip girmedikleri kişisel bilgi formuyla belirlenirken, aerobik güçleri 20 metre mekik koşusu testiyle belirlenmiş ve maksimal oksijen tüketimi (VO_{2maks}) Fernhall ve ark. (1998) geliştirdiği formül ile hesaplanmıştır. Tekrarlı sprint yeteneğinin belirlenmesinde ise tekrarlı 20 metre sprint testi kullanılmış ve katılımcılar 30 sn dinlenme aralıklarıyla 12 x 20m tekrarlı sprint testine katılmışlardır. 12 x 20m tekrarlı sprint testi sonucunda katılımcıların 0-10m, 10-20m ve 0-20m mesafeleri için en iyi sprint zamanı, toplam sprint zamanı ve performans düşüş yüzdeleri hesaplanmıştır. Yapılan Pearson Çarpım Momentler korelasyonu VO_{2maks} ile 0-10m ($r=-.674$; $p=.000$), 10-20m ($r=-.766$; $p=.000$) ve 0-20m ($r=-.770$; $p=.000$) en iyi sprint zamanı arasında anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir. Benzer şekilde VO_{2maks} ile 0-10m ($r=-.717$; $p=.000$), 10-20m ($r=-.771$; $p=.000$) ve 0-20m ($r=-.767$; $p=.000$) toplam sprint zamanları arasında anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Performans düşüş yüzdesi ile VO_{2maks} arasındaki ilişkiye bakıldığında ise VO_{2maks} 'ın sadece 10-20m mesafesindeki performans düşüş yüzdesi ile ilişkili olduğu gözlenmiştir ($r=-.363$; $p=.049$). Sonuç olarak en iyi sprint zamanı ve toplam sprint zamanı ele alındığında ergen erkeklerde aerobik gücün tekrarlı sprint yeteneğinin güçlü bir belirleyicisi olduğu görülmüştür.

PB2:ANTRENMANLI VE ANTRENMANSIZ ERKEK ÇOCUKLARDA 20M MEKİK KOŞU TESTİ.

*Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu
G.ŞAHİN , Ş.SERBEST , H.Ö.YURDAKUL*

Antrenmanlı ve Antrenmansız Erkek Çocuklarda 20m Mekik Koşu Testi

Şahin G*, Serbes Ş*, Yurdakul H.Ö*.

* Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

ÖZET

Amaç: Düzenli antrenman yapan ve yapmayan 10-12 yaş grubu erkek çocukların 20m mekik koşu testi ile tahmini max.VO₂'değerlerini saptamak, 2 grup arasındaki farkı belirlenmek ve sonuçların verilmesinde kullanılan tahmini max.VO₂'yi belirleme yöntemleri arasında farklılıkları incelemektir.

Yöntem: Araştırmaya; ortalama 2 yıldır futbol antrenmanı yapan (yaş ort: 11.55 ± 0.64 yıl; boy ort: 148,14± 7,64cm; ağırlık ort: 40,29 ± 4.72kg; BKİ: 18,32 ± 1,37kg/cm²) 27 erkek çocuk İlköğretim okulundan düzenli antrenman yapmayan 25 erkek (yaş ort:11.24 ± 0.83 yıl; boy: 147,96± 6,36cm; ağırlık: 40.88 ± 6.54kg; BKİ:18,63 ±2,55kg/cm²), toplam 52 erkek çocuk gönüllü olarak katılmıştır. 20 m koşu testi sonucunda çocukların tur sayıları not edilmiş ve tahmini Max.VO₂ değerleri hesaplanmıştır. Elde edilen tüm veriler SPSS 11.0 istatistik programında kaydedilerek, tanımlayıcı analizleri ve 2 grup arasındaki fark (p<0.05 anlamlılık) bağımsız iki grup arasındaki farkın anlamlılığı testi ile karşılaştırılmıştır.

Sonuç: Düzenli antrenman yapan ve yapmayan grupların mekik sayısı, hız süreleri, seviyeleri ve toplam mesafe ortalamaları arasında anlamlı fark bulunmuştur (p<0.05).

Anahtar kelimeler: çocuk, max.VO₂, 20 m mekik koşu test

GİRİŞ VE AMAÇ

Maksimal oksijen tüketimi, büyük kas gruplarının artan bir şekilde dinamik aktiviteyi devam ettirebilmesi için dokularda kullanılmak üzere atmosferden transfer ettiği oksijeni maksimal derecede kullanım miktarını ifade eder(1). Maksimal oksijen tüketimi önemli ölçüde aerobik metabolizmaya bağlı olan dayanıklılık performansının bir fizyolojik ölçütüdür. Çocuklarda büyümeye

bağlı olarak artan anatomik ve fonksiyonel özelliklere paralel olarak maksimal oksijen tüketimini belirleyen kalp, akciğer, kan ve iskelet kası kapasite ve büyüklükleri de artar. Görece değer olarak kilogram vücut ağırlığı başına ifade edildiğinde maksimal oksijen tüketim değerlerinde 6-16 yaşları arasında anlamlı bir değişiklik görülmez. Kız ve erkek çocukları arasında da büyümeye bağlı olarak cinsiyet farklılıkları ortaya çıkmaktadır. Bu nedenle çocuklarda gözlenen maksimal oksijen tüketim değerlerinin büyüklüğü ve büyümeye bağlı değişikliklerin, oksijen taşıma sisteminin değişen büyüklüğü ile yakından ilgili olduğu bilinmelidir (2).

Maksimal oksijen tüketim kapasitesini belirlemek için bisiklet ve yürüme gibi geçerli olan ve tavsiye edilen farklı test yöntemleri olmasına rağmen, özellikle okul çağındaki çocuklarda ve adölesan dönemindeki çocuklarda koşu testleri tercih edilmektedir. Koşu testleri böyle gruplarda daha kolay uygulanabilir ve kalp-damar dayanıklılığının daha iyi değerlendirilmesini sağlar (3). Maksimal oksijen tüketiminin ölçümü için önemli miktarda test ölçüm yöntemi geliştirilmiştir. Bunlardan aerobik kapasitenin değerlendirilmesinde kullanılan en iyi yöntem laboratuvar testleridir. Ancak bu test yöntemleri çoğu zaman uygulanması için ortam bulamayan gruplar için pratik olmayan bir yöntemdir. Buna karşın indirekt yöntemler böyle gruplar için daha kolay uygulanabilir. Bu testler laboratuvar testleri ile paralel sonuçlar vermesine rağmen bazı gruplarda özellikle çocuklarda değerlendirilme eksiklikleri olduğu görülmektedir.

Genellikle düzenli ve tedricen artan ağırlıkta yapılan aerobik antrenmanlar Max VO₂ yi artırır. Çocuklarda düzenli antrenmanlarla Max VO₂ artırılabilir. Prepuberte çocuklar düşük kan oksijen taşıma kapasitesi ve düşük maksimal oksijen tüketim kapasitesine sahiptir. Bununla birlikte antrenmanlı sporcu çocuklar ve antrenmanlı olmayan çocuklar karşılaştırıldığında, antrenmanlı çocukların antrenmana daha iyi uyum gösterdikleri gözlenmiştir. Yalnız bu artma bireysel değişiklik gösterir. Bazıları antrenmana başladığında zaten yüksek bir Max VO₂ düzeyindedirler. Bu gibilerde antrenman Max VO₂ 'yi fazla artırmaz. Genellikle çocuklar hareketli olduklarından Max VO₂ de antrenmanlarla bir artmayı göstermek zor olabilir (4). Ya da bazılarında genetik faktörler daha fazla artmadan ilave bir faktör olarak kendisini gösterir. Öyle

görünüyor ki Max VO₂' si 48-55 cc/Kg/dk. civarında olan çocuklar potansiyellerinin üst sınırlarına zaten yakın bulunmakta ve bunlarda antrenmanın Max VO₂ ye etkisi az olmaktadır (4). Ancak genetik yatkınlığı ya da fiziksel aktiviteye katılımı yeterli olmayan çocuklar için antrenman etkisini göz ardı etmek pek mümkün değildir.

Bu araştırmanın amacı düzenli antrenman yapan ve yapmayan erkek çocuklarda 20 m mekik koşu testi ile tahmini maksimal oksijen tüketim kapasitelerini belirlemektir.

YÖNTEM

Sporcu Seçimi; Araştırmaya; ortalama 2 yıldır futbol antrenmanı yapan (yaş ort: 11.55 ± 0.64 yıl; boy ort: 148,14± 7,64cm; ağırlık ort: 40,29 ± 4.72kg; BKİ: 18,32 ± 1,37kg/cm²) 27, İlköğretim okulundan düzenli antrenman yapmayan 25 erkek (yaş ort:11.24 ± 0.83 yıl; boy: 147,96± 6,36cm; ağırlık: 40.88 ± 6.54kg; BKİ:18,63 ±2,55kg/cm²), toplam 52 erkek çocuk gönüllü olarak katılmıştır.

Uygulanan testler; Testlerin ne amaçla kullanıldığı ve test sırasında gerçekleşecek sakatlıklara engel olabilmek için iyi ısınmaları konusunda bilgi verilmiştir. Testten önce ısınmaları sağlanmıştır. **Boy ölçümü;** çocukların boyu, topuklar bitişik, vücut dik, baş frankfort düzleminde ve derin inspirasyonda olacak şekilde ve ayakkabısız olarak, verteks noktası-zemin arasındaki mesafe 0.1cm seca marca boy ölçer hassasiyetle ölçülmüştür. **Ağırlık ölçümü;** ağırlıkları çıplak ayak dik pozisyonda iken bosh hassas tartı ile ölçülmüştür (5). **20m mekik koşu testi;** 20m mekik koşu testi aerobik kapasiteyi değerlendiren ve tahmini maksimal oksijen tüketim kapasitesini belirlemek için kullanılan bir testtir. Bu test 20metrelik mesafeyi bant kaydından verilen sinyal sesine uygun olarak koşmayı içerir. Birey bant kaydından gelen ilk sinyal sesinde 20m'lik mesafeyi koşmaya başlar ve ikinci sinyal sesinde diğer çizgide olmaya çalışır. Test ilerledikçe sinyal sesi arasındaki süre giderek kısalır ve birey daha hızlı koşmak için koşu temposunu arttırır. Her sinyal sesinde çizgiye varmak zorunda olan birey, çizgiye sinyal sesinden sonra vardığında testi sona erer(6).

20 m koşu testi sonucunda çocukların tur sayıları not edilmiş ve tahmini Max.VO₂ değerleri hesaplanmıştır. Araştırma sonunda düzenli antrenman yapan

ve düzenli antrenman yapmayan gruplar arasında tur sayısı, eriştikleri son seviye, koşu hızları ve toplam mesafeleri karşılaştırılmıştır. Max. VO₂ değerleri 2 farklı tahmin tablosuna göre hesaplanmış ve verilmiştir. Max. VO₂ değerleri 3 farklı tahmin tablosuna göre hesaplanmış ve verilmiştir. Max. VO₂ tüketim kapasitesi ' $VO_2 \max = 31.025 + (3.238 \times \text{hız}) - (3.248 \times \text{yaş}) + (0.1536 \times \text{yaş} \times \text{hız})$ ' formülü, ve seviye ve mekik sayısını belirleyici olarak kullanan ve yaşı değerlendirmeye almayan formül ile değerlendirilmiştir (7). Elde edilen tüm veriler SPSS 11.0 istatistik programında kaydedilerek, tanımlayıcı analizleri ve 2 grup arasındaki fark (p<0.05 anlamlılık) bağımsız iki grup arasındaki farkın anlamlılığı testi ile karşılaştırılmıştır.

Verilerin Analizi; Bu araştırmada, antrenmanlı ve antrenmansız gruplardan elde edilen veriler, Microsoft Office Excel programında kaydedilmiş ve düzenlenmiştir. Düzenlenen test sonuçları SPSS 10.0 istatistik paket programında, Independent samples T-testi kullanılarak hesaplanmıştır. Anlamlılık değeri 0.05 olarak seçilmiştir.

BULGULAR

Araştırmaya; ortalama 2 yıldır futbol antrenmanı yapan (*yaş ort: 11.55 ± 0.64 yıl; boy ort: 148,14 ± 7,64cm; ağırlık ort: 40,29 ± 4.72kg; BKİ: 18,32 ± 1,37kg/cm²*) 27, İlköğretim okulundan düzenli antrenman yapmayan 25 erkek (*yaş ort:11.24 ± 0.83 yıl; boy: 147,96 ± 6,36cm; ağırlık: 40.88 ± 6.54kg; BKİ:18,63 ± 2,55kg/cm²*), toplam 52 erkek çocuk gönüllü olarak katılmıştır (Çizelge 3.1).

Çizelge 3.1. Araştırmaya katılan sporcuların özellikleri

	Antrenmanlı grup n=27		Antrenmansız grup n=25	
	AO	±	AO	±
Yaş (yıl)	11,55	0,64	11,24	0,83
Boy (cm)	148,14	7,64	147,96	6,36
Ağırlık (kg)	40,29	4,72	40,88	6,54
BKİ (kg/m²)	18,32	1,37	18,63	2,55

Çocukların başlangıç değerleri arasında yaş $11,55 \pm 0,64$, $11,24 \pm 0,83$; ($p= 0.130$) boy $148,14 \pm 7,64$, $147,96 \pm 6,36$ ($p=0.924$); ağırlık $40,29 \pm 4,72$, $40,88 \pm 6,54$ ($p=0.712$); BKİ $18,32 \pm 1,37$, $18,63 \pm 2,55$ ($p=0.587$) anlamlı fark bulunmamıştır ($p>0.05$).

Çizelge 3.2. Araştırmaya katılan sporcuların 20 m mekik koşu testi sonuçları

	Antrenmanlı grup		Antrenmansız grup		Toplam
	n=27		n=25		n=52
	AO	±	AO	±	AO±
Tur sayısı (sayı)	44,96	7,75	29,44	10,16	37,50±11,85
Seviye	5,85	0,86	4,04	1,05	4,98±1,32
Hız (km/saat)	10,33	0,45	9,52	0,52	9,94±,63
Toplam mesafe (m)	899,25	155,16	588,80	203,31	750,00±237,18
Max.VO₂ (hız –yaş) (ml/kg/dk)	45,27	2,47	41,78	2,78	43,59±3,13
Max VO₂(seviye-mekik) (ml/kg/dk)	48,68	5,05	37,65	6,94	43,37±8,16

Antrenmanlı grup ile antrenmansız grubun mekik koşusu tur sayısı, seviye, hız ve toplam mesafe ortalamaları $44,96 \pm 7,75$ - $29,44 \pm 10,16$; $5,85 \pm 0,86$ - $4,04 \pm 1,05$; $10,33 \pm 0,45$ - $9,52 \pm 0,52$; $899,25 \pm 155,16$ - $588,80 \pm 203,31$ ortalamalar arasında anlamlı fark bulunmuştur (sırasıyla, $p=0,000$; $p=0,000$; $p=0,000$; $p=0,000$) ($p<0.05$).

Antrenmanlı grup ile antrenmansız grubun tahmini maksimal oksijen tüketim ortalamaları kullanılan 2 ayrı hesaplama şekline göre $45,27 \pm 2,47$ - $41,78 \pm 2,78$ ve $48,68 \pm 5,05$ - $37,65 \pm 6,94$ ve 2 farklı grubun ortalamaları arasındaki fark anlamlı bulunmuştur (sırasıyla, $p=0,000$; $p=0,000$) ($p<0.05$).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırmaya; ortalama 2 yıldır futbol antrenmanı yapan (yaş ort: 11.55 ± 0.64 yıl; boy ort: $148,14 \pm 7,64$ cm; ağırlık ort: $40,29 \pm 4.72$ kg; BKİ: $18,32 \pm 1,37$ kg/cm²) 27, fiziksel özellikler ve yaş açısından anlamlı fark bulunmayan, İlköğretim okulundan düzenli antrenman yapmayan 25 erkek (yaş ort: 11.24 ± 0.83 yıl; boy: $147,96 \pm 6,36$ cm; ağırlık: 40.88 ± 6.54 kg; BKİ: $18,63 \pm 2,55$ kg/cm²), toplam 52 erkek çocuk gönüllü olarak katılmıştır.

Maksimal oksijen tüketimi genellikle aerobik uygunluğun altın standardı olarak kabul edilir (8) ve çocuklarda düzenli antrenmanlarla Max VO₂ artırılabilir. Serbescu ve ark yaptığı bir araştırmada, benzer yaş grubunda 6 aylık bir antrenman programının bazı motor performans üzerindeki etkilerine bakılmış ve antrenman dönemi sonunda, antrenmanlı grupta 20m mekik koşu testi sonuçlarının antrenmansız çocuklara göre daha iyi sonuçlar verdiğini tespit edilmiştir (9).

Düzenli antrenman yapan ve yapmayan çocukların tahmini maksimal oksijen tüketim kapasitesini belirlemek amacıyla yapılan bizim çalışma sonuçlarımız da kullanılan 20m mekik koşu testi sonucunda, düzenli antrenman yapan ve yapmayan grupların mekik sayısı, hızları, seviyeleri ve toplam mesafe ortalamaları arasında anlamlı fark bulunmuştur ($p<0.05$).

Benzer yaş gruplarında yapılan çalışmalarda, normal beden kütle indeksine sahip ve antrenmansız sadece okul içi ve okul ışı aktiviteler yapan 8-11 (ort 9 yaş) yaş arası çocuklarda mekik koşusu ile max.VO₂ 'yi 47.6 (46.1-49.9) $\pm$ 2.8 ml/kg/dk bulmuşlardır (10). Sonuçlara bakıldığında ve araştırmalar incelendiğinde, elde edilen maksimal oksijen tüketim kapasitesinin yaşla birlikte arttığının görülmesinin yanında dayanıklılığın geliştirilmesinde antrenman yoğunluğu, sıklığı ve süresinin yeterli olduğu koşullarda çocuklarda da maksimal oksijen tüketim kapasitesinin belli oranda arttığı gözlenmiştir(11,12).

Birçok araştırma da çocuklarda uygun antrenman yoğunluğu, sıklık ve sürede olduğunda, antrenmandan sonra aerobik kapasitenin geliştiği gösterilmiştir (13,14,15). Bizim çalışmamızda da yaklaşık 2 yıldır düzenli futbol antrenmanı yapan çocuklarda, aralarında beden ağırlığı ve beden kütle indeksi açısından anlamlı fark olmayan ve antrenman yapmayan grup ile karşılaştırıldığında anlamlı bir farkın olduğu tespit edilmiştir. Linda ve ark (1999) yaptığı araştırmada benzer yaş grubunda antrenman uygulattıkları çocuklarda antrenman öncesi 47.1 $\pm$ 4.3 olan maksimal oksijen tüketim kapasitesinin antrenman sonunda 50.1 $\pm$ 0.5 olduğu tespit edilmiştir (16).

20 m mekik koşu testi sonuçlarına göre, antrenmanlı grup içinde mekik sayısı ve seviye dikkate alınarak hesaplandığında tahmini max.VO₂'nin yüksek, yaş değişkeni ile hesaplandığında ise tahmini max.VO₂'nin düşük değer

gösterdiği ortalamalardan tespit edilmiştir. Mekik sayısı ve seviyesine göre değerlendirilen, yaşı değerlendirilmeye alındığı başka bir formül ile tahmini max.VO₂ değişik sonuçlar vermektedir.

Özellikle çocuklarda kullanılacak tahmini max.VO₂ hesaplamasında yaş faktörünü içine alan formüllerin ya da tabloların kullanılmasının, araştırmalar arasında yapılan ilişkilendirmeler ve karşılaştırmalarda bu farklılıkların göz önünde bulundurulmasının, literatüre daha sağlıklı sonuçlar kazandıracağı düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

1. Astrand P.O & Rodahl K. (1986). Textbook of Work Physiology. 3.Ed., NY: MacGrawHill.
2. Rowland TW. (2000). Exercise science and the child athlete. In: Garrett WE Jr., Kirkendall DT, editors. Exercise and sport science. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins; p. 339-49.
3. Garcia AW. & JS Zakrajsek. (2000). Evaluation of the Canadian Aerobic Fitness test with 10-15 year old children. *Ped Ex Sci*. 12:300-311.
4. Bompas T.O. (2000). Total training for young champions. p:149-151. *Human Kinetics*.
5. Özer K. Fiziksel Uygunluk. 174-194. Nobel Yayın Dağıtım. Ankara. 2001.
6. Eurofit, (1993), Eurofit Tests of Physical Fitness, Strasbourg, Council of Europe Committee for Development of sport.
7. Ramsbottom R, Brewer J, Williams C. A (1988). Progressive Shuttle Run Test to Estimate Maximal Oxygen Uptake. *Br J Sports Med*; 22: 141-144
8. Rowland TW. (1990). Exercise and Children's health. Champaign, IL: Human Kinetics.
9. Serbescu C., Flora D., Hantiu L., Greene D., Benhamou CL., Courteix D. (2006) Effect of a six-month training programme on the physical capacities of Romanian schoolchildren *Acta Paediatrica*, 1651-2227, Volume 95, Issue 10, , Pages 1258 – 1265.
10. Zarrouk F., Bouhlel E., Feki Y., Amri M., Shephard RJ. (2009) Physical activity patterns and estimated daily energy expenditures in normal and overweight Tunisian schoolchildren *Journal of Sports Science and Medicine*. 8, 83-88.
11. Payne VG, Morrow JR Jr. (1993). Exercise and VO₂ max in children: a meta-analysis. *Res Q Exerc Sport*; 64:305-13.
12. Naughton G, Farpour-Lambert NJ, Carlson J, Bradney M, Van Praagh E. (2000) Physiological issues surrounding the performance of adolescent athletes. *Sports Med*; 30:309-25.
13. Mayers, N. & Gutin, B. (1979). Physiological characteristics of elite prepubertal cross-country runners. *Med Sci in Sports and Exerc*; 11:172-176.
14. Rowland, T.W. (1985). Aerobic responses to endurance training in prepubescent children: A critical analysis. *Med Sci in Sports and Exerc*; 17:493-497.
15. Vaccaro, P. & Mahon, A. (1987). Cardiorespiratory responses to endurance training in children. *Sports Med*; 4:352-363.
16. Lemura LM., Von Dullivard SP, Carlonas R., Andreacci J. (1999). Can exercise training improve maximal aerobic power (VO₂max) in children: a meta-analytic review. *An International Electronic Journal for Exercise Physiologists* : 2(3)

PB3: ERGENLİK ÖNCESİ DÖNEMDE KIZ VE ERKEK ÇOCUKLARIN YAPISAL VE FONKSİYONEL ÖZELLİKLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI.

Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu.

Hüseyin Özden YURDAKUL, Gülşah ŞAHİN, Özhan BAVLI, Gülçin GÖZAYDIN, Şakir SERBES, Kamil ÖZER.

Ergenlik öncesi dönemde kız ve erkek çocukların yapısal ve fonksiyonel özelliklerinin karşılaştırılması

Hüseyin Özden Yurdakul, Gülşah Şahin, Özhan Bavlı, Gülçin Gözaydın, Şakir Serbes, KamilÖzer

Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, 17100

Bu çalışmada, ergenlik öncesi dönem olarak tanımlanan, iki cinsin benzer büyüme ve gelişim özelliği gösteren, ergenliğe hazırlık diye nitelenebilecek dönemde yapısal ve fonksiyonel özelliklerin karşılaştırılması amaçlanmıştır. Çalışmaya yaş ortalaması 11,00 $\pm$ 0,73(yıl), boy 150,19 $\pm$ 6,57 (cm) ve ağırlığı 40,88 $\pm$ 5,26 (kg), antrenman yaşları 4,26 $\pm$ 0,7 yıl olan 47 yüzücü kız, yaş ortalaması 11,11 $\pm$ 0,76 (yıl), boy 148,87 $\pm$ 7,39(cm) ve ağırlığı 41,38 $\pm$ 6,86 (kg), antrenman yaşları 4,65 $\pm$ 1,33 yıl olan 40 yüzücü erkek katılmıştır.

Yüzücülerin antropometrik ölçümleri (uzunluk, çevre, genişlik ve deri kıvrım kalınlıkları), kuvvet testleri (dikey sıçrama, durarak uzun atlama, pençe, bacak ve sırt kuvveti) ve esneklik (otur eriş) testleri yapılmıştır. Cinsiyet faktörüne göre yapılan istatistik uygulamasında (ANOVA) 0,95 güven aralığında iki cins arasında antropometrik açıdan; ayak bileği genişliği (p=0,001), boyun çevresi (p=0,002), karın çevresi (p=0,005) ve göğüs deri kıvrım kalınlığı erkeklerde daha yüksek bulunmuştur(p=0,007). Motor testlerde de kızlar esneklik değerlerinde erkeklerden yüksek değerler sergilerken(p=0,003), erkekler dikey sıçrama(p=0,001), durarak uzun atlama ve dinamometrik bacak kuvvetinde kızlara göre yüksek değerlerde bulunmuştur(p=0,035). Diğer tüm ölçülerde bu yaş döneminde anlamlı farklar bulunmamıştır(p>0,05).

Anahtar kelimeler: yüzücü, ergenlik öncesi, antropometri, motor test.

Giriş

Sportif performans bir bileşenler bütünüdür. Bu bütün içinde yer alan çeşitli bileşenlerin karşılıklı etkileşimlerinin yönü ve derecesi performansı belirler.

Gelecekte ülkeyi temsil edebilecek sporcuların önceden belirlenmesi giderek önem kazanmaktadır. Çünkü, elit sporcu yetiştirmek uzun vadeli ve pahalı bir yatırım gerektirmektedir. Eğitime dayalı olarak ortaya çıkan performans faktörlerinin de önceden kestirilmesi ile ilgili bir takım kriterler olmasına karşılık, sporcunun öncelikle genetik oluşumuna dayalı, genellikle değişmez görünen yapısal durumunun analizi ele alınmaktadır. Uzun süreli araştırma verilerinin ışığı altında spor branşlarında avantaj sağlayacak morfolojik parametreler incelenmiş, her, branş için ortalama modeller belirlenmiştir. Bu modellerin büyüme ve gelişim sürecindeki varyasyonları da çeşitli etkenlere göre değerlendirilmektedir (Özer 2009).

Yüzme branşı, üzerinde en çok araştırma yapılan spor dallarından biri olmakla birlikte ülkemize özgü araştırmalar oldukça sınırlıdır.

Araştırma bulgularına göre yüzücülerin fiziksel özellikleri iyi biçimde tanımlanmıştır. Yüzücüler diğer sporculardan çok farklı özelliklere sahiptirler. Günümüz yüzücüleri secular trend dikkate alındığında önceki dönemlere göre daha uzun ve iri oldukları görülmektedir. Yüzücülerin yapısal özellikleri yaş ve antrenmana göre değişim

göstermektedir. Bu değişim cinsiyete göre de farklılık göstermektedir. Yapısal özelliklerin yüzme dalının farklı disiplinlerine göre de farklılık gösterdiği bilinmektedir (Carter and Ackland 1991). Bu yüzden özel yüzme antrenmanına alınan geleceğin yetenekli sporcularının sürekli izlenmesi gereği vardır. Bu izlemede cinsiyetler arası farklılıklar, branşa özgü temel motor özellikler ve performans dikkate alınmalıdır.

Çalışmamızda Marmara Bölgesinde yüzme branşı için seçilmiş kız ve erkek çocukların yapısal ve fonksiyonel özelliklerinin incelenmesi kapsamında yer alan cinsiyete göre karşılaştırma konu edilmiştir. On ile on iki yaşlarındaki yüzücülerin yapısal ve fonksiyonel ölçüm değerleri hedef çalışmalar için dikkate alınacak önemli veriler olacaktır.

Gereç ve Yöntem

Araştırma Grubu

Araştırmaya Olimpiyatlar için Yetenek Seçimi Kapsamında İstanbulda seçilmiş yaşları 9-12 arasında değişen 47 kız, 40 erkek olmak üzere toplam 87 gönüllü sporcu katılmıştır.

Veri Toplama Araçları

Antropometrik ölçümler; çevreler, 7mm genişliğinde elastik olmayan mesura ile ölçülmüştür. Genişlikler kayan kaliperle, uzunluklar holtain antropometrik kit kullanılarak, deri kıvrım kalınlıkları holtain marka skinfold kaliperiyle yapılmıştır.

Pençe, bacak ve sırt kuvveti ölçümleri bilgisayarlı dinamometre (Sportexpert) ile yapılmıştır.

Verilerin Toplanması

Çalışmaya katılan tüm sporcuların esneklik ölçümleri aynı kişiler tarafından yapılmıştır. Antropometrik Ölçümler (uzunluk, çevre, genişlik ve deri kıvrım kalınlıkları) “Anthropometric Standardization Manual’e uygun olarak yapılmıştır (Ozer, 2009).

Kuvvet Testleri; (dikey sıçrama, durarak uzun atlama, pençe, bacak ve sırt kuvveti)

Dikey Sıçrama: sporculardan çıplak ayakla duvar kenarında durmaları istenmiş ve durdukları noktadan adım almaksızın dizlerini bükerek yukarı doğru sıçramaları ve en üst noktada boyanmış olan el parmaklarıyla duvar belirlenmiş olan alana dokunmaları istenmiştir

Durarak Uzun Atlama: Sporcu, işaretlenmiş çizginin arkasından çift ayak ile maksimal efor kullanarak en uzun mesafeye atlamaya çalışır. Başlangıç çizgisi ile sporcunun çizgiye en yakın bıraktığı iz arasındaki mesafe metre (m) cinsinden ölçülmüştür.

Pençe Kuvveti: El tutma ölçüsü bireyin rahat edebileceği biçimde ayarlandı. El uzunluğu kaliperle ölçülerek bulunan değer optimal kavrama ölçüsü için kullanıldı. Katılımcıdan ayakta, kolları yanda, dinamometre yanda bedene paralel bir konumda tutulurken olabildiğince güçlü bir biçimde sıkması istendi. Her iki elde denemeler arasında 1 dakika verilerek 3 deneme yapıldı, en iyi değer dikkate alındı.

Bacak Kuvveti: Sırt düz, dizler 130-140 dereceler arasında bükülü durumda, tutamak avuç içleri bedene bakar durumda kavranarak, zincir istenilen diz açısını oluşturacak biçimde ayarlandı, sırt kasları kullanılmadan, dizlerini yavaş fakat güçlü olarak germesi istendi. Bir dakika ara ile 3 deneme yaptırıldı, en iyi değer dikkate alındı.

Katılımcıdan sırtı düz, başı dik ve dizleri gergin olarak dinamometre platformunun üzerinde durması, Tutamağı, sağ avuç içi bedene bakar, sol el sırtı bedene bakar durumda kavraması istendi, zincir istenilen dikliği oluşturacak biçimde ayarlandı .

Geriye bükülmeksizin sırt kaslarını kullanarak tutamağı yukarıya doğru güçlü olarak çekmesi istendi. Bir dakika ara ile 3 deneme yapıldı, en iyi değer dikkate alındı.

Esneklik (otur eriş) Ölçümleri: Katılımcılardan yere oturarak çıplak ayak tabanlarını düz bir şekilde test sehпасına dayamaları istenmiştir. Gövde ileri doğru eğilerek, dizleri bükülmeden eller vücudun önünde olacak şekilde uzanabildiği kadar öne doğru uzanmaları istenmiştir. En uzak noktada öne ya da geriye esnemenen 1-2 saniye bekletilerek ölçümler gerçekleştirilmiştir. Test iki defa tekrar edilmiş, en yüksek değer esneklik değeri olarak kabul edilmiştir.

Verilerin Analizi

Verilerin analizi için SPSS 16 istatistik programı kullanılmıştır. Tüm değişkenlerin betimleyici istatistikleri hesaplanmıştır. Değişkenlerin cinsiyet farklılığı tek yönlü varyans analiziyle (ANOVA) test edilmiştir.

Bulgular

Araştırmaya katılan kız ve erkek çocukların yaş, antrenman yaşı, boy, ağırlık, beden kitle indeksi ve yağ yüzdelerine ilişkin betimleyici istatistikler Tablo 1’de verilmiştir. Buna göre boy (150,19 cm) ve yağ yüzdesi (20,50) değerleri kızlarda yüksek çıkarken ($p<0.05$) erkeklerin ağırlık (41,38 kg) ve beden kitle indeksi (18,64) değerleri kızlara göre daha yüksek olmakla birlikte istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 1. Ergenlik öncesi kız ve erkek yüzücülerin yaş, antrenman yaşı, boy, ağırlık, beden kitle indeksi ve % yağ ortalama ve standart sapma değerleri

	Cins	N	Ort	Ss
Yaş (yıl)	KIZ	46	11,00	0,73
	ERKEK	40	11,13	0,76
Ant. Yaşı(yıl)	KIZ	46	4,26	1,71
	ERKEK	40	4,65	1,33
Boy (cm)	KIZ	46	150,19	6,56
	ERKEK	40	148,87	7,39
Ağırlık (kg)	KIZ	46	40,88	5,25
	ERKEK	40	41,38	6,85
BKİ (ağ/boy ²)	KIZ	46	18,11	1,38
	ERKEK	40	18,64	1,74
*%yağ	KIZ	46	20,50	4,72
	ERKEK	40	16,32	4,65

** $p<0,001$ bayanlar erkeklerden yüksek değerde bulunmuştur*

Ergenlik öncesi kız ve erkek yüzücülerin uzunluk ölçümlerinin ortalamaları Tablo 2’de verilmiştir. Uzunluk ölçümleri karşılaştırıldığında kız yüzücülerin oturma yüksekliği (77,49 cm $\pm$ 3,80), üst kol uzunluğu (29,84 $\pm$ 2,86), ön kol uzunluğu (41,14 cm $\pm$ 2,54), kol uzunluğu (70,98 cm $\pm$ 4,63), el uzunluğu (16,35 cm $\pm$ 0,84), üst bacak uzunluğu (42,88 cm $\pm$ 2,80) değerleri erkek yüzücülerin değerlerine göre yüksek çıkarken erkek yüzücülerin bacak uzunluğu (89,11 cm $\pm$ 5,50) ve ayak uzunluğu (23,25 cm $\pm$ 1,40) değerleri kız yüzücülere göre daha yüksek bulunmuştur. Uzunluk ölçümleri karşılaştırması cinsiyet bakımından istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır.

Tablo 2. Ergenlik öncesi kız ve erkek yüzücülerin uzunluk ölçümlerinin ortalama ve standart sapma değerleri

	Cins	N	Ort	Ss
OTY	KIZ	47	77,49	3,80
	ERKEK	40	76,70	3,86
UKOL	KIZ	47	29,84	2,86
	ERKEK	40	29,43	1,94
ÖKOL	KIZ	47	41,14	2,54
	ERKEK	40	40,48	2,30
KOLUZ	KIZ	47	70,98	4,63
	ERKEK	40	69,91	4,08
ELUZ	KIZ	47	16,35	0,84
	ERKEK	40	16,20	0,85
BACU	KIZ	46	88,86	5,19
	ERKEK	40	89,11	5,50
USTBA	KIZ	47	42,88	2,80
	ERKEK	40	42,64	3,17
AYUZ	KIZ	47	23,23	1,18
	ERKEK	40	23,25	1,40

OTY=Oturma yüksekliği, UKOL=üst kol uzunluğu, ÖKOL= önkol uzunluğu, KOLU= kol uzunluğu, ELUZ= el uzunluğu, BACU=bacak uzunluğu, AYUZ= ayak uzunluğu

Araştırmaya katılan kız ve erkek çocukların genişlik ve çevre ölçümlerine ilişkin betimleyici istatistikler Tablo 1’de verilmiştir. Buna göre kız yüzücülerin el genişliği (7,10 cm $\pm$ 0,43) ve ayak bileği genişliği (20,15 cm $\pm$ 1,20) değerleri erkek yüzücülere göre daha yüksek bulunurken, erkek yüzücülerin ayak bileği genişliği (6,49 cm $\pm$ 0,31), ayak genişliği (8,69 cm $\pm$ 0,53), boyun çevresi (29,65 cm $\pm$ 1,35), göğüs çevresi (75,15 cm $\pm$ 5,85), karın çevresi (65,18 cm $\pm$ 5,72), biceps çevresi (22,73 cm $\pm$ 2,10), önkol çevresi (21,45 cm $\pm$ 1,54), el bileği çevresi (14,55 cm $\pm$ 0,96), uyluk çevresi (44,65 cm $\pm$ 3,57), baldır çevresi (30,25 cm $\pm$ 2,35) değerleri kız yüzücülere göre daha yüksek bulunmuştur. Cinsler arasındaki ayak bileği genişliği, boyun çevresi, karın çevresi ölçümleri istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur.

Tablo 3. Ergenlik öncesi kız ve erkek yüzücülerin genişlik ve çevre ölçümlerinin ortalama ve standart sapma değerleri

	Cins	N	Ort	Ss
*AYB GN	KIZ	47	6,16	0,32
	ERKEK	40	6,49	0,31
EL GEN	KIZ	47	7,10	0,43
	ERKEK	40	7,09	0,45
AYGEN	KIZ	47	8,49	0,61
	ERKEK	40	8,69	0,53
*BYN	KIZ	47	28,81	1,17
	ERKEK	40	29,65	1,35
GOG	KIZ	47	74,66	4,88
	ERKEK	40	75,15	5,85
*KAR	KIZ	47	62,30	3,57
	ERKEK	40	65,18	5,72
BIC	KIZ	47	22,51	1,56
	ERKEK	40	22,73	2,10
ONKC	KIZ	47	21,17	1,17
	ERKEK	40	21,45	1,54
ELBC	KIZ	47	14,28	0,80
	ERKEK	40	14,55	0,96
UYLC	KIZ	47	44,34	3,06
	ERKEK	40	44,65	3,57
CLC	KIZ	47	30,13	1,95
	ERKEK	40	30,25	2,35
ABLC	KIZ	47	20,15	1,20
	ERKEK	40	20,10	1,61

* $p < 0,001$ erkekler bayanlardan yüksek değerde bulunmuştur

AYB GN= ayakbileği genişliği, ELGEN= el genişliği, AYGEN= ayak genişliği, BYN= boyun çevresi, GOG= göğüs çevresi, KAR= karın çevresi, BIC= biceps çevresi, ONKC= önkol çevresi, ELBC= el bileği çevresi, UYLC= uyluk çevresi, CLC= baldır çevresi, ABL= ayak bileği çevresi.

Ergenlik öncesi kız ve erkek yüzücülerin deri kıvrım kalınlığı ölçümlerinin ortalama değerleri Tablo 4’de verilmiştir. Deri kıvrım kalınlığı ölçümleri karşılaştırıldığında erkek yüzücülerin biceps (6,22 cm $\pm$ 1,62), göğüs (8,94 cm $\pm$ 4,44), triseps (10,86 cm $\pm$ 2,94), midaxilla (9,66cm $\pm$ 4,68) bölgeleri deri kıvrım kalınlığı değerleri kız yüzücülere göre daha yüksek bulunurken, kız yüzücülerin Suprailiak (7,92 cm $\pm$ 2,58), Abdominal (13,52 cm $\pm$ 3,92), Calf (12,53 cm $\pm$ 3,50), Uyluk (19,19 cm $\pm$ 4,96) bölgeleri deri kıvrım kalınlığı değerleri erkek yüzücülere göre daha yüksek bulunmuştur. Göğüs deri kıvrım kalınlığı dışında hiçbir ölçüm istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır.

Tablo 4. Ergenlik öncesi kız ve erkek yüzücülerin deri kıvrım kalınlığı ölçümlerinin ortalama ve standart sapma değerleri

Deri kıvrımı	Cins	n	Ort	Ss
Biceps	KIZ	46	5,88	1,44
	ERKEK	40	6,22	1,62
*Göğüs	KIZ	46	6,93	2,02
	ERKEK	40	8,94	4,44
Triseps	KIZ	46	10,32	2,31
	ERKEK	40	10,86	2,94
Midaxilla	KIZ	46	9,15	3,49
	ERKEK	40	9,66	4,68
Suprailiak	KIZ	46	7,92	2,58
	ERKEK	40	7,26	3,39
Abdominal	KIZ	46	13,52	3,92
	ERKEK	40	13,25	5,89
Calf	KIZ	46	12,53	3,50
	ERKEK	40	12,39	3,33
Uyluk	KIZ	46	19,19	4,96
	ERKEK	40	18,39	5,58

**p<0,001 erkekler bayanlardan yüksek değerde bulunmuştur*

Ergenlik öncesi kız ve erkek yüzücülerin pençe, bacak, sırt kuvveti, durarak uzun atlama ve dikey sıçrama ve otur eriş ölçümlerinin ortalama değerleri Tablo 5’de verilmiştir. Buna göre erkek yüzücülerin sol el pençe kuvveti (18,44 cm $\pm$ 4,16), sağ el pençe kuvveti (19,63 cm $\pm$ 4,57), bacak kuvveti (82,94 cm $\pm$ 21,01, p <0.05) ile dikey sıçrama (31,33 cm $\pm$ 4,59, p <0.05), durarak uzun atlama (1,59 cm $\pm$ 0,20, p <0.05), top atma (5,16 m $\pm$ 0,75) değerleri kız yüzücülerden yüksek çıkarken, kız yüzücülerin sırt kuvveti (67,89 cm $\pm$ 21,01) ile otur-eriş testi (29,36 cm $\pm$ 6,19, p <0.05) değerleri erkek yüzücülere göre daha yüksek bulunmuştur.

Tablo 5. Ergenlik öncesi kız ve erkek yüzücülerin pençe, bacak, sırt kuvveti, durarak uzun atlama ve dikey sıçrama ve otur eriş ölçümlerinin ortalama ve standart sapma değerleri

Kuvvet	Cins	N	Ort	Ss	.
Sol el pk	KIZ	47	17,93	3,91	
	ERKEK	40	18,44	4,16	
Sag el pk	KIZ	47	19,10	4,14	
	ERKEK	40	19,63	4,57	
*Bacak kv	KIZ	47	69,86	12,78	
	ERKEK	40	82,94	21,01	
Sırt kv	KIZ	47	67,89	13,04	
	ERKEK	40	67,28	11,51	
*Dikey s	KIZ	47	28,36	3,73	
	ERKEK	40	31,33	4,59	
*D.U.A	KIZ	47	1,50	0,19	
	ERKEK	40	1,59	0,20	
Top atm.	KIZ	47	4,93	0,72	
	ERKEK	40	5,16	0,75	
≠Otur Eriş	KIZ	47	29,36	6,19	
	ERKEK	40	25,30	6,25	

* $p<0.05$ erkekler bayanlardan yüksek değerlerde bulunmuştur.

≠ $p<0.05$ kızlar erkeklerden yüksek değerlerde bulunmuştur.

Tartışma ve sonuç

Araştırmanın amacı yüzme sporu için seçilmiş puberte öncesi 10-12 yaş grubu kız ve erkek çocukların yapısal ve motor özelliklerinin farklılıklarının incelenmesidir. İki cinsin istatistiksel olarak karşılaştırılmasında antropometrik özelliklerden % yağ bakımından kızların yüksek değerler verdikleri gözlenmiştir. Birçok çalışmada da kızların genellikle bu yaşlardan başlayarak yağ oranlarının erkeklerden yüksek olduğu ($p<0.05$) görülmektedir(Özer 2009). Buna karşılık göğüs deri kıvrımı erkeklerde yüksek bulunmuştur ($p<0.05$). Kemik genişliklerinden ayak bileği genişliği, boyun ve karın çevresi erkeklerde yüksek bulunmuştur ($p<0.05$). Kız yüzücülerin boyları erkeklerden uzun, erkeklerin kızlara göre daha ağır olmasına karşılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$). erkeklerin antropometrik ölçüm sonuçlarının çoğunda kızlara göre yüksek değerler sergiledikleri gözlenmiştir ancak bu farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Erkeklerin motor testlerde bacak kuvveti, dikey sıçrama, durarak uzun atlama performansı kızlardan daha iyidir ($p<0.05$). Kızların otur eriş esneklik değerleri de erkeklerden yüksek bulunmuştur ($p<0.05$). Diğer tüm testlerde istatistiksel olarak anlamlı olmamakla birlikte, erkekler kızlara göre daha yüksek değerler sergileme eğilimindedirler.

Avustralya'nın Pert şehrinde düzenlenen 1991 Dünya Şampiyonası yüzme branşında o güne kadar yapılan en önemli kinantropometri çalışması da başarılı bir biçimde gerçekleştirilmiştir. Bu çalışma verilerine göre başarılı erkek yüzücülerin diğerlerinden boyca, alt ve üst üyeler olarak daha uzun ölçülere sahip oldukları, başarılı kadın yüzücülerin de özellikle daha uzun bacaklara ve geniş biiliocrystal çapa sahip oldukları bulunmuştur (Carter and Ackland, 1994). Yüzme disiplinleri içinde de beden yapısının

baskın olduğu ölçüler bulunmaktadır. Yüzücüler, atlayıcılar, senkronize yüzücüler, su topçular farklı özelliklere sahiptirler. Erkeklerde 50 ve 100 m serbest yüzücülerin diğ er mesafe yüzücülerinden daha uzun boya, geniş ç ap ve çevrelere sahip oldukları gözlenmektedir. Her iki cinste de serbest ve sırtüstü yüzücülerin, kurbağalama ve kelebekçilerden daha büyük uzunluk, çevre ve genişliklere, sahip oldukları belirlenmiştir. Çalışmada elde edilen sonuçlar günümüzde de yaygın biçimde kullanılmaktadır. Elit sporcuların ölçüleri genellikle toplum normlarının üst persentil değ erleri (>75-80) içinde yer aldığı na göre ülkeyi temsil etmek üzere yatırım yapılacak yüzücülerin seçiminde bu yüzde değ erler dikkate alınmalıdır.

Ölçümünü yaptığımız Marmara Bölgesi 10-12 yaş yüzücülerini yapısal olarak karşılaştırdığımızda; boy bakımında hem kız hem de erkek yüzücülerin Eurofit ve WHO normlarına göre 80. Persentilde, ağırlık bakımından erkeklerin 60. Kızların 75. Persentilde yer aldıkları gözlenmiştir(Eston ve Reilly 2004). Beden kitle indeksi ve %yağ CDC değ erlerine göre de sağlıklı aralık içinde (%5-85) yer almaktadırlar. Polonyalı erkek yüzücü çocuklar üzerindeki çalışmadaki antropometrik ölçüm sonuçları bulgularımızdan yüksek bulunmuştur (Ostrowska ve ark, 2006). Split'te yapılan bir çalışmada 11-12 yaş erkek çocuklarının top atma ($18,48 \pm 6,96$) ve otur eriş ($63,04 \pm 12,6$) değ erleri çalışmamızdaki bulguların çok üzerindedir. Bu farklılığın atma tekniğı ve top ağırlığındaki farktan kaynaklanabileceğı düşünölmektedir. Durarak uzun atlama ($161,22 \pm 15,5$) değ erleri benzer bulunmuştur (Pavlic ve ark, 2008). Mameletzi ve Siatras (2003) çalışmasındaki boy değ erleri (erk; $146,7 \pm 6,2$, kız; $144,9 \pm 6,5$), antrenman yaşları (erk; $3,2 \pm 1,1$: kız; $3,1 \pm 0,9$) bulgularımızdan düşük, %yağ değ erleri (erk; $23,9 \pm 5,8$: $25,5 \pm 4,6$) ise yüksek bulunmuştur. Shneider ve Meyer (2005)'in çalışmasındaki boy (erk; $1,44 \pm 0,08$, kız; $1,48 \pm 0,07$), %yağ (erk; $21,0 \pm 8,4$: kız; $20,7 \pm 6,8$), BKİ (erk; $18,3 \pm 2,5$: kız; $17,2 \pm 3,1$) değ erleri çalışmamızla benzer bulunmuştur.

Karşılaştırma yaptığımız kaynaklardaki sonuçlarda da puberte öncesi dönemde kız ve erkekler arasındaki farkların sınırlı olduğı gözlenmektedir. Antropometrik ölçüm sonuçları değ erlendirildiğinde iki cinsi ayıran en önemli özelliklerin %yağ oranı, ayak bileğı genişliğı ve boyun çevresi olduğı görölmektedir. Motor testler bakımından da kızların lehine esneklik, erkekler lehine bacak kuvveti, durarak uzun atlama ve dikey sıçrama özellikleridir. Erkekler tüm motor özellikler yönünden kızlardan bir miktar daha yüksek değ erlerde olmalarına karşın bu farklılık istatistiksel olarak anlamlı değildir. Erkeklerin kızlardan anlamlı biçimde farklı olabilmeleri için 2-3 yıl daha beklmeleri gerekecektir.

Kaynaklar

- Carter J E L, Ackland T R. (1994) Kinanthropometry in Aquatic Sports. A Study of World Class Athletes. HK Sport Science Monograph Series Volume 5.
- Eston R, & Reilly T. (2004). Kinanthropometry and exercise physiology laboratory manual: tests, procedures and data. Volume 1: anthropometry. Routledge Taylor & Francis Group. London.
- <http://www.cdc.gov/growthcharts>
- Mameletzi D, Siatras Th. (2003). Sex differences in isokinetic strength and power of knee muscles in 10-12 year old swimmers. Isokinetics and exercise science 11:231-237.
- Ostrowska B, Domaradzki J, Ignasiak Z. (2006). Faktor analysis of anthropometric characteristics in young swimmers aged 11 and 12. Acta Univ. Packi. Olomuc, Gymn. 36:1.
- Özer K. (2009). Kinantropometri Sporda morfolojik planlama. Nobel Yayınları. Ankara.
- Pavlic B, Trninic V, Katic R. (2008) sex differences in motor charecteristics of elementary school children included/not included in swimming training. Coll. Anthropol. 32: 3: 829-834
- Shneider P, Meyer F. (2005). Anthropometric and muscle strength evaluation prepubescent and pubescent swimmer boys and girls. Rev Bras MedEsporte-vol. 11:5

PB4: İLKÖĞRETİM İKİNCİ KADEME ÖĞRENCİLERİNİN SPORTİF VE BİLGİSAYAR OYUN ALIŞKANLIKLARININ ARAŞTIRILMASI
Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, İstanbul Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksek okulu.
K.PEBE, N. KONAR,

İLKÖĞRETİM İKİNCİ KADEME ÖĞRENCİLERİNİN SPORTİF VE BİLGİSAYAR OYUN ALIŞKANLIKLARININ ARAŞTIRILMASI
(Burdur İli Örnek Çalışma)

Yard.Doç.Dr. Kadir PEPE* Yard.Doç. Dr. Nurettin KONAR**

Araştırma, ilköğretim ikinci kademedeki okuyan öğrencilerin okul içi ve dışı tatillerde oynadıkları sportif ve bilgisayar oyun alışkanlıkları ve tercihlerinin araştırılması amacıyla yapılmıştır.

Araştırmanın evrenini Burdur il merkezinde bulunan ilköğretim okulları, örneklem grubunu ise sosyoekonomik ve gelişmişlik düzeyine göre evreni temsil edecek şekilde seçilmiş olan 6. ilköğretim okulu 6,7 ve 8 sınıflarda okuyan öğrencilerdir.

Araştırmada veriler literatür taraması ve anket yöntemiyle elde edilmiştir. Araştırmanın amacına dönük geliştirilen anketin anlaşılabilirliği, kapsam geçerliği ve güvenilirliği sağlandıktan sonra araştırma evreninde bulunan örneklem grubunun tamamına uygulanmıştır.

Elde edilen veriler istatistik işlem için bilgisayar ortamında uygun istatistik programında kodlanmıştır. İstatistik işlem olarak, frekans(f) ve yüzde (%), çapraz tablo (Croostab), X^2 (Kİ-KARE) işlemleri uygulanmıştır. İşlem sonucunda her soru için (%) dağılımları incelenerek yorumlar yapılmıştır.

Verilerin değerlendirilmesi sonucunda;

Katılımcıların evlerinde genel olarak bilgisayar ve internet bağlantısının olduğunu, okul içi ve dışı tatillerde sportif oyunlardan, erkeklerin genelinin Futbol ve M tenisi oynadığını, kızların ise çoğunluğunun sportif oyun oynamadığını, oynayanlarında voleybol oynadıklarını;

Diğer oyunlardan, kızların erkeklere göre daha çok ip atlama oyunu oynadıklarını;

İnternet oyunlarından ise, kız öğrencilerin erkeklere göre daha çok zekâ oyunları oynadıkları, erkelerin, sportif oyunlar, mücadele ve strateji oyunları oynadıklarını, genellikle de internet oyunlarını evlerinde ve haftada 1-2 saat oynadıklarını;

Katılımcı ailelerinin çocuklarının sportif oyunları oynamalarını desteklediklerini, bilgisayar oyunları oynamalarına ilişkin ise çoğunlukla tarafsız kaldıklarını;

Oynanan oyunların öğrencilerin, derslerini olumlu ya da olumsuz yönde etkilemediğini, öğrencilerin yeteneklerini geliştirdiğini, enerjilerini harcatıp rahatladıklarını söyleyebiliriz.

Katılımcıların cinsiyet ve okulların bulunduğu yer değişkenleri arası farklılıklarının tespiti için yapılan istatistik sonuçta da 0,05 manidarlık düzeyinde anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Anahtar kelime: İlköğretim, Oyun, Alışkanlık, Tercih

*Mehmet Akif Ersoy Üniv, Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Böl. Burdur/TURKEİ

**İstanbul Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu, İstanbul/TURKEİ
k_pepe@yahoo.com , konar@web.de

THE RESEARCH FOR INVESTIGATING THE SPORTIVE AND COMPUTER GAME HABITS OF SECOND GRADE STUDENTS AT ELEMENTARY SCHOOLS

(Burdur City Sample Work)

Asst. Prof. Dr. Kadir PEPE* Asst. Prof. Dr. Nurettin KONAR**

The research has been done with the aim of investigating sportive and computer game habits and preferences, both during the school time and on holiday, of second grade students studying at elementary schools.

The population of the research is primary schools in Burdur city centers, while the sample group is the students studying at 6th, 7th and 8th grades who were chosen as to represent the universe according to the socio-economic and developmental levels.

Data in the research has been obtained through literature scanning and poll techniques. The survey has been applied to whole sample group after providing the intelligibility, scope validity and reliability of the survey which has been developed in order to support the result of the research.

The data obtained has been coded to appropriate statistic program in computer environment. As a statistic operation frequency (f), Percentage (%) and Cross table

(crosstab), X^2 (Kİ-KARE) has been applied to the data. At the end of the operation, the percentage (%) distribution for each question has been examined and comments made.

As a result of evaluating data we can say that;

Participators have mostly computer and internet connections at their homes, of sportive games both during and off-school times, boys mostly play Football and Table Tennis, while girls do not have sportive activity, if not volleyball;

Of the other games, girls, compared to boys, mostly play rope jumping;

Of internet games, girls mostly play mind games when they are compared to boys; boys, on the other hand, mostly play sportive, competitive and strategy games and they generally play 1-2 hours at their homes;

Participators' families support their children to play sportive games; they are mostly neutral on giving any opinion on playing computer games;

Games played do not affect neither negatively nor positively of the lessons of students, but developing students' skills, relieving them by spending energy.

On statistical research to determine the differences between genders and locations of schools, meaningful relations have been found in 0,05 significance level.

Key Words: Elementary School, Game, Habits, Preference

*Mehmet Akif Ersoy University, Department of Burdur/TURKEI

**İstanbul University, High School of Physical Education and Sports, İstanbul/TURKEI

GİRİŞ

Bilindiği gibi çocukların en önemli özelliklerinden biri hareketli olmalarıdır. Hareket edip akranlarıyla oyunlar oynasınlar ki fiziksel, zihinsel ve psiko-sosyal yönden gelişim sağlayabilsinler. Oyunlar çocuklar için bir laboratuvar gibidir. Birbirlerini, hatta kendilerini bile oyun yolu ile tanırlar ve yeni yönlerini keşfederek geliştirirler. Beden eğitimi ve oyun çocukların önem verdikleri ve ciddi gördükleri bir iştir.

Özellikle günümüzde sanayileşme ile birlikte artan kentleşme ve buna bağlı olarak meydana gelen göçler yanlış ve çarpık yapılanmalara neden olmuştur. Bu durumda çocukların hareket alanlarını son derece azaltmıştır.

Apartman dairelerinde yaşayan, okula servisle giden, televizyon ve bilgisayar karşısında vakit geçiren çocuk, çarpık kentleşme nedeniyle çocuk oyun alanı ve parklarına hasret kalmıştır. Bu durumda hareket ihtiyacını karşılayacak, enerjisini boşaltacak ders dışı sportif etkinlikler ve beden eğitimi dersleri çocuklar için giderek önem kazanmıştır.

Günümüz öğrencilerinin birçoğu eskilere göre oldukça farklı bir ortamda büyümektedirler. Onlar teknolojinin ve özellikle bilgisayarın yoğun olarak kullanıldığı bir zamanda doğmuşlardır. Onlar, müziğin dijital olmadığı ve televizyonun olmadığı zamanları yaşamamışlardır. En önemlisi günümüz öğrencileri bilgisayarsız, internetsiz ve bilgisayar oyunsuz bir dünyanın nasıl bir yer olduğunu hiç bilmemektedirler (Prensky, 2001).

Yaşamları boyunca sürekli teknolojik araçları kullanmışlar ve bu durum onların dünyaya bakış açılarını, yaşam tarzlarını ve beklentilerini yoğun bir şekilde etkilemiştir.

Yeni dijital teknolojiler ve medyanın neden olduğu bilişsel değişim, gençlerin, ihtiyaçlarının ve tercihlerinin de değişmesine sebep olmuştur. Gençlerin özellikle eğitim alanındaki tercihleri ve ihtiyaçları değişmiştir. Tapscott'un (1997) yaptığı araştırmaya göre, günümüz gençleri, öğrenme, oynama, iletişim kurma, çalışma ve topluluklar yaratma gibi konularda velilerinden çok daha farklıdırlar. Bu durum daha önce tarihte hiç yaşanmamış büyük bir değişimdir.

Tüm dünyada çocukluk süreci, özellikle 18. yüzyıldan itibaren yaşamın farklı ve özel bir bölümü olarak algılanmaya başlanmıştır. 19. yüzyılda eğitimciler ve ahlakçılar, çocuklara kendilerini ifade etme olanağı verilirse sağlıklı büyüme göstereceklerini, davranışlarında sosyal sorumluluk taşıyabileceklerini ileri sürerek, çocuk gelişimi ve davranışlarının yönlendirilmesi gerektiğini savunmuşlardır.

Bugün bu gelişmeler ve görüşler, günümüzde çocuklara özgü bir dünya yaratmıştır. Çocukların bu ayrı dünyasında, onların gereksinimlerini karşılayacak, ilgilerine ve yeteneklerine göre bir takım etkinlikler, okullar, kitaplar, alışveriş merkezleri, oyun alanları, yiyecekler gibi pek çok etkinlikler ve mekânlar hazırlanmıştır.

Günümüzde de anne, baba ve eğitimciler, çocuklara karşı ilk ve ortaçağın aksine daha "empatik" olmuşlardır. Çocukların duygusallaştırılması olarak nitelenebilecek bu eğilim, 20. yüzyılı gerçek bir çocuk yüzyılı yapmıştır. "Çocukluk dönemi beden eğitimi ve spor" kavramı da yine bu yüzyılda gelişmiştir(Muratlı,1997.s.2).

Oyun çocuğun her alanda serpilmesine ve kişilik kazanmasına olanak sağlayan bir etkinliktir. Oyunun çocuklar arasında ortak bir anlaşıma yolu olduğu bilinmektedir. Oyun, bir yandan çocuğun fiziksel ve zihinsel yapısını geliştirirken, diğer yandan da onun nesneler dünyasıyla ilişki kurmasını, özgürlük ve bireysellik kazanmasını sağlayan, daha sonra da toplumsallaşmasına büyük ölçüde yardımcı olan çok önemli bir etkinliktir(Gürün,1984,s.120).

Birçok araştırmacıya göre, oyun çocuğun sağlıklı bir sosyal, fiziksel ve zihinsel gelişimi için başlıca bileşendir. Çocuğun yaparken öğrendiği, sosyal ve fiziksel çevreyle uzlaştığı bir işlemdir. Oyun oynarken de çocuğun zamanını ve enerjisini hangi kalitede kullandığı önemlidir. Nitelikli oyun fırsatını elde eden çocuğun yaratıcı olduğu, problem çözme konusuna esnek yaklaştığı, daha iyi sosyal ilişkilere sahip olduğu ve fiziksel olarak daha sağlıklı olduğu görülmüştür(Jaspert, Cavanagh and Debono.1988, Heseltine and. Holborn 1987, Hart.1993).

Kas gelişimi için olanak sağlayan tırmanma, atlama, koşma gibi kuralsız oyunlar ve basketbol, futbol gibi kurallı oyunlardan oluşan fiziksel-motor oyun; nesneleri ya da çevreyi kullanarak yapılan aktiviteleri içeren bilişsel-zihinsel oyun; rol ve dramatik oyunlar, organize edilmiş oyunlar, konuşma, yürüyüş, gözlem gibi oyunları içeren sosyal oyunlar olmak üzere üç tür oyun vardır(Cohen,1994). Bir beceri bileşenlerinin tecrübe edildiği ve kaslarını egzersiz ettikleri "işlevsel oyun"; bir şeyin inşa edildiği "inşaat oyun"; yöneltilmiş ya da kendiliğinden olan "dramatik oyun"; önceden düzenlenmiş kurallara uymak zorunda olunan "kurallı oyunlar" ise bilişsel açıdan

yapılan oyun sınıflamasıdır (Hart,1993).

İki ya da daha fazla çocuk aynı zamanda aynı tip oyunu oynuyor ve sözlü ya da fiziksel olarak fazla temas etmiyorlarsa bu paralel oyun tipidir. Erken çocuklukta diğer çocukların aktiviteye nasıl katıldıklarını öğrenmek için oyunlar genellikle paraleldir; kum oyunu gibi. Çocuk büyüdükçe, grup aktivitesine girebilmek için diğerlerinin yanında oynar. Grup oyunu genellikle sözlü ya da fiziksel etkileşim yoluyla rol ve oyun araçlarını paylaşmayı içerir. Oyun tarafından sağlanan bağlam paylaşma, birlikte hareket edebilme, sıra bekleme ve oyunun kurallarını anlama gibi çok önemli sosyal becerilerle tanışmayı sağlar(Hart,1993).

Araştırmamızda çocukların gelişimlerinde bu derece önemli olan oyunu, ilköğretim ikinci kademedede okuyan öğrencilerin okul içi ve dışı, teneffüslerde ve boş saatlerde, tatillerde ne tür oyunları tercih edip oynadıklarının belirlenmesi amaçlanmıştır.

MATERYAL VE METOT

Araştırma, ilköğretim ikinci kademedede okuyan öğrencilerin okul içi ve dışı tatillerde oynadıkları sportif ve bilgisayar oyun alışkanlıkları ve tercihlerinin araştırılması amacıyla yapılmıştır.

Araştırmanın evrenini Burdur il merkezinde bulunan ilköğretim okulları, örneklem grubunu ise sosyoekonomik ve gelişmişlik düzeyine göre evreni temsil edecek şekilde seçilmiş olan 6. ilköğretim okulu 6,7 ve 8 sınıflarda okuyan öğrencilerdir.

Araştırmada veriler literatür taraması ve anket yöntemiyle elde edilmiştir. Araştırmanın amacına dönük geliştirilen anketin anlaşılabilirliği, kapsam geçerliği ve güvenilirliği sağlandıktan sonra araştırma evreninde bulunan örneklem grubuna tesadüfi örneklem yöntemiyle uygulanmıştır. Bu şekliyle araştırmaya 299 öğrenci katılmıştır. Bazı katılımcılar anket sorularından bazılarına cevap vermemişlerdir. Bu nedenle katılımcı sayısı eksik gözükmemektedir.

Elde edilen veriler istatistik işlem için bilgisayar ortamında uygun istatistik programında kodlanmıştır. İstatistik işlem olarak, frekans(f) ve yüzde (%), çapraz tablo (Croostab), X^2 (Kİ-KARE) işlemleri yapılmıştır. Elde edilen veriler her bir sorunun % dağılımları ve değişkenler arası farklılıkların tespiti için de 0,05 güven aralığı kabul edilerek yorumlanmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Katılımcıların Yaşları Dağılımı

Değişkenler			Toplam
	12-13	14-15	
Erkek	98 68,1%	46 31,9%	144 100,0%
Kız	94 68,6%	43 31,4%	137 100,0%
Toplam	192 68,3%	89 31,7%	281 100,0%

Tablo 1’de görüldüğü gibi araştırmaya 144 erkek, 137 kız olmak üzere toplam 281 öğrenci katılmıştır. Yaşları dağılımı ise %68,3’ü 12–13, %31,7’si 14–15 yaşlarında oldukları görülmektedir.

Tablo 2. Katılımcıların Baba Eğitim Dağılımı

Değişkenler					Toplam
	İlkokul	Ortaokul	Lise ve dengi	Üniversite	
Erkek	37 24,0%	21 13,6%	43 27,9%	53 34,4%	154 100,0%
Kız	29 20,6%	34 24,1%	38 27,0%	40 28,4%	141 100,0%
Toplam	66 22,4%	55 18,6%	81 27,5%	93 31,5%	295 100,0%

$$X^2 = 5,606 \quad P = ,132 \quad P > 0,05$$

Tablo 2’de katılımcıların baba eğitim durumları sorgulanmıştır. Bu sorguya göre %31,5’i üniversite, %27,5’i lise ve dengi, %22,4’ü ilkokul, %18,6’sı ortaokul mezunudur. Cevapların karşılaştırmalı X^2 analizinde anlamlı bir farklılık görülmemektedir ($P > 0,05$).

Tablo 3. Katılımcıların Anne Eğitim Dağılımları

Değişkenler					Toplam
	İlkokul	Ortaokul	Lise ve dengi	Üniversite	
Erkek	60 39,7%	26 17,2%	39 25,8%	26 17,2%	151 100,0%
Kız	48 33,6%	34 23,8%	38 26,6%	23 16,1%	143 100,0%
Toplam	108 36,7%	60 20,4%	77 26,2%	49 16,7%	294 100,0%

$$X^2 = 2,381 \quad P = ,497 \quad P > 0,05$$

Tablo 3’ de de görüldüğü gibi katılımcıların anne eğitimlerinin %36,7’si ilkokul, %26,2’si lise ve dengi, %20,4’ü ortaokul, %16,2’si üniversite mezunu olarak görülmektedir. Cevapların karşılaştırmalı X^2 analizinde anlamlı bir farklılık görülmemektedir ($P > 0,05$).

Tablo 4. Katılımcıların Baba Meslekleri Dağılımı

Değişkenler							Toplam
	Çiftçi	Serbest meslek	Memur	İşçi	Esnaf	Diğer	
Erkek	12 7,8%	22 14,4%	48 31,4%	25 16,3%	22 14,4%	24 15,7%	153 100,0%
Kız	8 5,6%	31 21,8%	47 33,1%	20 14,1%	26 18,3%	10 7,0%	142 100,0%
Total	20 6,8%	53 18,0%	95 32,2%	45 15,3%	48 16,3%	34 11,5%	295 100,0%

$$X^2=8,594 \quad P=,126 \quad P>0,05$$

Tablo 4’de katılımcıların baba meslekleri dağılımları sorgulanmaktadır. Bu sorguya göre toplamda bakıldığında %32,2’si memur,%18’i serbest meslek,%16,3’ü esnaf,%15,3’ü işçi,%6,8’i çiftçi,%11,5’i diğer meslek gruplarından oldukları görülmektedir. Cevapların karşılaştırmalı X^2 analizinde anlamlı bir farklılık görülmemektedir($P>0,05$).

Tablo 5. Katılımcıların Anne Meslek Dağılımı

Değişkenler						Toplam
	Ev hanımı	Memur	İşçi	Esnaf	Diğer	
Erkek	115 73,7%	23 14,7%	5 3,2%	3 1,9%	10 6,4%	156 100,0%
Kız	102 71,3%	23 16,1%	8 5,6%	2 1,4%	8 5,6%	143 100,0%
Toplam	217 72,6%	46 15,4%	13 4,3%	5 1,7%	18 6,0%	299 100,0%

$$X^2= 1,331 \quad P=,856 \quad P>0,05$$

Tablo 5’de katılımcıların anne mesleklerine yönelik cevapları dağılımı görülmektedir. Bu dağılıma göre toplamda baktığımızda, % 72,6’sı ev hanımı,%15,4’ü memur,%4,3’ü işçi, %1,7’si esnaf,%6’sı diğer mesleklerden görülmektedir. Cinsiyet değişkenine göre verilen cevapların karşılaştırmalı X^2 analizinde anlamlı bir farklılık görülmemektedir($P>0,05$).

Tablo 6. Katılımcıların Evlerinde Bilgisayar Bulunma Dağılımı

Değişkenler			Toplam
	Evet	Hayır	
Erkek	136 87,7%	19 12,3%	155 100,0%
Kız	116 81,1%	27 18,9%	143 100,0%
Toplam	252 84,6%	46 15,4%	298 100,0%

Tablo 6’da katılımcıların evlerinde bilgisayar bulunma durumu sorgulanmıştır. Bu sorguya katılımcıların %84,6’sında evet,%15,4’ü hayır cevabını vermişlerdir. Yani katılımcıların genelinde evlerinde bilgisayar bulunmaktadır.

Tablo 7. Katılımcıların Evlerinde İnternet Bağlantısının Bulunma Dağılımı

Değişkenler			Toplam
	Evet	Hayır	
Erkek	107 69,0%	48 31,0%	155 100,0%
Kız	101 70,6%	42 29,4%	143 100,0%
Toplam	208 69,8%	90 30,2%	298 100,0%

Tablo 7’de görüldüğü gibi katılımcıların evlerinde internet bağlantısının bulunma durumu sorgulanmıştır. Bu sorguya katılımcıların cevaplarına toplamda bakıldığında %69,8’i evet,%30,2’si hayır dediğini görüyoruz. Verilere göre genel olarak katılımcıların evlerinde internet bağlantısının olduğunu söyleyebiliriz.

Tablo 8. Katılımcıların Derslerindeki Başarı Ortalamaları

Değişkenler						Toplam
	85-100=5	70-84=4	55-69=3	45-54=2	25-44=1	
Erkek	55 35,7%	70 45,5%	22 14,3%	5 3,2%	2 1,3%	154 100,0%
Kız	73 51,8%	52 36,9%	14 9,9%	2 1,4%	0 ,0%	141 100,0%
Toplam	128 43,4%	122 41,4%	36 12,2%	7 2,4%	2 ,7%	295 100,0%

$$X^2 = 9,696 \quad P = ,046 \quad P < 0,05$$

Tablo 8’de katılımcıların okuldaki ders başarı ortalamaları sorgulanmıştır. Bu sorguya ilişkin katılımcı cevapları toplamda değerlendirdiğimizde,%43,4’ünün 85-100=5, %41,4’ünün 70-84=4,%12,2’sinin 55-69=3,%2,4’ünün 45-54=2,%0,7’sinin 25-44=1 olduğunu görüyoruz. Cinsiyet değişkenine göre verilen cevapların karşılaştırmalı X^2 analizinde X^2 değeri 9,696 bulunmuştur. Bu değerde anlamlı bir farklılığın olduğunu göstermektedir($P < 0,05$).

Tablo 9. Katılımcıların (SBS) Seviye Belirleme ve (OKS) Orta öğretim Kurumları Sınavlarından Aldıkları Puan Dağılımı

Değişkenler							Toplam
	200-250	251-300	301-350	351-400	401-450	451 ve üzeri	
Erkek	7 5,5%	15 11,7%	28 21,9%	37 28,9%	32 25,0%	9 7,0%	128 100,0%
Kız	2 1,8%	20 18,0%	19 17,1%	34 30,6%	28 25,2%	8 7,2%	111 100,0%
Toplam	9 3,8%	35 14,6%	47 19,7%	71 29,7%	60 25,1%	17 7,1%	239 100,0%

$$X^2 = 4,481 \quad P = ,482 \quad P > 0,05$$

Tablo 9’da da görüldüğü gibi katılımcıların SBS ve OKS, sınavlarından aldıkları not puanları sorgulanmaktadır. Verilen cevaplar toplamda irdedeğimizde %29,7’si 351-400, %25,1’i 401-450,%19,7’si 301-350,%14,6’sı 251-300,%7,1’i 451 ve üzeri,%3,8’i

200-250 puanlarında olduklarını görüyoruz. Cinsiyet değişkenine göre verilen cevapların karşılaştırmalı X^2 analizinde ise anlamlı bir farklılık görülmemektedir($P>0,05$).

Tablo 10. Katılımcıların Okullarında Teneffüslerde ve Ders Boşluklarında Oynadıkları Sportif Oyun Dağılımı

Değişkenler							Toplam
	Futbol	Voleybol	Basketbol	m.tenisi	Sportif oyun oynamıyorum	Diğer	
Erkek	108 69,7%	2 1,3%	12 7,7%	16 10,3%	13 8,4%	4 2,6%	155 100,0%
Kız	3 2,3%	47 35,6%	9 6,8%	3 2,3%	49 37,1%	21 15,9%	132 100,0%
Total	111 38,7%	49 17,1%	21 7,3%	19 6,6%	62 21,6%	25 8,7%	287 100,0%

$$X^2 = 181,762 \quad P = ,000 \quad P < 0,05$$

Tablo 10’da katılımcıların okulda, teneffüslerde ve boş ders saatlerinde oynadıkları sportif oyunları sorgulanmıştır. Bu sorguya ilişkin katılımcı cevapları toplamda irdelendiğinde, %38,7’ futbol,%17,1’i voleybol,%7,3’ü basketbol,%6,6’sı masa tenisi,%8,7’si diğer sportif oyunlar oynarken,%21,6’sı da sportif oyun oynamadığını görüyoruz. Cinsiyet değişkenine göre verilen cevapların karşılaştırmalı X^2 analizinde X^2 değeri 181,762 bulunmuştur. Bu değerde önemli bir farklılığın olduğunu göstermektedir($P<0,05$).

Tablo 11. Katılımcıların Okullarında Teneffüslerde ve Ders Boşluklarında Oynadıkları Diğer Oyun Dağılımları

Değişkenler							Toplam
	İp atlama	Seksek	Elim sende	Kelime oyunları	Yakan top	Diğer	
Erkek	17 17,7%	0 ,0%	8 8,3%	18 18,8%	8 8,3%	45 46,9%	96 100,0%
Kız	49 48,0%	1 1,0%	3 2,9%	11 10,8%	19 18,6%	19 18,6%	102 100,0%
Toplam	66 33,3%	1 ,5%	11 5,6%	29 14,6%	27 13,6%	64 32,3%	198 100,0%

$$X^2 = 35,372 \quad P = ,000 \quad P < 0,05$$

11.tabloda katılımcıların sportif oyun dışı oynadıkları diğer oyunlar sorgulanmıştır. Toplamda verilen cevaplara göre %33,3’ünün ip atlama,%14,6’ sının kelime oyunları,%13,6’sının yakan top,%5,6’sının elim sende,%0,5’nin seksek oyunları,%32,3’ü de diğer oyunlardan oynadıkları görülmektedir. Cinsiyet değişkenine göre verilen cevapların karşılaştırmalı X^2 analizinde X^2 değeri 35,372 bulunmuştur. Bu değerde 0,05 manidarlık düzeyinde önemli bir farklılığın olduğunu göstermektedir($P<0,05$).

Tablo 12. Katılımcıların Bilgisayarda Oynadıkları Oyun Dağılımı

Değişkenler					Toplam
	Zeka oyunları	Strateji oyunları	Mücadele oyunları	Sportif oyunlar	
Erkek	33 23,1%	37 25,9%	33 23,1%	40 28,0%	143 100,0%
Kız	65 58,6%	15 13,5%	9 8,1%	22 19,8%	111 100,0%
Toplam	98 38,6%	52 20,5%	42 16,5%	62 24,4%	254 100,0%

$$X^2 = 35,224 \quad P = ,000 \quad P < 0,05$$

Tablo 12’de katılımcıların bilgisayarda oynadıkları oyunlar sorgulanmıştır. Bu soruya yönelik katılımcıların toplamda verdikleri cevaplarına göre,%38,6’sının zekâ ,%24,4’ünün sportif ,%20,5’inin strateji,%16,5’i mücadele oyunları oynadıkları görülmektedir. Cinsiyet değişkenine göre verilen cevapların karşılaştırmalı X^2 analizinde X^2 değeri 35,224 bulunmuştur. Bu değer 0,05 manidarlık düzeyinde oldukça anlamlıdır($P < 0,05$).

Tablo 13. Katılımcıların Bilgisayar Oyunlarını Nerede Oynadıkları Dağılımı

Değişkenler				Toplam
	Evde	İnternet kafede	Okulda bilgisayar laboratuvarında	
Erkek	109 70,8%	27 17,5%	18 11,7%	154 100,0%
Kız	104 80,0%	9 6,9%	17 13,1%	130 100,0%
Toplam	213 75,0%	36 12,7%	35 12,3%	284 100,0%

$$X^2 = 7,169 \quad P = ,028 \quad P < 0,05$$

Tablo 13’ de de katılımcıların bilgisayar oyunlarını nerede oynadıkları sorgulanmıştır. Bu sorguya yönelik katılımcı görüşlerinin toplamda verdikleri cevaplara göre,%75’i evde,%12,7’si internet salonlarında ,%12,3’ü okulda bilgisayar laboratuvarında oynadıklarını görüyoruz. Cinsiyet değişkenine göre verilen cevapların karşılaştırmalı X^2 analizinde X^2 değeri 7,169 bulunmuştur. Bu değer 0,05 manidarlık anlamlıdır($P < 0,05$).

Tablo 14. Katılımcıların Bilgisayar Oyunlarını Ne Sıklıkla Oynadıkları Dağılımları

Değişkenler				Toplam
	Günde 1-2 saat	2-günde 1-2 saat	Haftada 1-2 saat	
Erkek	64 41,3%	26 16,8%	65 41,9%	155 100,0%
Kız	30 22,6%	23 17,3%	80 60,2%	133 100,0%
Toplam	94 32,6%	49 17,0%	145 50,3%	288 100,0%

$$X^2 = 12,425 \quad P = ,002 \quad P < 0,05$$

Tablo 14’de katılımcıların bilgisayar oyunlarını ne sıklıkla oynadıkları sorulmuştur. Katılımcıların toplamda verdikleri cevaplara göre, %50,3’ü haftada 1-2 saat, % 32,6’sı günde 1-2 saat, %17’si 2.günde 1-2 saat oynadıklarını görüyoruz. Cinsiyet değişkenine göre verilen cevapların karşılaştırmalı X^2 analizinde X^2 değeri 12,425 bulunmuştur. Bu değerde 0,05 manidarlık düzeyinde oldukça anlamlıdır ($P < 0,05$).

Tablo 15. Katılımcıların Ailelerinin Sportif Oyunları Oynamalarına İlişkin Tutumları Dağılımı

Değişkenler				Toplam
	Karşı geliyor	Oynamamı destekliyor	Tarafsız kalıyor	
Erkek	25 16,1%	78 50,3%	52 33,5%	155 100,0%
Kız	8 5,7%	75 53,6%	57 40,7%	140 100,0%
Toplam	33 11,2%	153 51,9%	109 36,9%	295 100,0%

$$X^2 = 8,305 \quad P = ,016 \quad P < 0,05$$

Tablo 15’de katılımcıların ailelerinin sportif oyunları oynamalarına ilişkin tutumları sorgulanmıştır. Bu soruya toplamda verilen cevaplara göre ailelerin %51,9’u desteklediğini, %36,9’unun tarafsız kaldığını, %11,2’sinin karşı geldiğini görüyoruz. Cinsiyet değişkenine göre verilen cevapların karşılaştırmalı X^2 analizinde X^2 değeri 8,305 bulunmuştur. Bu değerde anlamlı bir farklılığın olduğunu göstermektedir ($P < 0,05$).

Tablo 16. Katılımcıların Ailelerinin Bilgisayar Oyunları Oynamalarına İlişkin Tutumları Dağılımı

Değişkenler				Toplam
	Karşı geliyor	Oynamamı destekliyor	Tarafsız kalıyor	
Erkek	63 40,9%	21 13,6%	70 45,5%	154 100,0%
Kız	42 30,0%	12 8,6%	86 61,4%	140 100,0%
Toplam	105 35,7%	33 11,2%	156 53,1%	294 100,0%

$$X^2 = 7,646 \quad P = ,022 \quad P < 0,05$$

Tablo 16’da da katılımcı ailelerinin bilgisayar oynamaya ilişkin tavırları sorgulanmıştır. Bu sorguya katılımcıların toplamda verdikleri cevaplara göre, %53,1’inin tarafsız kaldığını, %35,7’sinin karşı geldiğini, %11,2’sinin desteklediğini görüyoruz. Cinsiyet değişkenine göre verilen cevapların karşılaştırmalı X^2 analizinde X^2 değeri 7,646 bulunmuştur. Bu değerde anlamlı bir farklılığın olduğunu göstermektedir ($P < 0,05$).

Tablo 17. Katılımcıların Oynadığınız Oyunların Ders Başarınızı Nasıl Etkiliyor Sorusuna İlişkin Görüşleri Dağılımı

Değişkenler				Toplam
	Ders başarımlı artırıyor	Ders başarımlı olumsuz etkiliyor	Etkilemiyor	
Erkek	24 15,5%	31 20,0%	100 64,5%	155 100,0%
Kız	14 10,0%	21 15,0%	105 75,0%	140 100,0%
Toplam	38 12,9%	52 17,6%	205 69,5%	295 100,0%

$$X^2 = 3,924 \quad P = ,141 \quad P > 0,05$$

Tablo 17’de “oynadığınız oyunlar ders başarımlı nasıl etkiliyor” önermesi sorgulanmıştır. Bu sorguya ilişkin katılımcıların verdikleri cevapları toplamda değerlendirildiğinde, %69,5’i etkilemiyor, %17,6’sı ders başarımlı olumsuz etkiliyor, %12,9’u ders başarımlı artırıyor seçeneklerini işaretlediklerini görüyoruz. Cinsiyet değişkenine göre verilen cevapların karşılaştırmalı X^2 analizinde X^2 değeri 3,924 bulunmuştur. Bu değer 0,05 manidarlık düzeyinde anlamlı değildir ($P > 0,05$).

Tablo 18. Katılımcıların “Oynadığınız Oyunlar Sizi Ne Yönde Destekliyor” Sorusuna İlişkin Görüşleri Dağılımı

Değişkenler				Toplam
	Yeteneklerimi geliştiriyor	Oyunla arkadaşlarımı daha iyi tanıyorum	Enerjimi harcıyorum rahatlıyorum	
Erkek	102 65,4%	9 5,8%	45 28,8%	156 100,0%
Kız	84 60,0%	11 7,9%	45 32,1%	140 100,0%
Toplam	186 62,8%	20 6,8%	90 30,4%	296 100,0%

$$X^2 = 1,080 \quad P = ,583 \quad P > 0,05$$

18. tabloda “oynadığınız oyunlar sizi ne yönde destekliyor” önermesi sorgulanmıştır. Bu sorguya yönelik katılımcılar toplamda ,%62,8’i yeteneklerimi geliştiriyor,%30,4’ü enerjimi harcıyorum rahatlıyorum,%6,8’i oyunla arkadaşlarımı tanıyorum seçeneklerini işaretlediklerini görüyoruz. Cinsiyet değişkenine göre verilen cevapların karşılaştırmalı X^2 analizinde elde edilen değer 0,05 manidarlık düzeyinde anlamlı değildir($P > 0,05$).

Tablo 19. Okulların Bulunduğu Yere Göre Oynanan Sportif Oyun Dağılımı

Değişkenler							Toplam
	Futbol	Voleybol	Basketbol	M. tenisi	Sportif oyun oynamıyorum	Diğer	
Kener semp	29 49,2%	5 8,5%	1 1,7%	5 8,5%	12 20,3%	7 11,9%	59 100,0%
Merkez	82 36,0%	44 19,3%	20 8,8%	14 6,1%	50 21,9%	18 7,9%	228 100,0%
Toplam	111 38,7%	49 17,1%	21 7,3%	19 6,6%	62 21,6%	25 8,7%	287 100,0%

$$X^2 = 9,821 \quad P = ,080 \quad P > 0,05$$

Tablo 19’da okulların bulunduğu yere göre oynanan sportif oyunlar sorgulanmaktadır. Bu sorguya yönelik katılımcıların toplamda verdikleri cevaplara göre, %38,7’si futbol,%17,1’i voleybol,%7,3’ü basketbol,%6,6’sı masa tenisi, %8,7’si diğer oyunlardan oynarken, %21,6’sıda sportif oyun oynamamaktadır. Okulların bulunduğu yere göre verilen cevapların karşılaştırmalı X^2 analizinde X^2 değeri 9,821 bulunmuştur. Elde edilen bu değer 0,05 manidarlık düzeyinde anlamlı değildir($P > 0,05$).

Tablo 20. Okulların Bulunduğu Yere Göre Oynanan Sportif Oyunlar Dışı Oyun Türleri Dağılımı

Değişkenler							Toplam
	İp atlama	Seksek	Elim sende	Kelime oyunları	Yakan top	Diğer	
Kener semp	25 53,2%	0 ,0%	4 8,5%	4 8,5%	2 4,3%	12 25,5%	47 100,0%
Merkez	41 27,2%	1 ,7%	7 4,6%	25 16,6%	25 16,6%	52 34,4%	151 100,0%
Toplam	66 33,3%	1 ,5%	11 5,6%	29 14,6%	27 13,6%	64 32,3%	198 100,0%

$$X^2 = 15,012 \quad P = ,010$$

$$P < 0,05$$

Tablo 20’de okulların bulunduğu yere göre “oynanan sportif oyun dışı diğer oyunlar” sorgulanmıştır. Bu sorguya ilişkin katılımcıların toplamda verdikleri cevaplara göre,%33,3’ü İp atlama,%14,6’sı kelime oyunları,%13,6’sı yakan top,%5,6’sı elim sende,%0,5’i seksek ,% 32,3’ü de diğer oyunlardan oynadığı görülmektedir. Okulların bulunduğu yere göre verilen cevapların karşılaştırmalı X^2 analizinde X^2 değeri 15,012 bulunmuştur. Elde edilen bu değer 0,05 manidarlık düzeyinde anlamlıdır($P < 0,05$).

Tablo 21. Okulların Bulunduğu Yere Göre Oynanan Bilgisayar Oyunları Dağılımı

Değişkenler					Toplam
	Zeka oyunları	Strateji oyunları	Mücadele oyunları	Sportif oyunlar	
Kener semp	29 54,7%	6 11,3%	7 13,2%	11 20,8%	53 100,0%
Merkez	69 34,3%	46 22,9%	35 17,4%	51 25,4%	201 100,0%
Toplam	98 38,6%	52 20,5%	42 16,5%	62 24,4%	254 100,0%

$$X^2 = 8,074 \quad P = ,045 \quad P < 0,05$$

21. tabloda okulların bulunduğu yere göre “oynanan bilgisayar oyunları” sorgulanmıştır. Bu sorguya katılımcıların toplamda verdikleri cevaplara göre,%38,6’sı zekâ ,%24,4’ü sportif ,%20,5’i strateji,%16,5’i mücadele oyunları oynadıklarını görüyoruz. Okulların bulunduğu yere göre verilen cevapların karşılaştırmalı X^2 analizinde X^2 değeri 8,074 bulunmuştur. Elde edilen bu değer 0,05 manidarlık düzeyinde anlamlıdır($P < 0,05$).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırma, ilköğretim ikinci kademede okuyan öğrencilerin okul içi ve dışı tatillerde oynadıkları sportif ve bilgisayar oyun alışkanlıkları ve tercihlerinin araştırılması amacıyla yapılmıştır.

Araştırmaya toplam 299 öğrenci katılmıştır. Yaşları dağılımı ise %68,3’ü 12–13, %31,7’si 14–15 yaşlarında oldukları görülmektedir(Tablo 1).

Katılımcıların aile eğitim durumlarından, baba eğitimlerinin, %31,5'i üniversite, %27,5'i lise ve dengi, %22,4'ü ilkokul,%18,6'sı ortaokul, anne eğitimlerinin %36,7'si ilkokul,%26,2'si lise ve dengi, %20,4'ü ortaokul,%16,2'si üniversite mezunu olarak görülmektedir(Tablo 2,3). Bu verilere göre katılımcıların baba eğitimlerinin genel olarak üniversite ve lise, anne eğitimlerinin ilkokul ve lise olduğunu söyleyebiliriz.

Katılımcıların ailelerinden baba mesleklerinin %32,2'si memur,%18'i serbest meslek,%16,3'ü esnaf,%15,3'ü işçi,%6,8'i çiftçi,%11,5'i diğer meslek gruplarından, anne mesleklerinin % 72,6'sı ev hanımı,%15,4'ü memur,%4,3'ü işçi, %1,7'si esnaf,%6'sı diğer mesleklerden oldukları görülmektedir(Tablo 4,5).Bu verilerin sonucunda katılımcıların baba mesleklerinin çoğunlukla memur, anne mesleklerinin ev hanımı olduğunu söyleyebiliriz.

Katılımcıların genelinin evlerinde %84,4'ünde bilgisayar ve %69,8'inde de internet bağlantısı bulunmaktadır(Tablo.6,7).

Katılımcı öğrencilerin okullarındaki ders başarılarının ,%43,4'ünün 85-100=5, %41,4'ünün 70-84=4,%12,2'sinin 55-69=3, %2,4'ünün 45-54=2, %0,7'sinin 25-44=1 olduğunu görüyoruz(Tablo.8) Cinsiyet değişkenine göre verilen cevapların karşılaştırmalı X^2 analizinde X^2 değeri 9,696 bulunmuştur. Bu değerde anlamlı bir farklılığın olduğunu göstermektedir($P<0,05$).

Katılımcıların (SBS) seviye belirleme ve (OKS) ortaöğretim kurumları, sınavlarından aldıkları not puanları toplamda irdedeğimizde %29,7'si 351-400, %25,1'i 401-450, %19,7'si 301-350, %14,6'sı 251-300,%7,1'i 451 ve üzeri,%3,8'i 200-250 puanlarında oldukları görülmektedir(Tablo.9). Cinsiyet değişkenine göre verilen cevapların karşılaştırmalı X^2 analizinde ise anlamlı bir farklılık görülmemektedir($P>0,05$).

Katılımcıların okulda, teneffüslerde ve boş ders saatlerinde oynadıkları sportif oyunların, %38,7' futbol,%17,1'i voleybol,%7,3'ü basketbol,%6,6'sı masa tenisi,%8,7'si diğer sportif oyunlar olduğunu ve %21,6'sı da sportif oyun oynamadığını görüyoruz (Tablo.10).Cinsiyet değişkenine göre verilen cevapların karşılaştırmalı X^2 analizinde X^2 değeri 181,762 bulunmuştur. Bu değerde önemli bir farklılığın olduğunu göstermektedir($P<0,05$).

Katılımcıların sportif oyun dışı oynadıkları diğer oyunların ,%33,3'ünün ip atlama,%14,6' sının kelime oyunları,%13,6'sının yakan top,%5,6'sının elim sende,%0,5'nin seksek oyunları olduğunu ve ,%32,3'ü de diğer oyunlardan oynadıklarını görülmektedir(Tablo.11). Cinsiyet değişkenine göre verilen cevapların karşılaştırmalı X^2 analizinde X^2 değeri 35,372 bulunmuştur. Bu değerde 0,05 manidarlık düzeyinde önemli bir farklılığın olduğunu göstermektedir($P<0,05$).

Katılımcı öğrencilerin bilgisayarda oynadıkları oyunlarının ,%38,6'sının zekâ ,%24,4'ünün sportif ,%20,5'inin strateji,%16,5'i mücadele oyunları oynadıkları görülmektedir(Tablo.12). Cinsiyet değişkenine göre verilen cevapların karşılaştırmalı X^2 analizinde X^2 değeri 35,224 bulunmuştur. Bu değerde 0,05 manidarlık düzeyinde oldukça anlamlıdır($P<0,05$).

Katılımcıların bilgisayar oyunlarını da,%75'i evde,%12,7'si internet salonlarında ,%12,3'ü okulda bilgisayar laboratuarında oynadıklarını görüyoruz(Tablo.13). Cinsiyet değişkenine göre verilen cevapların karşılaştırmalı X^2 analizinde X^2 değeri 7,169 bulunmuştur. Bu değerde 0,05 manidarlık anlamlıdır($P<0,05$)

Bilgisayar oyunlarını katılımcıların , %50,3'ü haftada 1-2 saat,% 32,6'sı günde 1-2 saat, %17'si 2.günde 1-2 saat oynadıklarını görüyoruz(Tablo.14). Cinsiyet değişkenine göre verilen cevapların karşılaştırmalı X^2 analizinde X^2 değeri 12,425 bulunmuştur. Bu değerde 0,05 manidarlık düzeyinde oldukça anlamlıdır($P<0,05$).

Katılımcıların sportif oyun oynamalarına ilişkin aile tutumlarının %51,9'u desteklediğini, %36,9'unun tarafsız kaldığını, %11,2'sinin karşı geldiğini görüyoruz (Tablo.15). Cinsiyet değişkenine göre verilen cevapların karşılaştırmalı X^2 analizinde X^2 değeri 8,305 bulunmuştur. Bu değerde anlamlı bir farklılığın olduğunu göstermektedir ($P<0,05$).

Katılımcıların bilgisayar oyunu oynamalarına ilişkin aile tutumlarının, %53,1'inin tarafsız kaldığını, %35,7'sinin karşı geldiğini, %11,2'sinin desteklediğini görüyoruz (Tablo.16). Cinsiyet değişkenine göre verilen cevapların karşılaştırmalı X^2 analizinde X^2 değeri 7,646 bulunmuştur. Bu değerde anlamlı bir farklılığın olduğunu göstermektedir ($P<0,05$).

Katılımcılar oynanan oyunların ders başarılarını nasıl etkilediğine ilişkin, %69,5'i etkilemiyor, %17,6'sı ders başarımlı olumsuz etkiliyor, %12,9'u ders başarımlı artırıyor seçeneklerini işaretlediklerini görüyoruz (Tablo.17). Cinsiyet değişkenine göre verilen cevapların karşılaştırmalı X^2 analizinde X^2 değeri 3,924 bulunmuştur. Bu değer 0,05 manidarlık düzeyinde anlamlı değildir ($P>0,05$). Bu sonuca göre genel olarak çocukların oynadığı oyunların ders başarı durumunu etkilemediğini söyleyebiliriz. (Roe ve Muijs, 1998; aktaran, Mitchell & Savill-Smith, 2004). Yaptıkları araştırmada, oynanan oyunlardan bilgisayar oyununu sıklıkla oynayanların okula olan ilgisinin az olduğu ve ödevler için gerekli zamanı azalttığı, akademik başarıyı da negatif olarak etkilediği ve ders başarımlı düşürdüğü bulguları, araştırma bulgumuzla örtüşmemektedir.

Oynanan oyunların katılımcıları ne yönde etkilediğine ilişkin, %62,8'i yeteneklerimi geliştiriyor, %30,4'ü enerjimi harcıyorum rahatlıyorum, %6,8'i oyunla arkadaşlarımı tanıyorum demektedirler (Tablo.18). Cinsiyet değişkenine göre verilen cevapların karşılaştırmalı X^2 analizinde elde edilen değer 0,05 manidarlık düzeyinde anlamlı değildir ($P>0,05$).

Okulların bulunduğu yere göre oynanan oyunlar sorgulanmıştır. Bu soruya toplamda verilen cevaplara göre %38,7'si futbol, %17,1'i voleybol, %7,3'ü basketbol, %6,6'sı masa tenisi, %8,7'si diğer oyunlardan oynarken, %21,6'sıda sportif oyun oynamadıkları görülmektedir (Tablo.19). Okulların bulunduğu yere göre verilen cevapların karşılaştırmalı X^2 analizinde X^2 değeri 9,821 bulunmuştur. Elde edilen bu değer 0,05 manidarlık düzeyinde anlamlı değildir ($P>0,05$).

Katılımcılar sportif oyun dışı oynadıkları diğer oyunlara, %33,3'ü İp atlama, %14,6'sı kelime oyunları, %13,6'sı yakan top, %5,6'sı elim sende, %0,5'i seksek, %32,3'ü de diğer oyunlar dediklerini görüyoruz (Tablo.20). Okulların bulunduğu yere göre verilen cevapların karşılaştırmalı X^2 analizinde X^2 değeri 15,012 bulunmuştur. Elde edilen bu değer 0,05 manidarlık düzeyinde anlamlıdır ($P<0,05$).

Okulların bulunduğu yere göre katılımcıların oynadıkları bilgisayar oyunlarının %38,6'sı zekâ, %24,4'ü sportif, %20,5'i strateji, %16,5'i mücadele oyunları dediklerini görüyoruz. Okulların bulunduğu yere göre verilen cevapların karşılaştırmalı X^2 analizinde X^2 değeri 8,074 bulunmuştur. Elde edilen bu değer 0,05 manidarlık düzeyinde anlamlıdır ($P<0,05$).

Elde edilen tüm bu verilerin sonucunda;

Katılımcıların evlerinde genel olarak bilgisayar ve internet bağlantısının olduğunu, okul içi ve dışı tatillerde sportif oyunlardan, erkelerin genelinde Futbol ve M tenisi oynadığını, kızların ise çoğunluğunun sportif oyun oynamadığını, oynayanlarında voleybol oynadıklarını;

Diğer oyunlardan, kızların erkeklere göre daha çok ip atlama oyunu oynadıklarını;

İnternet oyunlarından ise, kız öğrencilerin erkeklere göre daha çok zekâ oyunları oynadıkları, erkelerin, sportif oyunlar, mücadele ve strateji oyunları oynadıklarını, genellikle de internet oyunlarını evlerinde ve haftada 1-2 saat oynadıklarını;

Katılımcı ailelerinin çocuklarının sportif oyunları oynamalarını desteklediklerini, bilgisayar oyunları oynamalarına ilişkin ise çoğunlukla tarafsız kaldıklarını;

Oynanan oyunların öğrencilerin, derslerini olumlu ya da olumsuz yönde etkilemediğini, öğrencilerin yeteneklerini geliştirdiğini, enerjilerini harcatıp rahatladıklarını söyleyebiliriz.

KAYNAKLAR

Cohen,Uriel. Hill, Ann B. Lane, Carol G. McGinty,Tim ve Moore, Gary T.(1994); Recommendations for Child Play Areas, (6.Baskı), The University Of Wisconsin, Milwaukee, s. 23-27,58,59.

Gürün, O. A. (1984); Çocuğumuzu Tanıyalım, İnkılâp Yayınevi, İstanbul

Hart, Craig H.(1993); Children on Playgrounds, Research Perspectives and Applications, s.27.28.29, 35.

Heseltine,Peter ve Holborn, John.(1987); Playgrounds, The Planning, Design and Construction of Play Environments,s. 11. Erişim. <http://www.bookfinder.com/author/peter-heseltine/> 15.03.2010

Jaspert,Julie. Cavanagh,Sue ve Debono, Jane(1988);Thinking of Small Children Access, Provision and Play, s. 30. Erişim:12.03.2010

http://openlibrary.org/b/OL16743360M/Thinking_of_small_children

Muratlı, S.(1997); Çocuk ve Spor, Kùltür Matbaası, Ankara

Mitchell, A. ve Savill-Smith, C. (2004);The use of computer and video games for learning - A review of literature. Internet'ten 12.03.2010, <http://www.lsda.org.uk/files/PDF/1529.pdf>

Prensky, M. (2001);Digital Game-Based Learning. New York: McGraw-Hill.

Tapscott, D.(1997);Growing up digital: The rise of the next generation. New York: McGraw-Hill.

PB5: EĞİTİLEBİLİR ZİHİNSEL ENGELLİ ÇOCUKLARA YAPTIRILAN ARTİSTİK BUZ PATENİNİ AKTİVİTESİNİN SOSYAL GELİŞİMLERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ. *Kocaeli Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu*
E.ONGÜL., M.AYDIN, Ö.YENİGÜL., B.Bingöl MERİÇ., D.DEMİRCİ.

**EĞİTİLEBİLİR ZİHİNSEL ENGELLİ ÇOCUKLARA YAPTIRILAN
ARTİSTİK BUZ PATENİNİ AKTİVİTESİNİN SOSYAL GELİŞİMLERİNE
ETKİSİNİN İNCELENMESİ**

Ongül, E., Aydın, M., Yenigün,Ö., Bingöl Meriç, B., Demirci,D.
Kocaeli Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

1.GİRİŞ:

Eğitilebilir zihinsel engelli çocukların zeka puanları (IQ) 45-74) olup zihinsel engelliler grubu içinde normale en yakın olanlarıdır. Bu gruba giren çocuklar eğitilebilirler. I.İlköğretim okullarında ya da normal okulların özel sınıflarında I. kademedede okuma, yazma ve aritmetik gibi temel akademik konulara, II. kademedede ise orta öğretimdeki mesleki eğitim ve iş çalışma programlarına katılabilirler (Akkuş, 2007).

Bireyin topluma uyum becerilerinde en fazla yetersizliğe sahip zihinsel geriliği olan bireyler olduğu görülmektedir. Bu yetersizlikleri bireyin topluma sosyal uyumu güçleştirmekte, gerekli destek eğitimleri alınmadığı takdirde kalıcı engellilik haline gelmektedir (İlhan,2008). Eğitilebilir zihinsel engelli çocuklarda iyi planlanmış ve düzenli yapılan rekreatif etkinliklerle sosyal gelişim özellikleri arttırmada katkı sağlanabilir.

Çalışmada eğitilebilir zihinsel engelli çocuklara yaptırılan buz pateni aktivitesine katılan çocukların sosyal gelişimlerine etkilerinin incelenmesidir.

2.MATERYAL METOD

Araştırmaya Özel Yeşil Doğa Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi'nde bir yıldır eğitim gören dikkat ve algı eksikliği, içe kapanıklık, sosyal uyum ve iletişim bozukluğu, güven eksikliği olan eğitilebilir özel gereksinimli öğrencilerden yaş ortalaması $x=9,14\pm3,38$ olan 5 kız, 2 erkek toplam 7 öğrenci katılmıştır.

Çalışma programı başlamadan önce çocukların aileleri ve öğretmenlerine çalışma hakkında bilgi verilerek gönüllü katılım sağlanmış ve eğitilebilir özel gereksinimli çocuklara sosyal ve sportif beceriye uyum sağlamak amacıyla Spor Evim Buz Pateni Tesisleri'nde haftada 2 gün ,1 saat , toplam 6 hafta Buz pateni çalışmaları yaptırılmıştır. Çalışma programında grup çalışmalarında sürekli yer değişimlerine, öğrencilerin kişilik özelliklerine göre bazı aktivitelerin eşli yapılmasına da ayrıca özen gösterilmiştir.

Araştırmada buz pateni eğitimindeki gelişmelerin değerlendirilmesi için sosyal uyum testi ile gözlem formu Tekin'in (1987) 5'li likert skalası formuna göre düzenlenerek öğrencilerdeki gelişim gözlemci tarafından her çalışmada tespit edilmiştir. Elde edilen veriler SPSS 11,5 paket programına aktarılarak , sosyal uyum testinin ön-test ve son-test ölçümleri arasındaki farklılığın belirlenmesinde ve gözlemlerdeki gelişmelerin değerlendirilmesinde Wilcoxin Signed Rank testi kullanılmıştır..

3.BULGULAR

Çizelge 1: Çalışmaya katılan özel gereksinimli öğrencilerinin 6 haftalık ön test ve son test sonuçları

SOSYAL UYUM ÖLÇEĞİ

	Z	P
1. Başkaları ile tartışmaya kalkışınca rahatsız olur mu? (Başkaları ile tartışmaktan kaçınır mı?)	-1,732	0,083
2. Bir toplantıda veya grupta ilk defa karşılaştığı insanlarla tanışmakta güçlük çeker mi?	-1,732	0,083
3. Bazen hiç kimsenin onu anlayamadığını düşündüğünü sandığınız olur mu?	-1,732	0,083
4. Arkadaşları ile dışarıda evinde geçirdiği zamandan fazla zaman geçirir mi?	0,000	1,000
5. Aile içinde kararlar alınırken kararlara katılmak ister mi?	-1,414	0,157
6. Diğer insanlarla kolayca tanışır ilişki kurar mı?	-1,414	0,157
7. Diğer insanlardan uzak durma eğilimi gözlenir mi?	-1,414	0,157
8. Yeni tanıştığı birisine dostça davranır mı?	-1,732	0,083
9. Kendisine kötü davrananlardan ne olursa olsun öç almak ister mi?	-1,732	0,083
10. Sahibine izin vermeden istediği bir şeyi izinsiz olarak alır mı?	-1,414	0,157
11. Çevresindeki adet ve geleneklere uymak ta zorluk çeker mi?	-2.000	0,046*
12. Kendini zor durumlardan kurtarmak için zararsız yalanlar söyler mi?	-1,732	0,083
13. İstekleri yerine gelmediğinde, engellendiğinde sık sık sinirlenir mi?	-1,732	0,083
14. Çok çabuk çevresindekilere küser mi?	-1,732	0,083
15. Yaşıtı olan arkadaşları ile sık sık kavga eder mi?	-1,414	0,157
16. Daha çok kendinden küçük çocuklarla oynamayı tercih eder mi?	-1,000	0,317
17. Tanımadığı kişilerle veya çocuklarla birlikte iken sıkılganlık gösterir mi?	-1,414	0,157
18. İnsan ilişkilerinde utangaç mıdır?	0,000	1,000
19. Çok çabuk alınganlık gösterir mi?	-1,732	0,083
20. Çabuk arkadaş edinebilir mi?	-1,414	0,157

21. Yanlış bir şey yaptığı zaman yanlışını düzeltmek için ikaz edildiğinde yanlışını kabul eder mi?	0,000	1,000
22. Diğer çocuklarla veya insanlarla konuşurken heyecanlanır mı?	-1,414	0,157
23. Arkadaşları onun istemediği bir davranışta bulunduğu anda bunu onlara söylemekten çekinir mi?	-0,577	0,564
24. İçinde bulunduğu toplulukla hemen kaynaşır mı?	-1,732	0,083
25. Kendinden küçüklere veya hayvanlara eziyet eder mi?	0,000	1,000
26. Ateşle oynar mı ? Yangın çıkardı mı?	0,000	1,000
27. Sık yalan söyler mi?	-1,414	0,157
28. Çok inatçı davranır mı?	-1,732	0,083
29. Dikkati çabuk dağılır ve genellikle dikkatsiz midir?	-1,342	0,180
30. Eleştirildiğinde incinir, gücenir mi?	-2,449	0,014*

*p<0,05

Çizelge 2: Çalışmaya katılan özel gereksinimli öğrencilerinin 6 haftalık gözlem formlarının değerlendirilmesi

	Z	P
1. Buz ile tanışma, görevliden paten isteme	-2,414	0,016*
2. Pateni tanıma	-2,388	0,017*
3.Pateni yardımla giyme çıkarma	-2,388	0,017*
4.Pateni kendi başına giymeye çalışma	-2,414	0,016*
5. Karada paten ile yürüme	-2,456	0,014*
6. Buzda yürüme	-2,646	0,008*
7. Buzda board tutunarak yürüme	-2,251	0,024*
8. Buzda kayma teknikleri	-2,46	0,014*
9. Buzda oyun	2,264	0,008*
10. Pateni tek başına çıkarmaya çalışma ve görevliye teslim	-2,428	0,015*

*p<0,05

4.TARTIŞMA

Eğitilebilir zihinsel engellilerde yapılan çalışmalara bakıldığında; zihinsel engellilerde normal çocukların morfolojik yapıları (Özer ve ark, 1999), zihinsel engelli çocukların eğitimlerinin değerlendirilmesi (Tekeli, 1999), zihinsel engelli çocukların duygusal gelişimleri vb konularda yapılan çalışmalar bulunmaktadır. Düzenli yapılan antrenman veya sportif faaliyetlerin zihinsel engellilerde bazı

davranış değişikliğine ve motor gelişimlerine etkisi olduğu belirtilmiştir (Şahin ve ark., 2007). Çalışmada da eğitilebilir zihinsel engelli çocuklara yaptırılan buz pateni aktivitesinin çocuklarda davranış değişikliği meydana getirdiği görülmektedir ($p<0,05$).

3-6 yaş arasındaki down sendromlu çocukların büyük kas gruplarında motor beceri performanslarını geliştirilmesinde hareket eğitiminin etkisinin incelendiği çalışmada; yürüme, koşma, sıçrama, minder, top, denge, seti, engel bisiklet ve merdiven kategorilerindeki hareket eğitimlerinde çocukların kaba motor gelişimlerini kazanmada etkili olduğu bulunmuştur (Bayazıt, 2006).

Araştırmamızda gözlem sonuçlarına göre ;temel adımlar, kayışlar, dik durma, çökme, kalkma, sıçrama, lokomotor ve lokomotor olmayan hareketler çalışmaya katılan çocuklarda paten kayma ve buz paten sahasını etkin kullanmada anlamlı gelişme sağladığını göstermiştir ($p<0,05$). Bu da bize buz pateni çalışmalarının çocuklarda kaba motor gelişimleri üzerine olumlu etkisinin olduğunu göstermektedir.

İlhan ve Yılmaz (2007) 16 eğitilebilir zihinsel engelli çocuğa yapılan düzenli bedensel aktivite programının “kendini yönetme” özelliklerine etkisinin değerlendirilmesi amacıyla yapılan çalışmada anlamlı gelişmeler olduğunu göstermiştir. Bizim çalışmamızın başında çekingen tavır sergileyen çocukların etkinliklere düzenli katılımları sonucunda ilerleyen haftalarda olumlu yönde geliştikleri ve daha istekli çalışmalara katıldıkları gözlemlenmiştir.

Eğitilebilir zihinsel engellilerde spor eğitimi verilirken , zihinsel, fonksiyonel yetersizlikleri ve çocukların istekleri göz önünde bulundurularak programlar hazırlanması ve bu programlara göre yönlendirilmeler yapılmasının programının verimliliğini arttırıcı bir etken olabileceği belirtilmiştir (Şahin ve ark, 2007). Bizim çalışmamızda da çocukların çalışmadaki istekleri sözlü olarak dile getirilerek yapılmasına özen gösterilmiş ve olumlu sonuçlar alınmıştır. Çalışmalarda çocukların sıkılmadan faaliyet yapmaları için programda çeşitlilik, oyun tarzı eğitim yapılmasına özen gösterilmiştir. Bayazıt (2006) yaptığı bir çalışmada , oyun formunda verilen sportif beceri eğitiminin hem motor davranışları hem de iletişim becerilerini artırdığını belirtmiştir.

Yaptığımız literatür çalışmasında; dans çalışmalarının çocuğun sosyal gelişimine etkisi (Gözyayın ve ark, 2007), el göz koordinasyonları ve reaksiyon sürelerine etkisi (Çelik ve ark, 2007) ve problem çözme becerisini olumlu yönde etkilediği (Pehlivan,

2007) sonuçlarına ilişkin bulguların elde edildiği görülmüştür. Biz de çalışmamızda 6 haftalık buz paten etkinliğinin eğitilebilir zihinsel engelli çocukların sosyal beceri kazanımındaki etkisinin belirlenmesinde ilişki ve iletişim kurma, kendine ve arkadaşlarına sağlayabilme parametrelerinde gelişim olduğu gözlenmiştir.

Araştırmadaki eğitilebilir özel gereksinimli çocuklarda uyum testi değerlendirilmesinde sadece “eleştirildiğinde incinir, gücenir mi?”, “çevresindeki adet ve geleneklere uymakta zorluk çeker mi?” sorularına yanıtlarında anlamlı fark olduğu ($p<0,05$), diğer parametrelerde olumlu gelişimler olmakla birlikte anlamlı farklar bulunmamıştır ($p>0,05$). Bu da bize çocuklara yapılan buz pateni etkinliğinin çocukların sosyal gelişimlerinde önemli katkısının olduğunu göstermektedir.

5.SONUÇ VE ÖNERİLER

Eğitilebilir zihinsel engelli bireylerin düzenli olarak katıldıkları aktiviteler sonucunda beceri düzeylerinin gelişiminin incelendiği gözlem formunun tüm parametrelerinde anlamlı gelişmeler olmuştur ($p<0,05$). Sosyal gelişimlerin incelendiği ön test ve son test sonuçlarına göre sadece iki parametrede anlamlı gelişmeler olmuş ($p<0,05$), diğer parametrelerde olumlu gelişmeler olmakla birlikte anlamlı farklılıklar görülmemiştir ($p>0,05$).

Bu çalışmaların daha geniş gruplarla ve daha uzun süre yapılması, Ölçüm olarak farklı parametrelere bakılması, kaynaştırma spor eğitimleri yapılarak engelli çocukların normal çocuklardan örnek almaları, normal çocukların da engelli bireylerle ilgili bilinç kazanmaları sağlanmalıdır.

KAYNAKLAR

- Akkuş, N. (2007), “Orta Düzeyde Öğrenme Yetersizliği (Eğitilebilir) Olan Çocuklara Günümüzde Uygulanan İlköğretim Eğitim Programına İlişkin Öğretmen Görüşlerinin Değerlendirilmesi”, T.C Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Adana.
- Bayazıt, B. (2006), “Eğitilebilir Zihinsel Engelli Çocuklarda Eğlenceli Atletizm Antrenman Programının Psikomotor Gelişim Özelliklerine Etkisi”, Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü yayınlanmış doktora tezi, Kocaeli.
- Şahin, İ., Demir, R., Karahan, M., Salman, M.N., Süel, E., Aktepe, K., Korkmaz, C. (2007) “10 Haftalık Antrenman programlarının Eğitilebilir Zihinsel Engelli Erkek Adolesanların Bazı Motorsal Özellikleri Üzerine Etkisi”, IV. Uluslararası Akdeniz Spor Bilimleri Kongresi, s:683, Antalya.
- Günaydın, G., Bayazıt, B., Cantürk, M. (2007), “13-14 Yaş Okul Çağı Erhgenlik Döneminde Dans, Yüzme ve Tenis Etkinliklerinin Sosyal Gelişimlerine Etkisi, IV. Uluslararası Akdeniz Spor Bilimleri Kongresi, s:52, Antalya.
- İlhan, L., Yılmaz, İ., (2007) “Eğitilebilir Zihinsel Engelli Çocuklarda Düzenli Yapılan Bedensel Etkinliklerin Kendini Yönetme Özelliklerine Etkisinin Değerlendirilmesi, IV. Uluslararası Akdeniz Spor Bilimleri Kongresi, s:58, Antalya.
- Özer, D. Aral, N. Özer, K. Güvenç, A. (1999) Eğitilebilir Zihinsel Engelli Çocukların Fiziksel Özelliklerinin Normal Gelişim Gösteren Yaşlıları İle Karşılaştırılarak İncelenmesi, Ankara.
- Pehlivan, Z., Öksüzöğlü, P., (2007) “Futbol ve Dansla Uğraşan Üniversite Öğrencilerinin Problem Çözme Becerileri”, IV. Uluslararası Akdeniz Spor Bilimleri Kongresi, s:633, Antalya.
- Tekeli, Ö. (1999) Eğitilebilir Zihinsel Engelli Bir Çocuğun Dört Yıllık Eğitim Sürecinin Değerlendirilmesi, İlk ışıık Dergisi, Ankara.

PB6: AEROBİK CİMNASTİK ÇALIŞMALARINA KATILAN 10-12 YAŞ GRUBU SPORCULARIN BULUNDAKLARI ANTRENMAN ORTAMININ MOTİVASYONEL İKLİM ANLAMINDA ALGILAMALARININ NİTEL YÖNTEM KULLANILARAK ARAŞTIRILMASI,

Celal Bayar Üniversitesi ,BESYO

N. ER, A. ZEKİOĞLU, G. ER, Z. AKTAŞ,

10-12 YAŞ GURUBU AEROBİK CİMNASTİK SPORCULARININ, HEDEF YÖNELİMLERİNİN VE BULUNDUKLARI ANTRENMAN ORTAMINI MOTİVASYONEL İKLİM ANLAMINDA ALGILAMALARININ NİTEL YÖNTEM KULLANILARAK ARAŞTIRILMASI

ER Nihal *

ZEKİOĞLU Aylin *

ER Gürkan *

AKTAŞ Zafer

***Celal Bayar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu**

ÖZET

Bu çalışmanın amacı 10-12 yaş grubunda aerobik cimnastik sporu ile uğrasan 2 sporcunun, hedef yönelimlerinin ve antrenman ortamını motivasyonel iklim anlamında nasıl algıladıklarının nitel yöntem kullanılarak araştırılmasıdır. Bu çalışmada kolay ulaşılabilir durum örneklemesi kullanılmıştır. Çalışmada görüşme yöntemi (yarı yapılandırılmış) kullanılmıştır. İçerik analizi ve betimleme analizi yapılmıştır. Bu analiz sonucunda da belirli temalar oluşturulmuştur. Sonuç olarak 10-12 yaş grubunda aerobik cimnastik sporu ile uğrasan 2 sporcunun görev yönelimli ve motivasyonel iklimi ustalık hedef yönelimli olarak algıladıklarını söyleyebiliriz.

Anahtar Kelimeler: Motivasyonel iklim, hedef yönelimi, sporcu

SUMMARY

To Investigate The Goal Orientations and Training Environments in Their Motivational Climate of The Aerobic Gymnastic Athlets Between The Age of 10-12 Years

The aim of this study was to investigate how to perceive the goal orientation and training environments in their motivational climate of 2 aerobic gymnastic athletes between the age of 10-12, by using qualitative method. In this study easily reachable condition sample method used. And in this study also interview method (semi-structured) was used. Content analyze and descriptive analyzes were done. After this analysis some specific themes were done. Results of this study suggest that 2 aerobic gymnastics athletes between the age of 10-12 perceive the task orientation and motivational climate in a manner of majority goal orientation.

Key Words: Motivational climate, goal orientation, athlete

GİRİŞ

Sporcunun veya antrenörün kendine özgü spor branşında bireysel olarak ne kadar başarılı ve başarısız olduğu birçok etmene bağlıdır. Bu etmenlerden birisi de hedef yönelimleri (goal orientations—task ve ego orientations) ve algılanan motivasyonel iklim olarak düşünülmektedir.

Hedef yönelim kuramı üzerine yapılan araştırmalar, iki bağımsız başarı düşüncesinin olduğunu göstermiştir. Bunlar görev yönelimli hedefler ve ego yönelimli

hedefler olarak adlandırılmaktadır (Duda ve Nicholls, 1992; Nicholls ve ark., 1989; Nicholls, ve ark., 1990).

Stephens ve Bredilmer (1995), görev yönelimi yüksek olan sporcuların, kendilerini becerikli gördüklerini ve sporda yer almaktan hoşnut olduklarını belirtmektedirler. Görev yönelimi yüksek olan sporcu, yarışmaları becerisini geliştirmek için bir şans olarak görür.

Ego yönelimli sporcu, başkalarına göre üstünlük sağladığında başarı hissi elde eder. Onun için “en iyi” nitelendirilmek zevktir, tartışılmaz sürekli olarak en iyi olmak ister. Walling ve Duda’nın (1995) yaptığı araştırmaya göre, ego yönelimi yüksek olan sporcular, başaramayacaklarını hissettiklerinde yarışmada isteksiz olurlar. Bu tür sporcular ve kazanmak için yapılması gereken her şeyi kurallara uymamak pahasına olsa bile yapmak isterler (Duda, 1992).

Motivasyonel iklim, ustalık ve performans hedefleri olmak üzere ikiye ayrılır. Ustalık yönelimli bir iklim, sosyal sorumluluğa yönlendirir, hayat boyu beceriyi artırır, deneyerek öğrenme isteği verir ve ısrarcılığı yaratır (Roberts ve Ommundsen, 1996; Solmon, 1996). Roberts ve Ommundsen (1996) ’e göre, performans yönelimli iklim, takım üyelerinin veya rakibin becerisine üstünlükten elde edilen tatmin hissini kolaylaştırır. Bu çalışmanın amacı 10-12 yaş grubunda aerobik cimnastik sporu ile uğrasan 2 sporcunun antrenman ortamını motivasyonel iklim anlamında nasıl algıladıklarının nitel yöntem kullanılarak araştırılmasıdır.

YÖNTEM

Bu araştırmada nitel araştırma tekniği kullanılmıştır. Çalışmamıza hız kazandırmak için kolayda ulaşılabilir durum örnekleme kullanılmıştır. Örneklemi Celal Bayar Üniversitesi Kültür ve Spor Kulübü sporcularından 2 bayan sporcu oluşturmaktadır.

Araştırmanın verileri yarı yapılandırılmış görüşme yöntemi ile elde edilmiştir. Yarı yapılandırılmış görüşme formunda kullanılacak sorular için “beden eğitimi derslerinde öğrencilerin algıladıkları güdüsel iklim ölçeği”nden faydalanılmıştır. Kullanılacak sorular için, 10-12 yaş grubuna uygun olup olmadığını belirlemek amacıyla öncelikle uzman görüşü alınmıştır. Uzman görüşü sonucunda görüşme formu son halini almıştır. Görüşmeler için önceden randevu alınıp gün ve saat belirlenmiştir. Karşılıklı görüşmeler haftada 1 kez olmak üzere iki defa uygulanmıştır. Görüşmelerin her biri 40-45 dakika arasında sürmüştür. Görüşmeler birebir araştırmacı tarafından, tek başına uygulanmıştır. Deneklerin her birine aynı sorular sorulmuştur. Görüşmeler ses kayıt cihazı ile kaydedilmiştir. Ayrıca deneklerden haftada 2 antrenman sonunda tutacakları günlükler istenmiştir. Görüşmelerdeki ses kayıtları ve deneklerden istenen günlüklerden elde edilen verilerde anlamsallığı kaybetmemek amacıyla bilgisayar ortamında yazılı metne dönüştürülmüştür. Araştırma sonuçlarında deneklerin isimleri açık olarak verilmemiştir, kod kullanılmıştır.

SONUÇLAR

1- Antrenör Memnuniyeti: Antrenör sporcu yeni bir şeyler öğrendiğinde memnun olur.

2- Kaygı: Başarısızlığın sporcularda endişe- kaygı uyandırmadığını göstermektedir.

3- Rekabet: Sporcuların antrenman ortamında rekabete girmediklerini ve antrenmanlarda kendilerinin bir öncekinden daha iyi olması için çalıştıklarını göstermektedir.

4-Sporcu Memnuniyeti: Antrenman ortamında sporcunun memnuniyetinin önemini göstermektedir.

5- Çaba: Çok çaba ile başarı sağlamanın önemli olduğunu içermektedir.

6-Hata: Antrenmanlarda hata yapmanın öğrenmenin bir parçası olduğunu içermektedir.

7-Eşitlik: Antrenörün her bir sporcunun becerilerinin gelişip gelişmediğine özel dikkat gösterdiğini içermektedir.

8- İstekli Olma: Sporcuların öğrenmeye istekli olmalarının öğrenmeyi çabuklaştırdığını içermektedir.

TARTIŞMA

Sporcunun veya antrenörün kendine özgü spor branşında bireysel olarak ne kadar başarılı ve başarısız olduğu birçok etmene bağlıdır. Bu etmenlerden birisi de hedef yönelimleri ve algılanan motivasyonel iklim olarak düşünülmektedir. Bu çalışmada Celal Bayar Üniversitesi Kültür ve Spor Kulübü Sporcuları örneği ile hedef yönelimleri ve motivasyonel iklimi nasıl algıladıkları sorusunun yanıtı verilmeye çalışılmıştır.

Bu çalışmada analiz sonucunda 8 alt kategori elde edilmiştir. Bu kategoriler birbirleri ile bağlantılıdır. Bu kategoriler iki temada birleştirilmiştir.

- 1- Hedef yönelimleri (Ego yönelimi ile ilgili kategoriler 2-3 - Görev yönelimi ile ilgili kategoriler 1 4 5 6 7 8)
- 2- Motivasyonel iklim (Ustalık Yönelimli İklim ile ilgili kategoriler 1 4 5 6 7 8 - Performans Yönelimli İklim ile ilgili kategoriler 2-3)

1-Hedef yönelimleri

Stephens ve Bredilmer (1995), görev yönelimi yüksek olan sporcuların, kendilerini becerikli gördüklerini ve sporda yer almaktan hoşnut olduklarını belirtmektedirler. Görev yönelimi yüksek olan sporcu, yarışmaları becerisini geliştirmek için bir şans olarak görür. Rakip ne kadar iyi olursa, gelişim için bireysel becerisini artırmak da o kadar büyüktür. Görev yönelimli hedeflere sahip sporcu için başarısızlık, en iyi performanstan daha azını yapmaktır. (Turhan Toros, Ziya Koruç, 2004)Bu çalışmada da buna paralel olarak, sporcuların verdikleri cevaplarla yaptıkları işten hoşnut olduklarını, kendilerini becerikli gördüklerini, yarışmaları kaybetmeler dahi kendilerine tecrübe kazandırdığını, başarısızlıklarının sahip oldukları en iyi performanstan daha düşüğünü yapmış olduklarını belirttikleri görülmektedir. Dolayısıyla sporcuların görev yönelimlerinin yüksek olduğu sonucuna varılabilir. Bu çalışmada elde edilen verilere göre sporcuların ego yönelimlerinin düşük olduğu sonucuna varılabilir.Sporcuların verdikleri cevaplara göre diğer sporculara karşı üstünlük sağlamanın başarılı olmayı gerektirmediğini, başarı sağlamak için çaba sarf etmek gerektiğini belirtmişlerdir.

2-Motivasyonel iklim

Ames (1992), yaptığı bir araştırmaya göre motivasyonel iklimlerini, ustalık hedef yönelimli olarak algılayan öğrenciler, çabayı kullanmaya daha yatkın, zorlayıcı hedefleri tercih ediyor, başarı ve çabanın önemli derecede anlamlı olduğuna inanıyorlar. (Turhan Toros, Ziya Koruç,2004)Bu çalışmada sporcuların başarı için çabanın gerekliliğini, her geçen gün daha zor hareketlerin öğrenilmesinden hoşnut olduklarını, çaba ile kazanılan başarının başarı sayılabileceğini, beceriyi arttırmanın önemli olduğunu, öğrenmenin deneyerek olacağını, yapılan hataların öğrenmenin bir parçası olduğunu belirttikleri görülmektedir. Bu verilerden elde edilen bulgulara göre, sporcuların motivasyonel iklimi, ustalık hedef yönelimli olarak algıladıkları sonucuna varılabilir. Toros ve Yetim yaptıkları bir çalışmada (2000), Türkiye’de farklı spor branşlarında, hedef yönelimleri ile algılanan motivasyonel iklim değişkenleri arasında yüksek bir ilişki olduğunu bulmuşlardır ve ayrıca algılanan motivasyonel iklimin, hedef yönelimi ile ilişkili olduğunu belirtmişlerdir. (Toros T., Yetim Ü. 2000) Bu çalışmadan

elde edilen verilere göre, Toros ve Yetimin yaptıkları çalışmaya paralel olarak hedef yönelimleri ile algılanan motivasyonel iklim arasında ilişki olduğu söylenebilir.

Sonuç olarak bu çalışmada daha önce yapılmış olan çalışmalara paralellik göstermektedir. Elde edilen verilere göre 10-12 yaş grubunda aerobik cimnastik sporu ile uğrasan 2 sporcunun görev yönelimli olduklarını ve motivasyonel iklimi ustalık hedef yönelimli olarak algıladıklarını söyleyebiliriz.

LİTERATÜR

1. Öztürk F., Koparan Şahin Ş. (2007); Comparison of the Social Self Efficacy Results of 9-13 Age Groups Individuals Who Do Sports And Don't Do (Bursa Sample), Elementary Education Online, 6(3), 468-479, 2007.ilköğretim Online, 6(3), 469-479, 2007.)
 2. Kaya Y., Canbaz M. (2005), Taekwon-Do'cuların Antrenörleri İle İlişkileri Açısından Motivasyonel Faktörlerinin Algı Boyutunda İncelenmesi Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, Yayın:14,Sayfa:377-392, 2005
 3. Aktop A., Erman K.A.(2002), Takım Ve Bireysel Sporcuların Başarı Motivasyonu Benlik Saygısı Ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması 7.Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, 27-29 Ekim Antalya
 4. Toros T, Ziya Koruç(2004),Hedef Yönelimleri Ve Algılanan Motivasyonel İklim Arasındaki İlişki, The 10th ICHPER•SD European Congress and the TSSA 8th International Sports Science Congress which will be organized jointly during 17th - 20th of November 2004 at the Mirage Park Resort, Antalya, TURKEY.
 5. Toros T (2001), Elit Ve Elit Olmayan Erkek Basketbolcu-Larda Hedef Yönelimi, Güdusel (Motivasyonel) İklim Ve Hedeflerin Özgünlük, Güçlük Derecesi Özelliklerinin Yaşam Doyumuna Etkisi , Yüksek Lisans Tezi, 17/09/2001,Mersin
 6. Toros T., Yetim Ü.,(2000) Goal Orienntation And Motivational Climates Among Different Branches Of Athletes In Turkey. Paper presented at the 10. National Physhology Congres, Ege University, İZMİR.
- Roberts, G. C., & Ommundsen, Y., (1996). Effect of goal orientation on achievement beliefs, cognition and strategies in team sport. Scandinavian Journal of Medicine Science and Sport

PB7: HAVUZ PLİOMETRİK EGZERSİZLERİ İLE ALAN PLİOMETRİK EGZERSİZLERİNİN ADOLESAN DÖNEM BASKETBOLCULARIN YAPISAL VE BİYOMETRİK ÖZELLİKLERİNE ETKİSİ

Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu, **
Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi FTR Anabilim Dalı.
Özhan BAVLI, Erkan KOZANOĞLU

**Havuz Pliometrik Egzersizleri ile Alan Pliometrik Egzersizlerinin
Adolesan Dönem Basketbolcuların Yapısal ve Biyomotorik
Özelliklerine Etkisi**

Özhan BAVLI*, **Erkan KOZANOĞLU****

*Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi
ozhanbavli@hotmail.com

ÖZET

Bu çalışmanın amacı, havuz pliometrik egzersizleri ile alan pliometrik egzersizlerinin adolesan dönem basketbol oyuncularının yapısal ve biyomotorik özellikleri üzerine etkisini araştırmaktır.

Çalışmaya yaşları 13-18 arasında en az iki yıllık spor yaşına sahip toplam 91 lisanslı basketbol sporcusu (48 erkek, 43 kız) gönüllü olarak katılmıştır. Sporculara 12 hafta boyunca haftada 3 gün basketbol teknik antrenmanı ile beraber pliometrik egzersiz programı uygulanmıştır. Sporcular, havuz pliometrik grubu (n:31), alan pliometrik grubu (n:30) ve kontrol grubu (n:30) olmak üzere, torbadan kura çekme yöntemine göre üç gruba ayrılmıştır. Havuz pliometrik grubu ile alan pliometrik grubu basketbol teknik antrenmanının ardından pliometrik egzersizler yapmış, kontrol grubu ise sadece basketbol antrenmanı uygulamıştır. Egzersizler öncesinde ve sonrasında sporcuların yapısal özellikleri ve biyomotorik performansları belirlenmiştir. Verilerin analizinde SPSS 11.5 istatistik programı kullanılmıştır. Gruplar arasındaki ön test-son test fark puanlarının karşılaştırılması için “Tek Yönlü ANOVA”, cinsiyet ve gruplar arasındaki ön test-son test fark puanlarının karşılaştırılmasında ise “İlişkisiz Ölçümler İçin İki Faktörlü ANOVA” modeli kullanılmıştır. Elde edilen sonuçlarda $p<0.05$ değerleri istatistiksel olarak anlamlı kabul edilmiştir.

Çalışma sonucunda; 12 haftalık alan pliometrik ve havuz pliometrik çalışmalarının, sporcuların yapısal özellikleri ve biyomotorik performanslarının ön test-son test fark puanlarına istatistiksel anlamda olumlu etki yaptığı ancak, gruplar birbirleri ile karşılaştırıldığında istatistiksel anlamda farklılık olmadığı bulunmuştur. Bununla birlikte, alan ve havuz pliometrik antrenmanları kontrol grubu ile karşılaştırıldığında, sporcuların yapısal özellikleri ve biyomotorik performansları açısından istatistiksel anlamlı farklılık saptanmıştır.

Bu çalışma, havuz pliometrik egzersizlerinin biyomotorik performansın geliştirilmesi açısından alan egzersizleri kadar etkili bir yöntem olduğu ve gelişme çağındaki sporcularda uygulanabileceği kanaatine varılmıştır.

Anahtar sözcükler: Pliometrik egzersiz, havuz pliometrik, adolesan, basketbol

ABSTRACT

The Effect of Aquatic Plyometrics and Land Plyometrics On Structural And Biomotorical Features of Adolescent Basketball Players

The aim of this study was to investigate the effects of aquatic plyometrics and land plyometrics on structural and biomotorical features of adolescent basketball players.

Ninety-one adolescent basketball players (48 male, 43 female) between the ages of 13-18 were enrolled in the study. Athletes were randomly allocated in to three groups; aquatic plyometric exercise group (n:31), land plyometric exercise group (n:30) and control group n:30). Study period was 12 weeks. All groups had standardized basketball training exercise. Aquatic and land exercise groups also had plyometrics three times a week. Structural and biomotorical features including; body mass index, one repetition maximum leg strength, 30 meter sprint, vertical jump, flexibility were measured. SPSS 11,5 version was used for the data analysis. "One Way ANOVA" was used to compare pretest and post test findings of study groups. Differences between pretest and posttest findings of genders and groups were analyzed by "Two Way ANOVA For Independent Samples". Significance was set at $p < .05$

Significant differences were detected on structural and biomotorical features between pretest and posttest results in both aquatic and land plyometric exercise groups. But there were no statistically significant differences between both groups. After the study period there were also statistically significant differences between control and plyometric exercise groups.

Both aquatic and land plyometric exercises can be used to improve the sportive performance of adolescent athletes. Further studies are need to determine the effects of these type of exercises on different age and athlete groups.

Key words: Plyometric exercise, aquatic plyometrics, adolescent, basketball

1. GİRİŞ

Genç sporculara yaptırılan antrenman uygulamalarının, genel gelişim ilkelerine bağlı kalınarak seçilen branşa özgü yüklenmelerin müsabaka ortamına uygun bir biçimde antrenman uygulamalarına katılması önerilmektedir (1-3). Temel motorik özellikler sportif performans kapasitesinin önemli elementleridir. Çocuk ve gençlerin fiziksel performans kapasitesindeki gelişim, onların biyolojik gelişimleri ve antrenman seviyeleri ile kuvvetli bir şekilde ilgilidir. Bütün fiziksel ve motorik özelliklerin tamamen gelişmesi ergenlik çağında olur¹. Bu nedenle, genç sporcuların sportif performanslarını korumada ve geliştirmede uygulanacak antrenman yöntemlerinin uygunluğu bir kat daha önem kazanmaktadır.

Pliometrik çalışmaların sıçramalar, ani koşular ve yön değiştirmeler gibi kuvvet ve sürat gerektiren futbol, voleybol, basketbol, cimnastik, sürat koşuları gibi branşlar için müsabaka ortamına uygun yüklenmeleri içeren ve branşa özgü motorik özellikleri geliştiren etkili bir antrenman yöntemi olduğunu gösteren çalışmalara literatürde bulunmaktadır (4-12).

Pliometrik çalışmalar özellikle çabuk kuvvetin ön planda olduğu spor dalları için yararlıdır (atletizm, atlamalar, atmalar ve sprint koşuları; voleybol, basketbol, futbol, hentbol, ve trampolenle atlama vb.). Araştırmacılar çabuk kuvvet antrenmanlarının sportif performans üzerine olumlu etkilerini bildirirken, pliometrik alıştırmaların motorik özellikler üzerine etkisinin erken dönemde beklenmesinin hata olabileceğini vurgulamaktadır. Bununla birlikte, alıştırmaların özellikle balistik yapısından kaynaklanabilecek yaralanmalar için potansiyel tehlike oldukları da öne sürülmektedir. Pliometrik alıştırmalar patlayıcı kuvvetin ve daha hızlı tepkilerin gelişmesini sağlayan önemli bir antrenman biçimi olduğu söylenebilir. Ancak pliometrik egzersizler ile

görülen sakatlanmalar (stres kırıkları, burkulmalar, tendinit vb.) sonucunda alternatif bir yöntem olarak havuz pliometrik egzersizleri uygulanmaya başlanmıştır (13-16).

Havuz pliometrik egzersizleri, bel veya göğüs seviyesindeki su derinliğinde uygulanan pliometrik egzersiz protokollerinden oluşmaktadır. Bu alandaki çalışmalar oldukça sınırlı olmakla beraber bazı çalışmalar havuz pliometrik egzersizlerinin alan pliometrik egzersizlere oranla bazı biyomotorik özellikleri geliştirmede ve egzersize bağlı sakatlıkları önlemede daha etkili bir yöntem olduğunu göstermektedir (13-16).

Bu çalışmanın amacı, havuz pliometrik antrenmanları ile alan pliometrik antrenmanlarının adolesan dönem sporcuların dikey sıçrama, sürat, maksimal bacak kuvveti, esneklik ve vücut kitle indeksi (VKİ) değerleri üzerine etkisini incelemektir.

2. MATERYAL VE METOT

Bu çalışmanın amacı, havuz pliometrik antrenmanları ile alan pliometrik antrenmanlarının adolesan dönem basketbol oyuncularının yapısal ve biyomotorik özellikleri üzerine etkisini incelemektir. Çalışmaya yaşları 13-18 arasında en az 2 yıllık spor yaşına sahip toplam 91 lisanslı basketbol sporcusu (48 erkek, 43 kız) gönüllü olarak katılmıştır. Sporculara 12 hafta boyunca haftada 3 gün basketbol teknik antrenmanı ile beraber pliometrik egzersiz programı uygulanmıştır. Egzersizler öncesinde ve sonrasında sporcuların yapısal özellikleri ve biyomotorik performansları belirlenmiştir.

Verilerin Toplanması

Çalışmalara başlamadan önce Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi Yerel Etik Kurulu'ndan onay formu ile sporcuların velilerinden, çocuklarının bu çalışmaya gönüllü olarak katılmalarına izin verdiklerine dair izin belgesi alınmıştır. Çalışmanın başında sporcuların demografik özelliklerini belirleyen anket formu doldurulmuştur. Erkek ve kız sporcular ayrı günlerde spor salonunda toplanıp, yapılacak ölçümler hakkında bilgi verildikten sonra, yapısal özellikleri ve biyomotorik performansları belirlenmiştir.

Yapısal özelliklerin belirlenmesi; 1 mm hassasiyetle ölçüm yapabilen boy ölçer ile boyları, hassaslığı 0,01 kg olan dijital baskül ile kiloları belirlenip, elde dilen verilerle vücut kitle indeksi ($VKI = \text{kg/m}^2$) değerleri belirlendi. Sporcular şort ve tişört giymiş ve yalın ayak şekilde basküle çıkmışlardır.

Biyomotorik performansın belirlenmesi:

30 m sürat performansı: Kapalı alanda dijital kronometre (Protech 8376R-USA) ile her tekrar arasında tam toparlanma sağlanması için 2 dk dinlenme verilerek 3 tekrarın ardından en iyi derece sn cinsinden kaydedildi. Sporcu sahada belirlenen 30m'lik başlangıç ve bitiş noktalarının, başlangıç noktasında hazır bekletilip, bitiş noktasındaki antrenörün komutuyla hız almadan koşu performansını gerçekleştirmesi istendi. Tüm ölçümler aynı antrenör tarafından kaydedildi

Dikey sıçrama performansı: Jumpmetre (Takei-TAK004-JAPAN) kullanılarak her tekrar arasında 1 dk dinlenme süresi verilerek 3 tekrarın ardından en iyi performans cm cinsinden kaydedildi. Sporcular ellerini savurmadan çıplak ayakla performansı gerçekleştirdi.

Esneklik performansı : Otur eriş aleti (Sit and reach box-Acuflex-USA) kullanılarak her tekrar arasında 1 dk dinlenme süresi verilerek, 3 tekrarın ardından en iyi performans cm cinsinden kaydedildi.

Bacak kuvveti performansı: Leg press aletinde (Profitness - USA) maksimum bir tekrar yöntemi ile kg cinsinden hesapladı. (maksimum 1 tekrar = $\text{ağırlık}/(1,0278 - (0,0278 \times \text{tekrar sayısı}))$ (Brzycki M. 1995). Sporcular teste girmeden önce 5 dk süreyle aktif ısınma yaptılar. Ardından boş ağırlıklarla leg press aletinde 15 tekrar yaptılar. Erkeklerde 60 kg, kızlarda 40 kg başlangıçlı ve sporcunun kaldırabildiği ağırlığın 10

tekrardan fazla olacağı durumlarda, mevcut ağırlığa 2,5 kg eklenerek maksimum 10 tekrar ve altında kaldırabileceği ağırlık tespit edildi.

Egzersiz Protokolü

Haftada üç gün gruplara teknik içerikli basketbol antrenmanı (10 dk ısınma 40 dk esas devre ve 10 dk esnetme) uygulandı. Alan pliometrik ile havuz pliometrik gruplarına basketbol antrenmanı sonrası pliometrik egzersizler (10 dk esnetme 20 dk esas devre ve 10 dk esnetme) uygulandı. Gruplar basketbol çalışmalarını ve pliometrik egzersizleri Çukurova Üniversitesi Sakıp Sabancı Spor ve Sergi Sarayı'nda gerçekleştirdi. Havuz pliometrik egzersizleri ise aynı yerde ancak kapalı bir alanda, genişliği 457cm olan su seviyesi 122cm ve su sıcaklığı ortalama 27C° olan portatif havuzda (Intex Easysset, Fransa) gerçekleştirildi. Kontrol grubu sadece basketbol antrenmanına katıldı.

Alan pliometrik ve havuz pliometrik grupları aynı gün salona gelip basketbol antrenmanını beraber yaptılar. Pliometrik egzersizler için ayrılıp yardımcı antrenörler yardımı ile pliometrik egzersizler yaptılar. Pliometrik egzersizlere hazırlık için alan grubuna 15 dk esnetme hareketi yaptırıldı, havuz grubuna ise mayolarını giyinmeleri ve hazırlık için 10 dk süre verildi. Havuz grubuna suya girmeden önce egzersizler gösterilip bir defa yaptırıldı. Ardından 3'erli gruplar halinde havuza girip 3 dk suya alışma hareketlerinin (suda yürüme, suda oturma, tek ayak dengede durma) ardından pliometrik egzersizleri uyguladılar.

Uygulanan pliometrik egzersizler: Sporcular ilk ay 2 X 10 X 2 dk , sonraki ay 3 X 10 X 2 dk ve son ay 4X 10 X 2 dk şeklindeki yüklenmelerle, Çizgilerde ileri-geri sıçrama, Çizgilerde yanlara sıçrama, Çift bacak dizleri göğse çekme, Split squat sıçrama, Squat sıçrama, egzersizlerini yüksek şiddette uyguladılar

İstatistiksel Analiz

Elde edilen verilerin analizinde SPSS 11,5 istatistik programından faydalanıldı. Sporcuların yapısal ve biyomotorik özelliklerinin ön test-sontest fark puanları arasındaki farkın gruplar arasındaki karşılaştırılması için “Tek Yönlü ANOVA” modeli kullanılmıştır. Elde edilen sonuçlar $p<0,05$ düzeyinde anlamlı kabul edilmiştir.

3.BULGULAR

Tablo 1. Sporcuların demografik özellikleri				
Demografik özellikler	Alan P. (n: 30) x±ss	Havuz P. (n: 31) x±ss	Kontrol (n: 30) x±ss	Toplam (n: 91) x±ss
Yaş (yıl)	16,3± 1,2	15,8± 0,7	16± 1	16± 1
Spor yaşı (yıl)	2,7±0,8	2,7±1,2	2,3±1	2,6±1
Boy(cm)	176,2 ± 12,4	172,9±9,8	171,7±10,1	173,5±10,9
Kilo(kg)	69,3 ± 15,1	65,8±14,8	66,5±18,2	67,2±16
VKİ (kg/m²)	22,2± 3,5	21,8± 3,6	22,2± 4,2	22,1± 3,7

Çalışmaya katılan sporcuların çalışma guruplarına göre demografik özellikleri Tablo 1’de gösterilmiştir. Tablo 1 incelendiğinde çalışmaya toplam 91 sporcunun katıldığı, bu sporcuların yaşları ortalamasının 16± 1 yıl, spor yaşı ortalamasının 2,6±1 yıl ve vücut kitle indeksi (VKİ) ortalamalarının 22,1± 3,7 kg/m² olduğu belirlenmiştir.

Tablo 2. Sporcuların yapısal ve biyomotorik özelliklerinin öntest-sontest sonuçları						
Yapısal ve Biyomotorik özellikler	Havuz Pliometrik		Alan pliometrik		Kontrol	
	Öntest	Sontest	Öntest	Sontest	Öntest	Sontest
	$\bar{x} \pm s$	$\bar{x} \pm s$	$\bar{x} \pm s$	$\bar{x} \pm s$	$\bar{x} \pm s$	$\bar{x} \pm s$
Kuvvet (kg)	135,7 $\pm$ 44,9	200,7 $\pm$ 45,7	134,5 $\pm$ 41	197,5 $\pm$ 51,3	126,5 $\pm$ 56,3	159,1 $\pm$ 73
Sürat (sn)	5 $\pm$ 0,5	4,9 $\pm$ 0,5	4,9 $\pm$ 0,6	4,8 $\pm$ 0,5	5 $\pm$ 0,7	5 $\pm$ 0,7
Dikey sıçrama (cm)	47,2 $\pm$ 5,2	51,7 $\pm$ 5,2	48 $\pm$ 9,3	52,6 $\pm$ 8,8	43,7 $\pm$ 8,2	45,3 $\pm$ 8,8
Esneklik (cm)	21,2 $\pm$ 7,5	25 $\pm$ 7,5	20,7 $\pm$ 5,5	24,5 $\pm$ 4,7	20,3 $\pm$ 5,7	22 $\pm$ 5,2
VKİ (kg/m²)	21,8 $\pm$ 3,6	21,1 $\pm$ 3,5	22,2 $\pm$ 3,5	21,3 $\pm$ 3,1	22,2 $\pm$ 4,2	22,5 $\pm$ 4,1

Sporcuların çalışma gruplarına göre yapısal ve biyomotorik özelliklerinin öntest-sontest ölçümlerinin sonuçları Tablo 2’de gösterilmiştir. Bu ölçümler arasındaki farkın gruplar arsında karşılaştırılmasına yönelik analiz sonuçları ise Tablo 3’te gösterilmiştir.

Tablo 3 . Sporcuların yapısal ve biyomotorik özelliklerinin öntest-sontest karşılaştırılması							
Motorik özellikler	Varyansın kaynağı	Kareler toplamı	sd	Kareler ortalaması	F	p	Anlamlı fark
Kuvvet	Guruplar arası	19891,49	2	9945,74	14,26	0,01	A>K H>K
	Guruplar içi	61357,94	88	697,24			
	Toplam	81249,44	90				
Sürat	Guruplar arası	,48	2	0,24	5,47	0,01	A>K H>K
	Guruplar içi	3,89	88	0,04			
	Toplam	4,38	90				
Dikey sıçrama	Guruplar arası	170,38	2	85,19	9,52	0,01	A>K H>K
	Guruplar içi	786,71	88	8,94			
	Toplam	957,10	90				
Esneklik	Guruplar arası	87,11	2	43,55	6,59	0,01	A>K H>K
	Guruplar içi	581,40	88	6,60			
	Toplam	668,51	90				
VKİ	Guruplar arası	22,66	2	11,33	24,29	0,01	A>K H>K
	Guruplar içi	41,03	88	0,46			
	Toplam	63,69	90				

A: Alan grubu H: Havuz grubu K: Kontrol grubu

Çalışmaya katılan sporcuların çalışma gruplarına göre yapısal ve biyomotorik özelliklerinin öntest-sontest ölçümleri arasındaki farkın anlamlılık analizine dair Tekyönlü ANOVA analiz sonucu Tablo 3’te görülmektedir. Buna göre çalışma gruplarının yapısal ve biyomotorik özelliklerinin öntest-sontest ölçümleri arasında

istatistiksel anlamda fark olduğu görülmektedir. Alan ve havuz pliometrik gurubu kontrol gurubu ile karşılaştırıldığında yapısal ve biyomotorik özelliklerin tümünde, daha fazla değişim gösterdiği belirlenmiştir. Ancak havuz ve pliometrik gurubu kendi aralarında karşılaştırıldığında öntes-sontest ölçümleri arasındaki fark göz önüne alındığında istatistiksel anlamda anlamlı farklılığın olmadığı belirlenmiştir. Bu bulgular 12 haftalık pliometrik egzersizin alan ve havuz gurubunda benzer etkiler oluşturduğu sonucu çıkarmaktadır.

4.TARTIŞMA VE SONUÇ

Çalışmada, sporcuların boy ve kilo değerlerinden elde verilerle yapısal özellikleri hakkında bize ipucu vermesini beklediğimiz vücut kitle indeksi (VKİ) değerleri belirlendi. VKİ çok kolay hesap edilen (ağırlık [kg]/boy² [m]) ve klinik değerlendirmede deri altı ve toplam vücut yağının iyi bir göstergesi olarak kabul edilen bir ölçüttür (18). Çalışmaya katılan sporcuların VKİ değerlerinde 12 haftalık pliometrik egzersizler sonunda istatistiksel anlamda azalma olduğu belirlenmiştir (önce:22,1±3,7kg/m², sonra:21,6±3,6 kg/m², p=0,000). Bu değerlere sahip bireylerin toplam vücut ağırlığının boylarına oranının normal olarak tanımlandığı için, çalışmaya katılan sporcuların normal kiloda oldukları söylenebilir. Buna ek olarak pliometrik egzersizlerin sporcuların vücut kitle indeksi değerlerine olumlu etki yaptığı tespit edilmiştir. Literatürde bu bulguları destekler nitelikte olan (Ateş 2007, Potteiger 1999, ve Witzke 2000) çalışmaların olduğu da belirlenmiştir.

Sporcuların yapısal özelliklerine alan pliometrik egzersizleri ile havuz pliometrik egzersizlerinin etkisinin karşılaştırıldığı bu çalışmada; 12 haftalık alan ve havuz pliometrik egzersizlerin sporcuların yapısal özelliklerinin ön test-sontest puanları bakımından karşılaştırıldığında istatistiksel anlamda fark yaratmadığı belirlenmiştir (p>0,05). Bu bulgu neticesinde alan ve havuz pliometrik egzersizlerinin adolesan dönem basketbolcuların yapısal özellikleri üzerine benzer etkiler yaptığı söylenebilir. Litertür incelendiğinde alan ve havuz pliometrik egzersizlerin yapısal özellikler üzerine etkisinin incelendiği çalışmalara rastlanmamıştır. Bu çalışma sonunda ise havuz pliometrik egzersizleri sonrasında sporcuların VKİ değerlerinin ön test-sontest puanları karşılaştırıldığında istatistiksel anlamda farklılık olmamakla birlikte, VKİ değerleri üzerine etkisinin olduğu bulunmuştur. (önce;21,8±3,6kg/m², sonra; 21,1±3,5 kg/m²).

Elde edilen veriler neticesinde; sporcuların biyomotorik performanslarının öntst-sontest puanları arasında istatistiksel anlamda fark olduğu tespit edilmiştir. Pliometrik egzersizlerin sporcuların 30m sürat performansı üzerine istatistiksel anlamda olumlu etki yaptığı belirlenmiştir.(önce;5±0,6sn, sonra; 4,9±0,6sn, p=0,000). Literatür incelendiğinde bu bulguyu destekler nitelikte çalışmalara rastlamak mümkündür; Rimmer (2000) 26 erkek sporcunun katıldığı 8 haftalık pliometrik egzersizler sonucunda, sporcuların 40m sürat performansında istatistiksel anlamda olumlu değişimler olduğunu belirlemiştir. Bonetto (1997) 25 erkek sporcunun katıldığı 10 haftalık pliometrik egzersizlerin sporcuların 30m sürat performanslarına istatistiksel anlamda olumlu etki yaptığını bulmuştur. Bu bulgular bu çalışmada elde edilen bulgularla paralellik göstermektedir.

Alan pliometrik ve havuz pliometrik egzersizlerinin 30m sürat performansı üzerine etkisinin karşılaştırılması sonucunda her iki gruptaki sporcuların 30m sürat performanslarında gelişme görülürken, bu durum gruplar arasında karşılaştırıldığında istatistiksel anlamda fark oluşturmadığı görülmüştür. 12 haftalık alan ve havuz pliometrik egzersizlerinin 30m sürat performansına benzer etkiler yarattığı söylenebilir. Literatür incelendiğinde bu bulguları destekler nitelikte olan; Robinson (2004) yaş

ortalaması 20 olan 32 kızın katıldığı 8 haftalık alan ve havuz pliometrik egzersizler sonrasında, bireylerin 40m sürat performanslarına alan ve havuz egzersizlerinin etkilerinde istatistiksel anlamda fark bulamamıştır. Starley (1999) 18-41 yaşları arasında 62 sağlıklı bireyin katıldığı 11 haftalık alan ve havuz pliometrik egzersizlerin 30m sürat performansına alan ve havuz pliometrik egzersizlerinin etkisinde anlamlı fark bulamamıştır. Bu bulgular çalışmamızdaki bulgulara paralellik göstermekle birlikte, Shiran (2008) yaş ortalamaları 20 olan 21 erkek güreşçinin katıldığı 5 haftalık alan ve havuz pliometrik egzersizleri sonucunda, 20m sürat performansının alan pliometrik grubu lehine istatistiksel anlamda farklı olduğunu belirlemiştir. Bu bulgu bizim çalışmamızdaki bulguları desteklememektedir.

Bu çalışma sonunda; 12 haftalık pliometrik egzersizlerin sporcuların dikey sıçrama performanslarının ön test-sontest puanları karşılaştırıldığında istatistiksel anlamda fark olduğu belirlenmiştir. Pliometrik egzersizler sporcuların dikey sıçrama performansı üzerine istatistiksel anlamda olumlu etki yapmıştır (önce; $46,3 \pm 7,9$ cm, sonra; $49,9 \pm 8,3$ cm, $p=0,000$). Önceki çalışmalar bu bulguyu destekler niteliktedir; Toumi (2004), Matavulj (2001), Kotzamanidis (2006), Kubo (2007), Diallo (2001), Chimera (2004) pliometrik egzersizlerin dikey sıçrama performansı üzerine etkisini araştırdıkları çalışmalarında, pliometrik egzersiz grupları lehine istatistiksel anlamda olumlu gelişmeler kaydetmişlerdir. Bu bulgular bu çalışmadaki bulgularla paralellik göstermektedir.

Alan pliometrik ve havuz pliometrik egzersizlerin dikey sıçrama performansı üzerine etkisini incelendiğinde bu çalışma sonunda her iki gruptaki sporcuların dikey sıçrama performanslarında gelişme olduğu tespit edilmiş ancak iki grup arasında yapılan karşılaştırma sonucunda sporcuların ön test ve sontest puanları arasında istatistiksel anlamda fark bulunamamıştır. Bu bilgilere dayanarak alan pliometrik egzersizleri ve havuz pliometrik egzersizleri dikey sıçrama performansı üzerine benzer etki yaptığı söylenebilir. Literatür incelendiğinde; Miller (2002), Stemm (2007), Robinson (2004) havuz pliometrik egzersizleri ile alan pliometrik egzersizlerinin dikey sıçrama performansı üzerine etkilerini araştırdıkları çalışmalarında, gruplar arasında dikey sıçrama performansı bakımından istatistiksel anlamda fark bulamamışlardır. Bu bulgular çalışmamızdaki bulgularla paralellik göstermektedir.

Çalışmamız gösteriyor ki; 12 haftalık pliometrik egzersizler adolesan dönem sporcuların maksimal bacak kuvveti üzerine ön test-sontest puanları karşılaştırıldığında istatistiksel anlamda olumlu etki yapmıştır (önce: $132,3 \pm 47,4$ kg, sonra: $186 \pm 60,2$ kg, $p=0,000$). Pliometrik egzersizler uygulama yöntemi bakımından bir kuvvet antrenmanı olma özelliği taşımasından dolayı beklenen bir sonuca ulaşılmıştır. Literatür incelendiğinde; Brown (2007), Wilkerson (2004), Faigenbaum (2007), Witzke (2000), Ateş (2007) Masamoto (2003), pliometrik egzersizlerin maksimal bacak kuvveti üzerine olumlu etkisi olduğunu bulmuşlardır. Bu bulgular çalışmadaki bulguları desteklemektedir.

Alan pliometrik ve havuz pliometrik çalışmalarının maksimal bacak kuvveti üzerine etkisinin incelenmesi amaçlı bu çalışma sonucunda; her iki gruptaki sporcuların maksimal bacak kuvvet performanslarında artış görülmüştür. Ancak çalışmaya katılan sporcuların ön test-sontest puanları arasında çalıştıkları gruplar açısından yapılan karşılaştırmada istatistiksel anlamda fark bulunamamıştır. Alan ve havuz pliometrik çalışmaları adolesan dönem sporcuların maksimal bacak kuvveti üzerine benzer etkiler yaptığı söylenebilir. Önceki çalışmalar göstermektedir ki; Martel (2005), Harmer (2002) havuz pliometrik egzersizleri alt ekstremité bacak kuvveti üzerine olumlu etki yapmaktadır. Bununla birlikte, Robinson (2004), Miller (2002), Shiran (2008) alan ve havuz pliometrik egzersizlerin bacak kuvveti üzerine etkisini araştırdıkları

alışmalarında istatistiksel anlamda fark bulamamışlardır. Bu bulgular çalışmamızdaki bulgulara paralellik göstermektedir. Bu bulgulara karşılık Starley (1999) alışmasında 11 haftalık havuz egzersizlerinin bacak kuvveti performansına alan çalışmaları ile karşılaştırıldığında istatistiksel anlamda daha fazla etki yaptığını bulmuştur.

12 haftalık pliometrik egzersizler sonrasında sporcuların esneklik performanslarının ön test-sontest puanları karşılaştırıldığında istatistiksel anlamda fark olduğu belirlenmiştir. Pliometrik egzersizler sporcuların esneklik performansı üzerine olumlu etki yaptığı belirlenmiştir (önce:20,7±6,2cm, sonra: 23,8±6cm, p=0,000).literatür incelendiğinde bu bulguyu destekler nitelikte çalışmalara rastlandığı belirlenmiştir. Ateş (2007), Faigenbaum (2007) pliometrik egzersizlerin esneklik performansı üzerine olumlu etkileri olduğunu belirlemişlerdir.

Alan pliometrik ve havuz pliometrik çalışmalarının esneklik performansı açısından karşılaştırıldığında sporcuların ön test-sontest puanlarına göre gruplar arasında istatistiksel anlamda fark olmadığı belirlenmiştir.alan ve havuz pliometrik egzersizlerinin esneklik performansına benzer etkiler yaptığı söylenebilir. Önceki alışmalar incelendiğinde alan ve havuz pliometrik egzersizlerinin esneklik performansı üzerine etkisini inceleyen çalışmalara rastlanmamıştır. Bu çalışmadaki bulgular ileriki çalışmalar için örnek temsil edecektir.

Çalışma sonucunda 12 haftalık alan ve havuz pliometrik egzersizlerinin gelişim çağındaki sporcularda yapısal ve biyomotorik özellikler üzerine benzer etkiler yarattığı belirlenmiştir. Bu nedenle havuz pliometrik egzersizlerinin gelişim çağındaki sporcularda yapısal ve biyomotorik özelliklerin gelişiminde kullanılabilecek alternatif bir antrenman metodu olduğu söylenebilir.

KAYNAKLAR

1. **Muratlı S.**, Çocuk ve spor, Bağırhan Yayınmevi, **1998**, Ankara
2. **Sevim Y.**, Antrenman Bilgisi, Nobel Yayın Dağıtım, **2002**, Ankara
3. **Bompa T O**, Antrenman kuramı ve yöntemi, Bağırhan yayımevi, **1998**, Ankara
4. **Matavulj D., Kukolj M., Ugarkovic D., Tihanyi J., Jaric S.**, Effects of plyometric training on jumping performance in junior basketball players, Journal of Sports Medicine and Physical Fitness, **2001**;2;41
5. **Rimmer E, Gordon S.**, Effects of a Plyometrics Intervention Program on Sprint Performance, Journal of Strength and Conditioning Research, **2000**;14, 295–301
6. **Diallo O., Dore E., Duche P., Van PE.**, Effects of plyometric training followed by a reduced training programme on physical performance in prepubescent soccer players, Journal of Sports Medicine and Physical Fitness; **2001**; 41, 3
7. **Reyment CM., Bonis ME., Lundquist JC., Dalleck LC., Janot JM.**, Effects of a Four Week Plyometric Training Program on Measurements of Power in Male Collegiate Hockey Players, The American College of Sports Medicine, **2007**;39, 210
8. **Cicioğlu İ., Gökdemir K., Erol E.**, Pliometrik Antrenmanın 14-15 Yaş Grubu Basketbolcuların Dikey Sıçrama Performansı İle Bazı Fiziksel ve Fizyolojik Parametreleri Üzerine Etkisi, Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi; **1996**;1;11-13
9. **Ateş M, Ateşoğlu U.**, Pliometrik Antrenmanın 16-18 Yaş Grubu Erkek Futbolcuların Üst ve Alt Ekstremiteler Kuvvet Parametreleri Üzerine Etkisi, Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, **2007**; 21-28
10. **Günay M., Sevim Y., Savaş S., Emre EA.**, Pliometrik Çalışmaların Sporcularda Vücut Yapısı ve Sıçrama Özelliklerine Etkisi, Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, **1994**;2;38-45
11. **Earl F.**, Plyometrics for Speed and Power, The Complete Guide to Running: How to be a Champion from 9 to 90, Oxford: Meyer & Meyer Sport, UK, **2005**; 353-359
12. **Miller MG., Herniman JJ., Ricard MD., Cheatham CC., Michael TJ.**, The Effects of a 6-Week Plyometric Training Program on Agility, Journal of Sports Science and Medicine, **2006**;5;459-465
13. **Martel GF., Harmer ML., Logan JM., Parker CB.**, Aquatic Plyometric Training Increases Vertical Jump in Female Volleyball Players, , Medicine & Science in Sports & Exercise, **2005**;37;1814-1819
14. **Robinson LE., Devor ST., Merrick MA., Buckworth J.**, The effect of land vs aquatic plyometrics on power torque velocity and muscle soreness in women, , Journal of Strength and Conditioning Research, **2004**;18; 84-91
15. **Miller MG., Cheatham CC., Porter AR., Ricard MD., Hennigar D., Berry DC.**, Chest and Waist Deep Aquatic Piyometric Training and Average Force, Power, and Vertical Jump Performance, International Journal of Aquatic Research and Education, **2007**;1;145-155
16. **Miller MC., Berry DC., Buliard S., Gilders R.**, Comparisons of land-based and aquatic-based piyometric programs during an 8-week training period. J.Sport Rehabil, **2002**;11:268-283.
17. **Brzycki M**, Strength Testing - Predicting a one repetition maximum from Reps-to-Fatigue, The Journal of Physical Education, Recreation & Dance: **1993**: 64: 88-90
18. **Potteiger JA, Lockwood RH, Haub MD**, Muscle power and fiber characteristics following 8 weeks of plyometric training. *J. Strength Cond. Res.*, **1999**: 13:275–279
19. **Witzke K A, Snow C.M**, Effects of plyometric jump training on bonemass in adolescent girls, Medicine & Science in Sports & Exercise, **2000**;32:1051-1057
20. **Bonetto M J**, A Comparison of plyometric programs on sprint speed and vertical jump height, Thesis of master of science, **1997**
21. **Starley H B**, Effect of land versus water progressive plyometric training on running speed, quadriceps strength and vertical jump, Thesis of master of science, **1999**
22. **Shiran M Y, Kordi M R, Ziaee V, Ravasi AA, Mansournia M A**, The effect of aquatic and land plyometric training on physical performance and muscular enzymes in male wrestlers, Research Journal Of Biological Sciences **2008**;3:457-461
23. **Kotzamanidis C**, Effect Of Plyometric Training On Running Performance And Vertical Jumping In Prepubertal Boys, Journal of Strength and Conditioning Research, **2006**: 20: 441-445
24. **Kubo K, Morimoto M, Komuro T, Yata H, Tsunoda N, Kanehisa H, Fukunaga T**, Effects of Plyometric and Weight Training on Muscle–Tendon Complex and Jump Performance, Medicine & Science In Sports & Exercise, **2007**;39:1801-1810
25. **Chimera NJ., Swanik KA., Swanik CB., Straub SJ.** Effects of plyometric training on muscle-activation strategies and performance in female athletes. *J. Athl. Train.*, **2004**: 39:24–31

26. **Toumi H., Best T.M, Martin A., F'Guyer S, Poumarat G,** Effects of eccentric phase velocity of plyometric training on the vertical jump, *International Journal of Sport Medicine* **2004;25:391-398**
27. **Stemm JD, Jacobson BH,** Comparison Of Land- And Aquatic-Based Plyometric Training On Vertical Jump PErformance, *Journal of Strength and Conditioning Research*, **2007;21:568-571**
28. **Brown AG, Wells TJ, Schade ML, Smith DL, Fehling PG,** Effects of Plyometric Training Versus Traditional Weight Training on Strength, Power, and Aesthetic Jumping Ability in Female Collegiate Dancers, *Journal of Dance Medicine of Science*, **2007;11:38-44**
29. **Wilkerson GB.,Colston MA., Short NI., Neal KL., Hoewischer PE., Pixley JJ.** Neuromuscular changes in female collegiate athletes resulting from a plyometric jump-training program. *J. Athl. Train.*, **2004:** 39:17–23
30. **Faigenbaum AD, McFarland JE., Keiper FB, Tevlin W, Ratamess NA, Kang J, Hoffman JR,** Effects of a short-term plyometric and resistance training program on fitness performance in boys age 12 to 15 years, *Journal of Sports Science and Medicine*, **2007 :6:519-525**
31. **Masamoto N, Larson R, Gates T, Faigenbaum A,** Acute Effects of Plyometric Exercise on Maximum Squat Performance in Male Athletes, *Journal of Strength and Conditioning Research*, **2003 :17:68-71**
32. **Harmer ML, Parker CB, Logan JM, Martel GF,** The effects of an aquatic-plyometric training, program on vertical jump and isokinetic torque production, *Medicine & Science In Sports & Exercise*, **2002**

KARAMANDA 13-14 YAŞ GRUBU ÇOCUKLARIN BAZI FİZİKSEL ÖZELLİKLERİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ

Vedat ÇINAR¹ Yahya POLAT² Aykut DÜNDAR³ Fatih MURATHAN⁴

ÖZET

Bu araştırma Karamandaki 13-14 yaş grubundaki çocukların bazı fiziksel özelliklerinin ölçülerek elde edilen sonuçların değerlendirilmesi amacıyla yapılmıştır. Araştırma karamanda 13-14 yaşlarında ilköğretim okullarında okuyan 142 erkek öğrenci 76 kız öğrenci üzerinde uygulanmıştır.

Çalışmada öğrencilerin boy uzunlukları, vücut ağırlıkları, vücut yağ oranları ve BKİ(Vücut kitle indeksleri) hesaplanarak araştırmaya ait bulgular elde edilmiştir. Araştırmaya katılan öğrencilerin adı geçen fiziksel özelliklerinin ortalama değerleri ve standart sapma değerleri hesaplanarak değerlendirildi.

Araştırmaya katılan öğrencilerin boy uzunlukları ayaklar çıplak veya çorap ile kantarda bulunan boy skalası vasıtasıyla 0.01 cm hassasiyette, beden ağırlıkları şortlu iken kantar ile 0.01 kg hassasiyette ölçülmüştür. Beden Kitle İndeksi elde edilen ağırlığın, boy uzunluğunun karesine bölünmesiyle belirlenmiştir. Vücut yağ ölçümleri Skinfold yağ ölçüm aracı ile ölçülerek doğu formülü ile hesaplandı.

Elde edilen verilerin değerlendirilmesi sonucunda araştırmaya katılan çocukların boy uzunluklarının erkeklerde $1,56 \pm 0,08$ kız öğrencilerde $1,52 \pm 0,06$ olarak hesaplanmıştır. Vücut ağırlıklarına bakıldığında erkek öğrencilerin $46,2 \pm 9,20$ kız öğrencilerin $42,5 \pm 10,30$ olarak bulunmuştur. Vücut yağ yüzdelerine bakıldığında erkek öğrencilerin $16,20 \pm 7,10$ kız öğrencilerin $17,90 \pm 9,20$ olarak bulunmuştur. BKİ(Vücut kitle indeksleri) değerlerine bakıldığında erkek öğrencilerin $19,8 \pm 2,7$ kız öğrencilerin $21,3 \pm 3,1$ olduğu tespit edilmiştir.

Sonuç olarak araştırma grubuna katılan kız ve erkek çocukların boy uzunluklarının Türkiye ortalamalarına göre normal ancak Avrupa ortalamalarına göre düşük olduğu bulunmuştur. Vücut ağırlıkları bakımından elde edilen sonuçların normal olduğu görülmüştür. Vücut yağ oranları açısından yurt içindeki diğer çalışma sonuçlarıyla benzer özellikler gösterdiği görülmektedir. Vücut kitle indeksleri değerlendirildiğinde elde edilen bulguların normal olduğu söylenebilir.

Sonuçta elde edilen verilerin Türkiye ortalaması ile benzer özellikler taşımaktadır. Bu yüzden çocuklar üzerine beslenme ve fiziksel aktivite programlarının düzenlenerek gelecek nesillerin daha iyi fiziksel uygunluk derecelerine sahip olmalarına katkı sağlayacaktır.

Anahtar kelimeler: Çocuk, Fiziksel Uygunluk, Aktivite

¹ Adıyaman Üniv .Beden Eğitimi ve Spor Bölümü. ADIYAMAN

² Erciyes Üniv. Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu. KAYSERİ

³ Adıyaman Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümü/ADIYAMAN

⁴ Adıyaman Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümü/ADIYAMAN

PB9: 11-15 YAŞ AKTİF ERKEKLERDE FİZİKSEL AKTİVİTE, BEDEN KİTLE İNDEKSİ, VÜCUT KOMPOSİZYONU VE AEROBİK KAPASİTE ARASINDAKİ İLİŞKİ.
Başkent Üniversitesi Spor Bilimleri Bölümü, Ankara, Türkiye
Ayşe KİN-İŞLER, Burak TURGUT.

11-15 YAŞ AKTİF ERKEKLERDE FİZİKSEL AKTİVİTE, BEDEN KİTLE İNDEKSİ, VÜCUT KOMPOSİZYONU VE AEROBİK KAPASİTE ARASINDAKİ İLİŞKİ

Ayşe KİN-İŞLER, Burak TURGUT
Başkent Üniversitesi Spor Bilimleri Bölümü, Ankara, Türkiye

Bu çalışma 11-15 yaşları arasındaki aktif erkeklerde fiziksel aktivite, beden kitle indeksi, vücut kompozisyonu ve aerobik kapasite arasındaki ilişkinin belirlenmesi amacıyla yapılmıştır. Çalışmaya yaşları 11-15 arasında olan ve düzenli olarak haftada iki gün basketbol okuluna devam eden 35 aktif erkek gönüllü olarak katılmıştır. Katılımcıların fiziksel aktivite düzeyi Sallis ve ark (1993) Fiziksel Aktivite Düzeyi Anketi ile, vücut kompozisyonu ise ayakta ayağa bioelektrik impedans analizi ile belirlenmiştir. Aerobik kapasitenin belirlenmesinde ise 20 metre mekik koşusu kullanılmış ve maksimal oksijen tüketimi (VO_2 maks) Fernhall ve ark. (1998) geliştirdiği formül ile hesaplanmıştır. Pearson Çarpım Momentler korelasyon analizi, VO_2 maks ile beden kitle indeksi ($r=-.399$, $p=.018$), yağ yüzdesi ($r=-.640$; $p=.000$) ve yağsız beden kitlesi ($r=.460$; $p=.006$) arasında anlamlı bir ilişki olduğunu gösterirken, fiziksel aktivite düzeyinin ölçülen hiçbir parametre ile ilişkili olmadığı belirlenmiştir ($p>.05$). Sonuç olarak bu çalışmanın bulguları beden kitle indeksi ve vücut kompozisyonunun 11-15 yaşları arasındaki aktif erkeklerde aerobik kapasitenin güçlü belirleyicisi olduğunu gösterirken, fiziksel aktivite düzeyinin aerobik kapasite üzerinde bir etkisi olmadığı belirlenmiştir.

PB10: FARKLI DEĞİŞKENLERE GÖRE İLK VE ORTA ÖĞRETİM KURUMLARINDA OKUL SPORLARI PROFİLİNİN İNCELENMESİ, KIRŞEHİR İLİ ÖRNEĞİ
Ahi Evran Üniversitesi, BESYO
E.L..İLHAN, E.GENVER, H. ULUCAN

FARKLI DEĞİŞKENLERE GÖRE İLK VE ORTA ÖĞRETİM KURUMLARINDA OKUL SPORLARI PROFİLİNİN İNCELENMESİ: Kırşehir İli Örneği

*Ekrem Levent İLHAN, *Eylem GENCER, *Hakkı ULUCAN

ÖZET

Araştırmada Kırşehir ilindeki ilköğretim ve liselerin okul sporları profilinin farklı değişkenlere (merkez/ ilçe, öğrenci sayısı, beden eğitimi öğretmeninin statüsü-hizmet yılı-antrenörlük sertifikasyonu, sporla ilişkili fiziksel şartlar, okul spor kulübü, kızlarda ve erkeklerde katılım branşları) göre incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda belirlenen değişkenlerle ilgili bir anket formu oluşturularak, Milli Eğitim il Müdürlüğü işbirliğiyle il sınırları içinde bulunan toplam 124 okuldan (93 ilköğretim, 31 lise) gerekli veriler toplanmıştır. Verilerin analizinde SPSS 10 programından yararlanılarak, frekans ve yüzdeler hesaplanmıştır. Değişkenler arası ilişkilerin test edilmesi amacıyla ki-kare testine başvurulmuştur. İl genelindeki okulların %63,7'sinin okullar arası müsabakalara katılım gösterdiği belirlenmiştir. İlköğretim okullarında erkeklerde: en çok futbol (%35,5), en az basketbol, taekwondo ve halk oyunları (%3,2), kızlarda: en çok atletizm ve masa tenisi (%19,4), en az taekwondo (%1,1) branşlarında katılım olduğu bulunmuştur. liselerde erkeklerde: en çok futbol (%35,5), en az basketbol, taekwondo ve halk oyunları (%3,2), kızlarda: en çok atletizm ve masa tenisi (%19,4), en az taekwondo (%1,1) branşlarında katılım olduğu bulunmuştur. Okulların il merkezi yada ilçede bulunma durumlarıyla müsabakalara katılım arasında anlamlı bir ilişki yoktur [$\chi^2_{(1)} = .024$, $p > .05$]. Okul kademesinin ilköğretim yada lise olma durumuyla katılım arasındaki ilişkinin anlamlı olduğu bulunmuştur [$\chi^2_{(1)} = 5.127$, $p < .05$].

Anahtar Kelimeler: okul sporları, beden eğitimi öğretmeni, spor branşları.

*Ahi Evran Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu

PB11: 12-14 YAŞ ÇOCUKLARIN FİZİKSEL PERFORMANS PARAMETRELERİNİN İNCELENMESİ
Adnan Menderes Üniversitesi
Murat ÖZŞAKER

12-14 YAŞ ÇOCUKLARIN FİZİKSEL PERFORMANS PARAMETRELERİNİN İNCELENMESİ

Murat ÖZŞAKER*

ÖZET

Bu çalışma, İzmir ili devlet okulları ikinci kademedeki okuyan 12-14 yaş çocukların fiziksel performans parametrelerinin değerlendirilmesi ve profillerinin belirlenmesi olarak amaçlanmıştır. Çalışmaya, 6., 7. ve 8. sınıflarında okuyan 323 kız, 327 erkek olmak üzere toplam 650 öğrenci gönüllü olarak katılmıştır. Öğrencilerin fiziksel performans parametreleri, Fitnessgram, American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance (AAHPERD) ve Eurofit test Bataryasından seçilen testlerle (Kassal kuvvet; hand grip - el kavrama kuvveti ve durarak uzun atlama, Kassal dayanıklılık; mekik, Esneklik; otur-eriş testi, kardiyovasküler dayanıklılık; 1 mil koş-yürü testi (1609 m dayanıklılık koşusu), sürat; 30 m hız koşusu değerlendirilmiştir.

Verilerin istatistiksel analizinde SPSS 15.0 programında iki yönlü varyans analizi, yaş için ileri analiz Bonferroni analizi testi kullanılmıştır.

Araştırmanın sonucunda 12-14 yaş çocukların performans değerlerinin aynı yaş grubuna yönelik benzer yapılan çalışmalardan daha düşük düzeyde olduğu ortaya çıkmıştır. Bunun nedenleri arasında fiziksel aktivite azlığı, hareketsiz yaşam tarzının benimsenmesi, okullardaki beden eğitimi ve spor ders saatinin azlığı ve eğitim sisteminin yansımaları olarak görülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Spor, Fiziksel Performans, fiziksel uygunluk, Adolesan

- Yrd.Doç.Dr., Adnan Menderes Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

GİRİŞ

Motor terimi tek başına kullanıldığında hareketi etkileyen biyolojik ve mekanik faktörler anlamına gelmektedir. Motor gelişim, motor becerilerinin performansının

giderek artmasını sağlayan sinir-kas mekanizmasının olgunlaşma biçimidir. Fiziksel büyüme ve merkezi sinir sisteminin gelişimine paralel olarak organizmanın isteme bağlı olarak hareketlilik kazanmasıdır(1).

Çocuk ve gençlerde motorsal gelişim, takvim yaşına bağlı olarak olası biyolojik gelişimle doğrudan ilişkilidir. Değişik yaşlarda hareket verimliliği; kas, merkezi sinir sistemi, solunum ve dolaşım sisteminin yeterlilik düzeyi ile doğrudan ilişkilidir. Motorsal özelliklerin gelişimi değişik gelişim hızında ve birbirinden bağımsız olarak oluşur(2).

Çocukların motor davranışlarının gelişimi, çok basit reflekslerle başlayan ve üst düzeyde koordine edilmiş motor becerilerle sonuçlanan bir süreç takip etmektedir. Çocukların hareketleri; refleksler, duruşa ait hareketler, yürüme, koşma ve atlama gibi becerilerin kazanılmasına doğru ilerlemektedir. Tüm çocukların motor gelişimi, baştan aşağı ve merkezden dışa olarak sıra takip etmektedir. Sinir sistemi ve kasların gelişimi motor becerilerin kazanılması için gerekli temeli hazırlamaktadırlar(1).

Ergenlik döneminde en önemli değişikliklerden biri pubertal büyüme atağıdır (adolesan büyüme atağı). Çocukluk döneminde kız ve erkekler arasında şekil açısından çok az farklılık varken, ergenlik döneminde pubertal büyüme atağı ile birlikte bu farklılık giderek artmaktadır(3).

Ergenlik, çocukluktan yetişkinliğe geçiş döneminde çok kritik bir süreçtir ve aynı zamanda fiziksel ve mental gelişim için en önemli periyottur. Bu dönemdeki bedensel gelişim bir anlamda duygusal ve bilişsel olgunlukların da temelini oluşturmaktadır. Dolayısıyla, bu çağda optimal büyüme ve gelişme gerçekleştiği takdirde mutlu ve sağlıklı bir yetişkinlik için de sağlam temellerin atılmış olacağı belirtilmektedir(4).

Ergenlik dönemindeki çocukların büyüme ve olgunlaşma ile meydana gelen gelişimler izlenmeli ve yetenekli çocuklar belirlenerek aktif spora katılımı sağlanmalıdır. Bu araştırmada, ilköğretim okulları ikinci kademedeki öğrencilerin performans parametrelerinin değerlendirilmesi amaçlanmıştır.

GEREÇ VE YÖNTEM

Bu araştırma, İzmir İli devlet okulları ikinci kademedeki okuyan, 12-14 yaş grubundaki 323 kız, 327 erkek olmak üzere toplam 650 öğrenci katılmıştır. Öğrencilerin motorsal performans parametreleri, Fitnessgram, American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance (AAHPERD) ve Eurofit test Bataryasından seçilen testlerle (Kassal kuvvet; hand grip - el kavrama kuvveti ve durarak uzun atlama,

Kassal dayanıklılık; mekik, Esneklik; otur-eriş testi, kardiyovasküler dayanıklılık; 1 mil koş-yürü testi (1609 m dayanıklılık koşusu), sürat; 30 m hız koşusu değerlendirilmiştir.

Vücut kompozisyonu, esneklik, kas kuvveti belirlemeye yönelik olarak yapılan testler, beden eğitimi ve spor dersi için ayrılan spor salonunda veya kapalı bir mekanda, sürat ve kardiyovasküler dayanıklılığı belirlemeye yönelik olarak yapılan 30 metre hız koşu testi ve 1 mil koş-yürü (1609 m) testi ise Fitnessgram'ın test protokolüne uygun olarak okulların bahçesinde düzgün ve temiz beton zemin üzerinde gerçekleştirilmiştir. Denekler spor yapmayan, sadece beden eğitimi dersine giren öğrencilerden oluşmaktadır.

Deneklerin boy uzunluğu, duvara takılan bir mezura aracılığıyla ölçülmüştür. Elde edilen değerler cm. cinsinden bilgi formuna kayıt edilmiştir.

Vücut ağırlığı hassaslık derecesi 0.01 kg olan Tefal marka dijital banyo baskülü kullanılarak ölçülmüştür. Elde edilen değerler kg. cinsinden bilgi formuna kayıt edilmiştir.

Vücut Kitle İndeksi öğrencilerin vücut ağırlığının boy uzunluğunun karesine bölünerek hesaplanmıştır.

Öğrencilerin kassal kuvveti el dinamometresiyle ölçülen kavrama kuvveti ile değerlendirilmiştir. Kavrama kuvveti, Takei Marka TTK 5101Grip-D model el dinamometresi ile sağ ve sol el ayrı ayrı ölçülmüştür. Test 30 sn aralıklarla iki kez tekrarlanarak en yüksek skor kayıt edilmiştir. Öğrencilerin patlayıcı kuvveti Durarak uzun atlama testi ile değerlendirilmiştir.

Deneklerin kassal dayanıklılığını (karın kası dayanıklılığı) ölçmek amacıyla 30 sn mekik çekme testi uygulanmıştır. Testle ilgili gerekli açıklamalar yapıldıktan sonra kontrol amacıyla öğrencilerin hareketi bir defa yapmalarına izin verilmiştir. Öğrencilerin 30 sn süreyle yaptığı mekik sayısı bilgi formuna kayıt edilmiştir.

Deneklerin esnekliğini belirlemek için otur-eriş testi kullanılmıştır. Test iki defa tekrar edilmiş ve büyük olan değer kayda alınmıştır.

30 metre hız koşu testi, zemini düzgün asfalt mesafesi önceden belirlenmiş 30 metrelik alanda, testin başlama ve bitiş noktalarına 0,01 hassasiyetli fotosel yerleştirilerek, dinlenme aralıklı 2 denemenin en iyisi alınarak yapılmıştır.

Öğrencilerin kardiyovasküler dayanıklılıkları 1 mil koş-yürü (1609 metre) koşu testi ile belirlenmiştir. Öğrenciler daha önceden belirlenen 1 mil (1609 metre) mesafeyi mümkün olduğu kadar hızlı bir şekilde koşarak tamamlanması istenmiştir. Başla komutuyla öğrencilerin koşuya başlaması sağlanmış kronometre ile koşu süresi

kaydedilmiştir.

Ortalama mesafe bitirme süresinden maksimal oksijen tüketimini tahmin etmek mümkündür. Kardiovasküler dayanıklılık (MaxVO₂); yaş, cinsiyet, vücut kitle indeksi ve 1 mil bitirme süresinin dikkate alınarak yapılan Cureton tarafından geliştirilen eşitlik aracılığıyla tahmin edilmiştir. Bu formül çocuklar ve adolesanlar gibi geniş bir grupta kullanılabilmektedir(5). Cureton tarafından geliştirilen formül:

$$\text{MaxVO}_2 = 0.21 (\text{Yaş} \times \text{Cinsiyet kodu}) - 0.84 (\text{vücut kitle indeksi}) - 8.41 (\text{Koşu süresi}) + 0.34 (\text{vücut kitle indeksi})^2 + 108.94$$

Cinsiyet kodu: Erkekler için 1, Kızlar için 0 kullanılır.

Verilerin Toplanması

Verilerin toplama aşamasında; deneklere uygulanan Test Bataryaları öğrencilerin öğrenim gördükleri okulların sınıf ve bahçelerinde yapılmıştır. Deneklere testlere katılmadan önce uygulanacak her ölçüm aracı ve test prosedürü hakkında gerekli bilgiler verilmiş, testlerde kullanılan aletler tanıtılmış ve test esnasında motivasyonları sağlanmıştır. Deneklere testlere katılmadan en az bir hafta önce haber verilmiş; sağlık durumları hakkında gerekli bilgiler edinilmiştir. Testlerden önce deneklere Test Bataryaları uygulama kurallarına göre hiçbir ısınma yaptırılmamıştır. Çalışma grubu sporcu olmayan gruptan oluşmaktadır. sadece haftada 1 saat beden eğitimi ve spor derslerine girme özelliği taşıyan öğrenciler oluşturmuştur.

Verilerin Analizi

Araştırmadan elde edilen veriler; Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi Biyoistatistik ve Tıbbi Bilişim Anabilim Dalı'nda Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) for Windows 15.0 paket programı kullanılarak analiz edilmiştir.

Tanımlayıcı istatistik olarak verilerin ortalaması ve standart sapması hesaplanmıştır. İki yönlü varyans analizi, yaş için ileri analiz Bonferroni analizi testi kullanılmıştır. Bu çalışmada hata düzeyi 0.05 ve 0.01 olarak alınmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Kız ve Erkek Öğrencilerin Yaş Gruplarına Göre Sağ El Kavrama Kuvveti Sonuçları

	KIZ (n) X±Sd	ERKEK (n) X±Sd	TOPLAM (n) X±Sd
12 Yaş	(89) 12.06±4.23	(83) 12.78±5.32	(172) 12.41±4.79
13 Yaş	(120) 14.94±4.89	(131) 16.64±6.19	(251) 15.83±5.67
14 Yaş	(114) 17.24±5.16	(113) 19.77±7.92	(227) 18.50±6.78
TOPLAM	(323) 14.74±4.76	(327) 16.39±6.47	(650) 15.58±5.74

Sağ el kavrama kuvveti bakımından yaş grupları (12,13 ve 14 yaş) arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (F=1,223, P=.000). Yapılan çoklu karşılaştırma testi sonucunda hem 12-13, hem 12-14, hem de 13-14 yaş grupları arasındaki farkın hem yaş hem de cinsiyet açısından istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir (p<.001) (Tablo 2).

Tablo 2. Yaş Gruplarına Göre Sağ El Kavrama Kuvveti Bakımından Çoklu Karşılaştırma Testi

Değişken	Gruplar		Ort.Fark (I-J)	St. Hata	P Değeri
	(I)YAŞ	(J)YAŞ			
Sağ El Kavrama Kuvveti	12 Yaş	13 Yaş	-3.636	.578	.000*
		14 Yaş	-6.094	.590	.000*
	13 Yaş	14 Yaş	-2.458	.535	.000*

Tablo 3. Kız ve Erkek Öğrencilerin Yaş Gruplarına Göre Otur-Eriş Testi (Esneklik) Sonuçları (cm)

	KIZ (n) X±Sd	ERKEK (n) X±Sd	TOPLAM (n) X±Sd
12 Yaş	(89) 7.98±5.38	(83) 6.32±4.18	(172) 7.18±4.89
13 Yaş	(120) 8.41±5.18	(131) 6.04±4.97	(251) 7.18±5.20
14 Yaş	(114) 9.35±4.85	(113) 6.36±5.65	(227) 7.86±5.46
TOPLAM	(323) 8.52±5.13	(327) 6.24±4.93	(650) 7.40±5.18

Sonuçları (cm)

Tablo 4. Yaş Gruplarına Göre Otur-Eriş Testi Bakımından Çoklu Karşılaştırma Testi

Değişken	Gruplar		Ort.Fark (I-J)	St. Hata	P Değeri
	(I)YAŞ	(J)YAŞ			
Otur-Eriş Testi (Esneklik)	12 Yaş	13 Yaş	,0006	,502	1,000
		14 Yaş	-,6847	,513	,550
	13 Yaş	14 Yaş	-,6853	,465	,424

Varyans analizi sonucunda otur-eriş testi sonuçları bakımından yaşlar arasında anlamlı farklılık bulunmazken, cinsiyetler arasında anlamlı fark bulunmuştur (F=33,582, P=,00).

Tablo 5. Kız ve Erkek Öğrencilerin Yaş Gruplarına Göre 30 sn Mekik Testi Sonuçları (sayı).

	KIZ (n) X±Sd	ERKEK (n) X±Sd	TOPLAM (n) X±Sd
12 Yaş	(89) 17,65±3,88	(83) 19,95±3,83	(172) 18,75±4,01
13 Yaş	(120) 16,11±3,97	(131) 19,56±3,90	(251) 17,91±4,29
14 Yaş	(114) 16,73±3,55	(113) 20,77±3,68	(227) 18,76±4,14
TOPLAM	(323) 8.52±5.13	(327) 6.24±4.93	(650) 7.40±5.18

Tablo 5’de görüldüğü gibi mekik testleri 12 yaş kızlarda 17.65, erkeklerde 19.95; 13 yaş kızlarda 16.11, erkeklerde 19.56; 14 yaş kızlarda 16.73, erkeklerde 20.77 değerlerindedir.

Tablo 6. Yaş Gruplarına Göre 30 sn Mekik Testi Bakımından Çoklu Karşılaştırma Testi

Değişken	Gruplar		Ort.Fark (I-J)	St. Hata	P Değeri
	(I)YAŞ	(J)YAŞ			
30 sn Mekik Testi	12 Yaş	13 Yaş	,8381	,502	,081
		14 Yaş	-,0101	,513	1,000
	13 Yaş	14 Yaş	-,8481*	,349	,047

30 sn Mekik Testi bakımından yaş grupları (13 ve 14 yaş) arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (F=4,622, P=,01). Yapılan çoklu karşılaştırma testi sonucunda 13-14 yaş grupları arasındaki farkın hem yaş hem de cinsiyet açısından istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir (p<.001) (Tablo 6).

Tablo 7. Kız ve Erkek Öğrencilerin Yaş Gruplarına Göre Durarak Uzun Atlama

	KIZ (n) X±Sd	ERKEK (n) X±Sd	TOPLAM (n) X±Sd
	(89)	(83)	(172)
12 Yaş	134,37±17,50	146,51±21,50	140,19±20,39
13 Yaş	(120) 130,44±19,57	(131) 147,31±21,91	(251) 139,21±22,43
14 Yaş	(114) 137,15±21,58	(113) 160,05±23,60	(227) 148,60±25,31
TOPLAM	(323) 133.98±19.55	(327) 151.29±22.33	(650) 142.66±22.71

Tablo 7’de Durarak uzun atlama testin de 12 yaş kızlar 134,37 cm, erkekler 146,51cm; 13yaş kızlar 130,44cm, erkekler 147,31cm; 14 yaş kızlar 137,15 cm, erkekler 160,05 cm olarak atlamışlardır.

Tablo 8. Yaş Gruplarına Göre Durarak Uzun Atlama Bakımından Çoklu Karşılaştırma Testi

Değişken	Gruplar		Ort.Fark (I-J)	St. Hata	P Değeri
	(I)YAŞ	(J)YAŞ			
Durark uzun atlama	12 Yaş	13 Yaş	,9787	2,09	,000
		14 Yaş	-8,4132*	2,14	,000
	13 Yaş	14 Yaş	-9,3919*	1,93	,000

Durarak uzun atlama testi bakımından yaş grupları (12,13 ve 14 yaş) arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (F= 13,898, P=.000). Yapılan çoklu karşılaştırma testi sonucunda hem 12-14, hem de 13-14 yaş grupları arasındaki farkın hem yaş hem de cinsiyet açısından istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir (p<.000) (Tablo 8).

Tablo 9. Kız ve Erkek Öğrencilerin Yaş Gruplarına Göre 30 Metre Koşu Testi Sonuçları (sn)

	KIZ (n) X±Sd	ERKEK (n) X±Sd	TOPLAM (n) X±Sd
	(89)	(83)	(172)
12 Yaş	5,94±,502	5,54±,49	5,75±,53
13 Yaş	(120) 5,88±,62	(131) 5,39±,47	(251) 5,63±,60
14 Yaş	(114) 5,68±,47	(113) 5,17±,56	(227) 5,43±,57
TOPLAM	(323) 5.83±.53	(327) 5.36±.50	(650) 5.60±.56

Tablo10. Yaş Gruplarına Göre 30 Metre Koşu Testi Değerleri Bakımından Çoklu Karşılaştırma Testi

Değişken	Gruplar		Ort.Fark (I-J)	St. Hata	P Değeri
	(I)YAŞ	(J)YAŞ			
30 Metre Koşu Testi	12 Yaş	13 Yaş	,1257	,052	,050
		14 Yaş	,3203*	,053	,000*
	13 Yaş	14 Yaş	,1946*	,048	,000*

30 metre koşu süreleri bakımından 12, 13, 14 yaş grupları arasındaki fark anlamlı bulunmuştur ($F=18,534, P=.000$). Yapılan çoklu karşılaştırma testi sonucunda hem 12-14, hem de 13-14 yaş grupları arasındaki farkın anlamlı olduğu saptanmıştır ($p<.000$). 12-13 yaş grupları arasındaki fark ise istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır (Tablo 10).

Tablo 11. Kız ve Erkek Öğrencilerin Yaş Gruplarına Göre 1609 Metre Koşu Testi Sonuçları

	KIZ (n) X±Sd	ERKEK (n) X±Sd	TOPLAM (n) X±Sd
12 Yaş	(89) 12,96±2,35	(83) 10,48±2,09	(172) 11,80±2,55
13 Yaş	(120) 12,73±2,30	(131) 10,41±2,04	(251) 11,51±2,46
14 Yaş	(114) 11,95±1,86	(113) 9,54±1,80	(227) 10,77±2,19
TOPLAM	(323) 12,54±2,17	(327) 10,14±1,97	(650) 11,36±2,4

Tablo12. Yaş Gruplarına Göre 1609 Metre Koşu Testi Değerleri Bakımından Çoklu Karşılaştırma Testi

Değişken	Gruplar		Ort.Fark (I-J)	St. Hata	P Değeri
	(I)YAŞ	(J)YAŞ			
1609 Metre Koşu Testi	12 Yaş	13 Yaş	,2928	,211	,501
		14 Yaş	1,0267*	,220	,000
	13 Yaş	14 Yaş	,7339*	,201	,001

1609 metre koşu süreleri bakımından 12, 13, 14 yaş grupları arasındaki fark anlamlı bulunmuştur ($F=12,114, P=.000$). Aynı şekilde cinsiyetler arasında da fark anlamlı bulunmuştur ($F=193,811, P=.000$). Yapılan çoklu karşılaştırma testi sonucunda hem 12-14, hem de 13-14 yaş grupları arasındaki farkın anlamlı olduğu saptanmıştır ($p<.001$). 12-13 yaş grupları arasındaki fark ise istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır (Tablo 11,12).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışmada, otur eriş testi ile ölçülen esnekliğin dışında diğer motorik testlerde erkeklerin kızlardan daha iyi bir performans gösterdiği gözlenmiştir. Sadece otur-eriş testinde kız öğrencilerin ortalama değerleri erkeklerden daha yüksek bulunmuştur.

Erkek öğrencilerin Sağ el kavrama kuvveti, Sol el kavrama kuvveti, Durarak uzun atlama testi, 30 sn mekik testi, 30 metre hız koşu testi ve 1 mil (1609 m) koşu testi performansları kız öğrencilerden daha yüksek bulunmuştur.

Elde edilen bu sonuçlara göre kızların ortalama esneklik değerleri erkeklerden daha iyi olduğu ifade edilmiştir.

Yapılan benzer araştırmalarda, kızların ortalama esneklik değerlerinin erkeklerden daha iyi olduğu belirtilmiştir. Ayrıca diğer fiziksel performans testlerinde kızların daha düşük performans değerlerine sahip olduğunu bildiren çok sayıda çalışmada bulunmaktadır (6,7,8,9). Yapılan bu çalışmada kız ve erkek öğrencilerin ölçümlerinden elde edilen sonuçlar literatürle paralellik içersindedir.

Pangarazi ve ark. (1990) fiziksel uygunluk test performanslarına yaşın ve cinsiyetin etkisini belirlemek için otur uzan testi ile yaptıkları çalışmada; esnekliğin kızlarda erkeklere göre daha fazla olduğu ve yaşa bağlı değişiminde anlamlı bir farklılık bulunmadığını ifade etmişlerdir(12).

Talema ve Yang (2000), erkeklerin kızlara göre daha yüksek aktivite seviyelerini gösterdiklerini ifade etmişlerdir. Fiziksel aktivite seviyesindeki düşüşlerin görülmeye başlandığı dönemin, adolesan dönemi ile ilişkili olduğunu da belirtmişlerdir(10).

Yapılan birçok çalışmada vücut kompozisyonu ve yapısının fiziksel performansla ilişkili olduğu belirtilmiştir. Yapılan araştırmalar, aşırı vücut yağının egzersiz performansı ve fiziksel verimlilik üzerine negatif etkiye sahip olduğunu göstermiştir (11).

Bu çalışmada da, esneklik dışında diğer Fiziksel performans testlerinde görülen cinsiyet farklılıklarının fiziksel aktivite düzeyi, kas kitlesi ve vücut yağ ağırlığından kaynaklandığı, otur eriş performans farklılıklarının ise vücut oranlarında görülen cinsiyete özgü farklılıkların neden olduğu söylenebilir.

Öğrencilerin FİTNESSGRAM'ın standart sağlık değerleri ve daha önce yapılmış çalışmalarla karşılaştırıldığında motorsal performanslarının oldukça düşük düzeyde olduğu ortaya çıkmıştır. Bunun nedeni olarak Milli Eğitim sistemindeki eğitim programında yer alan beden eğitimi dersinin ders saatlerinin azaltılmasıyla birlikte, beden eğitimine ayrılan sürenin sadece 1 saat olduğu (12) ve hareketsiz sedanter

yaşamdanda kaynaklandığı düşünölebilir. 12-14 yaş grubunun karşılığı olan 6. 7. ve 8. sınıflarda uygulamaya geçirilen SBS (Seviye Belirleme Sınavı) ile öğrenciler tamamıyla okulda ve okul dışında sınava endeksli yaşamaya başlamışlardır. Öğrenciler okul içinde sadece haftada 1 saat beden eğitimi dersiyle, okul dışında da dersanelere koşturarak hareketsiz bir yaşamla obezite riski yüksek sağlıksız bir toplum haline gelmektedir. Bu sonuç ölkemizin geleceğı için son derece endişe vericidir. Yapılacak olan program ve girişimlerle geleceğimiz olan çocuklarımızın sağlıklı gelişimlerinin sürdürölmesi, aynı zamanda okullara spor ve hareket kabiliyetinin kazandırılmasıyla daha sağlıklı birey ve toplumun hazırlayıcı unsuru olacaktır.

KAYNAKLAR

1. Sporda Psiko-Sosyal Alanlar Seminer Kitabı, Ankara Üniversitesi, 1996, Ankara, s.113-114
2. Sevim Y(1997): Antrenman Bilgisi. Tutibay Ltd.Şti., Geliştirilmiş Baskı, Ankara.
3. Gökmen H, Karagül T, Aşçı FH(1995): Psikomotor Gelişim, GSGM Yayın No: 139, Ankara.
4. Fu FH, Hao X(2002): Physieal Development and Lifestyle of Hong Kong Secondary School Students. *Preventive Medicine* 35:499- 505.
5. Rogol AD, Roemmich JN, Clark PA (2002): Growth at Puberty. *Journal of Adolescent Health* 31:192-200.
6. Çolak M(2006): Erzincan İlinde Yaşayan 12-14 yaş Kız ve Erkek Çocuklarda Sağlıkla ilişkili Fiziksel Uygunluk Düzeylerinin Değerlendirilmesi, Gazi Üniversitesi Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara
7. Fortier MD, Katzmarzyk PT, Malina RM, Bouchard C(2001): Seven-Year Stabillty of Physical Activity and Musculoskeleta1 Fitness in the Canadian Population. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 33 (11):1905-1911.
8. Pangrazi RP, Corbin CB (1990): Age as Factor Relating to Physical Fitness Test Performance. *Research Quarterly for Exereise and Sport* 61(4): 410-414.
9. Ziyalığıl MA, Zorba E, Bozatlı S, İmamoğlu O (1999): 6-14 yaş grubu çocuklarda yaş, cinsiyet ve spor yapma alışkanlığının sürat ve anaerobik güce etkisi. *C.B.Ü.Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi* (3):9-18.
10. Telema R, Yang X (2000): Decline from physical activity from youth to young adulthood in Finland. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 32: 1617-1622.
11. Docherty D., Gaul C.A. (1991). Relationship of Body Size, Physique and Composition to Physical Performance in Young Boys and Girls, *International Journal of Sports Medicine*, 12:525-532.
12. <http://candir.meb.gov.tr/belgem/ilkders.doc> (20.08.2008)

Murat ÖZŞAKER

Yrd.Doç.Dr. Adnan Menderes Üniversitesi

Beden Eğitimi Spor Yüksekokulu /Aydın

Tel : 0 505 298 36 10

E-mail: muratozsaker@yahoo.com

mozsaker@adu.edu.tr

Oturum: 19.04.2010 CS – 2S 14:30 – 16:00
Oturum Başkanları : Kamil ÖZER - Turgay OŞAK

SB9 : ÇOCUKLARIN SPOR YAPMA BİLİNCİ KAZANMASINDA SPOR TESİSLERİ TASARIMININ ROLÜ.
Şebnem ERTAŞ , İlkay ÖZDEMİR

Çocukların Spor Yapma Bilinci Kazanmasında Spor Tesisleri Tasarımının Rolü

Y. Mimar Şebnem ERTAŞ
sebnemarc@hotmail.com

Doç Dr. İlkay ÖZDEMİR
ilkayozdemir61@hotmail.com

***Çocuk, Aile, Okul ve Çevre Etkileşimleri**

Her türlü bedensel ve sosyal gelişimin temelinde sportif aktivitenin önemi yıllardır bilinmektedir. İnsan organizması hareket için yaratılmış, düzeni ona göre kurulmuştur. Bu düzenin gelişimini özellikle çocukluk döneminde edinilen bilincin etkilediği araştırmacılarca ortaya konmuştur. Son derece önemli olan bu bilincin ülkemizde hala yeterli düzeyde kazanılmış olduğu söylenemez.

Spor yapma bilincinin çocukluk döneminde verilmesi gerekliliğinden yola çıkarak ve spor yapılacak mekanın öneminin de bu bilincin geliştirilmesinde önemli olduğu düşünülerek, çalışma spor tesisi tasarımı açısından ele alınacaktır.

Bilindiği gibi sportif kişilik gelişimine, aynı zamanda spor başarısına katkı sağlayacak olan önemli kurumlar öncelikle aile ve sonrasında okuldur. Günümüzde içinde farklı biçimlenmeleri de beraberinde getiren spor tesisleri, çocuklar için de özel bir planlamayı ortaya çıkarmıştır. Önceleri belli bir branşa göre tasarlanan tekil alanlar zamanla tüm branşları içeren tesislere dönüşmüştür. Son yıllarda tesislerin içeriğindeki değişim, çocuk ve spor kavramını da etkilemiştir. Bu etkileşim hem ders programlarını hem de bu programlar için tasarlanan mekanları ve donatıları biçimlendirmiştir. Böyle bir ortamda spor yapmanın çocukların gelişim sürecini olumlu yönde etkileyeceği, bu dönemde spor yapma bilinci kazandırmada etkin rol oynayacağı düşünülmektedir. Bu temellere dayanarak, bu çalışmada çocuk spor tesisleri tasarımı belirleyen bir konsept önerilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Çocuk ve Gelişim, Spor Bilinci, Çocuk Spor Tesis

**SB10 : OKUL ÖNCESİ EĞİTİMİNDE BEDEN EĞİTİMİNİN ÖNEMİ,
UYGULAMALARI VE MATERYEL ÇEŞİTLİLİĞİNİN ARAŞTIRILMASI.**
Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümü
Kadir PEPE , Tuğba YAMAN

**OKUL ÖNCESİ EĞİTİMİNDE BEDEN EĞİTİMİNİN ÖNEMİ,
UYGULAMALARI VE MATERYEL ÇEŞİTLİLİĞİNİN ARAŞTIRILMASI**
***Yard. Doç. Dr. Kadir PEPE *Tuğba YAMAN**

ÖZET

Araştırmada okul öncesi eğitiminde Beden eğitimi dersinin önemi ve uygulamalarına ilişkin öğretmen görüşleri ile donanım çeşitliliğinin araştırılması amaçlanmıştır. Araştırmanın evreni Burdur ili merkez ilköğretim okulları ve bağımsız anaokulları, örneklem grubu ise bu okullarda öğretmenlik yapan anaokulu öğretmenleridir.

Araştırma verileri literatür, anket ve yerinde gözlem yöntemiyle elde edilmiştir. Araştırmanın amacına dönük geliştirilen anketin anlaşılabilirliği, kapsam geçerliği ve güvenilirliği sağlandıktan sonra araştırma evreninde bulunan tüm okullara ve öğretmenlere birebir görüşülerek uygulanmıştır.

Elde edilen verilere istatistik işlem olarak, frekans(f) ve yüzde (%), çapraz tablo (Croostab), işlemleri uygulanmıştır. İşlem sonucunda her soru için (%) dağılımları incelenerek yorumlar yapılmıştır.

Veriler sonucunda; katılımcı öğretmenlerin çoğunluğunun hizmet yıllarının 1-5 yıl arasında olduğunu, öğretmenlerin okul öncesinde beden eğitimi uygulamalarını önemli bulduklarını, eğitim-öğretim süresince beden eğitimi ve oyuna çok yer verdiklerini, okul öncesi müfredatında ise beden eğitimi uygulamalarına fazla yer verilmediğini, okullarda sınıf dışı beden eğitimi uygulamalarına ilişkin oyun salonu bulunmadığını; öğrencilerin küçük kas grubunu geliştirmeye yönelik materyallerin genel olarak bulunduğunu, büyük kas grubuna yönelik materyal ve malzemelerin ise yeterince olmadığını söyleyebiliriz.

Anahtar kelime: Okul öncesi, Beden eğitimi uygulamaları, Materyal

*Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Böl.
Burdur/TURKEİ

tugbayaman_32@hotmail.com , k_pepe@yahoo.com

**RESEARCHING THE IMPORTANCE, APPLICATION AND MATERIAL
DIVERSITY OF PHYSICAL EDUCATION IN PRE-SCHOOL EDUCATION**

***Assist. Prof. Kadir PEPE *Tuğba YAMAN**

SUMMARY

The aim of the research is to define teachers' opinion about the importance and application of physical education classes and to define the diversity of equipments used. The population of the research is the central elementary schools and independent pre-schools; the sampling group of the research is composed of the teachers who are working in these schools.

The data of the research has been obtained from literature, questionnaire and observation on-site. An expedient questionnaire has been prepared . The, comprehensibility, content validity and reliability of the questionnaire has been checked and it has been applied to each school in the population of the research and to teachers of these schools by meeting face to face.

As a statistic operation frequency (f), Percentage (%) and Cross table (crosstab) has been applied to the data. At the end of the operation, the percentage (%) distribution for each question has been examined and comments made.

Consequently, based on the data, it can be said that; The teachers who participated to the questionnaire have 1-5 years of experience in teaching and they regard physical education as important in pre-school education and they apply physical education activities frequently. In the curriculum of pre-school education there are not many physical education activities and there are no play rooms to realize physical education activities. There are materials which help the students' to develop their small muscle however, for the development of their big muscles there are not sufficient materials.

Key Words: Pre-School, Physical Education activities, Material

*Mehmet Akif Ersoy University Education Faculty Physical Education and Sports Department. Burdur/TURKEI

GİRİŞ

20.yy. da hızla gelişen teknolojik yenilikler ve sanayileşmeye bağlı olarak ortaya çıkan şehirleşme birçok yenilikleri, ihtiyaçları ve problemleri de beraberinde getirmiştir. Değişen iş kolları ve insanların yaşam biçimleri, ihtiyaç duyulan insan modelini de değiştirmiştir. İhtiyaç duyulan insan modeline dönük olarak da eğitim kurumları ve modelleri oluşturulmuştur.

Diğer yandan, sanayileşmeye bağlı olarak köylerden kentlere başlayan göçlerle birlikte oluşan yeni yapılanma ve çarpıklıkları giderebilmek ve endüstrileşmenin getirdiği yeni tip aile yapısında kadının çalışma hayatına aktif katılımıyla birlikte ortaya çıkan çocuk bakımı problemine, çözümler getirebilmek, ancak yeni eğitim sistemi, kurumları, yöntem ve araçları ile mümkün olmuştur. Bu nedenle okul öncesi eğitime, eğitim sistemi içerisinde belirgin bir önem verilmeye başlanmıştır(Baykan,1994).

İnsanoğlunun hayatının ilk altı yılı, gelişimin en hızlı, en etkili, içinde yaşanan çevreyle etkileşimin en fazla olduğu yıllardır. Bu yıllardaki eğitimin, çocuğun özellik ve ihtiyaçlarına uygun şekilde verilmesi gerekmektedir. Bu gereklilikten dolayı ülkemizde milli eğitim bakanlığı 0-6 yaş çocukları kapsayan okul öncesi eğitimini başlatmıştır.

Okul öncesi eğitimin tüm yönleriyle ele alındığı XIV. Milli Eğitim Şurası'nda (1993) okul öncesi eğitimin tanım ve kapsamı şu şekilde belirtilmektedir: "Okul öncesi eğitimi, 0-72 ay grubundaki çocukların gelişim düzeylerine ve bireysel özelliklerine uygun, zengin uyarıcı ve çevre imkânları sağlayan, onların bedensel, zihinsel, duygusal ve sosyal yönden gelişmelerini destekleyen, kendilerini toplumun kültürel değerleri doğrultusunda en iyi biçimde yönlendiren ve ilköğretime hazırlayan, temel eğitimin bütünlüğü içerisinde yer alan bir eğitim sürecidir."(T.E.D,2007).

Okulöncesi eğitim, çocuğun ilerideki hayatını etkileyecek önemli bir süreçtir. Yapılan bilimsel araştırmalar ve çağdaş eğitim alanındaki uygulamalar; nitelikli, sağlıklı ve istenilen davranışlara sahip nesilleri yetiştirmek için eğitimin çok küçük yaşlarda başlanılmasının gerekli olduğunu ortaya koymuştur (Seçkin- Koç, 1997:5).

Çocuk doğası gereği gelişmek ve hareket etmek ihtiyacında olan bir varlıktır. Onun bu ihtiyacına engel olunmamalıdır. Engel olunduğu takdirde, çocukta öfke gibi anormal heyecanların oluşmasına zemin hazırlanmış olur. Hareket yapan çocuğun hareketlerine engel olmak yerine harekete teşvik edilmeli ve cesaretlendirilmelidir (Binbaşıoğlu,1970).

"0-6 yaşlar arası çocuğun gelişiminin hızla yönlendiği, kritik yıllardır. Bu yıllarda temeli atılan beden sağlığı ve kişilik yapısının, ileri yaşlarda, yön değiştirmekten daha çok, yani aynı yönde gelişmesi şansı yüksektir. Uzun yıllara dayalı araştırmalarla, çocukluk yıllarında kazanılan davranışların büyük bir kısmının yetişkinlikte, bireyin kişilik yapısını, tavır, alışkanlık, inanç ve değer yargılarını biçimlendirdiği gözlenmiştir" (Mussen,1963).

Çocukların en önemli özelliklerinden biri hareketli olmalarıdır. Çocuklar için hareket yeme ve içme kadar önemlidir. Her yönden (fizyolojik, psikolojik, sosyolojik ve zihinsel) dengeli bir gelişim için hareket etmelidirler.

Çocuk için bu kadar önemli ve yararlı olduğunu ifade ettiğimiz oyun, ona araştırma, gözlem yapma, keşfetme, yeni beceriler geliştirme ve başarısızlık endişesi duymadan yeni ve değişik roller alma imkânı sağlar.

Ayrıca çocuk, arkadaşlarıyla birlikte oynadığı oyunda paylaşma, yardımlaşma, çevre ile olumlu ilişkiler kurma, kurallara uyma, başkalarının haklarına saygı gösterme ve sorumluluk alma gibi temel toplumsal kuralları da öğrenmektedir. Çocuk için yaşamı öğrenme aracı olan oyun, onun fiziksel, duygusal, sosyal, zihinsel ve dil gelişimi açısından çok büyük öneme sahiptir.

Çocuğun koşma, atlama sıçrama, tırmanma, sürünme gibi fiziksel güç gerektiren oyunlar oynaması, onun dolaşım, solunum, sindirim ve boşaltım gibi sistemlerinin düzenli çalışmasını sağlamasının yanı sıra, oksijen alımı, kan dolaşımı ve dokulara besin taşınmasını da artırmaktadır Ayrıca, oyun sırasında çocuğun bazı hareketleri sürekli olarak yapması, onun kas gelişimini de hızlandırmaktadır. Çocuğun yaşamında önemli bir yer tutan ve yaşamını etkileyen bu hareketlerin tümü, büyük kasların motor gelişimiyle ilgili becerilerin kazanılması sonucunda meydana gelmektedir.

Çocukların yürüme, koşma, atlama, tırmanma, kayma, inme, çıkma, fırlatma, yakalama, sıçrama, zıplama, sürüklenme, sallama gibi faaliyetlerle sürekli hareket halinde olmaları, onların büyük kas motor becerilerinin gelişimini desteklemektedir.

Çocukların yaşamlarının birinci yılından sonra hızlanan ve çocukların el ve parmak kaslarının gelişimi olan küçük kasların gelişimi ise; çocuğun koparma, kesme, tutma, bağlama, çözme, düğmeleme, yoğurma, delme, boyama, dikme, örme ve geçirme gibi etkinliklerde bulunması ve bu etkinlikleri tekrar, tekrar yapması oranında artmakta ve bunun sonucunda da günlük hayatta kullanılan birçok becerinin gelişmesini sağlamaktadır (Sel 1983, Baykoç 1988, Seyrek ve Sun 1991).

Freud ve Walder gibi psiko analitik kuramcılar oyunu, gerçeğin baskısından, geriliminden, çatışmalarından kurtulma ve haz verici aktivitelerin tekrarlanması, yasaklanan güdülerin ifadesi olarak tanımlamışlardır (Hughes ve Noppe 1985).

Çocuklar yaşam içerisindeki karşılaştıkları problemlerden ve buna bağlı olarak duydukları kaygılarından oyun yoluyla kurtulabilmektedir (Yörükoğlu 1983).

Ayrıca, çocuk oyun sırasında yenme ve yenilme, mutluluk, sevinç, acıma, korku, kaygı, dostluk, düşmanlık, kin, nefret, sevgi, sevilme, sevme, güven duyma, ayrılık, gibi birçok duygusal tepkiyi öğrenirken, aynı zamanda bazı duygusal tepkilerini kontrol etmeyi ve denetim altına almayı da öğrenmektedir.

Çocuk oyun yoluyla grup arkadaşlarını ve rakip grubun üyelerini tanıyarak, oyun kurallarına uyararak ve arkadaşlarıyla birlikte hareket ederek sosyalleşmesini de sağlamaktadır.

Sosyalleşme ise, kişinin grubun kural ve değerlerine uymayı öğrenmesi ve bu değerler düzenini benimsemesidir (Yavuzer, 1982).

Çocuğun sosyal gelişiminde oyunun etkilerini şu şekilde sıralayabilir.

- Çocuk, oyunda aile içindeki rolleri üstlenerek, aile bireylerinin görevlerini, sorumluluklarını, davranış biçimlerini öğrenebilir ve kendine uygun gördüklerini tekrarlayarak, pekiştirebilir.
- Oyun, çocuğun kişisel ve toplumsal alışkanlıkları kazanmasında çok etkili bir yöntemdir.
- Oyunda, çeşitli meslek gruplarını taklit ederek, o rolün kurallarını öğrenebilir.
- Diğer insanlarla iletişim kurmayı, gözlem, işbirliği yapmayı ve yardımlaşma, paylaşma, birlikte hareket etme duygularını geliştirir.
- Oyun yoluyla teşekkür etme, günaydın, iyi geceler deme gibi sözel kuralları ve sıra bekleme, konuşan birini dinlemeyi öğrenir.
- Doğru-yanlış, iyi-kötü, güzel çirkin, haklı-haksız gibi ahlaki kavramları pekiştirir.
- Ayrıca, başkalarına saygı gösterme, başkalarının ve kendi haklarını koruma, verilen görevleri üstlenme, karar verip uygulayabilme, işbirliği yapabilme gibi toplumsal kuralları öğrenir.

Çocuğun zihin ve dil gelişiminde oyunun etkileri;

Oyun, çocuğa araştırma, objeleri tanıma ve problem çözme imkânları sağlamaktadır. Bu yolla çocuk, büyüklük, şekil, renk, boyut, ağırlık, hacim, ölçme, sayma, zaman, mekân, uzaklık, uzay gibi pek çok kavramı ve eşleştirme, sınıflandırma, sıralama, analiz, sentez ve problem çözme gibi birçok zihinsel işlemi öğrenebilir (Seyrek ve Sun 1991).

Yapılan araştırmalarda; çocukların oyunları ve zihinsel gelişimleri arasında paralel bir ilişkinin bulunduğunu ve bebeklikteki araştırıcı oyunun, daha sonraki zihinsel gelişim üzerinde etkili olduğunu ortaya koymuşlardır (Schickedanz vd. 1982, Carusa 1984).

Oyun, çocukların tüm gelişim alanlarında olduğu gibi dil gelişimlerini de destekleyicidir. Çünkü çocuk oyunlarının çoğunluğu, dil kullanımını gerektirmektedir.

Çocuklar oyun sırasında dili kullanarak, yeni sözcükler kazanabilmekte ve dil yoluyla birbirlerine bilgiler aktarabilmektedirler.

Oyun materyalleri ve oyunun, çocuk için hem eğlenme hem de öğrenme ortamı olması nedeniyle, çocuğun yaşamında oyunun önemi göz ardı edilemez bir gerçektir. Bu nedenle, çocuğu oyundan ve oyunun temel taşlarını teşkil eden oyun materyallerinden ayrı düşünemeyiz.

Oyuncak adını verdiğimiz oyun materyalleri, çocuğun seçme, değerlendirme duygusunu ve yaratıcılığı geliştirirken, aynı zamanda da kendi kendine karar verebilme ve belirli alanlarda beceriler kazanmasına da imkânlar hazırlamaktadır. Çeşitli boyut ve renklerdeki oyun malzemeleri, çocukların oynarken hem eğlenmesine hem de renk, boyut, biçim, şekil gibi kavramları öğrenmesine yardımcı olmaktadır.

Okulöncesi döneminde çocuklar oyun malzemelerine çok büyük ilgi gösterirler. Bu noktada okul öncesi öğretmen ve idarecilere, anne-babaya düşen en büyük görev, öğrenmeye hazır olan çocuğa, uygun oyun materyallerini sunmaktır. Okul öncesi kurumları çocukların gelişim özelliklerine uygun oyun materyallerini ve ihtiyaç duyduğu ortamı sağlamaktan sorumludurlar.

Bu araştırma, okul öncesi eğitiminde çocukların gelişimi için önemli olan beden eğitimi ve oyunun “Burdur ili okul öncesi eğitim kurumlarındaki uygulamalarının ve materyal çeşitliliğinin” belirlenmesi amacıyla yapılmıştır.

MATERYAL VE METOT

Araştırmada okul öncesi eğitiminde beden eğitimi ve oyunun önemi ve materyal çeşitliliğinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Bu amaca dönük bir anket geliştirilip geçerlilik ve güvenilirliği, anlaşılabilirliği sağlandıktan sonra araştırma evrenindeki örneklem grubunun tamamına uygulanmıştır. Araştırma survey tarama modelinde bir araştırma olup veriler yazılı kaynaklardan ve anket yöntemiyle elde edilmiştir. Araştırmanın evrenini Burdur ili il merkezinde bulunan ilköğretim anasınıfı ile bağımsız anaokulları, örneklem grubunu ise bu okullarda görev yapan anaokulları öğretmenleridir. Anketler araştırma kapsamındaki okullarda görev yapan 68 bayan, 12 erkek olmak üzere toplam 80 kişiye birebir görüşülerek yapılmıştır.

Elde edilen veriler bilgisayar ortamında kodlanarak uygun istatistik işleme hazır hale getirilmiştir. İstatistik işlem olarak (f) frekans, (%) de dağılım ve (Crostab) çapraz tablo işlemi yapılmıştır. Veriler her bir soru için cevap gözenekleri irdelenerek yorumlanmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Katılımcıların Cinsiyetlere Göre Hizmet Yılı Dağılımı

Değişkenler						Toplam
	1-2 yıl	3-5 yıl	6-7 yıl	8-9 yıl	10 yıl ve üzeri	
Bayan	16 23,5%	8 11,8%	4 5,9%	4 5,9%	36 52,9%	68 100,0%
	4 33,3%	4 33,3%	0 0,0%	4 33,3%	0 0,0%	12 100,0%
Erkek						
Toplam	20 25,0%	12 15,0%	4 5,0%	8 10,0%	36 45,0%	80 100,0%

Tablo 1’de görüldüğü gibi katılımcıların cinsiyetlere göre hizmet yılları sorgulanmıştır. Bu sorguya verilen cevaplar toplam olarak değerlendirildiğinde katılımcıların %45’i 10 yıl ve üzeri, %25’i 1-2 yıl, %15’i 3-5 yıl, %10’u 8-9 yıl ve %5’i 6-7 yıl seçeneklerini işaretledikleri görülmektedir.

Cinsiyet değişkenine göre incelediğimizde ise bayanların %52,9’u 10 yıl ve üzeri, erkeklerin %33,3’ü 1-9 yıl arasını kapsayan seçenekleri işaretledikleri görülmüştür.

Tablo 2. Katılımcıların ‘Okul Öncesi Eğitiminde Beden Eğitimi Ve Oyun Uygulamaları Çocukların Gelişiminde Önemlidir’ Sorgusuna İlişkin Verdikleri Cevap Dağılımı

Değişkenler			Toplam
	Pek çok	Çok	
Bayan	52 76,5%	16 23,5%	68 100,0%
Erkek	12 100,0%	0 ,0%	12 100,0%
Toplam	64 80,0%	16 20,0%	80 100,0%

Tablo 2’de görüldüğü gibi katılımcıların ‘Okul Öncesi Eğitiminde Beden Eğitimi ve Oyun Uygulamalarının Çocukların Gelişimindeki Önemine’ ilişkin görüşleri sorgulanmıştır. Bu sorguya dönük katılımcıların verdikleri cevaplar toplamda değerlendirildiğinde %80’i ‘pek çok’ , %20’si ‘çok’ seçeneklerini işaretlemişlerdir.

Cinsiyetler arası verilen cevap dağılımlarında ise; bayanların %76,5’i ‘pek çok’ derken erkeklerin ise %100’ünün ‘pek çok’ seçeneğini işaretledikleri görülmektedir.

Tablo 3. Katılımcıların ‘Sınıfınızda Beden Eğitimi Ve Oyun Uygulamalarına Ne Oranda Yer Veriyorsunuz?’ Sorgusuna Verdikleri Cevap Dağılımı

Değişkenler				Toplam
	Pek çok	Çok	Az	
Bayan	16 23,5%	40 58,8%	12 17,6%	68 100,0%
Erkek	0 ,0%	8 100,0%	0 ,0%	8 100,0%
Toplam	16 21,1%	48 63,2%	12 15,8%	76 100,0%

Yukarıda ki tabloda görüldüğü gibi katılımcıların ‘Sınıfınızda Beden Eğitimi Ve Oyun Uygulamalarına Ne Oranda Yer Veriyorsunuz?’ sorgusuna ilişkin görüşleri sorgulanmıştır. Bu sorguya dönük katılımcıların toplamda verdikleri cevaplar irdelendiğinde katılımcıların %63,2’si ‘çok’ , %21,1’i ‘pek çok’ ve %15,8’i ‘az’ seçeneklerini işaretledikleri görülmektedir.

Cinsiyetler arası verilen cevap dağılımında ise bayanların %58,8’i ‘çok’ derken erkek katılımcıların %100’nün ‘çok’ seçeneğini işaretlediği görülmektedir.

Tablo 4. Katılımcıların ‘Anasınıfı Müfredatında Oyun Etkinliği İçin Ayrılan Ders Saati Yeterlidir.’ Sorgusuna Verdikleri Cevap Dağılımı

Değişkenler			Toplam
	Evet	Kısmen	
Bayan	40 58,8%	28 41,2%	68 100,0%
Erkek	0 ,0%	12 100,0%	12 100,0%
Toplam	40 50,0%	40 50,0%	80 100,0%

Tablo 4 de görüldüğü gibi katılımcıların ‘Anasınıfı Müfredatında Oyun Etkinliği İçin Ayrılan Ders Saati Yeterlidir.’ sorgusuna ilişkin görüşleri sorgulanmıştır. Bu sorguya verilen cevaplar toplam olarak değerlendirildiğinde katılımcıların %50’sinin ‘evet’, %50’sinin ‘kısmen’ seçeneğini işaretlediği görülmektedir.

Cinsiyetler arası verilen cevap dağılımında ise bayan katılımcıların %58,8’i ‘evet’ seçeneğini işaretlerken erkek katılımcıların %100’ünün ‘kısmen’ seçeneğini işaretlediği görülmektedir.

Tablo 5. Katılımcıların Okul Türüne Göre ‘Okul Öncesi Eğitiminde Beden Eğitimi Ve Oyun Uygulamaları Çocukların Gelişiminde Önemlidir’ Sorgusuna İlişkin Verdikleri Cevap Dağılımı

Değişkenler			Toplam
	Pek çok	Çok	
İlköğretim anasınıfı	20 71,4%	8 28,6%	28 100,0%
Bağımsız anaokulu	44 84,6%	8 15,4%	52 100,0%
Toplam	64 80,0%	16 20,0%	80 100,0%

Tablo 5’de görüldüğü gibi katılımcıların okul türüne göre ‘Okul Öncesi Eğitiminde Beden Eğitimi Ve Oyun Uygulamaları Çocukların Gelişiminde Önemlidir’ sorgusuna ilişkin görüşleri sorgulanmıştır. Bu sorguya verilen cevaplar toplamda değerlendirildiğinde katılımcıların %80’i ‘pek çok’, %20’si ‘çok’ seçeneğini işaretlemişlerdir. Bu sorguya ilişkin cevaplar okul türüne göre irdelendiğinde ise, ilköğretim anasınıfında görev alan katılımcıların %71,4’ü ‘pek çok’ , %28,6’sı ‘çok’ görüşünde olurken, bağımsız anaokulunda görev alan katılımcıların %84,6’sı ‘pek çok’, %15,4’ünün ‘çok’ seçeneğini işaretlediği görülmektedir.

Tablo 6. Katılımcıların Okul Türüne Göre ‘Sınıfınızda Beden Eğitimi Ve Oyun Uygulamalarına Ne Oranda Yer Veriyorsunuz?’ Sorgusuna Verdikleri Cevap Dağılımı

Değişkenler				Toplam
	Pek çok	Çok	Az	
İlköğretim anasınıfı	4 14,3%	16 57,1%	8 28,6%	28 100,0%
Bağımsız anaokulu	12 25,0%	32 66,7%	4 8,3%	48 100,0%
Toplam	16 21,1%	48 63,2%	12 15,8%	76 100,0%

Yukarıda ki tabloda görüldüğü gibi katılımcıların okul türüne göre ‘Sınıfınızda Beden Eğitimi Ve Oyun Uygulamalarına Ne Oranda Yer Veriyorsunuz?’ sorgusuna ilişkin görüşleri sorgulanmıştır. Bu sorguya dönük katılımcıların toplamda verdikleri cevaplar irdelendiğinde %21,1’i ‘pek çok’ , %63,2’si ‘çok’ ve %15,8’si ‘az’ seçeneğini işaretlediği görülmektedir.

Katılımcıların görev aldıkları okul çeşidine göre irdelendiğinde ise ilköğretim anasınıfında görev alan katılımcıların %14,3’ü ‘pek çok’ , %57,1’i ‘çok’ ve %28,6’sı ‘az’ görüşünde olurken, bağımsız anaokulunda görev alan katılımcıların %25’i ‘pek çok’ , %66,7’si ‘çok’ ve %8,3’ü ‘az’ seçeneğini işaretlediği görülmektedir.

Tablo 7. Araştırma Kapsamındaki Okulların Okul Türüne Göre Küçük Kas Gruplarına Dönük Materyal Çeşitliliği Dağılımı

Değişkenler		Evet	Hayır	Toplam
Bez oyuncak	İlköğretim anasınıfı	28 100,0%	-	28 100,0%
	Bağımsız anaokulu	52 100,0%	-	52 100,0%
	Toplam	80 100,0%	-	80 100,0%
Boş kutular	İlköğretim anasınıfı	12 42,9%	16 57,1%	28 100,0%
	Bağımsız anaokulu	48 92,3%	4 7,7%	52 100,0%
	Toplam	60 75,0%	20 25,0%	80 100,0%
Büyük Renkli Küpler	İlköğretim anasınıfı	24 85,7%	4 14,3%	28 100,0%
	Bağımsız anaokulu	40 76,9%	12 23,1%	52 100,0%
	Toplam	64 80,0%	16 20,0%	80 100,0%
Büyük tahta çivilerle	İlköğretim anasınıfı	8 28,6%	20 71,4%	28 100,0%
	Bağımsız	28	20	48

geçmeli oyuncaklar	anaokulu	58,3%	41,7%	100,0%
	Toplam	36 47,4%	40 52,6%	76 100,0%
Basit bloklar	İlköğretim anasınıfı	24 100,0%	-	24 100,0%
	Bağımsız anaokulu	52 100,0%	-	52 100,0%
	Toplam	76 100,0%	-	76 100,0%
Takıp sökmek için plastik cıvata ve somunlar	İlköğretim anasınıfı	16 57,1%	12 42,9%	28 100,0%
	Bağımsız anaokulu	32 66,7%	16 33,3%	48 100,0%
	Toplam	48 63,2%	28 36,8%	76 100,0%
Boş tahta ve mukavva kutular	İlköğretim anasınıfı	8 28,6%	20 71,4%	28 100,0%
	Bağımsız anaokulu	36 75,0%	12 25,0%	48 100,0%
	Toplam	44 57,9%	32 42,1%	76 100,0%

Tablo 7 de araştırma kapsamındaki okullardaki küçük kas gelişimine dönük materyal çeşitliliği sorgulanmaktadır.

Bu sorgulardan;

‘**Bez oyuncak**’ materyali sorgusuna ilişkin verilen cevaplar toplamda bakıldığında %100’ünün evet cevabını verdikleri görülmektedir. Yani her iki okul türünde de bez oyuncak materyalleri bulunmaktadır.

‘**Boş kutular**’ materyalleri sorgusuna verilen cevaplar toplam olarak değerlendirildiğinde %75’i evet, %25’i hayır cevabını vermişlerdir. Okul türüne göre değerlendirdiğimizde ilköğretim anasınıflarında %42’si evet derken bağımsız anaokullarında %92,3’ü evet cevabını verdikleri görülmektedir.

‘**Büyük renkli küpler**’ materyali sorgusuna ilişkin verilen cevaplar toplam olarak değerlendirildiğinde %80’i evet, %20’si hayır cevabını vermişlerdir. Okul türüne göre değerlendirdiğimizde ilköğretim anasınıflarında %85,7’si evet derken bağımsız anaokullarında %20’si evet cevabını verdikleri görülmektedir.

‘**Büyük tahta çivilerle geçmeli oyuncaklar**’ materyali sorgusuna ilişkin verilen cevaplar toplam olarak değerlendirildiğinde %47,4’ü evet, %52,6’ü hayır cevabını vermişlerdir. Okul türüne göre değerlendirdiğimizde ilköğretim anasınıflarında %28,6’sı evet derken bağımsız anaokullarında %58,3’ü evet cevabını verdikleri görülmektedir.

‘**Basit bloklar**’ materyali sorgusuna ilişkin verilen cevaplar toplamda bakıldığında %100’ü evet cevabını verdikleri görülmektedir. Yani her iki okul türünde de basit bloklar materyalleri bulunmaktadır.

‘**Takıp sökmek için plastik cıvata ve somunlar**’ materyali sorgusuna ilişkin verilen cevaplar toplam olarak değerlendirildiğinde %63,2’si evet, %36,8’i hayır cevabını vermişlerdir. Okul türüne göre değerlendirdiğimizde ilköğretim anasınıflarında %57,1’i evet derken bağımsız anaokullarında %66,7’si evet cevabını verdikleri görülmektedir.

‘Boş tahta ve mukavva kutular’ materyali sorgusuna ilişkin verilen cevaplar toplam olarak değerlendirildiğinde %57,9’u evet, %42,1’i hayır cevabını vermişlerdir. Okul türüne göre değerlendirdiğimizde ilköğretim anasınıflarında %28,6 evet derken bağımsız anaokullarında %75,0’ı evet cevabını verdikleri görülmektedir.

Tablo 7 devamı

Değişkenler		Evet	Hayır	Toplam
Tahta, bez veya plastik hayvanlar	İlköğretim anasınıfı	24 85,7%	4 14,3%	28 100,0%
	Bağımsız anaokulu	48 100,0%	0 ,0%	48 100,0%
	Toplam	72 94,7%	4 5,3%	76 100,0%
Kum havuzu ve kum oyuncakları	İlköğretim anasınıfı	0 ,0%	28 100,0%	28 100,0%
	Bağımsız anaokulu	44 84,6%	8 15,4%	52 100,0%
	Toplam	44 55,0%	36 45,0%	80 100,0%
Müzik aletleri, zil, tef, davul	İlköğretim anasınıfı	28 100,0%	0 ,0%	28 100,0%
	Bağımsız anaokulu	48 92,3%	4 7,7%	52 100,0%
	Toplam	76 95,0%	4 5,0%	80 100,0%

‘Tahta, bez veya plastik hayvanlar’ materyali sorgusuna ilişkin verilen cevaplar toplam olarak değerlendirildiğinde %94,7’si evet, %5,3’ü hayır cevabını vermişlerdir. Okul türüne göre değerlendirdiğimizde ilköğretim anasınıflarında %85,7’si evet derken bağımsız anaokullarında %100’ü evet cevabını verdikleri görülmektedir.

‘Kum havuzu ve kum oyuncakları’ materyali sorgusuna ilişkin verilen cevaplar toplam olarak değerlendirildiğinde %55,0’ı evet, %45,0’ı hayır cevabını vermişlerdir. Okul türüne göre değerlendirdiğimizde ilköğretim anasınıflarında %0’ı evet derken bağımsız anaokullarında %84,6’sı evet cevabını verdikleri görülmektedir.

‘Müzik aletleri, zil, tef, davul’ materyalleri sorgusuna ilişkin verilen cevaplar toplam olarak değerlendirildiğinde %95,0’ı evet, %5,0’ı hayır cevabını vermişlerdir. Okul türüne göre değerlendirdiğimizde ilköğretim anasınıflarında %100’ü evet derken bağımsız anaokullarında %92,3’ü evet cevabını verdikleri görülmektedir.

Tablo 7. Devamı

Boncuklar ve ip	İlköğretim anasınıfı	20 71,4%	8 28,6%	28 100,0%
	Bağımsız anaokulu	52 100,0%	0 ,0%	52 100,0%
	Toplam	72 90,0%	8 10,0%	80 100,0%
Parmak boyası	İlköğretim anasınıfı	24 85,7%	4 14,3%	28 100,0%
	Bağımsız anaokulu	48 92,3%	4 7,7%	52 100,0%
	Toplam	72 90,0%	8 10,0%	80 100,0%
Bağlama oyuncaklar	İlköğretim anasınıfı	24 85,7%	4 14,3%	28 100,0%
	Bağımsız anaokulu	44 84,6%	8 15,4%	52 100,0%
	Toplam	68 85,0%	12 15,0%	80 100,0%
Düğmeli-fermuarlı giysileri olan giydirilecek bebekler	İlköğretim anasınıfı	8 28,6%	20 71,4%	28 100,0%
	Bağımsız anaokulu	36 75,0%	12 25,0%	48 100,0%
	Toplam	44 57,9%	32 42,1%	76 100,0%

‘**Boncuklar ve ip**’ materyali sorgusuna ilişkin verilen cevaplar toplam olarak değerlendirildiğinde %90,0’ı evet, %10,0’u hayır cevabını vermişlerdir. Okul türüne göre değerlendirdiğimizde ilköğretim anasınıflarında %71,4’ü evet derken bağımsız anaokullarında %100’ü evet cevabını verdikleri görülmektedir.

‘**Parmak boyası**’ materyali sorgusuna ilişkin verilen cevaplar toplam olarak değerlendirildiğinde %90,0’ı evet, %10,0’ı hayır cevabını vermişlerdir. Okul türüne göre değerlendirdiğimizde ilköğretim anasınıflarında %85,7’si evet derken bağımsız anaokullarında %92,3’ü evet cevabını verdikleri görülmektedir.

‘**Bağlama oyuncaklar**’ materyali sorgusuna ilişkin verilen cevaplar toplam olarak değerlendirildiğinde %85,0’ı evet, %15,0’ı hayır cevabını vermişlerdir. Okul türüne göre değerlendirdiğimizde ilköğretim anasınıflarında %85,7’si evet derken bağımsız anaokullarında %84,6’sı evet cevabını verdikleri görülmektedir.

‘**Düğmeli-fermuarlı giysileri olan giydirilecek bebekler**’ materyali sorgusuna ilişkin verilen cevaplar toplam olarak değerlendirildiğinde %57,9’u evet, %42,1’i hayır cevabını vermişlerdir. Okul türüne göre değerlendirdiğimizde ilköğretim anasınıflarında %28,6’sı evet derken bağımsız anaokullarında %75,0’ı evet cevabını verdikleri görülmektedir.

Tablo 7 devamı

Kavram geliştirici oyuncaklar	İlköğretim anasınıfı	24 85,7%	4 14,3%	28 100,0%
	Bağımsız anaokulu	48 92,3%	4 7,7%	52 100,0%
	Toplam	72 90,0%	8 10,0%	80 100,0%
Öykü kitapları ve masallar	İlköğretim anasınıfı	28 100,0%	0 ,0%	28 100,0%
	Bağımsız anaokulu	48 92,3%	4 7,7%	52 100,0%
	Toplam	76 95,0%	4 5,0%	80 100,0%
El kuklaları	İlköğretim anasınıfı	24 85,7%	4 14,3%	28 100,0%
	Bağımsız anaokulu	52 100,0%	0 ,0%	52 100,0%
	Toplam	76 95,0%	4 5,0%	80 100,0%
Yap – boz oyuncaklar	İlköğretim anasınıfı	28 100,0%	-	28 100,0%
	Bağımsız anaokulu	52 100,0%	-	52 100,0%
	Toplam	80 100,0%	-	80 100,0%
İp bağlama ve çeşitli kâğıt işler	İlköğretim anasınıfı	28 100,0%	-	28 100,0%
	Bağımsız anaokulu	52 100,0%	-	52 100,0%
	Toplam	80 100,0%	-	80 100,0%
Kolâj çalışması, artık kâğıt ve kumaş parçaları	İlköğretim anasınıfı	28 100,0%	0 ,0%	28 100,0%
	Bağımsız anaokulu	48 92,3%	4 7,7%	52 100,0%
	Toplam	76 95,0%	4 5,0%	80 100,0%

‘**Kavram geliştirici**’ materyali sorgusuna ilişkin verilen cevaplar toplam olarak değerlendirildiğinde %90,0’ı evet, %10,0’ı hayır cevabını vermişlerdir. Okul türüne göre değerlendirdiğimizde ilköğretim anasınıflarında %85,7’si evet derken bağımsız anaokullarında %92,3’ü evet cevabını verdikleri görülmektedir.

‘**Öykü kitapları ve masallar**’ materyali sorgusuna ilişkin verilen cevaplar toplam olarak değerlendirildiğinde %95,0’ı evet, %5,0’ı hayır cevabını vermişlerdir. Okul türüne göre değerlendirdiğimizde ilköğretim anasınıflarında %100,0’ı evet derken bağımsız anaokullarında %92,3’ü evet cevabını verdikleri görülmektedir.

‘**El kuklaları**’ materyali sorgusuna ilişkin verilen cevaplar toplam olarak değerlendirildiğinde %95,0’ı evet, %5,0’ı hayır cevabını vermişlerdir. Okul türüne göre

değerlendirdiğimizde ilköğretim anasınıflarında %85,7'si evet derken bağımsız anaokullarında %100'ü evet cevabını verdikleri görülmektedir.

‘Yap-boz oyuncaklar’ materyali sorgusuna ilişkin verilen cevaplar toplamda bakıldığında %100'ü evet cevabını verdikleri görülmektedir. Yani her iki okul türünde de yap-boz oyuncaklar materyalleri bulunmaktadır.

‘İp bağlama ve çeşitli kâğıt işler’ materyali sorgusuna ilişkin verilen cevaplar toplamda bakıldığında %100'ü evet cevabını verdikleri görülmektedir. Yani her iki okul türünde de ip bağlama ve çeşitli kâğıt işler materyalleri bulunmaktadır.

‘Kolaj çalışması, artık kâğıt ve kumaş parçaları’ materyali sorgusuna ilişkin verilen cevaplar toplam olarak değerlendirildiğinde %95,0'ı evet, %5,0'ı hayır cevabını vermişlerdir. Okul türüne göre değerlendirdiğimizde ilköğretim anasınıflarında %100,0'ü evet derken bağımsız anaokullarında %92,3'ü evet cevabını verdikleri görülmektedir.

Tablo 7. Devamı

Keskin olmayan makas ve kâğıtlar	İlköğretim anasınıfı	24 85,7%	4 14,3%	28 100,0%
	Bağımsız anaokulu	52 100,0%	0 ,0%	52 100,0%
	Toplam	76 95,0%	4 5,0%	80 100,0%
Domino	İlköğretim anasınıfı	20 71,4%	8 28,6%	28 100,0%
	Bağımsız anaokulu	40 76,9%	12 23,1%	52 100,0%
	Toplam	60 75,0%	20 25,0%	80 100,0%
Basit resim, harf ve sayı oyunları	İlköğretim anasınıfı	20 71,4%	8 28,6%	28 100,0%
	Bağımsız anaokulu	40 76,9%	12 23,1%	52 100,0%
	Toplam	60 75,0%	20 25,0%	80 100,0%
Oyun hamuru	İlköğretim anasınıfı	28 100,0%	-	28 100,0%
	Bağımsız anaokulu	52 100,0%	-	52 100,0%
	Toplam	80 100,0%	-	80 100,0%

‘Keskin olmayan makas ve kâğıtlar’ materyali sorgusuna ilişkin verilen cevaplar toplam olarak değerlendirildiğinde %95,0'ı evet, %5,0'ı hayır cevabını vermişlerdir. Okul türüne göre değerlendirdiğimizde ilköğretim anasınıflarında %85,7'si evet derken bağımsız anaokullarında %100'ü evet cevabını verdikleri görülmektedir.

‘Domino’ materyali sorgusuna ilişkin verilen cevaplar toplam olarak değerlendirildiğinde %75,0'ı evet, %25,0'ı hayır cevabını vermişlerdir. Okul türüne göre değerlendirdiğimizde ilköğretim anasınıflarında %71,4'ü evet derken bağımsız anaokullarında %76,9'u evet cevabını verdikleri görülmektedir.

‘Basit resim, harf ve sayı oyunları’ materyali sorgusuna ilişkin verilen cevaplar toplam olarak değerlendirildiğinde %75,0’ı evet, %25,0’ı hayır cevabını vermişlerdir. Okul türüne göre değerlendirdiğimizde ilköğretim anasınıflarında %71,4’ü evet derken bağımsız anaokullarında %76,9’u evet cevabını verdikleri görülmektedir.

‘Oyun hamuru’ materyali sorgusuna ilişkin verilen cevaplar toplamda bakıldığında %100’ü evet cevabını verdikleri görülmektedir. Yani her iki okul türünde de oyun hamuru materyali bulunmaktadır.

Tablo 8. Araştırma Kapsamındaki Okullarda Büyük Kas Gelişimine Yönelik Materyal Çeşitliliğinin Dağılımı

Çeşitli sportif toplar.	İlköğretim anasınıfı	16 57,1%	12 42,9%	28 100,0%
	Bağımsız anaokulu	28 53,8%	24 46,2%	52 100,0%
	Toplam	44 55,0%	36 45,0%	80 100,0%
Halat	İlköğretim anasınıfı	0 ,0%	28 100,0%	28 100,0%
	Bağımsız anaokulu	24 46,2%	28 53,8%	52 100,0%
	Toplam	24 30,0%	56 70,0%	80 100,0%
Çemberler	İlköğretim anasınıfı	12 42,9%	16 57,1%	28 100,0%
	Bağımsız anaokulu	40 76,9%	12 23,1%	52 100,0%
	Toplam	52 65,0%	28 35,0%	80 100,0%
Boş variller	İlköğretim anasınıfı	0 ,0%	28 100,0%	28 100,0%
	Bağımsız anaokulu	12 25,0%	36 75,0%	48 100,0%
	Toplam	12 15,8%	64 84,2%	76 100,0%

Tablo 8. de araştırma kapsamındaki okullardaki büyük kas gelişimine dönük materyal çeşitliliği sorgulanmaktadır.

Bu sorgulardan;

‘**Çeşitli toplar**’ materyalleri sorgusuna verilen cevaplar toplam olarak değerlendirildiğinde %55,0’ı evet, %45,0’ı hayır cevabını vermişlerdir. Okul türüne göre değerlendirdiğimizde ilköğretim anasınıflarında %57,1’i evet derken bağımsız anaokullarında %53,8’i evet cevabını verdikleri görülmektedir.

‘**Halat**’ materyalleri sorgusuna verilen cevaplar toplam olarak değerlendirildiğinde %30,0’ı evet, %70,0’ı hayır cevabını vermişlerdir. Okul türüne göre değerlendirdiğimizde ilköğretim anasınıflarında %0’ı evet derken bağımsız anaokullarında %46,2’si evet cevabını verdikleri görülmektedir.

‘**Çemberler**’ materyalleri sorgusuna verilen cevaplar toplam olarak değerlendirildiğinde %65,0’ı evet, 35,0’ı hayır cevabını vermişlerdir. Okul türüne göre

değerlendirdiğimizde ilköğretim anasınıflarında %42,9'u evet derken bağımsız anaokullarında %76,9'u evet cevabını verdikleri görülmektedir.

‘**Boş variller**’ materyalleri sorgusuna verilen cevaplar toplam olarak değerlendirildiğinde %15,8 evet, %84,2’si hayır cevabını vermişlerdir. Okul türüne göre değerlendirdiğimizde ilköğretim anasınıflarında hiç olmadığı belirtilirken, bağımsız anaokullarında %25,0’ı evet cevabını verdikleri görülmektedir.

Tablo 8. Devamı

Jimnastik minderleri	İlköğretim anasınıfı	8 28,6%	20 71,4%	28 100,0%
	Bağımsız anaokulu	24 50,0%	24 50,0%	48 100,0%
	Toplam	32 42,1%	44 57,9%	76 100,0%
İp merdiven ya da tırmanma merdiveni	İlköğretim anasınıfı	0 ,0%	28 100,0%	28 100,0%
	Bağımsız anaokulu	16 33,3%	32 66,7%	48 100,0%
	Toplam	16 21,1%	60 78,9%	76 100,0%
Cimnastik sırası	İlköğretim anasınıfı	0 ,0%	28 100,0%	28 100,0%
	Bağımsız anaokulu	12 27,3%	32 72,7%	44 100,0%
	Toplam	12 16,7%	60 83,3%	72 100,0%

‘**Cimnastik minderleri**’ materyalleri sorgusuna verilen cevaplar toplam olarak değerlendirildiğinde %42,1’i evet, %57,9’u hayır cevabını vermişlerdir. Okul türüne göre değerlendirdiğimizde ilköğretim anasınıflarında %28,6’sı evet derken bağımsız anaokullarında %50,0’ı evet cevabını verdikleri görülmektedir.

‘**İp merdiven ya da tırmanma merdiveni**’ materyalleri sorgusuna verilen cevaplar toplam olarak değerlendirildiğinde %21,1’i evet, %78,9’u hayır cevabını vermişlerdir. Okul türüne göre değerlendirdiğimizde ilköğretim anasınıflarında %0,0’ı evet derken bağımsız anaokullarında %33,3’ü evet cevabını verdikleri görülmektedir.

‘**Cimnastik sırası**’ materyalleri sorgusuna verilen cevaplar toplam olarak değerlendirildiğinde %16,7’si evet, %83,3’ü hayır cevabını vermişlerdir. Okul türüne göre değerlendirdiğimizde ilköğretim anasınıflarında %0,0’ı evet derken bağımsız anaokullarında %27,3’ü evet cevabını verdikleri görülmektedir.

Tablo 8.Devamı

Denge tahtası	İlköğretim anasınıfı	0 ,0%	28 100,0%	28 100,0%
	Bağımsız anaokulu	12 25,0%	36 75,0%	48 100,0%
	Toplam	12 15,8%	64 84,2%	76 100,0%
Atlama ipleri	İlköğretim anasınıfı	4 14,3%	24 85,7%	28 100,0%
	Bağımsız anaokulu	36 69,2%	16 30,8%	52 100,0%
	Toplam	40 50,0%	40 50,0%	80 100,0%
Kaydırak, salıncak, tahterevalli gibi bahçe oyuncakları	İlköğretim anasınıfı	12 42,9%	16 57,1%	28 100,0%
	Bağımsız anaokulu	44 84,6%	8 15,4%	52 100,0%
	Toplam	56 70,0%	24 30,0%	80 100,0%

‘**Denge tahtası**’ materyalleri sorgusuna verilen cevaplar toplam olarak değerlendirildiğinde %15,8’i evet, %84,2’si hayır cevabını vermişlerdir. Okul türüne göre değerlendirdiğimizde ilköğretim anasınıflarında %0,0’ı evet derken bağımsız anaokullarında %25,0’ı evet cevabını verdikleri görülmektedir.

‘**Atlama ipleri**’ materyalleri sorgusuna verilen cevaplar toplam olarak değerlendirildiğinde %50,0’ı evet, %50,0’ı hayır cevabını vermişlerdir. Okul türüne göre değerlendirdiğimizde ilköğretim anasınıflarında %14,3’ü evet derken bağımsız anaokullarında %69,2’si evet cevabını verdikleri görülmektedir.

‘**Kaydırak, salıncak, tahterevalli**’ materyalleri sorgusuna verilen cevaplar toplam olarak değerlendirildiğinde %70,0’ı evet, %30,0’ı hayır cevabını vermişlerdir. Okul türüne göre değerlendirdiğimizde ilköğretim anasınıflarında %42,9’u evet derken bağımsız anaokullarında %84,6’sı evet cevabını verdikleri görülmektedir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırma okul öncesi eğitiminde beden eğitimi ve oyunun önemi ve materyal çeşitliliğinin belirlenmesi amacıyla yapılmıştır.

Araştırmaya toplam 80 okul öncesi öğretmeni katılmış olup, bunların 68’i bayan 12’si erkektir. Katılımcıların hizmet yıllarının çoğunlukla 10 yıl ve üzeri olduğunu, cinsiyetlere göre ise bayanların hizmet yıllarının daha fazla olduğunu söyleyebiliriz. Erkeklerin hizmet yıllarının az olmasını okul öncesi eğitiminde öğretmen olarak yeni yer almalarına bağlayabiliriz (Tablo1).

Katılımcılar genel olarak beden eğitimi ve oyun uygulamalarını çocukların gelişiminde önemli görürlerken, cinsiyetler arası görüşte ise erkekler bayanlara göre daha önemli görmektedirler (Tablo2). Okul türüne göre görüşte ise bağımsız anaokullarında görev alan öğretmenler ilköğretim anasınıflarında görev alan öğretmenlerden daha önemli görmektedirler (Tablo5).Geçmişte ve günümüzde birçok araştırmacı ve düşünür (Platon, Aristoteles, F. Rabelais, Fenelon...) tarafından beden eğitimi ve oyunun okullarda önemli olduğu vurgulanmış hatta oyunla eğitim

yapılabileceği savunulmuştur(Ergün,1980). Bu görüşlerde araştırma bulgularıyla paralellik göstermektedir.

Katılımcıların okul öncesi eğitiminde beden eğitimi ve oyun uygulamalarına çok yer verdikleri görülmektedir.(Tablo3). Okul türüne göre değerlendirdiğimizde ise bağımsız anaokullarında görev alan katılımcıların ilköğretim anasınıflarında görev alan katılımcılara göre daha çok yer verdiğini görüyoruz (Tablo6).

Katılımcılar genel olarak anasınıfları müfredatında oyun etkinliği için ayrılan ders saatini yeterli görmekte, cinsiyetler arası görüşte ise erkekler, bayanlara göre oyun etkinliği için ayrılan ders saatini yeterli bulmamaktadırlar (Tablo4).

Araştırma kapsamında ki okullarda oyun materyallerinden küçük kas grubuna yönelik materyaller genel olarak tüm okullarda bulunurken, büyük kas grubuna yönelik materyallerin ise genel olarak bulunmadığını, okul türü değişkenine göre bakıldığında ise ilköğretim anasınıflarına kıyasla bağımsız anaokullarında materyallerin daha fazla bulunduğu görülmektedir (Tablo7).

Çocuğun yaşamında kritik bir dönem olan okulöncesi yıllarının en etkili ve verimli bir şekilde yönlendirilmesi, bir başka deyişle okulöncesi eğitiminin başarısı eğitimci-öğretmen, program, fiziksel koşullar, materyal, aile ve diğer kurumlarla ilişkilerin niteliği gibi bir takım özelliklere bağlıdır. Nitelikli bir eğitim ve iyi planlanmış bir anaokul programının hedeflerine ulaşabilmesi için fiziksel koşulların da dikkate alınması gerekir (Miller and Deyer,1970).

Çocuğa sunulacak oyun ortamı ve oyun materyalleri çocuk için uygun ve çekici değilse, yeterli uyarıcı donanım yoksa oyuncağı nasıl kullanılacağı konusunda çocuğa rehberlik edilmezse, çocuk oyundan sıkılabilir ve tatminsizlik gösterebilir (Hurlock, 1980).

Okul öncesinde çocukların oyuncak ve materyallerin renk, boyut, şekil, yapı ve fonksiyon olarak çocukların gelişimlerine ve yaşlarına uygun olması gerekir. Güvenli, sağlam, gelişimin çeşitli alanlarını birden destekleyen, yaratıcılığı teşvik edici niteliklerde olmalarına özen gösterilmelidir (Demirel,1996, MEB, 1997).

Elde edilen tüm verilerin sonucunda

Araştırma kapsamındaki okullarda görev alan katılımcıların beden eğitimi ve oyun uygulamalarını önemli bulup derslerinde çok yer verdiklerini;

Beden eğitimi ve oyun materyallerinden küçük kas grubuna yönelik materyallerin genelde tüm okullarda bulunduğunu, büyük kas grubuna yönelik materyallerin ise genel olarak bulunmadığını;

Okul türünde baktığımızda ilköğretim anasınıflarına göre bağımsız anaokullarında materyal çeşitliliğinin daha fazla olduğunu;

Oyun salonu ve alanlarının da genelde bulunmadığını fakat bağımsız anaokullarında ilköğretim anaokullarına göre iyi durumda olduğunu söyleyebiliriz.

ÖNERİLER

-Okul öncesi eğitim kurumlarında, eğitim materyallerinin çocukların gelişimine ve

İhtiyaçlarına yönelik (küçük ve büyük kas grubu) materyallerin bulundurulması ve tüm okullarda yaygınlaştırılması sağlanmalı

-Okul öncesi eğitim kurumlarında açık ve kapalı oyun salonu ve alanlarına yer verilmeli

- Okul öncesi öğretmenliği lisans programında beden eğitimi ve oyun uygulama derslerine önem verilmeli
- Okul öncesi eğitim kurumlarında beden eğitimi ve oyun uygulamaları için beden eğitimi ve spor öğretmenleri görevlendirilmeli
- Okul öncesi öğretmenleri beden eğitim ve oyun uygulamalarına yönelik hizmet içi eğitimlerle yetiştirilmesi sağlanmalı
- Milli Eğitim Bakanlığı okul öncesi eğitiminde teoriden daha çok uygulama alanları ile ilgilenmeli

KAYNAKLAR

- Baykan, Suna.(1994);** "Okul Öncesi Eğitimde İlke Ve Yöntemler", Gazi Üniversitesi Yayınları, s.4-5,Ankara
- Baykoç,Dönmez, N;** "Okulöncesi Dönemde Oyun ve Önemi" Okul Öncesi Eğitim Dergisi. 35.s.4-7.
- Binbaşoğlu, Cavit.(1970);** Çocuk Gelişimi ve Eğitimi, s. 41.42,Ankara
- Carusa, D.A., 1984,** "Infants Expolaratory Play: Implications F ÖR Child Cart" Yon Iğ Childrtn. Novembfr,
- Demirel, Ö(1996);** Okulöncesi Dönemde Fen Ve Doğa Çalışmaları, Ya-Pa 4.O.Ö.E.Ys,s.163-169
- Ergün, M(1980);** Oyun Ve Oyuncak Üzerine. *Milli Eğitim. I/1*,1980. s.102-119.
- Hughes, F.B. Ve Noppe, L.D.(1985);** Kuman Developnment: Ac-Ihbs The Life Span. Wesl Pub. Comp. Usa.
- Hurlock, E., 1980.** Developmemal Psycology. Fifliü Edilicm. Tala Mcgraw-Hill Pub. Usa.
- Milli Eğitim Bakanlığı(1997);**Anasınıf Programı Okulöncesi Eğitim Genel Müdürlüğü, Ankara
- Miller, L, Deyer, J .(1970);** Two Kinds Of Kindergarten After Four Types Of Head Start
- Mussen, Cogner. Kağan.(1963);** "Child Developmend And Personality", Evanston And London, Harper Internotionaledition,Newyork, s.32-33
- Seçkin, Nezahat Ve Koç, G. (1997);** “Okulöncesi Eğitimde Okul Aile İşbirliği”, Yasadıkça Eğitim. Sayı: 51, s.5-10
- Sel, R.(1983);**Okulöncesi Etkinlikleri, 1.Basım, Milli Eğitim Basımevi, İstanbul.
- Schickedanz, M, Schickedahz, D.T. N Forsyth, P.D.(1982);** Tnward Underslanding Children. Little Bnnvn And Comp. Usa.
- Seyrek, H. Ve Sun, M.(1991);** Çocuk Oyunları. Mey Yayınları, İzmir
- T.E.D.(2007);** Türkiye’de Okul Öncesi Eğitim Ve İlköğretim Sistemi Temel Sorunlar Ve Çözüm Önerileri, Adım Ajans, 1.Basım, Nisan, s.13,Ankara
- Yavuzer, H. (1981);** Çocuk Psikolojisi: Duygusal Ve Toplumsal Gelişimi. 10. Edebiyat Fak. Yayınları. No: 2927. Edebiyat Fak. Yayınevi, İstanbul.
- Yörükoğlu, A.(1983);** Çocuk Ruhu Sağlığı. T.İş Bankası Kültür Yayınları, Türk Tarih Kurumu Basımevi, Ankara.

**SB11 : 8-13 YAŞ GRUBU KIZ VE ERKEK ÇOCUKLARDA ESNEKLİK NORMLARI;
ÇANAKKALE ÖRNEKLEMİ**

*Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu.
Şakir SERBES , Hüseyin Özden Yurdakul , Gülşah Şahin*

Çocuklarda(8-13 Yaş)Esneklik Normları; Çanakkale Örnekleme

*Dr. Şakir SERBES, *Dr. Hüseyin Özden Yurdakul *Dr. Gülşah Şahin,

*Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu.
serbezov@yahoo.com, hoyurdakul@yahoo.com, nazgulsah@hotmail.com

ÖZET

İlköğretim okulları beden eğitimi öğretim programı ve seçmeli spor dersi programında yer alan bölümlerden biri de ölçme ve değerlendirmeye ilişkindir.

Özellikle beden eğitimi derslerine ilişkin olarak öğretim süreci ve sonunda gerçekleştirilmesi gereken ölçme değerlendirme alanlarından birisi de motor gelişime yönelik fiziksel uygunluk testleridir.

Fiziksel uygunluk, fiziksel etkinlikleri başarılı bir şekilde gerçekleştirebilme yeteneği olarak tanımlanır. Fiziksel uygunluğun belirlenmesinde dayanıklılık, kuvvet, vücut kompozisyonu, esneklik, çeviklik, güç, hız ve denge testlerinden yararlanılır.

Beden eğitimine ilişkin bireydeki gelişimi süreç ve ürün açısından değerlendirmede kullanılacak ölçütlerden birisi olan fiziksel uygunluğa yönelik standardize edilmiş bazı ölçme araçları mevcuttur. Ancak ülkemizde fiziksel uygunluk unsurları ile ilgili bir ölçme aracı oluşturulmuş değildir.

Bu araştırma esneklik özelliğine ilişkin bir ölçüt oluşturma çalışmasıdır. Çalışmanın örnekleme Çanakkale il merkezinde yer alan tüm ilköğretim okullarında okuyan yaşları 8-13 arasında değişen 2164 kız öğrenci, 2580 erkek öğrenci olmak üzere toplam 4714 gönüllü öğrenciden oluşmaktadır.

Araştırmada esneklik özelliği otur eriş testi kullanılarak ölçülmüş olup verilerin analizi için SPSS-15.0 istatistik programı kullanılmıştır. Tüm verilerin yaş gruplarına göre betimleyici istatistikleri hesaplanmış, cinsiyet ve yaş grupları arasındaki farklılık t-test ve One-Vay- Anova / Bonferroni ile araştırılmıştır. Normların oluşturulmasında kız ve erkek çocukların esneklik dağılım aralıkları belirlenerek bir interval olabilmesi için 10 bölünmüştür. Elde edilen sınıfların farklı olup olmadı TYVA ne göre araştırılmıştır.

Sonuç olarak 8-13 yaş grubunda yer alan 4714 öğrencinin esneklik gelişimine ilişkin norm değerleri tespit edilmiş, cinsiyet ve yaş grupları arasında farklılık bulunmuştur ($P \leq 0,05$).

Anahtar Kelimeler: Fiziksel uygunluk, Esneklik, Ölçme ve Değerlendirme.

GİRİŞ

Günümüzde gelişen teknolojiye bağlı olarak fiziksel aktivite düzeyinin alarm verici düzeyde azaldığı ve acil önlemler alınması gerektiği bildirilmektedir (Sluijs EM ve diğerleri 2008). Bu nedenle halk sağlığı planlaması için her ülkeye ait verilere ihtiyaç duyulduğu yapılan araştırmalarla tespit edilmiştir (Samdal ve diğerleri 2007). İnaktivitenin ve enerji alımının artması sonucunda hem yetişkinlerin, hem de çocukların kardiovasküler hastalıklar olmak üzere çeşitli sağlık problemleri yaşadıkları belirtilmiştir (Hager 2006).

Çocukların ve gençlerin sağlık ve fiziksel uygunlukları, birçok ülkenin temel ilgi odağı olmuştur. Çocuk sağlığı da yetişkin nüfusun geleceği ve sağlık durumu hakkında bir anahtar görevi görmektedir (Pangrazi ve diğerleri 1996).

Fiziksel uygunluk hem sağlıkla, hem de beceri ile ilişkili öğeleri kapsamaktadır. Sağlıkla ilgili fiziksel uygunluk bileşenleri kardiovasküler dayanıklılık, kassal kuvvet ve dayanıklılık, vücut kompozisyonu ve esneklik olarak kabul edilirken, performansla ilişkili fiziksel uygunluk bileşenleri bunlara ilaveten çeviklik, güç, hız ve denge bileşenlerini de içermektedir. (ACSM 2000, Bouchard ve Shephard 1994, Freedson ve diğerleri 2000, Gutin, ve diğerleri 1992, Güler 2003, Looney ve Plowman 1990, Özer 2001, Pate 1983, Tekelioğlu 1999).

Fiziksel gelişim ve insan davranışları arasında sıkı bir bağlantı mevcuttur. Fiziksel gelişimde görülen bozukluklar, dengesizlikler ve gerilemeler davranışları da etkisi altına almaktadır (Başaran 1982). Eğitim sürecinde öğrenci davranışlarının hangi düzeyde olduğu, ne tür yetersizliklerin bulunduğu hatta istenmeyen davranışların olup olmadığı ölçme ve değerlendirme etkinlikleri ile yapılacak gözlemler sayesinde belirlenebilir. Bu nedenle ölçme ve değerlendirme eğitim sürecinin vazgeçilmez bir ögesidir (Kutlu 2003).

İlköğretim okulları beden eğitimi öğretim programı ve seçmeli spor ders programında yer alan bölümlerden biri de ölçme ve değerlendirmeye ilişkindir.

İlköğretim Beden eğitimi derslerinde öğrencilerin performanslarını ölçmek üzere öz değerlendirme, akran değerlendirme, grup değerlendirme, tutum ölçekleri, gözlem formları, kontrol listeleri, dereceli puanlama anahtarları, proje ve performans ödevleri, öğrenci ürün dosyaları, beceri ve fiziksel uygunluk testleri gibi araçlar kullanılır.(MEB 2006)

Beden eğitimine ilişkin bireydeki gelişimi süreç ve ürün açısından değerlendirmede kullanılacak ölçütlerden birisi olan fiziksel uygunluğa yönelik standardize edilmiş bazı ölçme araçları mevcuttur. Ancak ülkemizde fiziksel uygunluk unsurları ile ilgili bir ölçme aracı oluşturulmuş değildir. Fiziksel uygunluğun belirlenmesinde dayanıklılık, kuvvet, beden kompozisyonu, esneklik, çeviklik, güç, hız ve denge testlerinden yararlanılır. Sporda ve günlük fiziksel aktivitede esneklik fiziksel performans için önemli bir faktördür.

Esneklik, hareketin nitelik ve nicelik yönünden istenilen şekilde uygulanması için temel koşullardan biridir (Harre 1978). Fiziksel performansı belirleyen öğelerin (sürat, kuvvet gibi) geliştirilmesinde ve tekniklerin mükemmelleştirilmesinde belirleyici rol oynar. Esneklik; fiziki uyumun eklemlerin normal açıklığı çerçevesinde, fonksiyonel yapabilme kapasitesine ait komponenti şeklinde tanımlanmaktadır (Updyke ve diğerleri 1970). Başka bir deyişle; eklem normal hareket genişliği içerisinde serbest olarak hareket etme açısıdır denebilir (Cratty ve Hutton 1969). Wear (1963) ise esnekliği eklemlerin hareket açıklığı ile fonksiyonel hareket kapasitesi şeklinde ifade etmektedir. Özer(2006), esnekliği bir eklem ya da bir dizi eklem tüm hareket genişliğinde hareket edebilme yeteneği olarak tanımlamaktadır. Esneklik çeşitli yaş gruplarına ve cinsine göre farklılık gösterir. Her iki cinsde de yaş ilerledikçe, biyolojik gelişimin paralelinde esneklik ve esnekliğin artabilme özellikleri azalmaktadır (Kasap 1987). Özer ve Özer (2009) Çocuklarda esnekliğin 5 yaşından 8 yaşına kadar sabit bulunduğunu ve 12-13 yaşlarında en uç noktaya ulaşarak yaşla birlikte azaldığını ifade etmiştir.

Alter'a(1996) göre esneklik iç ve dış etkenler tarafından sınırlandırılır. İç etkenler; Eklem çeşidi, eklem açısından iç direnç, hareketi etkileyen kemiksi yapılar, kas dokusunun esnekliği, tendon ve dokuların elastikliği, derinin elastikliği, bir kasın gevşeme ve kasılmayı gerçekleştirmesi, eklem ve ilgili dokunun

ısı ve kasın kasılmasını sağlayan sinir sistemidir. Dış etkenler ise; Egzersiz yapılan bölgenin ısı, günün zaman dilimi, geçirilmiş sakatlıklar, yaş, cinsiyet, kişinin belli bir egzersizi yapabilme yeteneği, alet ve giysiden kaynaklanan yetersizlik olarak dikkate alınmalıdır.

Özer (2006), esnekliği sınırlayan faktörleri; eklem kapsülü %47, kas ve faysa %41, tendonlar ve ligamentler %10 ve %2 deri olarak tanımlamıştır.

Omurga, kalça ve omuz eklemlerinin esnekliği, yalnızca çalışmanın yapıldığı yönde gelişir (Gürtler 1979). Böylelikle esnekliğin kanıtlanabilir şekilde antrene olabildiği en son gelişim aşaması, çocukluk dönemidir. Bundan sonra ancak erişilen düzeyin korunması mümkündür (Mainel ve Schnabel 1976). Dolayısıyla bu dönemde gerekli olan esneklik düzeyine erişilmiş olması, büyük öneme sahiptir.

Bu araştırma, 8-13 yaş kız ve erkek çocukların esneklik normlarının oluşturmasına katkıda bulunmak ve bu bilgileri Beden eğitimi öğretmenlerine sunabilmek amacıyla planlanmıştır.

MATERYAL VE METOD

Araştırma grubu

Araştırmaya, Çanakkale il merkezinde yer alan tüm ilköğretim okullarında okuyan yaşları 8-13 arasında değişen 2164 kız öğrenci, 2580 erkek öğrenci olmak üzere toplam 4744 gönüllü öğrenci katılmıştır.

Veri toplama araçları

Deneklerin esneklik ölçümleri Sit and reach box (otur-eriş sehpası) ile ölçülmüştür. Test sehpasının uzunluğu 35 cm, genişliği 45 cm, yükseklik 32 cm'dir. Sehpanın üst yüzey boyutları; uzunluk 55 cm, genişlik 45 cm dir. Üst yüzey, ayakların dayandığı yüzeyden 15 cm daha dışarıdadır. 0-50 cm' lik ölçüm cetveli, üst yüzeyde 5 er cm'lik paralel çizgi aralıklarıyla belirlenmiştir (Tamer 1990, Zorba 2000).

Verilerin Toplanması

Çalışmaya katılan tüm deneklerin esneklik ölçümleri aynı kişi tarafından yapılmıştır. Esneklik ölçümleri: Deneklerden yere oturarak çıplak ayak tabanlarını düz bir şekilde test sehpasına dayamaları istenmiştir. Gövde ileri doğru eğilerek, dizleri bükülmeden eller vücudun önünde olacak şekilde uzanabildiği kadar öne doğru uzanmaları istenmiştir. En uzak noktada öne ya da geriye esnemenin 1-2 saniye bekletilerek ölçümler gerçekleştirilmiştir. Test iki defa tekrar edilmiş, en yüksek değer esneklik değeri olarak kabul edilmiştir.

Verilerin Analizi

Verilerin istatistiksel analizi için SPSS 15 istatistik programı kullanılmıştır. Kutu ve çizgi grafiğinden yararlanılarak cinsiyet ve yaşa göre aykırı uç değerleri analizden çıkartılarak örneklem 5000'den 4714'de öğrenciye indirilmiş ve betimleyici istatistikler elde edilmiştir. Cinsiyete göre çocukların esneklik değerleri arasında fark olup olmadığı, örneklem hacminin yeteri kadar büyük olmasından dolayı parametrik bir test olan Bağımsız Çift Örneklem t Testine başvurulmuştur. Yaşlara göre esneklik değerleri arasında fark olup olup olmadığı Tek Yönlü Varyans Analizi (TYVA), gruplar arasında farklılıklar ise çoklu karşılaştırma testlerinden Bonferroni Post Hoc Testine göre araştırılmıştır.

Çalışmanın amacı Çanakkale il merkez okullarında okuyan 8-13 yaş kız ve erkek öğrencilerin esnekliklerini değerlendirmeye yönelik bir standart (ölçek) norm

oluşturmak olduğundan, her iki cinsiyet için yaşlara göre esneklik değerlerinin dağılım (değişim) aralıkları belirlenmiştir. Bu aralıklar eşit olacak şekilde bir interval ölçek olabilmesi için 10'a bölünmüştür. Esnekliğin, 10 yada 100 üzerinden değerlendirilebilmesi için dağılım 10'a bölünmüştür. Belirlenen esneklik norm değerleri arasında (sınıflar) farklılığı görebilmek için TYVA başvurulmuştur. İstatistiksel analizlerde anlamlılık düzeyi $p \leq 0,05$ olarak alınmıştır. Oluşturulan normların değerlendirilmesinde; MEB tarafından ilköğretim öğrencilerine yönelik, öğrenci başarısının değerlendirilmesine ilişkin genel esaslarda belirtilen ölçme ve değerlendirme dereceleri kabul edilmiştir. Buna göre;

- %20'lik değer altındaki skorlar **zayıf**,
- %30-40 aralık arasındaki değerler **geçer**,
- %50-60 aralık arasındaki değerler **orta**,
- %70-80 aralık arasındaki değerler **iyi ve**

% 80'ni üzerindeki skorlar **pekiyi** olarak değerlendirilir.

BULGULAR

Araştırmaya katılan kız ve erkek çocukların yaş gruplarına göre esneklik özelliklerine ilişkin betimleyici istatistikler Tablo1' de verilmiştir.

Tablo1 den görüldüğü üzere araştırmaya 2580 erkek, 2164 kız toplam 4714 gönüllü öğrenci katılmıştır. Kızlarda 8 yaş hariç minimum değerlerine bakıldığında kız öğrencilerin tüm yaşlarda erkek öğrencilere göre daha yüksek esneklik değerlerine sahip olduğu görülmektedir. Maksimum esneklik değerleri açısından da kızların tüm yaşlarda erkeklerden daha esnek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 1. 8-13 Yaş Kız ve Erkek çocukların esneklik özelliklerine ilişkin minimum, maksimum, ortalama ve standart sapma değerleri.

Erkekler				Kızlar		
Yaş	N	$X_{Min} - X_{Max}$	$\bar{X} \pm Sd$	N	$X_{Min} - X_{Max}$	$\bar{X} \pm Sd$
8	493	5cm 32cm	18,37±5,351 cm	458	5 cm 34 cm	20,39± 5,436 cm
9	359	5cm 31cm	17,14±5,157 cm	316	6 cm 33 cm	19,50±5,311 cm
10	374	5cm 31cm	17,50±5,592 cm	306	6 cm 32 cm	19,62±5,552 cm
11	389	3cm 33cm	17,55±5,777 cm	350	5 cm 34 cm	20,01±6,402 cm
12	529	2cm 32cm	15,27±6,037 cm	411	4 cm 34 cm	18,74±6,599 cm
13	436	2cm 33cm	15,80±6,235 cm	323	5 cm 34 cm	20,19±6,453 cm
Toplam	2580	2cm 33cm	16,88±5,831cm	2164	4 cm 34 cm	19,75±6,008 cm

Cinsiyete göre çocukların ortalama esneklik değerleri arasında fark olup olmadığı Bağımsız Çift Örneklem t testine göre araştırılmış ve istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmuştur (Tablo 2). Tablo 2 ye göre kız öğrencilerin ortalama esneklik değerleri (19,75±6,008cm) erkek öğrencilerin ortalama esneklik değerlerinden (16,88±5,831cm) daha yüksek bulunmuştur ($t=16,630$; $P =,0001$).

Tablo 2. 8-13 Yaş kız ve erkek çocukların cinsiyete göre esneklik değerleri arasında farklılık testi.

Değişken	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	Sd	t	P
Esneklik	Erkek	2580	16,88	5,831	-16,630	,0001
	Kız	2164	19,75	6,008		

Cinsiyete göre çocukların esneklik değerleri arasında farklılık bulunduğundan tüm veri seti için yaşlara göre farklılıklar yerine sadece hem erkek hem de kız öğrencilerin yaşlarına göre esneklik değerleri arasındaki farklılıklar ayrı ayrı araştırılmıştır. Araştırmanın amacına da uygun olan farklılık testinin cinsiyete göre ayrı ayrı araştırılmasıdır. Sadece erkek öğrencilerin yaşlarına göre esneklik değerleri arasında fark olup olmadığı TYVA ile araştırılmış ve çocukların yaşlarına göre ortalama esneklik değerleri arasında farklılık bulunmuştur ($F=20,219$; $P= 0,0001$). Sonuçlar Tablo 3'te verilmiştir. Tablo 3'te Farklı yaşlar sütunu hangi yaşlar arasında farklılık bulunduğunu göstermektedir. Özellikle 12 ve 13 yaşlarda çocukların ortalama esneklik değerlerinde düşüş gözlenmektedir.

Kız öğrencilerin yaşlarına göre esneklik değerleri arasında fark olup olmadığı TYVA ile araştırılmış ve çocukların yaşlarına göre ortalama esneklik değerleri arasında farklılık bulunmuştur ($F=3,995$; $P= 0,0001$]. Sonuçlar Tablo 4'te verilmiştir. Tablo 4'te farklı yaşlar sütunu hangi yaşlar arasında farklılık bulunduğunu göstermektedir. Kızlarda sadece 8_12 yaş ve 12_13 yaşlar arası çocukların ortalama esneklik değerleri arasında farklılık bulunmuştur.

Tablo 3. Erkek çocukların yaşlara göre ortalama esneklik değerleri arasında farklılık testi.

Yaş	N	$\bar{X} \pm Sd$	Farklı yaşlar	F	P
8	493	18,37±5,351cm	8_9 ve 8_12	20,219	,0001
9	359	17,14±5,157 cm	8_13		
10	374	17,50±5,592 cm	9_12 ve 9_13		
11	389	17,55±5,777 cm	10_12		
12	529	15,27±6,037cm	10_13		
13	436	15,80±6,235 cm	11_12		
Toplam	2580	16,88±5,831 cm	11_13		

Çocukların esneklik değerleri eşit aralıklı olarak (interval) 10 gruba bölünmüştür. Bu gruplara göre öğrencilerin esneklik puanlarının farklı olup olmadığı cinsiyet ve yaş gruplarına göre ayrı ayrı analiz edilmiştir. Farklılık testi tek yönlü varyans analizine göre araştırılmış çoklu karşılaştırma testlerinden Bonferroni çoklu karşılaştırma testi kullanılmıştır. 8-13 yaş Kız ve Erkeklerde norm değerlerine göre tüm kategoriler için çocukların esneklik performansları farklılık göstermiştir ($p<0.0001$).

Tablo 4. Kız çocukların yaşlara göre ortalama esneklik değerleri arasında farklılık testi.

Yaş	N	X ± Sd	Farklı yaşlar	F	P
8	458	20,39±5,436 cm	8_12	3,995	,0001
9	316	19,50±5,311 cm			
10	306	19,62±5,552 cm			
11	350	20,01±6,402 cm			
12	411	18,74±6,599 cm	12_13		
13	323	20,19±6,453 cm			
Toplam	2164	19,75±6,008 cm			

Tablo 5,6'da 8-13 yaş kız ve erkek öğrencilere yönelik geliştirilmiş esneklik normları verilmiştir.

Tablo 5. 8-13 Yaş Erkek Çocukların Esneklik Normları

Yaş	ZAYIF		GEÇER		ORTA		İYİ		PEKİYİ	
	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
8	<7,6	7,7-10,3	10,4-13,0	13,1-15,7	15,8-18,4	18,5-21,4	21,5-23,8	23,9-26,5	26,6-29,2	>29,3
9	<7,5	7,6-10,1	10,2-12,7	12,8-14,3	14,4-16,9	17,0-19,5	19,6-22,1	22,2-24,7	24,8-27,3	>27,4
10	<7,5	7,6-10,1	10,2-12,7	12,8-14,3	14,4-16,9	17,0-19,5	19,6-22,1	22,2-24,7	24,8-27,3	>27,4
11	<5,9	6- 8,9	9-11,9	12-14,9	15-17,9	18-20,9	21-23,9	24-26,9	27-29,9	>30
12	<4,9	5-7,9	8-10,9	11-13,9	14-16,9	17-19,9	20-22,9	23-25,9	26-28,9	>29
13	<5,0	5,1-8,1	8,2-11,2	11,3-14,3	14,4-17,4	17,5-20,5	20,6-23,6	23,7-26,7	26,8-29,8	>29,9

Tablo 6. 8-13 Yaş Kız Çocukların Esneklik Normları

Yaş	ZAYIF		GEÇER		ORTA		İYİ		PEKİYİ	
	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
8	<7,8	7,9-10,7	10,8-13,6	13,7-16,5	16,6-19,4	19,5-22,3	22,4-25,2	25,3-28,1	28,2-31,0	>31,1
9	<8,6	8,7-11,3	11,4-14,0	14,1-16,7	16,8-19,4	19,5-22,1	22,2-24,8	24,9-27,5	27,6-30,2	>30,3
10	<8,5	8,6-11,1	11,2-13,7	13,8-16,3	16,4-18,9	19,0-21,5	21,6-24,1	24,2-26,7	26,8-29,3	>29,4
11	<7,8	7,9-10,7	10,8-13,6	13,7-16,5	16,6-19,4	19,5-22,3	22,4-25,2	25,3-28,1	28,2-31,0	>31,1
12	<6,9	7-9,9	10-12,9	13-15,9	16-18,9	19-21,9	22-24,9	25-27,9	28-30,9	>31
13	<7,8	7,9-10,7	10,8-13,6	13,7-16,5	16,6-19,4	19,5-22,3	22,4-25,2	25,3-28,1	28,2-31,0	>31,1

TARTIŞMA

Araştırmada 8-13 yaş kız çocukların ortalama esneklikleri 19,75 ±6,008 cm, erkeklerin ise 16,88±5,831cm olduğu sonucuna ulaşılmış ve cinsiyetler arasında istatistiksel olarak fark bulunmuştur (Tablo2). Bu durum kız çocukların aynı yaş erkek çocuklarından daha esnek olduğunu göstermektedir.

Kirchner ve Glines (1957), İlkokul çağındaki kızların erkeklerden daha esnek olduğunu söyleyerek, bu farkın ilerideki yaşlarda da devam ettiğini eklemektedirler. Buxton (1957) 10-12 yaş gruplarında esnekliğin en düşük noktada olduğunu ileri sürmektedir. Araştırmacıya göre bu yaştan sonra gençliğe doğru esneklikte belirli bir düzelme şekillenir ve ilerleyen yaşla birlikte esneklikte yeniden azalma görülür. Bucher (1983), cinsiyet, aktivite, yaş, ısı ve dengesiz beden yapısı gibi faktörlerin esnekliği azaltıcı unsurlar olduğunu bildirmiştir. Yapılan çoğu fiziksel uygunluk çalışmalarında bayanların erkeklere oranla daha esnek olduğu tespit edilmiştir (Sharkey 1984, Raithel 1987, Bouchard et al.1990, Tekelioğlu 1999,Karadeniz 2001,).

Demirel ve arkadaşları (1990), 11 yaş grubu erkek öğrencilerin esneklik değerlerini 19.21 ± 5.63 cm. olarak bulmuşlardır. Uzuncan (1991), 12 yaş grubu erkek öğrencilerin esneklik değerlerini 21.96 ± 4.63 cm bulmuştur. Malina ve Bouchard (1991)' a göre, otur-eriş testi performansının, kızlarda, 5-11 yaşları arasında sabit olup, 14 yaşlarına kadar artış göstermekte ve daha sonra yükselişini tamamlayarak düz bir seyir izlemekte, 11 yasından sonraki yükselisin ise ergenliğe bağlı hızlı büyümeyle oluşan gövde uzunluğuyla (oturma yüksekliği) ilişkilendirilmektedir.

Şenel (1995), 13-16 yaş grubu erkek öğrencilerin esneklik değerlerini 23.4 ± 5.48 cm olarak bulmuştur. Güler ve arkadaşları(2004) erkek öğrencilerin esnekliklerini 8 yaşında $21,58 \pm 4,97$ cm, 9 yaşında $21,76 \pm 5,34$ cm ve 10 yaşında $19,93 \pm 5,96$ cm olarak tespit etmiştir. Can ve Polat (2004) ise, 13 yaşındaki ilköğretim öğrencilerin esnekliklerini $24,85 \pm 2,36$ cm olduğunu tespit etmişlerdir. Baydil (2006) yaptığı araştırmada, 12-14 yaş erkek öğrencilerin esnekliğini $22,0 \pm 5,2$ cm olarak belirlemişlerdir. Güler ve arkadaşları (2007) kız öğrencilerle yaptıkları araştırmada esnekliklerini, 8 yaşında $22,42 \pm 4,91$ cm, 9 yaşında $22,35 \pm 5,31$ cm ve 10 yaşında $22,71 \pm 5,19$ cm olarak tespit etmişlerdir.

Pekel (2007), erkek çocukların esnekliklerini 10 yaşında $17,3 \pm 5,4$ cm, 11 yaşında $17,6 \pm 6,0$ ve 12 yaşında $18,4 \pm 5,6$ cm olarak tespit etmiş olup, kız çocuklarında 10 yaşında $18,7 \pm 5,3$ cm, 11 yaşında $18,2 \pm 5,7$ cm ve 12 yaşında $20,0 \pm 6,4$ cm olduğunu bulmuştur. Balcı ve arkadaşları (2008) ise, 9-11 yaş kız ve erkek çocukları ile yaptıkları araştırmada kız çocuklarının erkek çocuklarına göre daha esnek olduğu sonucuna ulaşmış, erkeklerde 9-10, 9-11, ve 10-11 kız çocuklarında ise sadece 9-11 yaşta istatistiksel olarak yaş grupları arasında fark olduğunu tespit etmişlerdir.

Saygın ve Dükancı (2009) 9-11 yaşındaki kız çocukların esnekliğini $19,41 \pm 4,14$ cm bulmuştur. Bu sonuçlar araştırmamız bulguları ile paralellik göstermektedir (Tablo 1).

Armstrong (2009) Güney Afrika da beyaz ve siyah 6-13 kız ve erkek çocuklara yönelik yaptığı araştırmada kız çocukların esnekliklerini 8 yaşlarda $25,0 \pm 6,8$ cm, dokuz yaşlarda $24,4 \pm 6,8$ cm, 10 yaşlarda $23,8 \pm 6,9$ cm, 11 yaşlarda $24,2 \pm 7,1$ cm, 12 yaşlarda $24,1 \pm 8,2$ cm ve 13 yaşlarda $25,0 \pm 7,8$ cm, erkek çocukların esnekliklerini ise; 8-11 yaşlarda $21,4 \pm 7,4$ cm, $21,6 \pm 7,4$ cm, $21,5 \pm 7,2$ cm, $21,6 \pm 7,3$ cm ve 12-13 yaşlarda $20,3 \pm 7,6$ cm, $20,2 \pm 7,5$ cm olduğunu tespit etmiştir. Tespit edilen bu değerler araştırmamız sonuçları ile kıyaslandığında daha yüksek değerler olduğu görülmüştür (Tablo 1).

Amerikan Sağlık, Beden Eğitimi, Rekreasyon ve Dans Birliği'nin (AAHPERD) geliştirdiği 8-13 yaş kız ve erkek çocukları esneklik normlarına bakıldığında erkeklerde 50. yüzdeliğe denk gelen değerleri 8 yaşlarda 14inç (35,55cm), 9 yaşlarda 14inç (35,55cm), 10 yaşlarda 14,5 inç (36,82cm), 11 yaşlarda 15 inç (38,09cm), 12 yaşlarda

15,5 inç (39,36cm) ve 13 yaşlarda 16 inç (40,63cm) olarak görülmektedir. Erkek öğrencilerde bu değerler 8,10 yaşlarda 13,5 inç (34,28cm), 9,10,11,12 ve 13 yaşlarda 13 inç (33,01cm) olduğunu görüyoruz (Morrow et al. 2000). Geliştirilen bu norm değerler çalışmamız norm değerleri ile karşılaştırıldığında, her yaş için oldukça büyük bir fark gözlemlenmiştir. Çalışmamız norm değerleri her yaş için AAHPERD esneklik normlarında ancak 10. yüzdeliğe denk geldiği sonucuna ulaşılmıştır.

1985 PCPFS National School Population Fitness Survey sit-and-reach (otur eriş) kız ve erkek 8-13 yaş grubu standartlarına bakıldığında; erkeklerde Presidential Award standardının 85.yüzdelik değeri 8,9 yaşlarda 31,33cm, 10-12 yaşlarda 30,31,31cm ve 13 yaşlarda 33cm olarak tespit edilmiştir. Kızlarda ise bu değerler 8,9,10 yaşlarda 33cm, 11-13 yaşlarda 34,36 ve 38cm dir. National Avarad standardının 50. yüzdelik değeri erkeklerde 8-11 yaşlarda 25cm, 12-13 yaşlarda 26cm belirlenmiş olup, kızlarda bu değerler 8-10 yaşlarda 28cm, 11-13 yaşlarda 29,30 ve 31cm dir. Health Fitness Avarad standartları ise tüm yaş grupları için erkek öğrencilerde 21cm kız öğrencilerde 8-12 yaşlarda 23cm ve 13 yaşlarda 25cm olarak tespit edilmiştir (Baumgartner at al. 2003). Bu norm değerlerde araştırmamız norm değerlerine göre 80-100. yüzdeliğe (İyi- Pekiyi) denk düşen oldukça yüksek değerlerdir.

Her iki araştırma bulguları ile araştırmamız bulguları arasında gözlenen farklılığın öncelikle kullanılan ölçme araçlarından kaynaklandığı düşünülmektedir. Araştırmamızda kullanılan otur eriş sehpasının üst yüzeyi ayakların dayandığı yerden 15cm dışarıdadır. AAHPERD (Amerikan Sağlık, Beden Eğitimi, Rekreasyon ve Dans Birliği) ve PCPFS (National School Population Fitness Survey)'de kullanılan veri toplama aracı üst yüzeyi (otur eriş sehpası) ayakların dayandığı yerden uzaklığı ise 23cm dir. Bu durum ölçümlerde 8cm'lik bir farka neden olmaktadır.

EUROFIT test bataryası kullanılarak 11-13 yaş İngiliz kız ve erkek çocukları üzerinde yapılan bir çalışmada erkek çocukların ortalama esneklik performansları 11 yaşlarda $16,5 \pm 6,0$ cm, 12 yaşlarda $15,0 \pm 6,5$ cm ve 13 yaşlarda $16,0 \pm 7,0$ cm olarak tespit edilmiştir. Kız çocuklarında bu değerler 11 yaşlarda $20,5 \pm 6,5$ cm, 12 yaşlarda $20,5 \pm 6,0$ cm ve 13 yaşlarda $21,5 \pm 5$ cm dir. Aynı araştırmada kız ve erkek çocuklara yönelik yaş gruplarına göre oluşturulan normlara bakıldığında sırasıyla 20,50ve 80 yüzdeliğe denk gelen esneklik performans değeri erkek çocuklarda 11,5-9,5-10,0cm; 16,0-15,0-16,0cm; 21,5-21,0-22,5cm dir. Kızlarda ise bu değerler 15,5-15,5-16cm; 21,0,21,0-22,0cm; 26,5-25,5-27,0cm olduğu görülmüştür. Bu araştırmada kız ve erkeklerde elde edilen ortalama esneklik değerleri, araştırmamızda elde ettiğimiz ortalama değerlerle karşılaştırıldığında 12-13 yaşındaki kız çocukları hariç benzer olduğu görülmektedir (Tablo 1). Norm değerleri açısından bakıldığında İngiliz kız ve erkek çocuklarına yönelik geliştirilen normların 20. yüzdelik norm değeri araştırmamızda erkeklerde 30'cu (geçer) kızlara 40'cı (geçer) yüzdeliğe denk geldiği tespit edilmiştir. Orta performans norm değerlerine bakıldığında (50. yüzdelik), araştırmamız normları, erkeklerde örtüştüğü kız çocuklarında ise 60. (orta) yüzdeliğe karşılık geldiği sonucuna ulaşılmıştır. 80. yüzdelik açısından iki araştırma normları karşılaştırıldığında, İngiliz erkek çocukların esneklik performansları araştırmamızda 70. yüzdelikte (iyi) yer aldığı, kız çocuklarında (13 yaş hariç-90.yüzdelik) esneklik performansları aynı norm değerlerde (80. İyi) olduğu görülmüştür. İngiliz erkek ve kız çocuklarına yönelik geliştirilen bu norm değerlerin araştırmamız norm değerleri ile belirli ölçüde örtüştüğü söylenebilir(Eston and Realy 2001).

Güler ve arkadaşları (2007) 8-10 yaş kız çocuklarına yönelik oluşturdukları esneklik normları ile çalışmamız normları kıyaslandığında 50. yüzdeliğe denk gelen değerler 8 yaşlarda 23cm, 9 yaşlarda 23cm ve 10 yaşlarda 22,5cm olduğu görülmüştür. Araştırmamızda bu esneklik değerleri 70. yüzdeliğe (İyi) denk gelen değerlerdir. 8-10 yaş erkek öğrencilere yönelik olarak oluşturulan normlara göre 50. yüzdeliğe denk gelen değerler 8 yaşlarda 22cm, 9 yaşlarda 22cm ve 10 yaşlarda 20,5cm dir (Güler ve arkadaşları 2004). Araştırmamız normlarına göre bu değerler 70 yüzdeliğe (İyi) geldiği görülmüştür. Bu araştırmada oluşturulan normların 50. yüzdelik değerleri her iki araştırmanın 20.yüzdelik değerlerine geldiği görülmüştür.

Pekel'in (2007) 10-12 yaş kız ve erkek çocuklarına yönelik oluşturduğu esneklik normları, çalışmamız normları ile karşılaştırıldığında kız ve erkek öğrencilerin 50. yüzdeliğe (normal) denk gelen değerleri yaş sırasına göre kızlarda 19cm, 18cm ve 20cm, erkeklerde ise 17cm, 18cm ve 18cm dir. Bu esneklik değerleri araştırmamızda 50. yüzdeliğe (orta) denk düşen değerlerdir. Araştırmamız orta değerleri (50-60. yüzdelik) altındaki değerler Pekel'in oluşturduğu normlara göre daha düşük, üzerindeki değerler ise çalışmamız normları ile paralellik gösterdiği söylenebilir (Tablo 2,3.).

Ülkemizde Ulusal düzeyde fiziksel uygunlukla ilgili norm çalışmalarına rastlanmamış olup, bölgesel çalışmaların olduğu görülmüştür. Bu çalışmada 8-13 yaş kız ve erkek öğrencilere yönelik normlar onluk yüzdelikler halinde geliştirilmiştir.

Sonuç olarak ilgili yaş grubuna yönelik geliştirilen bu esneklik normlarının uluslar arası normlara göre daha düşük düzeyde olduğu söylenebilir. İl düzeyinde yapılan norm geliştirme çalışmalarında bazı araştırmalar araştırmamızla kısmen paralellik göstermiş olmasına rağmen geliştirilen norm değerlerin düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

KAYNAKÇA

1. Alter M.J., (1996) Science of Flexibility. Second ed. USA, Human Kinetics.,
2. American College of Sports Medicine (ACSM) (2000) ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription, Lippincott Williams&Wilkins, Sixth Edition, USA.
3. Armstrong, M.E.G., (2009) Youth Fitness Testing In South African Primary School Children: National Normative Data, Fitness And Fatness, And Effects Of Socioeconomic Status, Department Of Human Biology Faculty Of Health Sciences, University Of Cape Town, Sports Science Institute Of South Africa, Phd.
4. Balcı, Ş.S., Pekel, H.A., Karakuş S., Pepe, H., Revan S., Bağcı, E., (2008) 9-11 Yaş Grubu İlköğretim Öğrencilerin Performansla İlgili Fiziksel Uygunluklarının Değerlendirilmesi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi Sayı 20.
5. Başaran, İ.E., (1982) Eğitim Psikolojisi, Emel Matbaacılık, Ankara.
6. Baumgartner T.A., Jacson. A.S., Mahar.M.T., Rowe.D.A(2003)., Mesurement for Evaluation in Physical Edukation& Exercise Science, Mc-Graw-Hill Higher Education, New York.
7. Baydil B., (2006), Eurofit Testleri İle 12-14 Yaş Grubu Erkek Öğrencilerin Fiziksel Uygunluk Normlarının Araştırılması (Kastamonu İli Örneği), Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi (KEFAD) Cilt 7, Sayı 2, 79-87
8. Bouchard C, Shephard RJ (1994) Physical Activity, Fitness, and Health: The Model and Key Concepts, "Physical Activity, Fitness, and Health International Proceedings and Consensus Statement" Edited By Bouchard C, Shephard RJ, Stephens T, Human Kinetics, USA.
9. Bouchard, C., Shephard, R.J., Stephens, T., Sutton, J.R. and Mcpherson, B.D. (1990), Exercise, Fitness and Health- A Consensus of Current Knowledge, Human Kinetics Boks, Champaign, Illinois.
10. Bucher, C.A., (1983) Foundations of Physical Education and Sport, C. V Mosb. Company, St. Lois.
11. Buxton, D., (1957) Exstension of the Kraus Weber test, The Research Quarterly, 28.
12. Can, Y., Polat, M., (2004) Kayseri İli İlköğretim Öğrencilerinde Kayak Sporuna Yönelik Fiziksel Uygunluk Normlarının Araştırılması Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi 13(1) 48-54
13. Cratty, B.J and Hutton, R.S. (1969)., Experiments in Movement Behavior and Motor Learning, Lea and Febiger, Philadelphia.
14. Demirel, H., Açıkada, T., Bayar, B., Turnagöl, H., Erkan, U., Hazır, T., Demirci, R., Haner, B., Pehlivan M. ve Ayalp, Y. (1990). Ankara'da Yükseliş Koleji ilköğretim Bölümünde 7-11 Yaş Grubu Çocuklarda Eurofit Uygulaması. H.Ü Spor Bilimleri I. Ulusal Sempozyumu. s.601-610
15. Eston, R., Reilly, T. (2001)., Kinanthropometry and Exercise Physiology Laboratory Manual. Second Edition. Volum 1: Anthropometry Test, procedures and data. Routledge Taylor&Francis Group. London and New York.
16. Freedson PS, Cureton KJ, Heath GW (2000) Status of Field-Based Fitness Testing in Children and Youth, Preventive Medicine, 31:77-85.
17. Gutin B, Manos T, Strong W (1992) Defining Health and Fitness: First Step Toward Establishing Children's Fitness Standards, Research Quarterly for Exercise and Sport, 63 (2), 128-132.
18. Güler D (2003) 8-10 Yaş Grubu Erkek Çocuklarda AAHPERD Fiziksel Uygunluk Test Bataryasının Sosyo-Ekonomik Düzey ile İlişkilendirilmesi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara.
19. Güler, D., Balcı Ş., Çolakoglu, F., Karacan S., (2007)., 8-10 Yaş Grubu Türk Kız Çocukların Sağlıkla İlişkili Fiziksel Uygunluklarının Değerlendirilmesi ve Normları, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 8 Sayı : 13, 44-51.
20. Güler, D., Günay, M., Tamer, K., Baltacı, G., Gökdemir, K., (2004), 8-10 Yaş Grubu Türk Erkek Çocukların Sağlıkla İlişkili Fiziksel Uygunluk Normları, Cilt 5, Sayı 2, 157-164
21. Gürtler, Buhl. (1979)., Israel., Neuere Aspekte der Trainierbarkeit des Anaeroben Stoffwechsels bei Kindern im Jüngerem Schulalter In., T. und P. der Körperkultur. s.63. (muratlı çocuk ve spor)
22. Hager RL. (2006)., Television viewing and physical activity in children. J. of Adolescent Health. 39: 656-61.
23. Harre, D. (1978)., Trainingslehre., Sportverlag. Berlin. s.170.
24. Karadeniz, Y. (2001)., Spor Yapan ve Yapmayan İlköğretim öğrencilerinin fiziksel uygunluklarının belirlenmesi ve analizi, Yüksek lisans tezi, K.T.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.
25. Kasap, H. (1987)., Sporda Esneklik ve Ölçümü, Doktora Tezi, İstanbul.

26. Kirchner, G and Glines, D., (1957) Comparative analysis of Eugene: Oregon elementary school children using the Kraus Weber test of minimum muscular fitness in children, *Research Quarterly*, 28, 16-25.
27. Kutlu,Ö.(2003) Cumhuriyetin 80.Yılında Ölçme ve Değerlendirme,Milli Eğitim Dergisi. Sayı160.
28. Looney MA, Plowman SA (1990) Passing Rates of American Children and Youth on the FITNESSGRAM Criterion-Referenced Physical Fitness Standards, *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 61(3), 215-223.
29. Mainel, K, Schnabel, G.(1976)., *Bewegungslehre*. Berlin- Ost. s.361.
30. Malina, R.M. and Bouchard, C. (1991). *Growth, Maturation and Physical Activity*, 391-414, Human Kinetics Books.
31. MEB (2006) İlköğretim Beden Eğitimi Dersi Öğretim Programı 1-8 sınıf, Ankara.
32. Morrow, J.R., Jackson, A.W., Disch, J.G. and Mood, D.P. (2000). *Measurement and Evaluation in Human Performance*, Second Edition, USA: Human Kinetics.
33. Özer K (2001)., *Fiziksel Uygunluk*, Nobel Yayın Dağıtım.Ankara.
34. Özer,D.S., Özer, M.K.(2009).,Çocuklarda Motor Gelişim. Nobel Yayın Dağıtım. Ankara.
35. Özer,M.K.(2006).,Fiziksel Uygunluk, Nobel Yayın Dağıtım. Ankara.
36. Pekel, H, A., (2007), *Atletizmde Yetenek Aramasına Bağlı Olarak 10-12 Yaş Grubu Çocuklarda Bazı Değişkenler Üzerinde Normatif Çalışma (Ankara İli Örneği)*, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yayımlanmış Doktora Tezi, Ankara.
37. Raithel, K:S.,(1987)., Are girls Less Fit Than Boys?, *The Physicain and Sport Medicine*, 15 (11), 157-163.
38. Samdal O, Tynjälä J, Roberts C, Sallis JF, Villberg J, Wold B. (2007).,Trends in vigorous physical activity and TV watching of adolescents from 1986 to 2002 in seven European Countries. *Eur J Public Health*. 17(3): 242-8.
39. Saygın, Ö., Dükancı, Y. (2009). Kız çocuklarda sağlık ilişkili fiziksel uygunluk ve fiziksel aktivite yoğunluğu ilişkisinin araştırılması. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi [Bağlantıda]*. 6:1. Erişim: <http://www.insanbilimleri.com>
40. Sharkey, B.J.(1984)., *Physiology of Fitness*, Second Edition, Human Kinetics Publishers, ABD.
41. Şenel, Ö. (1995). *Aerobik ve Anaerobik Antrenman Programlarının 13-16 Yaş Grubu Erkek Öğrencilerin Bazı Fizyolojik Parametreleri Üzerine Etkileri*. Yayımlanmış Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
42. Tekelioğlu A (1999) Devlet Okulu ve Özel Okulda Okuyan 11-13 Yaş Grubu Kız ve Erkek Çocukların Fiziksel Uygunlukları, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü BES ABD, Yayımlanmamış Doktora Tezi, Ankara.
43. Tekelioğlu, A. (1999)., *Physical Fitness of Girls and Boys Aged 11-13 Years Attending to government School*. Doktora Dissertation, G.Ü.Institute of Medical Sciences, Ankara.
44. Updyke,W.F and Jonson,P.B. (1970)., *Principles of Modern Physical Education Health Recreation*, holt Reinhart and Wiston, New Jersey.
45. Uzunçan, H. (1991). *Eurofit Testleri ile 10- 12 Yaşları Arasındaki Erkek Öğrencilerin Aerobik Güç ve Fiziksel Uygunluklarının Ölçülmesi*. Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi., Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
46. Van Sluijs EM, Skidmore PM, Mwanza K, Jones AP, Callaghan AM, Ekelund U et al. (2008).,Physical activity and dietary behaviour in a population-based sample of British 10-year old children: the SPEEDY study (Sport, Physical activity and Eating behaviour: environmental Determinants in Young people). *BMC Public Health*. 14(8): 388.
47. Wear,C.L.(1963)., Relation ship of Flexibility Measurement to Lengt of body Segment, *Research Querterly*, 34,230-238., www.korhek.org 129.

SB12 : 13-16 YAŞ BAYAN BASKETBOL OYUNCULARINDA GÜÇ, HIZ, YETENEK VE ANAEROBİK KAPASİTE ÜZERİNDE FARKLI ANTRENMAN MODELLERİNİN UZUN SÜREDEKİ ETKİLERİ.

Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu.

Çaybaşı Atatürk İlköğretim Okulu/ Çaybaşı- ORDU

Gürkan YILMAZ , Dr. Rüçhan İRİ , M.Serdar ÇÖZELİ

13–16 Yaş Bayan Basketbol Oyuncularında Güç, Hız, Yetenek ve Anaerobik Kapasite Üzerinde Farklı Antrenman Modellerinin Uzun Süredeki Etkileri

ÖZET

Dr. Gürkan YILMAZ* Dr. Rüçhan İRİ* M.Serdar ÇÖZELİ⁵**

Bu çalışmanın amacı 13-16 yaşındaki bayan basketbolcularda güç, hız, yetenek ve aerobik kapasite açısından 16 haftalık farklı antrenman modellerini incelemektir. 20 bayan basketbolcu Güç dayanıklılık ve Genel dayanıklılık olmak üzere iki gruba ayrıldı. Her iki gruba da 16 hafta boyunca ve hafta da üç gün 90 dakikalık farklı antrenman modelleri uygulanmıştır. 1. gruba (Güç Dayanıklılık **PE**) interval antrenman metodu, 2. gruba (Genel Dayanıklılık **GE**) sürekli koşular metodu uygulanmıştır. Çalışmaya katılan gruplara egzersiz öncesinde ve sonrasında; 20m sürat koşusu, squat jump, countermovement jump, koşu temelli aerobik sürat koşusu testleri uygulandı. Aritmetik ortalama, standart sapmaları ve gruplar arasındaki değerlendirilmede, **paired-samples T testi**, iki gurubun karşılaştırılmasında nonparametrik test Mann-Whitney U testi uygulanmıştır. İstatistiksel olarak gruplar E.Ö ve E.S değerlendirmelerinde, P.E. gurubunda toplu mekik testi, 35 m. Koşu testinin 5. koşusunda istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilirken diğer değerlerinde anlamlı fark bulunmamaktadır ($P>0,005$). G.E. gurubunda ise geçerli şut testi, 2.koşu, 5.koşu ve 6 koşularda E.S lehine anlamlı fark tespit edilmiştir. İki gurubun değerlendirilmesinde ise atılan şut egzersiz sonrası, toplu mekik testi, geçerli şut testi, koşu testlerinde 1 ve 2 koşu testlerinde egzersiz öncesi ve sonrasında 3.4.5.6 koşu sonrasında ise E.S. güç dayanıklılık lehinde istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir.

Sonuç olarak her iki antrenman modelinde başlangıçtaki güç ve hız değerleri korunmuştur. Aerobik kapasite ve yetenek PE gruplarında yükseldi. Bu nedenle, çocuklarda dayanıklılığın gelişmesinde kardiovasküler ve metabolik spesifik etkenlerin yanında interval antrenman metodunun uygulanmasının faydalı olabileceği düşünülebilir.

⁵ Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu

⁵⁵ Çaybaşı Atatürk İlköğretim Okulu/ Çaybaşı- ORDU

SB13 : OKUL ÖNCESİ EĞİTİM KURUMLARINDAKİ ÇOCUKLARDA HAREKET EĞİTİMİNİN MOTOR PERFORMANSLARINA ETKİSİ.
Muğla Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu.
Hüseyin ÖZKAN , Yakup A. AFYON , H.Evren ŞENTÜRK , H.Murat KIRICI.

OKUL ÖNCESİ EĞİTİM KURUMLARINDAKİ ÇOCUKLARDA HAREKET EĞİTİMİNİN MOTOR PERFORMANSLARINA ETKİSİ

Hüseyin ÖZKAN⁶ Yakup A. AFYON⁷ H.Evren ŞENTÜRK⁸ H.Murat KIRICI⁹

ÖZET

Bu araştırmanın amacı, özel okulöncesi eğitim kurumlarına devam eden 4–6 yaş çocuklara yönelik uygulanan 8 haftalık hareket eğitiminin çocukların motor performanslarına etkisini bulmaktır.

Araştırmaya denek olarak İzmir’de Milli Eğitim Bakanlığı ile Sosyal Hizmetler ve Çocuk Esirgeme Kurumu’na bağlı rasgele seçilmiş 8 özel okulöncesi eğitim kurumuna devam eden 240 öğrenci katılmıştır. Denekler hareket eğitimi uygulanan grup (deney grubu n=120) ve hareket eğitimi uygulanmayan grup (kontrol grubu n=120) olarak ikiye ayrılmıştır.

Çalışmada veri toplama yöntemi olarak okulöncesi çocukların motor performanslarını ölçmek amacıyla Morris, Atwater, Williams ve Wilmore’un 1980 yılında geliştirdikleri motor performans test protokolü uygulanmıştır. Test protokolü; çabukluk, durarak uzun atlama, tek ayak üzerinde dengede durma, tenis topu fırlatma, sürat koşusu ve yakalama olmak üzere 6 unsurdan oluşmuştur.

Elde edilen veriler SPSS for Windows 10.0 paket programı ortamında; ön test ile son test arasındaki bağımlı örneklemeler için t testi (Paired- Samples t Test), deney ile kontrol grubu arasındaki farklar için ise bağımsız örneklemeler t testi(Independent-Samples t Testi) kullanılarak analiz edilmiştir.

Her grubun deney öncesi değerleri ile son değerlerin karşılaştırılmasında; hareket eğitimi uygulayan grubun tüm değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur.($p<0,05$). Hareket eğitimi uygulamayan grubun ise tenis topu fırlatma performansı dışındaki performans değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur($p<0,05$).Her iki grubun ön testleri arasındaki karşılaştırmada

⁶ Yrd.Doç.Dr.Hüseyin Özkan, Muğla Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

⁷ Yrd.Doç.Dr.Yakup Akif Afyon, Muğla Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

⁸ Arş.Gör.Halil Evren Şentürk, Muğla Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

⁹ Ant.Eğt.Bl.m.Öğrencisi Hasan Murat Kırıcı, Muğla Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

($p>0,05$) düzeyinde anlamlı fark bulunamamıştır. Son testleri arasında ise ($p<0,05$) düzeyinde deney grubu lehine anlamlı fark bulunmuştur.

Sonuç olarak 8 haftalık hareket eğitimi 4–6 yaş çocukların motor performanslarını olumlu yönde arttırmıştır.

Anahtar Sözcükler: Hareket Eğitimi, Okulöncesi, Spor, Motor Performans

THE EFFECTS OF MOVEMENT EDUCATION TO MOTOR PERFORMANCES ON CHILDREN AT PRE-SCHOOL EDUCATIONS INSTITUTIONS

ABSTRACT

The aim of this study is investigating to the effects of movement education for 8 weeks to motor performances on children who are 4-6 years old and attend pre-school education institutions.

The subjects in the investigating are randomly selected 240 students who attend 8 different pre-school education institutions that depended on “the National Education Ministry” and “the Society for the Protection of Children” in İzmir and they have joined this investigation. The subjects are tumbled to two groups such as the first group which enforced movement education (experiment group $n=120$) and the second group which hasn't enforced movement education (control group $n=120$).

In this study, the motor performance test protocol which are developed in 1980 by Morris, Atwater, Williams and Wilmore was enforced in order to measure the motor performances of pre-school children for data collection method. Test protocol was composed 6 components such like quickness, standings broad jumps, balance on one leg, throwing a tennis ball, sprint and catching.

All gathered data were analyzed by “the SPSS for Windows 10,0” (paired-samples “t” test for between first test and last test)(Independent-samples “t” test for differences between experiment group and control group).

In comparing pre-test values and post-test values of each of these groups, it was found a significant variety between all values of first group ($p<0,05$). In second group, it was also statistically found a significant variety between performance values except performance of throwing a tennis ball ($p<0,05$). In comparing between first test of each of these groups, it wasn't found a significant variety in level of ($p>0,05$). Between last test of each of these groups, it was found a significant variety in favor of experiment group in level of ($p<0,05$).

In conclusion, the movement education for 8 weeks has positively redoubled motor performances of children who are 4-6 years old.

Keywords: movement, education, pre-school, sport, motor performance.

GİRİŞ

Bu araştırmanın amacı, özel okulöncesi eğitim kurumlarına devam eden 4–6 yaş çocukların düzenli hareket eğitimi uygulayan deney grubu ile olağan programlarını uygulayan kontrol grubunun karşılaştırılarak hareket eğitiminin motor performansa etkisini araştırmaktır.

Okulöncesi dönem, çocukların gelecekteki yaşantıları için temel oluşturan bilişsel, duyuşsal ve psikomotor alanda yeterli düzeye erişebilmeleri açısından çok önemli bir dönemdir. Bu sebeple çocukların motor performanslarının gelişim seviyelerine uygun gelişip gelişmediği ve bu gelişim üzerinde hareket eğitimi çalışmalarının etkili olup olmadığının tespit edilerek hareket eğitiminde uygulama hatalarının ortadan kaldırmak büyük önem taşımaktadır.

Okul öncesi çağı çocukların en belirgin özelliklerinden biri hareketli olmalarıdır. Çocuğun hareket ihtiyacını karşılayacak en uygun etkinliklerden biride hareket eğitimi çalışmalarıdır. Bu çalışmalar çocuğun motor beceri performanslarını geliştirmenin yanı sıra onu daha sağlıklı daha mutlu bir birey yapar. Çocuğun kendi kendine bir şeyler yaptığını fark etmesi onun daha güvenli ve bağımsız olmasını sağlar (Özer, 2004).

Fiziksel aktivitenin, hareket eğitiminin ve beden eğitimi ve spor aktivitelerinin motor performans, sonlun, dolaşım, iskelet, kas sistemi ve organizmaya ait diğer fizyolojik özellikler üzerine olumlu etkilerinin olduğu bilinmektedir (Savucu, 2005).

Çocuklar doğumdan itibaren artarak devam eden bir hareket eğitimi içerisinde. İlk başlarda refleksif, sonraları istemli olarak hareket etme özellikleri gösterirler. Hareket etme özelliği gelişim aşamalarıyla doğru orantılı olarak gelişir (Muratlı, 97).

Hareket eğitimi; çocukların, günümüze kadar yapılan araştırmalarla belirlenen normal gelişim aşamalarında sergilemeleri gereken davranışlar ve hareket etme yetenekleri doğrultusunda yeterli düzeye erişmeleri için planlanan, oyun vb. etkinliklerle motor beceriler kazandırmayı ve motor performans arttırmayı hedefleyen bütünsel bir eğitimidir (Çamlıyer, 2001)

Çocukların motor becerilerinin geliştirilmesi ve motor performanslarının artırılması oyun içerisinde planlanmakta ve uygulanmaktadır. Ancak temel hareketler

dönemi olgunluk evresi çocukların motorik gelişim düzeyleri; hem günlük işlerde hem de gelecekte devam edecek spor yaşantılarında büyük önem taşımaktadır. Dolayısıyla çocukların motorik gelişimlerini etkileyen hareket eğitimi çalışmalarının etkililik düzeyi bu araştırmanın asıl konusudur.

YÖNTEM

Araştırmanın yöntemi öntest-sontest desenli deneyseldir. Araştırmanın evrenini Türkiye’de okulöncesi eğitim kurumlarına(Milli Eğitim Bakanlığı ile Sosyal Hizmetler ve Çocuk Esirgeme Kurumu’na bağlı) devam eden 4-6 yaş çocuklardan oluşmaktadır. Araştırmanın örneklemi ise İzmir’de rasgele seçilmiş sekiz okulöncesi eğitim kurumuna devam eden 4-6 yaş grubu 240 sağlıklı çocuktan oluşmuştur.Deney grubu (70 Erkek 50 Kız) 120 ,Kontrol grubu (70 Erkek 50 Kız) 120 Çocuktan oluşmaktadır.

Çalışmada veri toplama yöntemi olarak okulöncesi çocukların motor performanslarını ölçmek amacıyla Morris, Atwater, Williams ve Wilmore’un 1980 yılında geliştirdikleri motor performans test protokolü uygulanmıştır. Test protokolü; çabukluk, durarak uzun atlama, tek ayak üzerinde dengede durma, tenis topu fırlatma, sürat koşusu ve yakalama olmak üzere 6 unsurdan oluşmuştur.

Elde edilen veriler SPSS for Windows 10.0 paket programı ortamında; ön test ile son test arasındaki bağımlı örneklemler için t testi (Paired- Samples t Test), deney ile kontrol grubu arasındaki farklar için ise bağımsız örneklemler t testi(Independent-Samples t Testi) kullanılarak analiz edilmiştir.

BULGULAR

Bu bölümde motor perfromans testi ile elde edilen verilerin istatistiksel analiz sonuçları tablolar halinde gösterilmiştir.

Tablo 1’ de görüldüğü gibi deney ve kontrol gruplarının ön test değerleri bağımsız örneklemler için t Testi ile analiz edilmiştir. Çabukluk, durarak uzun atlama, tek ayak üzerinde dengede durma, tenis topu fırlatma, sürat koşusu ve yakalama testlerinin analiz sonuçlarına göre kontrol ve deney grupları arasındaki fark istatistiksel olarak önemli bulunmamıştır.($P>0,05$).

Tablo1: Deney ve Kontrol Grupları Ön Testleri İçin Bağımsız Örneklem t (İndependent-Samples) Testi Sonuçları

TESTLER	GRUP	DENEK SAYISI	ORTALAMA (X)	S.S	t	p	
Çabukluk	Kontrol	120	5.4825	1,0119	0,446	0,656	P>0,05
	Deney	120	5.5342	0,7674			
Durarak Uzun atlama	Kontrol	120	82,6761	24,7666	1,885	0,061	P>0,05
	Deney	120	77,5682	16,3560			
Tek ayak Üzerinde dengede Durma	Kontrol	120	11,2007	9,5937	1,603	0,110	P>0,05
	Deney	120	12,7967	5,1863			
Tenis topu Fırlatma	Kontrol	120	4,7211	1,8386	0,947	0.345	P>0,05
	Deney	120	4,5160	1,4981			
Sürat koşusu	Kontrol	120	3,8597	0,8163	0,356	0,722	P>0,05
	Deney	120	3,8890	0,3743			
Yakalama	Kontrol	120	2,1367	0,5056	1,958	0,051	P>0,05
	Deney	120	2,0100	0,4966			

Tablo2: Kontrol Grubu Ön Test-Son Test İlişkili t (Paired-Samples t Test) Testi Sonuçları (P<0,05)

Kontrol grubuna ait ön test ve son test arasındaki fark eşleştirilmiş t testi ile analiz edilmiştir. Tablo 2'deki analiz sonuçlarına göre tenis topu fırlatma dışındaki diğer testler arasındaki fark istatistiksel olarak önemli bulunmuştur.(p<0,05). Tenis topu fırlatma testi arasındaki fark ise istatistiksel olarak önemli bulunmamıştır.

TESTLER	DENEK SAYISI	Ortalama	S.S	S.D	t	p
Çabukluk Ön Test	120	5,4825	1,0119	119	10,555	0,000
Çabukluk Son Test	120	5,3657	1,0112			
Durarak Uzun Atlama Ön Test	120	82,6761	24,7666	119	7,872	0,000
Durarak Uzun Atlama Son Test	120	83,6564	24,9631			
Tek Ayak Üzerinde Dengede Durma Ön Test	120	11,2007	9,5937	119	5,868	0,000
Tek Ayak Üzerinde Dengede Durma Son Test	120	14,3819	9,5542			
Tenis Topu Fırlatma Ön Test	120	4,7211	1,8386	119	0,786	0,433
Tenis Topu Fırlatma Son Test	120	4,9048	1,8799			
Sürat Koşusu Ön Test	120	3,8597	0,8163	119	10,104	0,000
Sürat Koşusu Son Test	120	3,7407	0,8117			
Yakalama Ön Test	120	2,1367	0,5056	119	11,257	0,000
Yakalama Son Test	120	2,3192	0,4595			

Tablo3: Grubu Ön Test-Son Test İlişkili t (Paired-Samples t Test) Testi
Sonuçları (p<0,05)

TESTLER	Denek Sayısı	Ortalama (X)	S.S	S.D	T	P
Çabukluk Ön Test	120	5,5342	0,7674	119	17,489	0,000
Çabukluk Son Test	120	4,8475	0,7460			
Durarak Uzun Atlama Ön Test	120	77,5682	16,3560	119	11,272	0,000
Durarak Uzun Atlama Son Test	120	90,8231	18,0333			
Tek Ayak Üzerinde Dengede Durma Ön Test	120	12,7967	5,1863	119	16,542	0,000
Tek Ayak Üzerinde Dengede Durma Son Test	120	46,2447	22,2927			
Tenis Topu Fırlatma Ön Test	120	4,5160	1,4981	119	12,113	0,000
Tenis Topu Fırlatma Son Test	120	5,6765	1,7535			
Sürat Koşusu Ön Test	120	3,8890	0,3743	119	18,759	0,000
Sürat Koşusu Son Test	120	3,3973	0,3930			
Yakalama Ön Test	120	2,0100	0,4966	119	17,468	0,000
Yakalama Son Test	120	2,7025	0,3190			

Deney grubuna ait ön test ve son test arasındaki fark eşleştirilmiş t testi (Paired-Samples t Test) ile analiz edilmiştir. Tablo 3'deki analiz sonuçlarına göre testler arasındaki fark istatistiksel olarak önemli bulunmuştur (p<0,005).

Tablo 4: Deney ve Kontrol Grupları Son Testleri İçin Bağımsız Örneklem t (Independent-Samples t Test) Testi Sonuçları (p<0,005).

TESTLER	GRUP	DENEK SAYISI	ORTALAMA	S.S	t	p
Çabukluk	Kontrol	120	5,3657	1,0112	4,518	P<0,05
	Deney	120	4,8475	0,7460		
Durarak Uzun Atlama	Kontrol	120	83,6564	24,9631	2,549	P<0,05
	Deney	120	90,8231	18,0333		
Tek Ayak Üzerinde Denge Durma	Kontrol	120	14,3819	9,5542	14,391	P<0,05
	Deney	120	46,2447	22,2927		
Tenis Topu Fırlatma	Kontrol	120	4,9048	1,8799	3,288	P<0,05
	Deney	120	5,6765	1,7535		
Sürat Koşusu	Kontrol	120	3,7404	0,8117	4,168	P<0,05
	Deney	120	3,3973	0,3930		
Yakalama	Kontrol	120	2,3192	0,4595	7,507	P<0,05
	Deney	120	2,7025	0,3190		

Deney ve kontrol grupların son test değerleri (Tablo 4) bağımsız örneklem t testi (Independent-Samples t Test) ile analiz edilmiştir. Çabukluk, durarak uzun atlama, tek ayak üzerinde dengede durma, tenis topu fırlatma, sürat koşusu ve yakalama testlerinin analiz sonuçlarına göre kontrol ve deney grupları arasındaki fark istatistiksel olarak önemli bulunmuştur. (p<0,05). Farklılık deney grubu lehinedir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Özel okulöncesi eğitim kurumlarına devam eden 4-6 yaş çocuklara yönelik uygulanan 8 haftalık hareket eğitiminin çocukların motor performanslarını etkileyip etkilemediğini bulmak amacıyla yapmış olduğumuz bu çalışmada elde ettiğimiz verileri incelediğimizde;

Her iki grubunda başlangıç değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunamamıştır ($p>0,05$). Bu sonuçların alınmasında, test uygulamasından önceki dönemde çocukların okula devam etmeleri, benzer aktivitelere katılması ve okul ortamlarının benzer olmasının etkili olduğu düşünülmektedir. Hareket eğitimi öncesinde çalışmaya katılan tüm çocukların motor performans değerlerinin benzer olduğu görülmektedir. Son değerlerinde istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur ($p<0,05$).

Ön test çabukluk performansı ortalama $5,50 \pm 0,50$ sn. olarak bulunmuştur. Çabukluk performansının her iki grubun ön test ve son testleri arasındaki farklılıkların analizinde, değişimler son test lehine istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0,05$). Sevimay(1986) 4-6 yaş çocuklarda çabukluk performansını $5,25 \pm 0,70$ sn. olarak bulmuştur.

Durarak uzun atlama testi için her iki grubun başlangıç değerleri arasında ($p>0,05$) düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı fark bulunamamıştır. Başlangıçta durarak uzun atlama performansı ortalama $80,12 \pm 20,00$ cm. olarak bulunmuştur. Altınkök(2006) çalışmasında durarak uzun atlama testi için beden eğitimi programı uygulanan grup ile uygulanmayan grup arasında ($p<0,05$) anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Tek ayak üzerinde dengede durma testi için her iki grubun başlangıç değerleri arasında $p>0,05$ düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır. Başlangıçta her iki grubun tek ayak üzerinde durma testi için performans değerleri ortalama $12,00 \pm 7,39$ sn. olarak bulunmuştur. Sevimay (1986) çalışmasında tek ayak üzerinde dengede durma performansı ortalama $8,02 \pm 1,53$ sn. olarak bulmuştur.

Tenis topu fırlatma testi için her iki grubun başlangıç değerleri arasında $p>0,05$ düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı fark bulunamamıştır. Başlangıçta her iki grubun tenis topu fırlatma testi için performans değerleri ortalama $4,62 \pm 1,67$ m. olarak bulunmuştur. Altınkök (2006) ön testte tenis topu fırlatma performansını ortalama $6,83 \pm 2,05$ m olarak bulmuştur.

Sürat koşusu testi için grupların başlangıç değerleri arasında $p>0,05$ düzeyinde anlamlı fark bulunmamıştır. Yakalama testi için ise her iki grubun başlangıç değerleri arasında $p>0,05$ düzeyinde anlamlı fark bulunmamıştır.

Literatür bilgi incelendiğinde, hareket eğitimi, beden eğitimi, fiziksel aktivite ve spor faaliyetlerinin çeşitli fiziksel ve fizyolojik parametrelerine olan pozitif etkisini destekleyen çeşitli çalışmalar yapılmıştır.

Hacettepe Üniversitesi Beytepe Anaokulu'na devam eden 6 yaş grubundan 54 öğrenci üzerinde yapılan araştırmada beden eğitimi programının çocukların motor

performansları üzerine yapılan araştırmada beden eğitimi programının çocukların motor performansları üzerine etkisi incelenmiştir. Sonuç olarak beden eğitimi programı uygulayan grubun motor performans değerleri, uygulamayan grubun motor performans değerlerinden daha iyi bulunmuştur $p < 0,05$. (oban, 2007)

Zachopoulou ve arkadaşları motor performans üzerine gelişimsel olarak uygun müzik ve hareket programının etkilerini araştırmışlardır. Gelişimsel olarak uygun müzik ve hareket programının okulöncesi 4-6 yaş çocukların sıçrama ve dinamik denge performanslarını pozitif yönde etkilediği sonucuna varılmıştır.(Evridiki, 2004)

Ankara ili sınırları içerisinde bulunan gecekondu bölgelerindeki sosyo ekonomik açıdan şansız 0-3 çocuklara erken yaşlardan itibaren başlatılacak bir eğitim programının çocukların gelişim düzeylerine katkılarını belirlemek üzere yapılan bir araştırmaya göre kontrol grubu ile deney grubu ön test sonuçları arasındaki farklar anlamlı bulunmazken her iki grubun son test sonuçları arasındaki farklar anlamlı bulunmuştur.(Temel, 1991)

Savucu ve arkadaşları tarafından gerçekleştirilen araştırmada atletizmci 10-12 yaş erkek çocukların 12 haftalık oyunlu ve oynusuz uygulanan atletizm eğitiminin fiziksel uygunluklarına etkisi incelenmiş ve kilo, uzun atlama ve VO2 parametrelerinde $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı farklılık bulunmuştur.

Tansel (2006) 5 haftalık Nordic Hamstring Kuvvet Antrenmanının 10-12 Yaş Arası Erkek Basketbol'ulara Etkisi konulu araştırmasında yapılan antrenmanın, bacak kuvvetine ve dikey sıçramaya olumlu etkisi olduğu bulunmuştur.

Saygın ve arkadaşları tarafından 10-12 yaş çocuklar üzerinde 16 hafta süresince uygulanan hareket eğitiminin fiziksel uygunluk özelliklerine etkisini inceledikleri çalışmada; deney ve kontrol grubu son testleri arasında bacak kuvveti parametrelerinde ($p < 0,05$), maks. VO2, esneklik, dikey sıçrama, anaerobik güç, Beden Kitle Endeksi ve vücut yağ yüzdesi parametrelerinde ($p < 0,01$) düzeyinde anlamlı fark bulunmuştur.

Yapılan bu çalışmanın da gösterdiği gibi düzenli uygulanan hareket eğitimi, 4-6 yaş çocukların motor performanslarını pozitif yönde geliştirir.4-6 yaş çocukları doğum sonrasına göre biraz yavaşlayan gelişimlerini devam ettirirler.

Araştırma sonuçlarına göre, uygulanmakta olan okulöncesi eğitim programlarında yer alan fiziksel aktivite programının yeniden gözden geçirilmesi ve yeni hareket eğitimi programlarının geliştirilerek uygulanmaya konulması önerilmektedir. Hareket eğitimi faaliyetlerinin uygulanacağı yerlerin; güneş alan, havalandırılabilir, temiz ve yeterli büyüklükte çocukların güvenliğini tehlikeye atmayacak nitelikte olması önerilmektedir.

Okulöncesi eğitim kurumlarının yukarıda belirtilen koşulları gerçekleştirebilecek fiziki şartları oluşturmaları sağlanmalıdır.

Bir sonraki araştırma her yaş dönemine ait hareket eğitim programlarının etkinliği üzerine yapılabilir. Hareket eğitiminin çocukların diğer gelişim alanlarına etkisi araştırılacak diğer bir konudur.

Sonuç olarak yapılan düzenli egzersizler 4-6 yaş arasındaki çocukların motor beceri performanslarını pozitif olarak etkilemiştir.

KAYNAKLAR

1. Akgün , Necati,(1986), Egzersiz Fizyolojisi, Ege Üniversitesi Basımevi,2.Baskı, İzmir.
2. Altınkök, Mustafa,(2006), Temel Motor Hareketlerinin Geliştirilmesini İçeren Özel Beden Eğitimi Program Tasarısının 5-6 Yaş Çocukların Temel Motor Hareketlerinin Gelişimine Etkisinin Araştırılması, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim dalı Yüksek Lisans Tezi,İstanbul.
3. Çamlıyar,Hatice, Çamlıyar, Hüseyin, (2001), Eğitim Bütünlüğü İçinde Çocuk Hareket Eğitimi ve Oyun,Emk Matbaacılık San.ve Tic.Ltd.Şti., Ankara.
4. Çoban,Bilal, (2007), 6 yaş Çocuklarda Beden Eğitimi Programının Motor Becerilerine Etkisi,Elazığ.
5. Evridiki, Zachopoulou, Aggeliki, Tsapakidou ve Vassiliki, The Effect of a Developmentally Appropriate Music and Movement Program on Motor Performance, Early Childhood Research Quarterly, Volume 19, Issue 4, 631-642, 2004
6. Günay,Mehmet,Cicioğlu,İbrahim,(2001),Spor Fizyolojisi, Gazi Kitabevi, 1.baskı, Ankara.
7. İnan,Mehmet, (1998), 3-9 Yaş Çocukları İçin Uygulamalı Hareket Eğitimi Öğretmen El Kitabı, Özal Matbaacılık, İstanbul.
8. Morris, M.A ve Ark., (1980), Motor Performance and Antropometric Screeninig Measurements for Preschool Age Children, A.M. Morris (ed.), Motor Development: Theory into Practice, Managroph 3 Motor Skills.
9. Muratlı, Sedat, (1997), Anterenman Bilimi Işığı Altında Çocuk ve Spor, Bağırçan Yayımevi, Ankara.
10. Özer,Dilara S, Özer, M. Kamil, (2004), Çocuklarda Motor Gelişim, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.
11. Savucu,Yüksel,Polat, Yahya, Biçer, Yonca S., (2005), Atletizmci Erkek Çocukların 12 Haftalık Oyunlu ve Oyunsuz Uygulanan Atletizm Eğitiminin Fiziksel Uygunluklarına Etkisi, Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi (Tıp) Cilt 19, Sayı 3, Sayfa 199-204, Elazığ.
12. Selçuk, Hasan (1980), Beden Eğitimi, Temel Eğitim Okullarında ve Dengi Okullarda, Veli Yayınları, İstanbul.
13. Temel, Z.Fulya ve Ömeroğlu, Esra, 0-3 Yaş Erken Çocukluk Eğitimi Araştırmasının Psikomotor Yönden İncelenmesi, YA-PA 7. Okul Öncesi Eğitimi ve Yaygınlaştırılması Semineri, YA-PA Yayınları, İstanbul, 1991

SB14 : ÇOCUKLARI İLKÖĞRETİM 1. VE 2. SINIFA GİDEN AİLELERİN ÇOCUKLARINI SPORA YÖNLENDİRMELERİNDEKİ BEKLENTİLERİNİN BELİRLENMESİ.

Lale YILDIZ , Halil Evren ŞENTÜRK

Çocukları İlköğretim 1. ve 2. Sınıfa Giden Ailelerin Çocuklarını Spora Yönlendirmelerindeki Beklentilerinin Belirlenmesi

Lale Yıldız¹⁰ Halil Evren Şentürk¹¹

Bu çalışma ile Muğla ilinde ikamet eden ve çocukları ilköğretim 1. ve 2. sınıfa giden ailelerin çocuklarını spora yönlendirmelerindeki beklentilerinin belirlenmesi amaçlanmıştır.

Araştırmanın evrenini 2010 yılında Muğla ilinde çocukları ilköğretim 1. ve 2. sınıfta okuyan veliler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise Muğla ilinde bulunan 4 farklı ilköğretim okulundan (Emir Beyazıt İlköğretim Okulu, Türdü İlköğretim Okulu, Cumhuriyet İlköğretim Okulu, Kavaklıdere İlköğretim Okulu) sosyo-ekonomik gelir düzeyleri göz önüne alınarak rastgele seçilmiş ilköğretim 1. ve 2. sınıflarda öğrenim görmekte olan spor yapıp yapmadığı gözetilmeyen toplam 308 öğrencinin velileri oluşturmaktadır.

Araştırmaya katılan %41,6'sı erkek (n:128) ve %58,4'ü bayan (n:180) veliye 44 sorudan oluşan anket formu uygulanmıştır. Anketlerin değerlendirilmesi, SPSS 14,0 for Windows Evaluation Version paket programında frekans, yüzde (%) dağılımı ile ilişkilendirmede ki-kare (χ^2) analizi yapılmış, anlamlılık düzeyi $p<0,05$ olarak belirlenmiştir.

Çocuklarını spora yönlendirme istek ve beklentileri incelenen ailelerin eğitim seviyeleri %35,1 ile ilkokul mezunu olarak yoğunluk göstermektedir. Ailelerin aylık kazançları incelendiğinde, %40,6 oranında 500-1500 YTL aralığında orta ve dar gelirli ailelerden oluşmaktadır. Velilerin yaş grupları dikkate alındığında ise %9,4 oranında 35 yaş çoğunlukta olup 30 – 39 yaş aralığında yoğunluk göstermektedir. Velilerin yetiştikleri yerleşim biriminin, anketin Muğla ilinde yapılmış olmasına paralel olarak %41,9 oran ile “kent” olduğu görülmüştür.

Araştırmaya katılan erkeklerin %86,7'si, bayanların ise %92,8'i çocuklarının serbest zamanlarını sporla geçirmelerini istemektedirler. Velilerin eğitim seviyeleri dikkate alındığında ise lisansüstü eğitim yapmış olanların tamamı (%100) çocuklarının serbest zamanlarını sporla geçirmelerini isterken, diğer eğitim seviyelerine göre istatistiksel olarak 0,05 seviyesinde anlamlılık ifade etmektedir ($P<0,05$). Gelir seviyeleri 0-500 TL olan ailelerin çocuklarını gelecekte iyi bir maddi kazançla sahip olması için spora yönlendirdiklerini belirtenlerin oranı %10,2 iken tüm gelir gruplarında aynı oran %13,3'tür.

Ailelerinde bir kız çocuk bulunan 162 veliden 40'ı (%24,7) çocuğunu spora yönlendirmekten kaçınırken, bir erkek çocuk sahibi 157 velinin de 26'sı (%16,6) çocuğunu spora yönlendirmeyeceğini belirtmiştir. 2 çocuğa sahip ailelerden 2 çocuğunu da spora yönlendirmek istemeyen ailelerin oranı %7,2 olarak tespit edilirken, 3 çocuğa sahip ailelerden 3 çocuğunu da spora göndermeyeceğini belirten velilerin oranının ise %4,9 olduğu bulunmuştur.

Sonuç olarak, ailelerin sporla çocuklarının bedenlen, ruhen ve sosyal yönden daha dengeli bir gelişim geçirecekleri konusundaki görüşleri paralellik göstermektedir.

¹⁰ Araş.Gör.Lale Yıldız, Ege Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

¹¹ Araş.Gör.Halil Evren Şentürk, Muğla Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

Çalışmaya katılan eğitim seviyesi düşük ve dar gelirli ailelerin, çocuklarının ileride çok kazanmasını ve ünlü birer sporcu olmalarını istemeleri beklenirken, eğitim ve gelir seviyeleri farklılık gösteren aileler ile çok da farklılık gözlemlenmediği gibi çocuklarının boş vakitlerini spor ile geçirmelerinin faydalı olacağını her iki grubun da düşündüğü gözlemlenmektedir. Bu durum onların, gelecekte statü atlayarak sosyo-ekonomik durumlarını çocukları aracılığı ile düzeltme arzusunda olmadıklarıyla ifade edilebilir. Ayrıca ailelerin çocuklarını spora yönlendirmede ailedeki çocuk sayısının da etkileyici bir etken olduğu bu çalışma sonucunda ortaya çıkmıştır. Ailedeki çocuk sayısı arttıkça ailenin çocuklarını daha fazla spora yönlendirdiği ve tek çocuğa sahip ailelerin de çocuklarını spora yönlendirmede tereddüt ettikleri gözlemlenmiştir.

Anahtar kelimeler: çocuk, spor, aile, beklenti.

1. Giriş

Çocukluk süreci, 18. yüzyıldan itibaren yaşamın farklı ve özel bir bölümü olarak algılanmaya başlandı. 19. yüzyılda eğitimciler, çocuklara kendilerini ifade etme olanakları verilirse, sağlıklı büyüme göstereceklerini ileri sürerek, çocuk gelişimi ve davranışlarının yönlendirilmesi gerektiğini savundular. Çocukların duygusallaştırılması olarak nitelenebilecek bu eğilim, 20. yüzyılı gerçek bir çocuk yüzyılı yapmıştır. “Çocukluk Döneminde Spor” kavramı da yine bu yüzyılda olgunlaşmıştır (Öztürk, s.9). “Singapur’da kres öğretmenlerinin okul öncesi çocukların spora katılımlarının önemi hakkındaki görüşleri, çocukların spora katılımları onların hayat boyu çeşitli fiziksel konuları kavramalarını ve sosyal haklarını korumayı geliştirir. Okul öncesi çocukların spora katılımlarının gelişimindeki ana başarı öğretmenlerin ve ailelerin bilinçlilik düzeyleridir”(Nonis, 2005).

Sporun bilinçli olarak yaygınlaşmasında, toplumsal bir boyut kazanmasında ve sağlıklı nesillerin yetişmesinde ailelerin spora olan ilgi ve bilgi düzeyleri etkili olmaktadır (Yetim, 2005).

Çocugunun psiko-sosyal gelişimine, fiziksel gelişimine ve serbest zamanlarının değerlendirilmesine yarar sağlayacağını düşünen aile; çocuklarını, çocuğun kendi istediği bir spor branşına veya kendilerinin belirledikleri bir spor branşına yönlendirmektedirler (Kılıçgil, s.27). Günümüzde spora duyulan ilginin her geçen gün artması sonucu büyük bir spor kamuoyu oluşmuştur. Kitle iletişim araçları, bu kamuoyunun oluşmasında, bilgilenmesinde, yönlendirmesinde büyük pay sahibi olmuştur. Bunun sonucu kitle iletişim araçları, spora ihtiyaç duyarken spor olayları ve organizasyonlarında kendilerini topluma anlatabilmeleri açısından kitle iletişim araçlarına büyük ihtiyaçları vardır (Şahan, Çınar, 2004). Günümüz dünyasında, spor organizasyonları ve sportif etkinlikler kitle iletişim araçlarının vasıtasıyla bütün dünyadan milyonlarca kişi tarafından yakından takip edilmektedir. Sporun popülaritesi ve sporcuların çok fazla ilgi görmesi, çok iyi kazanmaları ve dünyada şöhret olmaları özellikle alt gelir seviyesine sahip ailelerin çocuklarını spora yönlendirilmesinde önemli bir etken oluşturmaktadır.

Aile, biyolojik ilişkiler sonucu türünün devamını sağlayan, toplumsallaşma sürecinin ilk ortaya çıktığı, karşılıklı ilişkilerin belli kurallara bağlandığı o güne dek toplumda oluşturulmuş maddi ve manevi zenginlikleri kusaktan kusaga aktaran biyolojik, psikolojik, ekonomik, hukuksal ve benzeri yönleri bulunan toplumsal bir kurumdur (Doğan, 2000:s.168). Aile bir vasıta olduğu için değil, tabi ve gaye olduğu için ferdin mutluluğunun, üzüntülerin ilk paylaşıldığı yer olduğu için temeldir. Aile

içinde karşılıklı saygı, sevgi, dayanışma bağlılık ve işbölümü esastır (Öztürk, 1998:s.21).

Aile içindeki ilişkilerin temelini ana ve babanın birbirine karşı tutumu oluşturur. Uyumlu ve sıcak ilişkiler, ana babadan çocuğa doğu yayılır (Yörükoğlu, 1994:s.131). Çocuklarda oluşacak düşünce ve davranış modelleri bakımından aile hayatı ve ailede yer alan kişilerin davranış ve ilişkileri ne kadar sağlıklı olursa, topluma kazandırılacak gelecek nesillerde o denli sağlıklı ve yararlı kişilerden oluşur (Tümer 2001).

Spor açısından bakıldığında, çocuğun gelişiminin büyük bir bölümünün aile içinde şekillenmesi, ilgi, yetenek ve kapasitesinin bu ortamda oluşması, çocuğun spora yönelmesinden ve bu yönelmenin hangi spor branşı olacağına kadar uzanan bir dizi kararda, ailenin önemli roller üstleneceğini tahmin etmek zor değildir (İkizler, 2000:s.3).

Aile sosyal dünyayı ve spor dünyasını görmeyi sağlayan ilk birimdir. Ailenin sosyalizasyon üzerindeki ilk etkisi, çocuğun spora katılıp katılmayacağını ve katılıyorsa nasıl spor yapacağını belirlemektir. Aileler tarafından spora pozitif değer biçme, nesiller arasında spora ilgiyi artırır. Bundan başka, aileler de spora katılıyor ya da geçmişte sporla ilgilenmişlerse, çocuklarını spora aktif katılımları için cesaretlendiriyorlarsa ve spor aile içinde genel bir konuya, çocuklar sporla daha fazla ilgileneceklerdir (Öztürk, 1998:s.48). Aileler sporu hem çocuklarının bedensel, sosyal ve psikolojik gelişimini sağlayan, hem de ileride belki bir meslek sahibi olabilir umudunu taşıyan bir yaşam tarzı, bir kültür olarak görmektedir.

Çocukluk, doğumdan itibaren 11–12 yaşına kadar süren bir zamanı kapsar. Bu dönemler 0–1 süt çocukluğu, 1–3 yaş küçük çocukluk, 3–6 yaş okul öncesi çağı, 6–10 yaş birinci okul çocuğu çağı, 10–12 yaş ikinci okul çocukluğu çağı olarak kabul edilir. Ancak yasa bağlı kalmadan, doğumdan itibaren çocuğun, fiziksel, zihinsel ve psikolojik gelişimindeki seyrine bakarak cinsel olgunluğa erismesine kadar olan sürecin çocukluk dönemi olarak ele alınması gerekir. Çünkü kimi çocuk akranlarına göre, daha erken veya daha geç gelişebilir (Kuter, Öztürk, 1999).

Bugün sporun bir eğitim aracı olarak hem de çocuğun bedensel ve ruhsal yönden gelişmesinde büyük rol oynadığı bilinmektedir. Özellikle spor, kemik ve kas gelişiminin sağlıklı olması yanında bütün vücudun kan akımının düzenlenmesi de ve çocukların beden sağlıklarının gelişmesine olanak sağlamaktadır. Zihinsel gelişimde çocuklar yeteneklerini öğrenirken, reflekslerini ve düşünme kapasitelerini geliştirmekte, çabuk karar verebilme, kararı uygulayabilme ve verdiği kararın sonuçlarını üstlenebilme alışkanlıklarını edinebilmektedir. Arkadaşları ile birlikte grup edinimi kazanmakta, sosyalleşmekte kendisini ifade edebilme yeteneği kazanmakta ve en önemlisi yenmeyi ve yenilmeyi her ikisini de kabullenebilme yetisini kazanmaktadır (Yurdakul, 2001:s40).

Spor yapan çocukların zamanın önemini öğrenmeleri ve disiplin kazanmaları çok daha kolay olacaktır. Öyle ki bu disiplini öğrenip yaşamlarında uyguladıkları zaman ders çalışma ve insan ilişkileri konusunda olsun disiplinli bir birey haline gelecek ve kendi hayatının sorumluluğunu üstlenebilmeyi öğreneceklerdir. Spor sayesinde serbest zamanını doldurma problemi olmayacak ve televizyon karşısında saatler geçirme alışkanlığından kurtulmuş olacak ve kötü alışkanlıklardan uzak durması daha kolay olacaktır (Yurdakul, 2001:s.43).

Ülkemiz de kitlelerin spora yönlendirilmesi anayasamızın 59. maddesi ile güvence altına alınmıştır. Anayasamızın 59. maddesine göre “ Devlet, her yastaki Türk vatandaşlarının beden ve ruh sağlığını geliştirecek tedbirleri alır, sporun kitlelere yayılmasını teşvik eder. Devlet başarılı sporcuyu korur” denilmektedir (T.C. Anayasa, 1982).

Bireyin sosyal yasantısı ile ilgili olarak almış olduğu eğitim ve yönelemler vardır. Bunların kişi üzerindeki etkilerini değistirmek ve tamamen kaldırmak oldukça zordur ve geniş zaman gerektirmektedir. Bu ve bunlardan kaynaklanan diğer sebepler insanı yönlendirirken karşımıza problem olarak ortaya çıkar (Tümer, 2001).

Çocuğun yaşamında önemli rolü olan ilgiler, öğrenilmiş birer motivasyondur. Çocuk bir şeylerden yararlanacağını görünce, onunla ilgilenir, bu da öğrenmeyi güdüler. Çocukta ihtiyaç ne kadar güçlü olursa, ilgide o derece güçlü ve uzun süreli olur (Yavuzer, 2002:s.155-156).

Her anne ve baba çocuğunu sağlıklı, mutlu, çevresiyle uyumlu ve sorumluluklarını bilen bireyler olarak yetistirmek ister. Spor, sağlıklı bir kusagın yetistirilmesinde ana eğitim aracıdır. Çocukların, refahı ve mutluluğu bir bakıma beden ve ruh sağlığının tam ve devamlı olmasına bağlıdır. Çocukta beden ve ruh sağlığının dengeli bir şekilde gelişmesinde sporun yeri büyüktür.

Ülkemizde yapılan çalışmalar genel olarak çocuğun spora yönelmesinde etkisi olan (aile, sosyal çevre, arkadaş vb.) öğeleri araştırmışlardır. Ayrıca, sporun çocuğun sosyalleşmesinde, toplumsallaşmasında, stresle başa çıkabilmesinde ve organizma üzerindeki etkilerini incelemişlerdir. Bu çalışmada çocukların spora yönelmesinde veya yönlendirilmesinde önemli bir etken olan ailelerin ne gibi beklentiler içerisinde olduklarını tespit etme noktasında önemlidir.

2. Gereç ve yöntem

Araştırmanın evrenini 2010 yılında Muğla ilinde çocukları ilköğretim 1. ve 2. sınıfta okuyan veliler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise Muğla ilinde bulunan 4 farklı ilköğretim okulundan (Emir Beyazıt İlköğretim Okulu, Türdü İlköğretim Okulu, Cumhuriyet İlköğretim Okulu, Kavaklıdere İlköğretim Okulu) sosyo-ekonomik gelir düzeyleri göz önüne alınarak rastgele seçilmiş ilköğretim 1. ve 2. sınıflarda öğrenim görmekte olan spor yapıp yapmadığı gözetilmeyen toplam 308 öğrencinin velileri oluşturmaktadır.

Çocuklarını spora yönlendiren ya da çocuklarının spora yönelmelerini destekleyen ailelerin, sporun insan organizması üzerindeki fiziksel, sosyal, psikolojik ve zihinsel gelişimlerine yönelik görüşleri, serbest zaman değerlendirmeyle ilgili tutumlarını ve gelecekte çocuklarının ünlü bir sporcu olmalarına dair beklentilerini tespit etmeye yönelik olarak anket uygulanmıştır.

Anket iki bölümden oluşmaktadır. İlk bölümde deneklerin ayırt edici özellikleri, ikinci bölümde ise ailenin çocuğunun spora yönelmesindeki beklentilerini tanımlamaya çalışmıştır. Anket Likert tipi ölçekli olup geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmış, elde edilen sonuçlar doğrultusunda ankete son şekli verilmiştir. Anketin alfa değeri (α) %93'tür.

Anketlerin değerlendirilmesi, SPSS 14,00 paket programında frekans, yüzde (%) dağılımı ile ilişkilendirmede ki-kare (χ^2) analizi yapılmış, anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak belirlenmiştir.

3. Bulgular

3.1.Çocuklarını spora yönlendiren velilerin cinsiyet, yaş,eğitim durumu, aylık gelir ve meslekleri ile ilgili frekans dağılımları

3.1.1. Cinsiyet

Tablo 1

Cinsiyet	frekans	%
Erkek	128	41,6
Kadın	180	58,4
Toplam	308	100,0

Araştırmaya katılan %41,6'sı erkek (n:128) ve %58,4'ü bayan (n:180) veliye 44 sorudan oluşan anket formu uygulanmıştır.

3.1.2. Aylık gelir

Tablo 2

Aylık gelir	Frekans	%
0 - 500 TL	59	19,2
501 - 1500 TL	125	40,6
1501 - 3000 TL	93	30,2
3001 TL ve üzeri	31	10,1
Toplam	308	100,0

Ailelerin aylık kazançları incelendiğinde, %40,6 oranında 500-1500 YTL aralığında orta ve dar gelirli ailelerden oluşmaktadır.

3.1.3. Yaş grupları

Tablo 3

Yaş	Frekans	%
24	2	,6
25	1	,3
26	4	1,3
27	11	3,6
28	5	1,6
29	9	2,9
30	15	4,9
31	12	3,9
32	17	5,5
33	13	4,2
34	19	6,2
35	29	9,4
36	21	6,8
37	17	5,5
38	18	5,8
39	27	8,8

40	23	7,5
41	10	3,2
42	12	3,9
43	6	1,9
44	6	1,9
45	9	2,9
46	9	2,9
47	3	1,0
48	3	1,0
49	3	1,0
50	1	,3
51	2	,6
71	1	,3
Total	308	100,0

Velilerin yaş grupları dikkate alındığında ise %9,4 oranında 35 yaş çoğunlukta olup 30 – 39 yaş aralığında yoğunluk göstermektedir.

3.1.4. Eğitim seviyeleri

Tablo 4

Eğitim seviyeleri	Frekans	%
ilkokul	108	35,1
ortaokul	13	4,2
lise	73	23,7
ön lisans	43	14,0
lisans	58	18,8
yüksek lisans	10	3,2
doktora	3	1,0
Total	308	100,0

Çocuklarını spora yönlendirme istek ve beklentileri incelenen ailelerin eğitim seviyeleri %35,1 ile ilkokul mezunu olarak yoğunluk göstermektedir.

3.1.5. Yetiştirdiğiniz yerleşim birimi

Tablo 5

Yerleşim birimi	Frekans	%
köy	98	31,8
kasaba	35	11,4
kent	129	41,9
büyükşehir	45	14,6
yurtdışı	1	,3
Total	308	100,0

Velilerin yetiştikleri yerleşim biriminin, anketin Muğla ilinde yapılmış olmasına paralel olarak %41,9 oran ile “kent” olduğu görülmüştür.

3.2. Çocuklarını spora yönlendiren anne ve babaların, cinsiyetlerine göre ki-kare test sonuçları

3.2.1. Anne ve babaların cinsiyetlerine göre “çocuğumun serbest zamanlarını sportif etkinliklerle geçirmesini istiyorum” görüşleri

Tablo 6

cinsiyetiniz;		“serbest zamanlarını sportif etkinliklerle geçirmesini istiyorum”					Total
		Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Fikrim yok	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum	
erkek	n	7	2	8	58	53	128
	%	5,5%	1,6%	6,3%	45,3%	41,4%	100,0%
kadın	n	1	5	7	73	94	180
	%	,6%	2,8%	3,9%	40,6%	52,2%	100,0%
Toplam	n	8	7	15	131	147	308
	%	2,6%	2,3%	4,9%	42,5%	47,7%	100,0%

*P<0,05

Araştırmaya katılan erkeklerin %86,7’si, bayanların ise %92,8’i çocuklarının serbest zamanlarını sporla geçirmelerini istemektedirler ve bu durum anlamlılık ifade etmektedir (P<0,05).

3.2.2. Anne ve babaların eğitim durumlarına göre “çocuğumun serbest zamanlarını sportif etkinliklerle geçirmesini istiyorum” görüşleri

Tablo 7

eğitim durumunuz;		“serbest zamanlarını sportif etkinliklerle geçirmesini istiyorum”					Total
		Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Fikrim yok	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum	
ilkokul	n	6	5	14	42	41	108
	%	5,6%	4,6%	13,0%	38,9%	38,0%	100,0%
ortaokul	n	0	0	0	6	7	13
	%	,0%	,0%	,0%	46,2%	53,8%	100,0%
lise	n	1	2	0	38	32	73
	%	1,4%	2,7%	,0%	52,1%	43,8%	100,0%
önlisans	n	1	0	0	19	23	43
	%	2,3%	,0%	,0%	44,2%	53,5%	100,0%
lisans	n	0	0	1	24	33	58
	%	,0%	,0%	1,7%	41,4%	56,9%	100,0%
yüksek lisans	n	0	0	0	2	8	10
	%	,0%	,0%	,0%	20,0%	80,0%	100,0%
doktora	n	0	0	0	0	3	3
	%	,0%	,0%	,0%	,0%	100,0%	100,0%
Total	n	8	7	15	131	147	308
	%	2,6%	2,3%	4,9%	42,5%	47,7%	100,0%

***P<0,05**

Velilerin eğitim seviyeleri dikkate alındığında ise lisansüstü eğitim yapmış olanların tamamı (%100) çocuklarının serbest zamanlarını sporla geçirmelerini isterken, diğer eğitim seviyelerine göre istatistiksel olarak 0,05 seviyesinde anlamlılık ifade etmektedir (P<0,05).

3.2.3. Ailelerin gelir durumlarına göre “Çocuğumun gelecekte iyi kazanç elde etmesini düşündüğüm için spora yönlendirdim.” Görüşleri

Tablo 8’de gelir seviyeleri 0-500 TL olan ailelerin çocuklarını gelecekte iyi bir maddi kazançla sahip olması için spora yönlendirdiklerini belirtenlerin oranı %10,2 iken tüm gelir gruplarında aynı oran %13,3’tür. Bu durum istatistiksel olarak 0,05 seviyesinde anlamlılık ifade etmemektedir (P>0,05).

Tablo 8

ailenin gelir durumu;		“gelecekte iyi kazanç elde etmesini düşündüğüm için spora yönlendirdim”					Total
		1	2	3	4	5	
0 - 500 TL	n	14	29	10	4	2	59
	%	23,7%	49,2%	16,9%	6,8%	3,4%	100,0%
501 - 1500 TL	n	22	57	24	15	7	125
	%	17,6%	45,6%	19,2%	12,0%	5,6%	100,0%
1501 - 3000 TL	n	24	49	8	11	1	93
	%	25,8%	52,7%	8,6%	11,8%	1,1%	100,0%
3001 - 3001+ TL	n	10	17	3	1	0	31
	%	32,3%	54,8%	9,7%	3,2%	,0%	100,0%
Total	n	70	152	45	31	10	308
	%	22,7%	49,4%	14,6%	10,1%	3,2%	100,0%

P>0,05

3.2.4. Ailelerinde kız çocuk olan velilerin spora yönlendirdikleri kız çocuk oranları

Tablo 9

Çocuk sayıları;		“Spora yönlendirilen kız çocuk sayısı”			Total
		0	1	2	
0	n	76	0	0	76
	%	100,0%	,0%	,0%	100,0%
1	n	40	122	0	162
	%	24,7%	75,3%	,0%	100,0%
2	n	8	18	41	67
	%	11,9%	26,9%	61,2%	100,0%
3	n	0	3	0	3
	%	,0%	100,0%	,0%	100,0%
Total	n	124	143	41	308
	%	40,3%	46,4%	13,3%	100,0%

***P<0,05**

Tablo 9’da ailelerinde bir kız çocuk bulunan 162 veliden 40’ı (%24,7) çocuğunu spora yönlendirmekten kaçınırken, bu durum istatistiksel olarak anlamlılık ifade etmektedir ($P<0,05$).

3.2.5. Ailelerinde erkek çocuk olan velilerin spora yönlendirdikleri erkek çocuk oranları

Tablo 10’da bir erkek çocuk sahibi 157 velinin de 26’sı (%16,6) çocuğunu spora yönlendirmeyeceğini belirtmiştir. Bu durum anlamlılık ifade etmektedir ($P<0,05$).

Tablo 10

Çocuk sayısı;		“Spora yönlendirilen erkek çocuk sayısı”				Total
		0	1	2	3	
0	n	91	0	0	0	91
	%	100,0%	,0%	,0%	,0%	100,0%
1	n	26	131	0	0	157
	%	16,6%	83,4%	,0%	,0%	100,0%
2	n	5	15	36	0	56
	%	8,9%	26,8%	64,3%	,0%	100,0%
3	n	1	1	1	1	4
	%	25,0%	25,0%	25,0%	25,0%	100,0%
Total	n	123	147	37	1	308
	%	39,9%	47,7%	12,0%	,3%	100,0%

* $P<0,05$

3.2.6. Ailelerin çocuk sayılarına göre spora yönlendirdikleri çocuk sayıları

Tablo 11

Çocuk sayısı;		“Spora yönlendirilen çocuk sayısı”				Total
		,00	1,00	2,00	3,00	
1,00	n	3	78	0	0	81
	%	3,7%	96,3%	,0%	,0%	100,0%
2,00	n	13	52	116	0	181
	%	7,2%	28,7%	64,1%	,0%	100,0%
3,00	n	2	8	21	10	41
	%	4,9%	19,5%	51,2%	24,4%	100,0%
4,00	n	0	3	2	0	5
	%	,0%	60,0%	40,0%	,0%	100,0%
Total	n	18	141	139	10	308
	%	5,8%	45,8%	45,1%	3,2%	100,0%

* $P<0,05$

Tablo 11’de 2 çocuğa sahip ailelerden 2 çocuğunu da spora yönlendirmek istemeyen ailelerin oranı %7,2 olarak tespit edilirken, 3 çocuğa sahip ailelerden 3 çocuğunu da spora göndermeyeceğini belirten velilerin oranının ise %4,9 olduğu bulunmuştur. Bu durum da istatistiksel olarak anlamlılık ifade etmektedir ($P<0,05$).

4. Tartışma

Bu araştırmada 2010 yılında Muğla ilinde ikamet eden ve çocuklarını spora yönlendiren veya yönlendirme potansiyeli olan anne ve babalara, sporun insan

organizması üzerindeki sosyal, psikolojik, bedensel ve zihinsel gelişime olan etkilerine ilişkin görüşleriyle birlikte gelecekte çocuklarının elit sporcu veya iyi maddi kazanç sağlamalarına yönelik beklentilerini tespit etmeye yönelik anket uygulanmıştır.

Çocuklarının serbest zamanlarını sportif etkinliklerle geçirmesini istediğini belirten erkeklerin %86.7, bayanların ise %92.8 oranlarında olduğu tespit edilmiştir. Bu oran göstermektedir ki aileler çocuklarının serbest zamanlarını sporla geçirmelerini istemektedirler.

Ailelerin eğitim seviyeleri dikkate alındığında lisansüstü eğitim yapısı olanların tamamı (%100) çocuklarının serbest zamanlarını sporla geçirmelerini isterken, diğer eğitim seviyelerine göre istatistiksel olarak 0,05 seviyesinde anlamlılık ifade etmektedir (**P<0,05**).

Çon ve arkadaşları yapmış oldukları çalışmada Ortaöğretimde uygulanan beden eğitimi dersine ilişkin velilerinin birinci sırayı alan amaçlarını “beden eğitimi ve sporun sağlığa yararlarını kavrayarak serbest zamanlarını spor faaliyetleri ile değerlendirmeye istekli olduklarını” ifade etmişlerdir (Çon ve ark., 1997:s.41).

Gerek bu çalışmada, gerekse diğer araştırmacıların çalışmaları ile araştırma sonuçlarımız paralellik göstermektedir. Bu çalışmada, araştırmaya katılan veliler çocuklarının serbest zamanlarını sportif etkinliklerle geçirilmesi konusunda tercihte bulunması dikkati çekmektedir.

Erkekler %20,4’ü, bayanlar ise %20,6 oranında çocuklarının ünlü ve başarılı bir sporcu olmaları için spora yönlendirdiklerini ifade etmişlerdir. Bu durum istatistiksel olarak 0,05 düzeyinde anlamlılık ifade etmemektedir (**P>0,05**).

Eğitim durumlarına bakıldığında ise lisans ve üzeri eğitim seviyesinde bulunan veliler (%9,5) ile önlisans ve altı eğitim seviyesinde bulunan velilerin (%12,1), çocuklarının ünlü ve başarılı bir sporcu olmaları için spora yönlendirdiklerini gözlemlemekteyiz. Bu durum da istatistiksel olarak 0,05 düzeyinde anlamlılık ifade etmemektedir (**P>0,05**).

Ayrıca aylık kazançları 0-500 YTL aralığında olan aileler %10,2 oranında, 501-1500 YTL aralığında olan aileler %17,6 oranında, 1501-3000 YTL aralığında olan aileler %12,9 oranında ve 3001 YTL ve üzeri aralığında olan aileler %3,2 oranında çocuklarını maddi kazanç sağlamak için spora yönlendirdiklerini belirtmişlerdir. Bu durum 0,05 düzeyinde anlamlılık ifade etmemektedir (**P>0,05**).

Tüm bu bulgular göstermektedir ki, eğitim seviyesi düşük ve dar gelirli aileler, beklenenin aksine, çocuklarını spora yönlendirirken onların ileride çok kazanma ve ünlü birer sporcu olmaları amacını gütmemektedirler. Bu onların gelecekte statü atlayarak sosyoekonomik durumlarını çocukları aracılığı ile düzeltme arzusunda olmadıklarıyla ifade edilebilir.

Ailelerinde bir kız çocuk bulunan 162 veliden 40’ı (%24,7) çocuğunu spora yönlendirmekten kaçınırken, bir erkek çocuk sahibi 157 velinin de 26’sı (%16,6) çocuğunu spora yönlendirmeyeceğini belirtmiştir. 2 çocuğa sahip ailelerden 2 çocuğunu da spora yönlendirmek istemeyen ailelerin oranı %7,2 olarak tespit edilirken, 3 çocuğa sahip ailelerden 3 çocuğunu da spora göndermeyeceğini belirten velilerin oranının ise %4,9 olduğu bulunmuştur. Bu durumlar istatistiksel olarak anlamlılık ifade etmektedir (**P<0,05**).

Genel olarak ailelerin görüşleri sporla çocuklarının gelişimlerine olumlu katkısı olacağı yönündedir. Hatta eğitim seviyesi düşük dar gelirli aileler, diğer eğitim ve gelir düzeyine sahip ailelerle ortak görüşte olup, çocuklarını spora yönlendirmelerinde maddi kazanç beklentisinde olmadıkları görülmektedir. Ayrıca dar gelirli aileler, ileride çok kazanan ve ünlü birer sporcu olmalarını amacını gütmemektedirler. Bu onların gelecekte statü atlayarak sosyo-ekonomik durumlarını çocukları aracılığı ile düzeltme

arzusunda olmadıklarıyla ifade edilebilir. Ayrıca ailelerin çocuklarını spora yönlendirmede ailedeki çocuk sayısının da etkileyici bir etken olduğu bu çalışma sonucunda ortaya çıkmıştır. Ailedeki çocuk sayısı arttıkça ailenin çocuklarını daha fazla spora yönlendirdiği ve tek çocuğa sahip ailelerin de çocuklarını spora yönlendirmede tereddüt ettikleri gözlemlenmiştir.

5. Sonuç

Arastırmaya katılan velilerin cinsiyet, yas, eğitim ve aylık gelir seviyelerine göre, ankete vermiş oldukları cevaplar doğrultusunda bu çalışma sekillenmiştir.

Arastırmaya katılan veliler çocuklarının serbest zamanlarını sporla geçirmelerini istemektedirler. Ailelerin eğitim seviyeleri dikkate alındığında lisansüstü eğitim yapmış olanların tamamı (%100) çocuklarının serbest zamanlarını sporla geçirmelerini istemektedir. Bu da dikkat çekici bir orandır.

Aylık kazançları 0-500 YTL aralığında olan aileler ve ilkokul mezunu olan aileler, çocuklarını maddi kazanç sağlamak için spora yönlendirdiklerini belirtmemişlerdir. Bu da ailenin ne kadar zor şartlarda çocuklarını büyütse de onların üzerinden sosyoekonomik durumlarını düzeltmek istemediklerini sonucunu ortaya koymuştur. Bu da günümüz şartlarında oldukça dikkat çekici bir sonuçtur.

- Aileler çocuklarını başarılı birer sporcu olmaları için, yetenek testlerine tabi tutarak, çocuğun ilgisi doğrultusunda bir bransa yönlendirmelidirler.
- Spordan maddi kazanç beklentisiyle büyük spor kulüplerinde yapılan elemelerde, aileler çocukların psikolojik yapılarının olumsuz etkilenebileceğini göz önünde bulundurmalıdırlar.
- Ailelerin erkek çocuğa olduğu kadar kız çocuklarına da spor yapma özgürlüğü tanımaları, ailedeki tüm çocukların bedensel ve zihinsel bir engeli bulunmadığı sürece spora yönlendirilmeleri konusunda uyarılmaları ve teşvik edilmeleri gerekmektedir.
- Aileler sportif organizasyonlarda görev alan beden eğitimi öğretmeni, antrenör, monitör vb. kişilerle işbirliği içerisinde olmalıdırlar.
- Bu tür çalışmalar değişik bölgelerde, toplumun farklı kesimlerinde ve daha çok sayıda katılımlarla tekrarlanmalıdır.

Kaynaklar

- 1) Çon M. ve Ark. (1997), *Elit Düzeyde Spor Yapanların Spora Yönlendirmelerinde İlk ve Orta Öğretim Kurumlarının Etkisi Üzerine Bir Araştırma*, Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi 2,1
- 2) Dogan İ. (2000), *Sosyoloji Kavramlar ve Sorunlar*, Sistem Yayıncılık ve Mat. San. Tic. As., İstanbul
- 3) İkizler C.H. (2000), *Sporda Sosyal Bilimler*, Alfa Basım Yayım Dağıtım, Bursa
- 4) Kılıçgil E. (1998), *Sosyal Çevre-Spor İlişkileri*, Kültür Ofset, Bağırhan Y.evi, Ankara
- 5) Kuter M., Öztürk F. (1999), *Antrenör ve Sporcu El Kitabı*, Bağırhan Y.evi, Ankara
- 6) Nonis, Karen P. (2005), *Kindergarten Teachers' Views About The Importance Of Preschoolers' Participation In Sports In Singapore*, www.kutuphane.sdu.edu.tr
- 7) Öztürk F. (1998), *Toplumsal Boyutlarıyla Spor*, Bağırhan Yayınevi, Ankara
- 8) Sahan H., Çınar V. (2004), *Kitle İletişim Araçlarının Spor Kamuyu Üzerine Etkisi*, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, www.mkutup.gov.tr
- 9) T.C. Anayasa 1982 Madde 59
- 10) Tümer S. (2001), *Gençleri Spora Yönlendirmede Ailenin Etkisi*, Yük.Lis.Tezi, Sakarya
- 11) Yavuzer H. (1999), *Çocuk Psikolojisi*, Remzi Kitabevi, İstanbul
- 12) Yetim A.A. (2005), *Sosyoloji ve Spor*, Yaylacık Matbaası, İstanbul
- 13) Yörükoglu A. (1994), *Çocuk Ruh Sağlığı*, Acar Matbaacılık, Özgür Yayınları, İstanbul
- Yurdakul R.S. (2001), *Ana-Baba El Kitabı*, Adana Nobel Kitabevi, Tayf Ofset, Adana

**SB16 : 1500 M KOŞU PERFORMANSI SIRASINDA BAZI ADIM
PARAMETRELERİNİN İNCELENMESİ**
Akdeniz Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu
E.ÇETİN, S. MURATLI, Y.ÖZDÖL

1500 M KOŞU PERFORMANSI SIRASINDA BAZI ADIM PARAMETRELERİNİN İNCELENMESİ

Emel Çetin¹, Sedat Muratlı², Yeliz Özöl³

¹Akdeniz Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, emelcetin@akdeniz.edu.tr

²Haliç Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, sedatmuratli@yahoo.com

³Akdeniz Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, yelizozdol@akdeniz.edu.tr

Giriş: Adım uzunluğu ve adım frekansı koşu performansının en önemli parametrelerindendir. Adım uzunluğu hız artışını lineer bir şekilde etkilemektedir.

Amaç: Bu çalışmanın amacı, genç bayan atletlerin 1500 m koşu performans değerleri ile bazı adım özelliklerinin incelenmesidir.

Yöntem: Araştırmaya 7 bayan atlet (yaş:16,21±0,64; antrenman yaşı: 63,71±28,72 ay) ile 7 bayan öğrenci (yaş:15,97±0,01; antrenman yaşı: 0) olmak üzere 14 kişi katılmıştır. Çalışma grubu, 1500 m mesafeyi kendi en iyi derecelerini yapacak biçimde koşmuş ve iki kamera (50 Hz) ile koşu performansları kaydedilmiştir. Kameralardan bir tanesi 90-100 m'yi, diğeri ise 250-260 m'yi görecektir şekilde yerleştirilmiştir. Katılımcılar her kameranın önünden dört defa geçmiş, böylelikle 90-100 m, 250-260 m, 490-500 m, 650-660 m, 890-900 m, 1050-1060 m; 1290-1300 m ve 1450-1460 m arasındaki geçişler kaydedilmiştir. Elde edilen kayıt verileri Videopoint 2.0 analiz programı ile çözümlenmiş, adım parametreleri değerlendirilmiştir. Aynı zamanda katılımcılara 1500 m'lik koşu performansları sırasında üç eksenle dakikalık kayıtlar alabilen accelerometer (StayHealty-RT3) takılmış, hareket miktarları belirlenmiştir.

İstatistiksel değerlendirmeler için SPSS 10.0 for Windows istatistik paket programı kullanılmış, anlamlılık düzeyi $p<.05$ seviyesinde değerlendirilmiştir. Gruplar arasındaki farkın anlamlılığı Mann-Whitney U testi ile belirlenmiştir.

Sonuç ve Tartışma: Antrene grubun adım uzunluk değerleri ve ortalama hız değerleri (V_{ort}) diğer gruba göre daha büyük belirlenirken, X ekseninde yaptıkları hareket miktarları daha düşük belirlenmiş gruplar arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<.05$).

Anahtar kelimeler: adım uzunluğu, adım frekansı, koşu ekonomisi

Giriş

Koşu performansının temel parametresi olan koşu hızı, adım uzunluğu ve adım frekansının sonucu olarak ortaya çıkar. Yapılan çalışmalar bu parametrelerden bir tanesinin ya da her ikisinin geliştirilmesiyle koşu hızının da artacağını belirtmektedirler. Adım uzunluğu, adım frekansı ve koşu hızı arasındaki ilişki birçok çalışmanın konusu olmuştur. Yapılan çalışmalarda yetişkinlerde ve elit atletlerde koşu ekonomisiyle performans arasında yüksek ilişkiler bulunmaktadır . Koşu ekonomisi, orta mesafe koşusundan maraton koşusuna kadar yarış performansını etkileyen özelliklerden bir tanesidir. Koşu performansını etkileyen önemli kinematik bileşenler olarak bilinen adım uzunluğu ve adım frekansı açıkça ekonomiyi etkilemektedir. Adım uzunluğu ve frekansındaki optimum değerden sapmalar daha zayıf bir ekonomi oluşmasına neden olacaktır (Hunter ve diğ.,2007). Gelişmiş bir koşu ekonomisi, sporcunun seçtiği bir adım frekansı ve uzunluğuna (Cavanagh ve Williams, 1982), daha az dikey yer değiştirmeye(Cavanagh ve diğ., 1997) ve daha az bir destek evresi zamanına (Paavolainen ve diğ., 1999) bağlıdır.

Yorgunluk, fizyolojik ve biomekanik parametreleri etkilen faktörlerden bir diğeridir. Yorgunlukla birlikte vücutta oluşan değişiklikler, koşu sırasında kinematik ve kinetik değişikliklere neden olur. Bu değişiklikler de adım parametrelerini etkiler ve dolayısıyla koşu ekonomisi bozulur.

Bu çalışmanın amacı da, antrenman yapan ve yapmayan iki grupta bu adım parametrelerinin değişimlerini 1500 m koşu performansında incelemektir.

Yöntem

Araştırma Grubu

Araştırmaya Spor Lisesi öğrencisi 7 bayan sporcu ile (Grup 1-yaş:16,21±0,64; antrenman yaşı: 63,71±28,72 ay) ile spor yapmayan 7 bayan lise öğrencisi (Grup 2-yaş:15,97±0,01) olmak üzere toplam 14 kişi katılmıştır.

Veri Toplama Araçları

Çalışma grubu, 1500 m mesafeyi kendi en iyi derecelerini yapacak biçimde koşmuş ve iki adet kamera (50 Hz) ile koşu performansları kaydedilmiştir. Kameralardan bir tanesi 90 m ve 100 m arasına, diğeri ise 250 m ve 260 m arasını görecektir şekilde yerleştirilmiştir. Katılımcılar her kameranın önünden dört defa geçmiş, böylelikle 90-100 m, 250-260 m, 490-500 m, 650-660 m, 890-900 m, 1050-1060 m; 1290-1300 m ve 1450-1460 m arasındaki geçişler kaydedilmiştir. Koşu sırasında

katılımcılara, üç eksendeki (x,y,z) hareket miktarlarını belirlemek amacıyla accelerometer (hareket sayacı) (StayHealthy-RT3) takılmıştır.

Verilerin Toplanması

Katılımcıların 1500 m koşu performansları öncesinde antrenörlerinin eşliğinde ısınma evresi tamamlandı. Performans sırasında adım parametrelerinin belirlenmesi amacıyla, 16 anatomik noktaya işaret yerleştirildi ve verilerinin elde edilmesinden sonra bilgisayar ortamında sayısallaştırıldı (Videopoint 2.0). Koşu sırasında, alan içerisine yerleştirilen iki kamera sporcuların her geçişinde 10 m'lik bir koşu alanını kaydetmiştir. Bu verilerden adım uzunluğu ve adım frekans değerleri hesaplanmış, performans boyunca değişimleri değerlendirilmiştir. Koşu performansı sonunda katılımcıların, accelerometer yardımıyla (x,y,z) eksenlerindeki hareket miktarları elde edilmiş ve buna bağlı olarak total kalori miktarları belirlenmiştir.

İstatistik

İstatistik değerlendirmeler SPSS 10,0 for Windows istatistik paket programı ile yapılmıştır. Parametrelerin gruplar arasındaki farklılıklarının belirlenmesinde Mann-Whitney U testi kullanılmış, sonuçlar $p<.05$ seviyesinde değerlendirilmiştir.

Bulgular

Tablo 1. Katılımcıların bazı fiziksel özellikleri

	Grup 1	Grup 2	p
Yaş (yıl)	16.21±0.64	15.97±0.01	0.701
Ağırlık (kg)	53.56±4.80	51.46±4.67	0.710
Boy (cm)	164.97±3.78	160.21±6.88	0.097
BMI(kg/m ²)	19.74±2.02	19.97±0.93	0.259
Toplam bacak uzunluğu (cm)	77.21±2.94	73.14±3.80	0.073

Grup 1 ve Grup 2 katılımcılarının, yaş, ağırlık, boy, BMI ve toplam bacak uzunluk değerleri arasında gruplar arasında anlamlı farklılık belirlenmemiştir.

1500 m koşu performansı boyunca antrene grup (Grup 1) diğer gruba göre daha büyük adım uzunluğu oluşturmuş ve performansın son evresinde adım uzunluklarını arttırmışlardır. Grup 2 ise, belirli bir adım uzunluğu kullanarak performanslarını tamamlamışlar, ancak değişken adım frekans değerleri kullanmışlardır.

Tablo 2. Koşu performansı sırasında farklı noktalardaki adım uzunluğu ve adım frekans değerlerinin grup ortalamaları ve standart sapmaları

	Adım Uzunluğu(m)			Adım frekansı(adım.s ⁻¹)		
	Grup 1	Grup 2	p	Grup 1	Grup 2	p
90 m-100 m	1.39±0.11	1.15±0.04	0.001*	1.69±0.30	2.41±0.23	0.002*
250 m-260 m	1.29±0.07	1.05±0.12	0.005*	1.10±0.24	1.68±0.34	0.007*
490 m-500 m	1.35±0.10	1.03±0.03	0.001*	1.42±0.48	3.0±0.34	0.001*
650 m-660 m	1.21±0.08	0.97±0.07	0.002*	1.42±0.48	2.07±0.35	0.013*
890 m-900 m	1.32±0.11	1.08±0.14	0.017*	1.96±0.43	2.52±0.65	0.059*
1050 m-1060 m	1.23±0.10	1.01±0.10	0.010*	1.29±0.31	1.87±0.31	0.009*
1290 m-1300 m	1.45±0.20	1.02±0.15	0.002*	1.86±0.36	2.67±0.47	0.008*
1450 m-1460 m	1.41±0.15	1.12±0.10	0.004*	1.04±0.21	1.42±0.41	0.080*

* p<.05

1500 m koşu performansını Grup 1 daha büyük bir ortalama hız(V_{ort}) ile tamamlamıştır. Grup 2 koşuya çok hızlı başlamış ve bitiriş evresine kadar hızlarını koruyamamışlardır.

Tablo 3. 1500m koşu performansı ara hız değerleri ve ortalama hız değerleri

	V (m/s)		
	Grup 1	Grup 2	p
90 m-100 m	2.37±0.49	2.78±0.29	0.048*
250 m-260 m	1.42±0.25	1.76±0.31	0.085
490 m-500 m	1.87±0.64	3.01±0.39	0.006*
650 m-660 m	1.70±0.50	1.99±0.26	0.338
890 m-900 m	2.56±0.53	2.68±0.58	0.338
1050 m-1060 m	1.57±0.31	1.88±0.24	0.110
1290 m-1300 m	2.65±0.30	1.0±0.15	0.406
1450 m-1460 m	1.43±0.14	1.57±0.35	0.280
V_{ort}	4.35	3.45	0.00*

* p<.05

Her iki grubun x-eksenindeki hareket sayıları arasında, istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur (p<.05). Diğer eksenlerde gruplar arasında anlamlı bir fark bulunamazken, dikey ekseninde Grup 2'nin hareket sayılarının daha fazla olduğu belirlenmiştir.

Tablo 4: Grupların koşu sırasındaki total kalori miktarları ve eksenlere göre hareket sayıları ortalama ve standart sapma değerleri

	Hareket sayıları			Total kalori(sn)
	x	y	z	
Grup 1	28715.00±5664.94	19090.86±2107.30	23125.90±2457.90	97.01±19.77
Grup 2	33058.14±4379.31	21716.86±3152.29	22230.86±5291.17	104.17±18.13
p	0.048*	0.085	0.482	0.338

* p<.05

Tartışma

Her iki kameradan alınan ara kayıt verilerinden elde edilen adım uzunluğu ve adım frekans değerlerinde gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık belirlenmiştir (p<.05). Antrene grup olan Grup 1'in, adım uzunluk değerlerini başlangıçtan itibaren son iki tura kadar düşürdüğü, son iki turda ise başlangıç değerlerinden daha fazla değerlere yükselttiği görülmektedir. Hızın son turlarda artmasının nedeni bitiş noktasına yaklaşmadan kaynaklanmaktadır.

Orta ve uzun mesafe koşucularında, hızın arttırılması adım uzunluğunun lineer olarak arttırılması ile sağlanır(Weyand ve diğ., 2000). Bu yaş gruplarındaki bayanların değerleri ile yetişkin bayanların değerleri farklılık gösterir. Genç sporcuların koşu özelliği değişken iken, yetişkinlerde bu bir istikrar içindedir. Bu sonuç adım frekansının arttırılmasından ziyade yerle temas sırasında daha fazla kuvvet uygulanmasından oluşmaktadır

Ara hız değerlerine baktığımızda da adım uzunluğunun en yüksek değere ulaştığı anda sahip olunan hız değerinin de en yüksek değere ulaştığı görülmektedir. Bu da adım uzunluğu değişmesiyle aynı zamanda koşu hızının da arttığını göstermektedir (Mercer ve diğ., 2005).

Grup 2'nin adım uzunluk değerleri ise 650.m'ye gelene kadar sürekli azalmaya devam etmiş daha sonra değişken bir adım ritmi görülmesine rağmen çok fazla bir artış göstermemiştir. Daha önceki çalışmalar, kinematik parametrelerdeki değişikliklerin, adım uzunluğunun azalması (Elliott ve diğ., 1980) ve bununla birlikte yorgunlukla (Hayes ve diğ., 2004; Elliott ve Roberts, 1980)birlikte ortaya çıkan koşu tekniğindeki değişikliklerden meydana geldiğini göstermektedir.

Koşu hareketinde hız, optimal adım frekansının devam ettirilmesine ve adım uzunluğundaki değişikliklerle birlikte adım frekansının korunmasına dayalıdır. Grup 2 tüm koşu performansı boyunca benzer adım uzunluğu fakat değişken bir adım frekansı oluşturmuştur. Bu çalışmada Grup 1, diğer gruba göre adım frekans değerlerinin devamını sağlayabilmişlerdir. Mercer ve ark.a göre (2005), adım frekansının devamını sağlamak, alt ekstremité hareketlerinin koordinasyonu için en uygun hareket patternlerinin seçiminin önemiyle ilişkilidir.

Her iki grubun total kalori değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmazken, her iki grup arasında x-ekseninde meydana getirdikleri hareket sayıları açısından anlamlı farklılık belirlenmiştir. Y- ekseninde gruplar arasında anlamlı fark bulunmamasına rağmen, Grup 2'nin dikey eksen boyunca daha fazla hareket sayısı elde ettikleri görülmektedir. Dikey eksenindeki hareket miktarının çok olması dikey yöndeki hareketinin daha fazla olduğunu göstermektedir. Bu sonuç Grup 2'nin adım uzunluk değerlerinin diğer gruba göre daha az olmasını açıklamaktadır.

Bu çalışmada, farklı antrenman düzeyindeki iki grupta, adım parametrelerinin koşu performansı üzerindeki etkilerini belirlemektir. Grup 1 sporcularının antrene olmalarından dolayı, elit düzeydeki yetişkin sporcuların adım özelliklerine benzer özellikler sergiledikleri görülmüştür.

Kaynaklar

- Cavanagh, P. R., & Williams, K. R. (1982). The effect of stride length variation on oxygen uptake during distance running. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 14, 30-35
- Cavanagh, P. R., Pollock, M. J., & Landa, J. (1997). A biomechanical comparison of elite and good distance runners. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 301, 328 -345.
- Elliott, BC, Roberts, AD. (1980) A biomechanical evaluation of the role of fatigue in middle-distance running. *Can J Appl Sport Sci* 5: 203–207
- Hayes, PR, Bowen, SJ, and Davies, EJ. (2004) The relationships between local muscular endurance and kinematic changes during a run to exhaustion at VO₂max. *J Strength Cond Res* 18: 898–903
- Hunter I., Smith G.A.(2007) Preferred and optimal stride frequency, stiffness and economy: changes with fatigue during a 1-h high-intensity run, *Eur J Appl Physiol*, 100:653-661
- Mercer J.A., Bezodis N.E., Russell M., Purdy A., DeLion D. (2005) Kinetic Consequences of Constraining Running Behavior, *Journal of Sports Science and Medicine* 4, 144-152
- Paavolainen, L., Hakkinen, K., Hamalainen, A. N., & Rusko, H.(1999). Explosive strength training improves 5 km run time by improving running economy and muscle power. *Journal of Applied Physiology*, 86, 1527 – 1533.
- Weyand PG, Sternlight, DB, Bellizzi, MJ, and Wright, S. Faster top running speeds are achieved with greater ground forces not more rapid leg movements. *J Appl Physiol* 89: 1991–1999, 2000

*SB17 : 9-10 YAS ÇOCUKLARIN FİZİKSEL AKTİVİTE ALIŞKANLIKLARININ
İNCELENMESİ (Antalya merkez örneği)
Akdeniz Üniversitesi BESYO ; Çanakkale 18 Mart Üniversitesi BESYO ; Marmara
Üniversitesi BESYO
Y. ÖZDÖL , M. K. ÖZER , G . ŞAHİN , E . ÇETİN , S. PINAR*

9-10 YAS ÇOCUKLARIN FİZİKSEL AKTİVİTE ALIŞKANLIKLARININ İNCELENMESİ

ÖZDÖL Y¹, ÖZER M K², ŞAHİN G², ÇETİN E¹, PINAR S³

ÖZET

¹ Akdeniz Üniversitesi BESYO, ² 18 Mart Çanakkale Üniversitesi BESYO,
³ Marmara Üniversitesi BESYO

Giriş: Genelde düzenli bedensel aktivite çocuk ve gençlerin mental, sosyal ve fiziksel gelişimi için oldukça faydalıdır. Fiziksel olarak aktif yaşam biçimi, bireyleri sigara, alkol ve ilaç kullanımı gibi sağlıksız davranışlardan koruduğu gibi onların dengeli beslenme ve güvenli yaşam biçimi gibi sağlıklı davranışlar geliştirmelerine de yardımcı olmaktadır. Araştırma bulguları fiziksel aktivitenin sağlıklı yaşam için temel olduğunu ve tüm yaşam boyunca sürdürülmesi gerektiğini, düzenli fiziksel aktivite alışkanlığının çocuklukta kazandırılması gerektiğini önermektedir

Amaç: Bu çalışmanın amacı 9-10 yaş arasındaki çocukların günlük fiziksel aktivite alışkanlıklarını cinsiyete ve sosyo-ekonomik statüye göre incelemektir..

Yöntem: ; Antalya İl Merkezinde tam gün eğitim veren ve bulundukları sosyoekonomik (SES) mevkii dikkate alınarak 8 okul belirlenmiştir. Üçüncü ve 4. sınıf öğrencisi yaş ortalamaları 9.54 ± 0.48 olan (75 kız ve 77 erkek) 152 öğrenci tabakalı örneklem yöntemi ile araştırma grubunu oluşturmuştur. Öğrencilerin boy, ağırlık ve 4 bölgeden alınan deri kıvrım kalınlıkları ile beden kütle indeksi (BKİ) ve % yağ değerleri hesaplanarak fiziksel aktivite (FA) alışkanlıkları 2 adet anket uygulanarak belirlenmiştir. **FA Anketi 1**, öğrencilerin aktivite biçimleri, günlük hareket alışkanlıklarını ölçmek amacıyla 10 sorudan oluşmaktadır. **FA Anketi 2**, çocukların beden eğitimi derslerine katılımları, fiziksel aktivite ve spor hakkındaki tutum ve davranışlarını ölçmeyi amaçlayan 2 soru ve toplam 20 unsurdan oluşan bir ankettir (Araştırmamızda kullanılan anketlerimizin geçerlik ve güvenirlik testleri bu çalışma öncesinde yapılmıştır).

İstatistiksel değerlendirmeler için SPSS 10.0 for Windows istatistik paket programı kullanılmış, anlamlılık düzeyi $p < .05$ ve $.01$ seviyesinde değerlendirilmiştir. Gruplar arası karşılaştırmalar yapılırken normalite testine bağlı olarak (independent – Samples) T test ya da Mann-Whitney U test kullanılmıştır.

Sanuç ve Tartışma: Araştırmaya katılan öğrenciler cinsiyete göre incelendiğinde BKİ değerleri bakımından kız öğrenciler erkek öğrencilere göre daha düşük değerler gösterirken ($p < 0.05$), kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha yağlı olduğu bulunmuştur ($p < 0.01$). Dokuz on yaş öğrencilerin FA anketi 1 sorularına verdikleri yanıtlara göre elde edilen puanları bakımından kız ve erkek öğrenciler arasında istatistiksel açıdan anlamlı fark bulunmuştur ($p < 0.05$). Araştırmaya katılan öğrenciler sosyoekonomik düzeylerine göre, BKİ değerleri incelendiğinde alt sosyoekonomik düzeye sahip öğrencilerin daha düşük değerlere sahip olduğu bulunmuştur ($p < 0.01$). Yüzde yağ bakımından üst sosyoekonomik düzeye sahip öğrencilerin daha yüksek yağ yüzdesine sahip olduğu bulunmuştur ($p < 0.01$). FA anketi 2 sorularına verdikleri

yanıtlara göre elde edilen puanlar bakımından alt ve üst sosyoekonomik düzeye sahip öğrenciler arasında istatistiksel açıdan anlamlı fark bulunmuştur ($p<0.05$).

Anahtar kelimeler: Fiziksel aktivite, Sosyo ekonomik statü, BKİ

GİRİŞ

Teknolojik gelişmelere paralel olarak giderek artan refah, gelişmiş ve gelişmekte olan toplumlarda insanların daha az hareket etmelerine neden olmaktadır. Taşıt araçlarının gelişimi, asansör, elektrikli ev araçları insan yaşamında büyük kolaylıklar getirirken, insanın aktivite sınırını daraltmıştır. Hareketsiz yaşamla birlikte insanların dengesiz ve kalitesiz beslenmeleri beraberinde aşırı şişmanlık ve birçok hastalığa yakalanma riskini arttırmıştır⁽¹⁾. Düzenli fiziksel aktivitenin faydaları birçok literatürde bildirilmektedir^(2,3,4,5). Fiziksel aktivite; 1) fiziksel uygunluk düzeyinin artmasına neden olur, 2) ciddi kronik hastalıklar için risk faktörlerinin azalmasına neden olur, 3) düşük düzeyde yapılan fiziksel aktivite bile ölüm oranına neden olan faktörler ile negatif ilişkidir. Birçok kuruluşun amaçları arasında yetişkin bireylere göre çocukların fiziksel aktivite düzeylerini arttırmak daha ön planda tutulmaktadır^(6,7). Ayrıca 10–13 yaşlarında obez olan bir çocuk Yetişkin olduğunda da % 70 obez bir birey olma riskine sahiptir⁽⁸⁾. Bunun yanı sıra WHO, FMS, AHHPERD, ICSS ve ICHPER gibi uluslararası kuruluşlar dünya genelinde obezitenin ve hareketsizliğe bağlı olarak artış gösteren hastalıkların önlenmesi için yetişkinlerde olduğu gibi çocuk ve gençlerde de fiziksel aktivite üzerine odaklanılması gerektiğini bildirmektedirler.

Son 20 yıldır elde edilen veriler, gençler ve çocuklarda obezitenin giderek arttığını belirtmektedir. Bundan başka çocuk ve gençlerin önceki yıllara göre günlük aktivite düzeylerinin azaldığı da açıkça görülmektedir^(8,9). Amerika Birleşik Devletlerindeki çocukların bir günün %75 ini inaktif geçirdikleri bildirilmektedir⁽¹⁰⁾. Çocuklarda ve gençlerde, bu sedanter davranışlar (televizyon izleme vb.) ile beden kütle indeksi arasındaki ilişki oldukça yüksek bulunmuştur⁽¹¹⁾. Çocuklar ve gençler bu türdeki sedanter davranışları için zamanlarının % 80 ini kullanmaktadırlar⁽¹²⁾.

Genelde düzenli bedensel aktivite çocuk ve gençlerin mental, sosyal ve fiziksel gelişimi için oldukça faydalıdır. Düzenli bedensel aktivite kemik, kas ve eklemlerin sağlıklı olmasını, kas iskelet sisteminin korunmasını, ağırlığın kontrol edilmesini, yağ kitlesinin azalmasını, kalp ve akciğer fonksiyonlarının güçlenmesini sağladığı gibi, bireylerin gelişmiş hareket ve sosyal beceriler kazanmalarına ve depresyon gibi mental durumlarını kontrol etmelerini de sağlamaktadır⁽⁹⁾.

Yetersiz fiziksel aktiviteden kaynaklanan obezite ve aşırı ağırlığın oluşumunda çevresel ve sosyoekonomik koşulların da önemli rol oynadığı bilinmektedir⁽¹³⁾. Gelişmiş ülkelerde alt sosyo-ekonomik düzey çocuk ve yetişkinlerinin daha obez olmasına karşılık gelişmekte olan toplumlarda bu durumun tersi görülmektedir⁽¹⁴⁾.

Fiziksel olarak aktif yaşam biçimi, bireyleri sigara, alkol ve ilaç kullanımı gibi sağlıksız davranışlardan koruduğu gibi onların dengeli beslenme ve güvenli yaşam biçimi gibi sağlıklı davranışlar geliştirmelerine de yardımcı olmaktadır. Araştırma bulguları fiziksel aktivitenin sağlıklı yaşam için temel olduğunu ve tüm yaşam boyunca sürdürülmesi gerektiğini, düzenli fiziksel aktivite alışkanlığının çocuklukta kazandırılması gerektiğini önermektedir⁽¹⁵⁾.

Spor ve fiziksel aktivite programları çocukların takım çalışması, disiplin, sportmenlik, liderlik ve sosyalleşme gibi becerilerle tanışmalarını sağlar⁽¹⁶⁾. Fiziksel aktivite ve spor üzerine yapılan çalışmalarda erkeklerin kızlara oranla daha aktif olduklarını yaşla birlikte aktivite miktarının giderek azaldığını bildirilmektedir. Ayrıca

bu azalma oranı kızlarda daha fazladır ⁽¹⁷⁾. Hastalıkları Önleme ve Kontrol Merkezi'ne göre (1999), düzenli fiziksel aktiviteye katılım, engelli ve engelli olmayan insanlar için çok faydalıdır ve hem psikolojik hem de fizyolojik yararlar sağlar. Düzenli fiziksel aktivite (haftada 3 gün ve üzeri 20 dak ya da fazlası) sağlıkla ilişkili fiziksel uygunluk unsurlarını kardiovasküler dayanıklılık, kas kuvvet ve dayanıklılığını ve esnekliği artırır. Ağırlık kontrolü, obezitenin önlenmesi ve diğer sağlıklı ilişkili durumlar, kardiovasküler rahatsızlıklar, diyabet, kolon kanseri, hipertansiyon, osteoporosis ve artrit gibi riskler fiziksel aktivite ile en aza indirgenebilir. Fiziksel aktiviteye katılım, kendine güven, benlik saygısı gibi duygularda olumlu düzelmeler sağlar, anksiyete ve depresyonu azaltarak psikolojik yararlar sağlar. Egzersiz ve spor, beden yapısının dış değerlendirmesinde olumsuzlukları azaltır buna bağlı olarak bireyin sporcu kimliği kuvvetlenir ve benlik saygısı artar ^(18,19).

Ülkemizde de çocuklar için bu yönde yapılmış çalışmaların az oluşu, okullarda beden eğitimi ders saatlerinin azaltılmış olması, ders dışı spor etkinlikleri için okullarda yeterli alan ve donanım bulunmaması, çok küçük yaşlarda çocukların sınav hazırlıkları nedeniyle yeteri kadar bedensel etkinliklere katılamamaları, şehirlerde yeteri kadar oyun ve spor alanlarının planlanmamış olması, bununla birlikte artan teknolojik ilerlemeye paralel olarak azalan fiziksel aktivitenin neden olduğu problemler konunun ele alınmasına neden olmuştur.

Bu çalışmanın amacı yukarıda sayılan etmenlerden sosyoekonomik durum ve cinsiyeti dikkate alarak 9-10 yaş çocuklarının okul içindeki hafta sonu ve hafta içindeki aktivite alışkanlıklarını anketler yoluyla ile değerlendirmektir.

MATERYAL METOD

Çalışma Grubu: Antalya İl Merkezinde tam gün eğitim veren ve bulundukları sosyoekonomik (SES) mevki dikkate alınarak 8 okul belirlenmiştir. Üçüncü ve 4. sınıf öğrencisi yaş ortalamaları 9.54 ± 0.48 olan (75 kız ve 77 erkek) 152 öğrenci tabakalı örneklem yöntemi ile araştırma grubunu oluşturmuştur. *Antalya Milli Eğitim Müdürlüğü'nün (25/05/2007 tarih ve B.08.4.MEM.4.07.00.11-052-05/1590 sayılı) ve aile izinleri alınarak çalışmaya başlanmıştır.*

Ölçümler: Araştırmaya katılan öğrencilerin antropometrik ölçümleri, beden eğitimi derslerinde sırayla alınmıştır. Boy, ağırlık, triceps, biceps, subscapular, suprailiac deri kıvrım kalınlıkları Holtain Tanner/Whitehouse Skinfold Kaliper ile Antropometric Standardization Manuale uygun olarak ölçülmüştür⁽¹⁾. Beden yoğunluğu: Durnin-Womersley' in yaşlara göre beden yoğunluğu ($D=1,1620-0,0630 \cdot X$) formülünde deri kıvrım kalınlığı ölçümleri kullanılarak beden yoğunluğu kestirilmiştir ($X=\text{triceps}+\text{supsucapula}+\text{biceps}+\text{suprailiac}$). Kestirilen beden yoğunluğu Siri' nin % yağ eşitliğinde kullanılarak ($4,95 / D-4,5$) *100) % yağ değerleri hesaplanmıştır⁽¹⁾.

Anket uygulaması: Ölçümleri alınan tüm öğrencilere fiziksel aktivite 1 ve 2 anketleri uygulanmıştır. Uygulanan anketler iki bölümden oluşmaktadır. Bu anketlerden elde edilen puanlar 100 sayısına oranlanarak her öğrencinin 100 üzerinden puanı hesaplanmıştır.

Anketlerle ilgili güvenilirlik ve geçerlilik çalışması “Puberte Öncesi (9–10 Yaş) Çocukların Okul İçi Bedensel Aktivite Düzeylerinin Kalp Atım Sayısı Monitörü, Hareket Sensörü Ve Fiziksel Aktivite Anketleri İle Değerlendirilmesi” isimli çalışma içerisinde yapılmıştır ($r=0.92$ ve 0.93).

Fiziksel Aktivite (FA) Anketi 1, öğrencilerin aktivite biçimleri, günlük hareket alışkanlıklarını ölçmek amacıyla 10 sorudan oluşmaktadır. **Fiziksel Aktivite (FA)**

Anketi 2, çocukların beden eğitimi derslerine katılımları, fiziksel aktivite ve spor hakkındaki tutum ve davranışlarını ölçmeyi amaçlayan 2 soru ve toplam 20 unsurdan oluşan bir ankettir.

İSTATİSTİKSEL ÇÖZÜMLEME

BKİ (beden kütle indeksi), %yağ (beden yağ yüzdesi) anketlerden elde edilen puanların aritmetik ortalamaları ile standart sapmaları hesaplanmıştır.

Her grubun verilerine normalite testi (Kolmogorov-Smirnov) yapılarak cinsiyete ve sosyoekonomik duruma göre farklarına Independent – Samples T-Test kullanılarak bakılmıştır.

Anket sonuçları frekans dağılımı ve yüzdelik değerlerle açıklanmıştır.

Bu istatistiksel işlemler sırasında SPSS 16.00 paket programları ve Excel kullanılmıştır. Değerlendirmelerde .05 ve .01 anlamlılık düzeyi dikkate alınmıştır.

BULGULAR

Araştırma Antalya merkezde tam gün eğitim veren sekiz ilköğretim okullundan yaş ortalamaları 9.54 ± 0.48 olan 75 kız (boy= 136.75 ± 7.56 , ağırlık= 32.60 ± 8.16) 77 erkek (boy= 138.09 ± 6.48 , ağırlık= 35.58 ± 8.85) öğrenci katılmıştır.

Çizelge 1. Kız ve Erkek öğrencilerin Antropometrik Değerleri ve Anket Puanları ($A.O \pm SS$) ile Cinsiyete Göre Fark (p).

		AO± SS	p
BKİ (kg/m ²)	KIZ (n=75)	17.23 ± 2.97	0.03
	ERK (n=77)	18.48 ± 3.60	
YAG (%)	KIZ (n=75)	24.84 ± 5.83	0.00
	ERK (n=77)	20.78 ± 7.04	
FA anketi 1	KIZ (n=75)	39.23 ± 3.78	0.03
	ERK (n=77)	40.98 ± 4.60	
FA anketi 2	KIZ (n=75)	80.33 ± 9.72	0.21
	ERK (n=77)	82.75 ± 9.07	

Araştırmaya katılan öğrenciler cinsiyete göre incelendiğinde, beden kütle indeksi (BKİ) değerleri bakımından kız öğrenciler (17.23 ± 2.97 kg/m²) erkek öğrencilere (18.48 ± 3.60) göre daha düşük değerler gösterirken ($p < 0.05$), kız öğrencilerin (24.84 ± 5.83) erkek öğrencilere (20.78 ± 7.04) göre daha yağlı olduğu bulunmuştur ($p < 0.01$) (çizelge 1). FA sorularına verdikleri yanıtlara göre elde edilen puanları bakımından kız (39.23 ± 3.78) ve erkek (40.98 ± 4.60) öğrenciler arasında istatistiksel açıdan anlamlı fark bulunmuştur ($p < 0.05$). İkinci aktivite anket puanına verdikleri yanıtlara göre elde edilen puanlar bakımından kız ve erkek öğrenciler arasında istatistiksel açıdan anlamlı fark bulunmamıştır ($p > 0.05$).

Çizelge 2. SES'ye (Sosyoekonomik Statü) Göre Antropometrik Değerler i ile Anket Puanları (A.O±Ss) ve Karşılaştırma (p).

		AO± SS	p
BKI (kg/m ²)	ÜST SED (n=75)	18.63 ± 3.45	0.00
	ALT SED (n=77)	17.11 ± 3.09	
YAG (%)	ÜST SED (n=75)	24.66 ± 6.11	0.00
	ALT SED (n=77)	20.96 ± 6.91	
FA anketi 1	ÜST SED (n=75)	40.20 ± 4.83	0.86
	ALT SED (n=77)	40.04 ± 3.72	
FA anketi 2	ÜST SED (n=75)	83.70 ± 8.73	0.01
	ALT SED (n=77)	79.48 ± 9.71	

Araştırmaya katılan öğrenciler sosyoekonomik düzeylerine göre incelendiğinde Beden kütle indeksi değerleri incelendiğinde alt sosyoekonomik düzeye sahip öğrencilerin daha düşük değerlere sahip olduğu bulunmuştur ($p<0.01$). Yüzde yağ bakımından üst sosyoekonomik düzeye sahip öğrencilerin (24.66 ± 6.11) daha yüksek yağ yüzdesine sahip olduğu bulunmuştur ($p<0.01$) (çizelge 2). FA 1 anket sorularına verdikleri yanıtlara göre elde edilen puanları bakımından alt (40.04 ± 3.72) ve üst sosyoekonomik düzeye sahip çocuklar arasında istatistiksel açıdan anlamlı fark bulunmamıştır ($p>0.05$). FA 2 anket puanına verdikleri yanıtlara göre elde edilen puanlar bakımından alt ve üst sosyoekonomik düzeye sahip öğrenciler arasında istatistiksel açıdan anlamlı fark bulunmuştur ($p<0.05$).

Birinci fiziksel aktivite anketinin 1. sorusunda yer alan 10 aktiviteden en çok “İp atlama / Elim sende oyunu / kovalamaca vb.” kızlar %54.7 erkekler 45.5 oranında aktivitesine katıldıklarını belirtmişlerdir. ”Futbol/basketbol” aktivitesini kızlar %52, erkekler %51.9 oranında ara sıra yaptıklarını bildirmektedirler. “Dans, Aerobik, Cimnastik”, “Yüzme”, “Paten kayma”, “Scootera binmek”, “Kaykay”, “Trambolinde sıçramak”, “Evcil hayvan ile oynamak veya Köpekle yürüyüş yapmak”, “Okulda spor etkinlikleri (okul spor takımlarına katılmak)” gibi etkinlikleri ise %76.6 ile 97.4 oranında hiç yapmadıkları ortaya çıkmıştır.

Birinci fiziksel aktivite anketinin (Genellikle beden eğitimi dersine ne kadar katılırsınız?) (koşarken, oynarken, atlarken v.b)” 2. sorusuna verilen cevaplarda kızlar ve erkeklerin %76-75.3 oranlarında, beden eğitimi derslerinin tümüne katıldıklarını belirtmişlerdir.

Birinci fiziksel aktivite anketinin 3. sorusuna (Genellikle teneffüslerde ne yaparsınız?) verilen cevaplarda kızlar ve erkeklerin %60-84.4 oranlarında teneffüslerde koşup oynadıklarını belirtmişlerdir.

Birinci fiziksel aktivite anketinin 5. sorusuna (Genellikle okuldan sonra ne kadar dışarıda oyun oynarsınız?) verilen cevaplarda kızların %58.7 erkeklerin %50.6 oranlarında arasına dışarıda oynadıkları bulunmuştur.

Birinci fiziksel aktivite anketinin 6. sorusuna (Okula gelirken kullanılan ulaşım) verilen cevaplarda kızlar ve erkeklerin %76.0-75.3 oranlarında okula kadar yürüdüklerini ya da bisiklete bindiklerini belirtmişlerdir.

Birinci fiziksel aktivite anketinin 7. sorusuna (Genellikle hafta sonu tatillerinde ne kadar dışarıda oyun oynarsınız?) verilen cevaplarda kızların %69.3 ve erkeklerin %58.4 oranlarında hafta sonu tatillerinde dışarıda biraz oynadıklarını belirtmişlerdir.

Birinci fiziksel aktivite anketinin 8. sorusuna verilen cevaplarda kızlar ve erkeklerin %76.0-75.3 oranlarında eve kadar yürüdüklerini ya da bisiklete bindiklerini belirtmişlerdir.

Çizelge 3. Kız ve erkek çocukların 1.fiziksel aktivite anketinde yer alan hafta içi etkinlikleri ile ilgili 9. soruya verdikleri cevapların frekans (f) ve yüzdelik (%) dağılımları

Soru 9. HAFTA İÇİNDE		Her Gün Yaparım		Bazen Yaparım		HiçYapmam	
		F	%	f	%	f	%
Televizyon seyretmek	K	25	33.3	45	60.0	5	6.7
	E	20	26.0	53	68.8	4	5.2
Bilgisayar /atari/ playstation vb ile uğraşmak	K	6	8.0	40	53.3	29	38.7
	E	5	6.5	49	63.6	23	29.9
Ders çalışmak (ders- ev ödevi. özel ders v.b)	K	66	88.0	8	10.7	1	1.3
	E	66	85.7	10	13.0	1	1.3
Hikâye kitapları okuyarak	K	34	45.3	40	53.3	1	1.3
	E	46	59.7	30	39.0	1	1.3
Gündüz uykusu	K	1	1.3	23	30.7	51	68.0
	E	3	3.9	17	22.1	57	74.0
		Hiç Yapmam		Bazen Yaparım		Her Gün Yaparım	
		f	%	f	%	f	%
Sanatsal hobilerde bulunmak (el becerisi. resim örgü. v.b)	K	14	18.7	45	60.0	16	21.3
	E	20	26.0	38	49.4	19	24.7
Müzik dersi almak ya da müzikle uğraşmak	K	62	82.7	13	17.3	0	0.0
	E	61	79.2	16	20.8	0	0.0
Alış veriş merkezlerinde vakit geçirmek	K	19	25.3	53	70.7	3	4.0
	E	31	40.3	42	54.5	4	5.2
Parkta ya da bahçede arkadaşlarla oyun oynamak	K	15	20.0	43	57.3	17	22.7
	E	5	6.5	46	59.7	26	33.8
Antrenman ya da bir spor etkinliğinde bulunmak	K	64	85.3	8	10.7	3	4.0
	E	61	79.2	11	14.3	5	6.5

Hafta sonları ile ilgili aktiviteye Birinci fiziksel aktivite anketinin 10. sorusuna verdikleri yanıtlar neticesinde, kız çocukları her gün %41.3, 58.7, 33.3 oranında, erkek çocukları ise 48.1, 66.2, 53.2 oranında “**Televizyon seyrederek**”, “**Ders çalışarak (ders- ev ödevi, özel ders v.b)**”, “**Hikâye kitapları okuyarak**” vakit geçirmektedir. Kız çocukları %57.3, 60.0, 64.0 oranlarında bazen, erkek çocukları %49.4, 53.2, 40.3 oranlarında hafta sonlarını bazen “**Televizyon seyrederek**”, “**bilgisayar ile uğraşarak**”, “**Hikâye kitapları okuyarak**” vakit geçirmektedirler. Hafta sonlarında kızların 61.3’ü, erkeklerin 66.2’si “**gündüz uykusu uyumaktadırlar**”.

Çizelge 4.49. Alt ve Üst Sosyoekonomik Düzeye Sahip Çocukların 2.Fiziksel Aktivite Anketinde Yer Alan 1. Soruya Verdiği Cevapların Frekans (f) ve Yüzdelik (%) Dağılımları

Soru 1. Aşağıdaki durumlardan size uyan bir seçeneği işaretleyiniz		Yanlış		Bilmiyorum		Doğru	
		f	%	f	%	f	%
Ben genellikle çok fazla fiziksel aktivite (sürekli koşturur hareket ya da spor ile uğraşırım) yaparım	Alt	28.0	36.4	0.0	0.0	49.0	63.6
	Üst	9	12.0	5.0	6.7	61.0	81.3
Fiziksel aktivite yaptığım zaman (spor yaparken ya da hareket halindeyken) eğlenirim	Alt	4.0	5.2	1.0	1.3	72.0	93.5
	Üst	2.0	2.7	6.0	8.0	67.0	89.3
Fiziksel aktivite (spor yapmak) için yeterince zamanım var	Alt	27.0	35.1	13.0	16.9	37.0	48.1
	Üst	13.0	17.3	8.0	10.7	54.0	72.0
Genelde Tv izlemeyi veya elektronik oyunları (atari / bilgisayar oyunları) tercih etmem	Alt	31.0	40.3	0.0	0.0	46.0	59.7
	Üst	35.0	46.7	6.0	8.0	34.0	45.3
Yaşadığım yerin yakınında park ya da spor alanı var	Alt	7.0	9.1	2.0	2.6	68.0	88.3
	Üst	7.0	9.3	0.0	0.0	68.0	90.7
Fiziksel aktivitede diğer arkadaşlarımla olmaktan hoşlanırım	Alt	2.0	2.6	0.0	0.0	75.0	97.4
	Üst	0.0	0.0	2.0	2.7	73.0	97.3
Fiziksel aktivitelerde (sportif becerilerde ya da oyunlarda) çok başarılı olduğumu düşünürüm	Alt	19.0	24.7	9.0	11.7	49.0	63.6
	Üst	16.0	21.3	22.0	29.3	37.0	49.3
Ailem Sağlık problemim nedeniyle fiziksel aktivitede bulunmama engel olmaz	Alt	6.0	7.8	3.0	3.9	68.0	88.3
	Üst	9.0	12.0	6.0	8.0	60.0	80.0
Fiziksel aktivitelere katılmama neden olacak bir sakatlığım yok (doktor raporu vb)	Alt	6.0	7.8	0.0	0.0	71.0	92.2
	Üst	0.0	0.0	0.0	0.0	75.0	100.0
Spor yaparken yaralanırım düşerim diye korkmam	Alt	28.0	36.4	0.0	0.0	49.0	63.6
	Üst	13.0	17.3	0.0	0.0	62.0	82.7
Spor yapmak için uygun ayakkabı ve kıyafetim var	Alt	1.0	1.3	0.0	0.0	76.0	98.7
	Üst	1.0	1.3	0.0	0.0	74.0	98.7
Aktif olduğum zaman terlemek nefes nefese kalmak gibi durumlar aktif olmamı engellemez	Alt	42.0	54.5	0.0	0.0	35.0	45.5
	Üst	18.0	24.0	10.0	13.3	47.0	62.7

Çizelge 4.51. Alt ve Üst Sosyoekonomik Düzeye Sahip Kız Çocukların 2.Fiziksel Aktivite Anketinde Yer Alan 1. Soruya Verdiği Cevapların Frekans (f) ve Yüzdelik (%) Dağılımları

Soru 1. Aşağıdaki durumlardan size uyan bir seçeneği işaretleyiniz		Yanlış		Bilmiyorum		Doğru	
		f	%	f	%	f	%
Ben genellikle çok fazla fiziksel aktivite (sürekli koşturur hareket ya da spor ile uğraşırım) yaparım	Alt	11	27.5	0	0.0	29	72.5
	Üst	5	14.3	2	5.7	28	80.0
Fiziksel aktivite yaptığım zaman (spor yaparken ya da hareket halindeyken) eğlenirim	Alt	1	2.5	1	2.5	38	95.0
	Üst	0	0.0	3	8.6	32	91.4
Fiziksel aktivite (spor yapmak) için yeterince zamanım var	Alt	14	35.0	5	12.5	21	52.5
	Üst	8	22.9	5	14.3	22	62.9
Genelde Tv izlemeyi veya elektronik oyunları (atari / bilgisayar oyunları) tercih etmem	Alt	22	55.0	0	0.0	18	45.0
	Üst	14	40.0	2	5.7	19	54.3
Yaşadığım yerin yakınında park ya da spor alanı var	Alt	4	10.0	1	2.5	35	87.5
	Üst	6	17.1	0	0.0	29	82.9
Fiziksel aktivitede diğer arkadaşlarımla olmaktan hoşlanırım	Alt	2	5.0	0	0.0	38	95.0
	Üst	0	0.0	0	0.0	35	100.0
Fiziksel aktivitelerde (sportif becerilerde ya da oyunlarda) çok başarılı olduğumu düşünürüm	Alt	8	20.0	6	15.0	26	65.0
	Üst	7	20.0	11	31.4	17	48.6
Ailem Sağlık problemim nedeniyle fiziksel aktivitede bulunmama engel olmaz	Alt	5	12.5	3	7.5	32	80.0
	Üst	3	8.6	4	11.4	28	80.0
Fiziksel aktivitelere katılmama neden olacak bir sakatlığım yok (doktor raporu vb)	Alt	4	10.0	0	0.0	36	90.0
	Üst	0	0.0	0	0.0	35	100.0
Spor yaparken yaralanırım düşerim diye korkmam	Alt	17	42.5	0	0.0	23	57.5
	Üst	9	25.7	0	0.0	26	74.3
Spor yapmak için uygun ayakkabı ve kıyafetim var	Alt	0	0.0	0	0.0	40	100.0
	Üst	0	0.0	0	0.0	35	100.0
Aktif olduğum zaman terlemek nefes nefese kalmak gibi durumlar aktif olmamı engellemez	Alt	21	52.5	0	0.0	19	47.5
	Üst	11	31.4	4	11.4	20	57.1

SONUÇLAR VE TARTIŞMA

Çalışmamızda Alt SED çocukları üst SED çocuklarına göre daha kısa ve hafif bulunmuşlardır. Kızlar %yağ bakımından erkeklerden yüksek bulunmuştur. BMI sınıflamasına göre erkekler kızlardan daha büyük oranda obez bulunmuşlardır. % yağ bakımından da kızların erkeklere göre daha yağlı oldukları bulunmuştur. BMI ve %yağ bakımından alt SED çocukları üst SED çocuklarına göre daha düşük değerlerde bulunmuştur. Kız ve erkek çocukların BKİ ve %yağ ortalama değerleri Türk çocukları için normal (50. persentil) sınırlar içinde bulunmuştur ⁽²⁰⁾. Literatürde genellikle kızlarda obezite oranı erkeklere göre daha yüksek beklenirken çalıştığımız grupta BKİ sınıflamasına göre erkeklerin daha yüksek değerlere %yağ bakımından da kızlar daha yüksek değerlere sahip bulunmuştur.

Dokuz on yaş öğrencilerin fiziksel aktivite 1 anket (okul içi – dışı, hafta içi-sonu yaptıkları aktivite alışkanlıklarını sorgulayan) sorularına verdikleri yanıtlara göre elde edilen puanları bakımından kız (39,23 ± 3,78) ve erkek (40,98 ± 4,60) öğrenciler arasında istatistiksel açıdan anlamlı fark bulunmuştur (p<0.05). Fiziksel aktiviteye katılımı cinsiyet bakımından karşılaştırıldığında çevre dikkate alınmadan erkekler

kızlara göre daha aktiftirler⁽²¹⁾. Bununla birlikte 2 çalışmada karşıt sonuçlar rapor edilmiştir. Motta ve ark., ders arasında erkeklerin kızlardan daha az aktif olduklarını rapor etmişlerdir⁽²²⁾. Buna karşılık Ridgers ve Stratton erkeklerin kızlardan daha aktif olduklarını saptamışlardır⁽²³⁾. Fiziksel aktivite 2 anket puanına verdikleri yanıtlara göre elde edilen puanlar bakımından kız ve erkek öğrenciler arasında istatistiksel açıdan anlamlı fark bulunmamıştır ($p>0.05$).

Sosyal farklılıkların çocukların fiziksel aktiviteye katılımları üzerinde az çok etkili olduğu düşünülmektedir. Alt SED aileler okul dışında spor tesislerini daha az kullanmakta ve yapılandırılmış spor aktivitelerine daha az katılım göstermektedirler⁽²⁴⁾. Sosyoekonomik ve sosyokültürel özellikler dikkate alınarak yapılan çalışmalarda alt sosyokültürel düzeydeki çocukların diğerlerine göre daha az aktif oldukları, aktivite düzeylerinin anne baba meslekleri, anne ve babaların spor alışkanlıklarına bağlı olarak da değişim gösterdiği saptanmıştır⁽²⁵⁾.

Anketlerin değerlendirilmesinden çıkarılan sonuçlar aşağıda özetlenmiştir.

- Anket sonuçlarına göre erkekler genellikle kızlara göre aktif bulunmuşlardır.
- Ders aralarında, öğle arasında ve hafta sonları erkek çocuklar kızlara göre daha çok koşup oynadıklarını bildirmişlerdir.
- Üst SED çocukları diğerlerine göre daha çok koşup oynadığını bildirmiştir.
- Antrenman ya da spor aktivitelerine hiç katılmadığını belirten kız oranı erkelerden daha yüksektir.
- Okuldaki spor takımlarına hiç katılmamam oranları her iki cinste ve SED’de yüksektir.
- Sosyoekonomik bakımdan alt sosyoekonomik düzey çocuklarının antrenman ya da spor aktivitelerine hiç katılmadığını belirtme oranı daha yüksektir.
- Okula geliş ve gidişlerde alt SED yürüyerek, üst SED çocukları ise daha çok servis kullanmaktadır.
- Çocukların Okulda çok büyük bir oranda spor takımlarının çalışmalarına katılmamaları ilginçtir.
- Okullarda çocukların spor aktivitelerine katılmaları yönünde olanakların sınırlı olduğu ya da okul yönetiminin ve beden eğitimi öğretmenlerinin bu konuda çocuklara yeterli motivasyonu veremediği düşünülmektedir.

Öneriler

- Her ne kadar self değerlendirme anketleri puberte öncesi çocukları için çok geçerli olmasa bile onların kolayca cevap verebilecekleri anket düzenlenmesinde yarar vardır.
- Anketler ile birlikte objektif fiziksel aktivite ölçümünün birlikte kullanılması gereklidir.
- Okul çocuklarını tüm yaşlarda kapsayacak daha geniş kapsamlı çalışmalara gerek vardır.

KAYNAKLAR

1. Özer K. (2001) Fiziksel Uygunluk (20-22). Nobel Yayın Dağıtım. Ankara
2. Schmitz KH, Treuth M., Hannon P, McMurray R, Ring KB, Catellier D, Pate R. (2005) Predicting Energy Expenditure From Accelerometry Counts In Adolescent Girl. *Medicine Science In Sports And Exercise*, 37(1), 1555-1561
3. Booth ML, Okely AD, Chey T, Bauman A. (2001) The Reliability And Validity Of The Physical Activity Question in The WHO Health Behavior in Schoolchildren (HBSC) Survey: A Population Study. *British Journal of Sports Medicine*, 35(4), 263-267
4. Mechelen WV, Twisk JWR, Post GB, Snel J, Kemper HCG. (2000) Physical Activity of Young People: The Amsterdam Longitudinal Growth And Health Study. *Medicine Science In Sports And Exercise*, 32(9), 1610-1616
5. Cooper AR, Andersen LB, Wedderkopp N, Page AS, Froberg K. (2005) Physical Activity Levels of Children Who Walk, Cycle, or Driven to School. *American Journal of Preventive Medicine*, 29(3), 179-184
6. Rower JP, Schuldheisz JM, Mars H, Validation of SOFİT for Measuring Physical Activity of First-to Eight- Grade Student,
7. Kelly LE. (2000) Patterns of Physical Activity in 9-10- Year – Old American Children as Measured by Heart rate Monitoring. *Pediatric Exercise Science*, 12, 101-110
8. Patrick K, Norman GJ, Calfas KJ, Sallis JF, Zabinski MI, Rupp J, Cella J. (2004) Diet, Physical Activity and Sedentary Behaviors as Risk Factors for Overweight in Adolescence. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 158(4), 385-390
9. Trost S. (2003) Discussion Paper for The Development of Recommendations for Children and Youths; Participation in Health Promoting Physical Activity, Canberra, ACT: Australian Government
10. Strauss RS, Rodzilsky D, Burack G, Colin M. (2001) Psychosocial Correlates of Physical Activity in Healthy Children. *Arch Pediatr Adolesc Med.*, 155, 897-902
11. Norman JG, Schmid BA, Sallis JF, Calfas KJ, Patrick K. (2005) Psychosocial and Environmental Correlates of Adolescents Sedentary Behaviors. *Pediatrics*, 116(4), 908-916
12. The Lancet, 363 (211-212), April 3, 2004 (www.thelancet.com)
13. Hune C, Salmon J, Ball K. (2005) Children's Perceptions of Their Home and Neighborhood Environments and Their Association With Objectively Measured Physical Activity: A Qualitative and Quantitative Study. *Health Education Research*, 20(1), 1-13
14. Romero AJ. (2005) Low-Income Neighborhood Barriers and Resources for Adolescents Physical Activity. *Journal of Adolescent Health*, 36, 2583-2589
15. Pate RR, Baranovski T, Dowda M & Trost SG. (1996) Tracking of Physical Activity in Young Children. *Medicine and Science in Sport and Exercise*, 28(1), 92-96
16. Pınar S. (2003) Çocuklarda Fiziksel Aktivite İle Daha Sağlıklı Yaşam. IX. Ulusal Spor Hekimliği Kongresi. Nobel Yayın Dağıtım. 261
17. Koçak S, Haris MB, İşler AK, Çiçek Ş. (2002) Physical Activity Level, Sport Participation, and Parental Education Level in Turkish Junior High School Students. *Pediatric Exercise Science*, 14, 147-154
18. Graham G, Holt/Hale SA, Parker M. (2001) Children Moving, Chapter 4; Physical Fitness for Children, 37-39, California
19. Kosma M, Cardinal BJ, Rintala P. (2002) Motivating Individuals With Disabilities to Be Physically Active. *Quest. Human Kinetics.*, 54, p116, 17p

20. Güven A, Odaci H, Özgen İ T. and Bek Y. Effects of individual factors on adolescent obesity: Study in Turkey *Pediatrics International* (2008) 50, 356–362
21. Kraft RE. (1989) Children at play: behaviour of children at recess. *J Physical Education Recreation Dance*. 60: 21-24.
22. Ridgers ND, Stratton G. (2005) Physical Activity During School Recess: The Liverpool Sporting Playgrounds Project. *Pediatric Exercise Science*, 17, 281-290
23. Sallis JF, Prochaska JJ, Taylor WC. (2000) A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Med Sci Sports Exerc*. 32(5):963-975.
24. Voss L D, Hosking J, Metcalf B S, Jeffery A N, and Wilkin T J. (2005) Children from low-income families have less Access to sports facilities, but are no less physically active: cross-sectional study (EarlyBird 35). *Child: care, health and development*, 34, 4, 470–474.
25. Gidlow CJ, Cochrane T, Rachel D, & Hannah S. (2008) In-school and out-of-school physical activity in primary and secondary school children *Journal of Sports Sciences*, November; 26(13): 1411–1419

Oturum : 19:04:2010 CS-2S 16:00 – 17:00
Oturum Başkanları : Hülya AŞÇI - Deniz ERDAĞ

SB17 : THE IMPACT OF THE SPORT EDUCATION LESSON ON DECREASING AGGRESSIVE BEHAVIOR AMONG ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS FROM THE PERSPECTIVE OF SPORT'S EDUCATION TEACHERS IN MOSUL.

University of Mosul , Iraq
Safa'a ISMAEL

**The Impact of the Sport Education Lesson on Decreasing Aggressive Behavior
among Elementary School Students from the Perspective of Sport's Education
Teachers in Mosul**

Assist. Prof. Dr. Safa'a Ismael

University of Mosul

Iraq

[E-mail:nadhimyousif@yahoo.com](mailto:nadhimyousif@yahoo.com)

The study aimed at expounding the impact of the sport education lesson on decreasing aggressive behavior among elementary school Students from the Perspective of Sport's Education Teachers .

The population of the study consisted of (34) Sport's Education Teachers in Mosul and the subject sample selected from the population above was (69) representing (25%). The questionnaire form concerning aggressive behavior prepared by (Alawaii ,2001) was distributed after it was presented to a number of specialists to check its validity. The specialists agreed upon the validity of the questionnaire form for the subject sample. The test consisted of (23) items. Results were obtained from the statistical analysis from the respondents.

The study concluded that the sport education lesson has a significant impact on decreasing the aggressive behavior among elementary stage students because it contains a number of entertaining games that stimulate pleasure and happiness among the students .

The study was concluded with a number of recommendations including the use of fair competitive games that stimulate pleasure and happiness among the students and avoiding rough games that lead to aggressive behavior .
pleasure and happiness among the students and avoiding rough games that lead to aggressive behavior .

SB18 : FROM WAAC TO GUBOG: PERSPECTIVE TRANSFORMATION IN A YOUTH SOCCER PROGRAMME.

*Institute of Performance Research, Department of Exercise and Sport Science,
Manchester Metropolitan University, England
Rick FENOGLIO*

**From WAAC to GUBOG
Perspective transformation in a youth soccer programme.**

Mr Rick Fenoglio

**Institute of Performance Research
Department of Exercise and Sport Science
Manchester Metropolitan University
ENGLAND**

Drawing upon concepts from Mezirow's Transformative Learning Theory (1990, 1991, 2000) and the epistemology of Habermas' Theory of Communicative Action (1981), this study investigated the processes of perspective and attitude change in a youth club soccer programme in the United Kingdom. Perspective transformation is the process by which adults revise their personal, culturally defined frames of reference and comprise both individual meaning schemes and personal meaning perspectives. Give Us Back Our Game (GUBOG) is an approach to youth sport which aims at developing sporting talent while, at the same time, fulfilling the human rights and dignity of children in its various programmes. The emphasis of the GUBOG approach is upon fun, age-appropriate game forms, child consultation, inclusivity, mutual respect and other elements. As part of a larger PhD programme on the impact of Give Us Back Our Game, we investigated the processes of critical reflection, rational discourse and action (Merriam and Caffarella, 1999) affecting a perspective transformation from a reified, outcome-oriented, winning-at-all-costs (WAAC) approach to the more child-centred, Give Us Back Our Game approach. Via focus group and individual semi-structured interviews, the data revealed that instrumental and communicative learning among the adults involved in the programme contributed significantly to the change in meaning structures needed to transform the playing environments and game forms toward a more child-centred focus. Validity was advanced by the use of purposive sampling, theoretical and analytical triangulation and member checking. Substantial elements in the process of change were congruent with Transformative Learning Theory. Youth sport administrators wishing to affect perspective change, which may lead to subsequent action within existing youth sport programmes, require insight into the individual and group processes of adult change generally. This is where Transformative Learning Theory may offer insight.

Keywords: football, child-centred, attitude change, critical reflection, discourse

A comparative study of some of the basic motor skills in kindergarten ages (4-6) years

SB19 : MENTAL HEALTH AND ITS RELATIONSHIP TO THE LEVEL OF PERFORMANCE SKILLS OF SOME BASIC SKILLS IN SOME OF THE ACTIVITIES OF THE ATHLETICS IN SOME PRIMARY SCHOOLS IN ERBIL.

*Kareem. Koya University, Erbil, Iraq
Farhad Ibrahim KAREEM*

Mental health and its relationship to the level of performance skills of some basic skills in some of the activities of the athletics in some primary schools in Erbil

**Mr. Farhad Ibrahim Kareem
Koya university
Iraq**

Aim of the research:

- Measuring mental health of athletes in some primary schools in the city of Erbil.
- Identifying the nature of the relationship between mental health and athletic performance in athletes.

The research hypotheses:

- Enjoy the players exert athletics or students a high level of fitness.
- There are significant positive relationship between the morale of mental health and athletic performance.

Use the scale of mental health prepared by (Al-Zubaidi and Al-Hazza 1997) and included the scale to paragraph 24 positive and negative distributed (6) areas. As follows: --

- The social sphere: to ensure paragraphs (21-13) are negative and positive.
- The psychological field: and included two paragraphs (negative) (23.15) and positive (4.16).
- Physical area: the paragraphs included negative and positive (12-24)
- Mental area: included paragraphs (11.23) negative and positive (12-24) and the alternatives the answer is (yes, sometimes, not).

SB20 : RECREATION PROGRAM INFLUENCE IN SWIMMING POOL IN SOME MOTOR-COGNITIVE ABILITIES AND SOCIAL INTERACTION ACCORDING TO PUPILS BETWEEN AGES(6-7) YEARS-OLD College of physical Education Salhaldeen University,
College of physical Education Sulaimani University
Safaa Al-Deen Al HAJAR , Ms. Shokhan Omer ABDULRAHMAN

**Recreation Program Influence in Swimming Pool in Some Motor-Cognitive Abilities
and Social Interaction According to pupils Between Ages(6-7) Years**

Prof.Dr.Safaa Al-Deen Al Hajar
college of physical Education
Salhaldeen University

Ms. Shokhan Omer Abdulrahman
college of physical Education
Sulaimani University

Iraq

The aims of the research is;

- 1 - Preparation of a program for recreational games in the pool of female pupils aged (6-7) years.
 - 2 - Getting to Know the influence within the recreational swimming pool in some cognitive abilities and social interaction dynamics between pupils aged (6-7) years.
- hypothesis;

- 1 - There are significant differences in favor of moral tests posteriori tests between the tribal and distance in some cognitive abilities - kinetic schoolgirls ages (6-7) years.
- 2 - The presence of significant differences in favor of moral tests posteriori tests between the tribal and distance in social interaction for pupils ages (6-7) years.

Researchers have used experimental method for one set of test tribal distance and applied to a sample of students Reconstruction (6-7) years were selected in the manner of random and numbered (10) pupils, have been used to measure cognitive abilities researcher - movement and adopted the 31 items, a researchers on After 18 items identified by experts and specialists and the measure of social interaction in the tests before and after and used units and (10) units within the recreational swimming pool and the duration of each unit (50) minutes and a number of tools as a means of data collection for the researcher used statistical pouch (SPSS) for on the results of the data through the arithmetic mean, standard deviation and test (T - test) of the samples are interdependent.

Conclusions and recommendations:

- 1 - of the program within the recreational pool, a positive effect on cognitive abilities in a sample motor research, as follows:
 - Test the ability (balance and strength), which includes (walking on the board _ and jump) was the impact of the program jump more than test (walking on the board).

Researcher recommends the following:

- 1 - use the program within the recreational swimming pool in schools in Sulaimani province, to improve the cognitive abilities - motor and social interaction for students Reconstruction (6-7) years.
- 2 - Use of recreational program within the pool of students in schools to improve their

cognitive - motor and social interaction, and for the reconstruction of (6-7) years in other provinces.

SB21 : THE IMPACT OF MOTOR GAMES ON THE DEVELOPMENT OF COGNITIVE (SENSE-MOTOR) ABILITIES FOR FIRST GRADE PRIMARY STUDENTS IN THE CENTER OF ERBIL PROVIDENCE.

*College of physical Education University of Salhaldeen, Iraq
Hussein IBRAHİM , Ismael Mawlood SALEH*

**The impact of Motor Games on the development of cognitive (Sense - Motor) abilities
for first-grade primary students in the center of Erbil providence**

**Assist Prof. Dr. Hussein Ibrahim
Lecture; Ismael Mawlood Saleh
College of physical Education University of Salhaldeen
Iraq**

The relationship between the cognitive and sense is one of unresolved problem , and we can say to separate the two in that sense is the process of physiological and cognitive psychology in the process while others feel that the two processes are complementary, and that the cognitive process of linking between the sensation seems to be evidence in a row the second opinion, so the researchers are interested in the importance of education as a motor that education of the child at this stage to adopt its programs, or at least modified in the light of the foundations of education as a kinetic to the characteristics of growth and learning in this age period (5-6 years), which is based mainly on the movement of the child and on this basis has been building program includes an integrated motor games for children and note their impact on capacity development a sense of kinetic first-grade primary school.

The research aims to do the following: disclosure of the Games and its impact on motor development of cognitive abilities (sense - dynamic) for first-grade primary province of Erbil.

The researchers use in this research experimental method for its convenience with the nature of the research problem, either the research sample was selected from school and (30) students were distributed into two groups, Group A's (15) students representing the experimental group and (15) represents the other students the control group, after access to the scientific literature and previous studies program has been developed for the Games movement and the program lasted six (6) weeks, by units in the week and time of (40) minutes.

After using statistical means researchers reached the following conclusions:

1. Achieve results showed the two groups (experimental and control) in the test distance compared to the test after the application of tribal curriculum on them.
2. The results showed that the experimental group to control group in a posteriori tests.

SB22 : THE ROLE OF SPORT EDUCATION PROGRAMS IN REDUCING POST-TRAUMATIC STRESS DISORDER FOR THE IRAQI CHILDREN.

College of Physical Education, University of Mosul. Iraq

Nadhim Al-WATTAR

The role of Sport Education programs in reducing post-traumatic stress disorder for the Iraqi children.

**Prof .Dr .Nadhim Al-Wattar
College of Physical Education
University of Mosul.
Iraq**

All children experience stressful events which can affect them both emotionally and physically. Their reactions to stress are usually brief, and they recover without further problems. A child who experiences a catastrophic event may develop ongoing difficulties known as posttraumatic stress disorder (PTSD). Following the trauma, children may initially show agitated or confused behavior. They also may show intense fear, helplessness, anger, sadness, horror or denial. Children who experience repeated trauma may develop a kind of emotional numbing to deaden or block the pain and trauma. This is called dissociation. Children with PTSD avoid situations or places that remind them of the trauma. They may also become less responsive emotionally, depressed, withdrawn, and more detached from their feelings.

Differ PTSD according to their causes and perhaps the invasion of Iraq and his successor to lower scores described as closer to natural disasters, the children of Iraq were among the main victims of this disaster, especially of them lost their fathers or their mothers or subjected them or a family member to murder or rape or arrest or killing of their colleagues in the school or district, or watch the dead bodies chopped, burned and mutilated by bombs and planes and the indiscriminate shelling or car bombing. On this basis had to be thinking after seven years of the invasion to meet the challenges of mental disorders and trauma inflicted on Iraqi children through the programs of health, social and psychological Among the sports programs aimed at reducing trauma and promoting self-confidence and develop positive attitudes toward love life and looking for The study aims at evaluating the psychological aspect of pupils and children who have been subjected to horrific accidents over the war in Iraq and try to help them in the development of sports programs and social help also Support from parents, school, and peers is important. Emphasis needs to be placed upon establishing a feeling of safety. Psychotherapy (individual, group, or family) which allows the child to speak, draw, play, or write about the event is helpful to re-order of events with social and divert them from violence to peace, address the psychological problems that may have put their lives and society in general ward to a better future.

SB 23 : BIOMECHANICAL ANALYSIS OF SPRINT IN CHILDREN WITH DIFFERENTS LEVELS OF MASTERY AND THE EFFECT OF A DIDATICAL INTERVENTION.

Mohammed. University of Mosul. Iraq.

Mohammed KHALIL

BIOMECHANICAL ANALYSIS OF SPRINT IN CHILDREN WITH DIFFERENTS LEVELS OF MASTERY AND THE EFFECT OF A DIDATICAL INTERVENTION.

**Assist Prof .Mohammed Khalil Mohammed
University of Mosul**

Iraq

The purpose of this study was to identification, describe and compare biomechanical variables of the sprinting technique, in the phase of maximal velocity, on children with different levels of technique. Other goal was to make an experiment to test the effect of a didactic proceeding designated to improve the subjects mastery in this task. The subject sample comprised two groups, one composed by children without any kind of classes of sprint technique, named Debutantes and other with a minimal experience of six months in learning and training the sprinting technique, named Initiates. The average age was 144,49 months. A 3D Kinematics analysis video system(Peak Motus System) was used to collect the biomechanical parameters, at a frequency of 180 Hz. The study was developed in a cinder track in good conditions, in two stages, the first with subjects performing two trials running in maximal velocity within any information and the second when the subjects had run two trials permanently facing an object placed in front of the courses axis. In each situation it were choose the best trial in images quality, to collect data. Data processing consisted of the analysis of 20 biomechanical variables referents to one running stride. The special and temporal variables were normalized in order to compare with other studies. The main results shows that Initiates had a higher level of mastery in the initial trial and the analysis of the second trial showed an increase of this difference. Statistical analysis hadn't shown significant differences for variables in the comparison inter-trials. However technical and qualitative differences were found that are important in regarding the sportive dimension, since in sprint there was little difference between performers in competition. Keywords: sprint technique; biomechanical analysis.

Oturum : 19:04:2010 CS-2S 17:00 – 18:00
Oturum Başkanı :Haydar DEMİREL - Ulaş YAVUZ

SB24 : CROSS-SECTIONAL STUDY OF SOME BASIC MOVEMENT SKILLS FOR PUPILS AND STUDENTS IN PRIMARY SCHOOLS..

University Of Mosul, Iraq.

Afrah Abdel Khalek YAHYA

Cross-sectional study of some basic movement skills for pupils and students in primary schools

Mrs. Afrah Abdel Khalek Yahya
University Of Mosul
Iraq

The research aims

Identify the differences between pupils in the first three grades in primary education in the basic motor skills.

To identify the differences between the pupils the first three grades in primary education in the basic motor skills.

The imposition of Search:

There are significant differences between moral classes the first pupils in primary education in the basic movement skills for the benefit of higher grade (older age)

There are significant differences between the moral schoolgirls first three grades in primary education in the basic motor skills and for the top grade (older age)

Search procedures:

Research community: The research community of the school children of Jaffa in Nineveh province, between the ages of 6-9 years (males - females) and for the year 2009 to 2010 and the research sample included a total of 180 pupils and students and by 60 students from each grade level

Tests and Measurements:

Tests used in research: basic motor skills tests and included three tests:

Test run for a distance of 25 meters.

Broad jump test of stability.

Test drove the ball of medical stability.

SB25 : DESIGN FOOT WORK-TESTS FOR MINI-BASKETBALL PLAYERS.
University of Mosul - College of Physical Education
Hashim A. SULIMAN

Design foot work-tests for Mini-Basketball players
Prof Dr. Hashim A. Suliman
University of Mosul – college of Physical t education

This study has been carried in response to the requirements for a foot work test designing for mini-basketball players age 10-12-years. The study population encompasses mini-basketball players at Iraqi sports clubs specialized in this game.

All scientific procedures which include objectivity , validity and reliability, which have been made with the view of proving these tests , besides a separate procedure that has been conducted to examine the discriminatory capability. The study has come out with the following skill tests: Spread foot work movement / Criss-cross foot work movement.

SB26 : CHILDREN AT PLAY.

*Boston University Emeritus , Central Queensland University
Ken HAWKINS John CHEFFERS*

**By
John Cheffers
Emeritus Professor, Boston University
Emeritus President, AIESEP**

and

**Ken Hawkins
Professor
Central Queensland University**

In Book 7 of Plato's Republic, he says it all: "Therefore, you best of men . . . don't use force when training the children in studies, but rather play, in that way you can also better discern what each is naturally directed towards." The spirit of this play was the guiding force of a 30-year program at Boston University which sought to prepare teachers by bringing real, live, breathing, running, sweating children into a laboratory school on campus. This presentation will center on the three purposes of this program: (1) to provide quality of movement activities for children of inner-city Boston schools; (2) to provide a pre-practicum in the preparation of teachers; (3) to provide for serious, longitudinal research into the learning processes of young children. The vibrant laboratory setting activated children's play with teaching methodologies and philosophies of learning. The curriculum content involved basic movement and games, basic motor skills – walking, running, jumping, hopping, sliding and rolling – basic sports skills – throwing, catching, striking and kicking, discovery activities using hoops, bean bags, balls and mats, the making up of games, partner activities, rhythmic movements, cooperative games and problem-solving activities. In back of these enjoyable activities, major research was conducted in decision-making, instrument development and individual preferences. The socialization processes, especially of the university students, were also examined. After the initial two years, a residential field experience with the children was developed which lasted also for 30 years. Children attended a camp in Maine, USA, where they lived, ate, played and learned together with university students. Here the curriculum evolved into activities which reduced fear, developed map and compass skills, introduced rare skill development in archery and waterfront activities and used environmental activities to teach basic math and English skills. Art and drama along with sensitivity experiences were undertaken. Adventure courses designed to build trust and self-confidence along with trips to a fish hatchery and game farm were experienced. Social interaction through games, dance and a night hike occupied the evenings for these children. The results were studied as were the changes produced in the development of this unique curriculum. Again, at this new venue, play was considered a critical component.

Presentation Needs: We hope the paper will be accepted and respectfully request a 30 minute time period along with information on any special delivery technology. We will bring power point, thumb drive, and overheads with us.

**SB27 : RELATIONSHIP BETWEEN BODY COMPOSITION AND ENERGY COST
ASSESSED BY MULTISENSOR ACTIVITY MONITOR AND BIA IN CHILDREN**

Ankara University School of Physical Education and Sports

Fırat AKÇA , Cem Sinan ASLAN , Dicle ARAS , Cengiz AKALAN , Mitat KOZ , Gülfem ERSÖZ

**RELATIONSHIP BETWEEN BODY COMPOSITION AND ENERGY COST
ASSESSED BY MULTISENSOR ACTIVITY MONITOR AND BIA IN
CHILDREN**

Fırat Akça¹, Cem Sinan Aslan¹, Dicle Aras¹, Cengiz Akalan¹, Mitat Koz¹, Gülfem Ersöz¹

¹ Ankara University School of Physical Education and Sports,
akca@sports.ankara.edu.tr

Abstract

Many leading health problems are caused by physical inactivity and the consequences of consuming more calories than expended. The aim of this study was to demonstrate the relationships between body composition and daily energy expenditure and physical activity level in children. 80 children (43 male) voluntarily participated in this study (age: 10.06 ±1.42 years). Daily physical activity, energy cost and body composition were measured via Sensewear pro multisensor armband and BIA system. Pearson product moment correlation were used for statistical analysis. As a conclusion similar physical activity and energy cost levels were detected for children who are in obese and not obese categories.

Key Words: Children, Physical Activity, Energy Cost, Body composition

Introduction

It is well understood by health professionals that many leading health problems are caused by physical inactivity and the consequences of consuming more calories than expended. Assessing and demonstrating the relationships between daily energy expenditure and body composition may be important to make reasonable suggestions about controlling youth's physical activity and nutritional habits (Morgan et al, 2003; Arvidsson et al, 2009). The aim of this study was to demonstrate the relationships between body composition and daily energy expenditure and physical activity level in children.

Methods

Total of 80 (43 male, 37 female) children (age: 10.06 ± 1.42 years) who attend to summer sport camp voluntarily participated the study. Sensewear pro multisensor armband were used to assess daily physical activity and energy cost all day long (except swimming lesson). Body composition were measured via BIA system.

Pearson product moment correlation statistics were used to determine the relationships between body composition, energy cost and physical activity.

Results

Physical activity profiles of children with different body types are presented in Table 1. Body type of subjects were defined as obese, overweight muscular, low fat muscular, standard, low fat low weight and athletic according to default values of Avis 333 body composition analyzer.

Table 1 - Physical activity profiles of children with different body types (N=80).

x (sd)	Overweight Muscular	Low Fat Muscular	Obese	Standard	Low fat-Low weight	Athletic
Sedantery physical activity (hour/min)	15,95±1,15	15,65±1,11	15,94±1,08	14,02±0,75	15,96±0,89	16,20±0,11
Moderate physical activity (hour/min)	2,46±1,05	4,06±6,2	2,71±1,36	3,31±0,77	4,27±7,7	2,52±0,04
Vigorous physical activity (min)	8,11±8,39	20,83±18,37	15,02±14,47	11,66±6,8	9,65±12,27	6,5±6,36
Very vigorous physical activity (min)	0,64±1,28	0,47±0,71	1,57±3,14	0,67±1,15	0,47±1,21	0,00±0,00
Active Energy expenditure (cal)	516,73±216,722	467,71±214,03	689,29±315,574	453,3±125,16	458,16±220,933	472,50±30,4
Total Energy Expenditure (cal)	1486,91±346,045	1197,06±291,9	1769,36±391,28	984±143,73	1266,05±324,22	1400±26,87
Number of Steps	13860,36±4169,43	16748,47±15279,978	15700,75±4450,45	15921±3317,5	13387,26±4338,53	15007±1195
N (total 80)	11	17	28	3	19	2

Conclusion

Similar physical activity and energy cost levels were detected for children who are in obese and not obese categories. We didn't measure daily nutritional intake and diet habits. As a conclusion, only physical activity may not be effective enough to develop desired health status, physical activity and diet may need to be used together to get better health benefits.

References

- Arvidsson, D., Slinde, F., Larsson, F., Hulthen, L, 2009. Energy cost in children assessed by multisensory activity monitors. *Med Sci Sports Exerc*, 41(3):603-11.
- Morgan, CF., Pangrazi, RP., Beighle, A, 2003. Using pedometers to promote physical activity in physical education. *Journal of Physical Education, recreation and dance*, 74.

**SB28 : THE EFFECT OF COMBINED TRAINING ON SOME TECHNICAL
PARAMETERS OF BASKETBALL**

*Kastamonu Üniversitesi Beden eğitimi ve Spor Yüksekokulu
Pelin AKSEN*

**KOMBİNE ANTRENMANLARIN 12-14 YAŞ GRUBU ERKEK
BASKETBOLCULARIN BAZI TEKNİK ÖZELLİKLERİNE ETKİSİNİN
İNCELENMESİ**

Pelin Aksen¹, Mehmet Günay²,

¹Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Kastamonu Üniversitesi, Kastamonu, Türkiye

²Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Gazi Üniversitesi, Teknikokullar, Ankara,
Türkiye

ÖZET

Bu araştırma; Ankara Üniversitesi Küçük Erkek Basketbol Takımı' nda ve Ulaştırma Bakanlığı Spor Kulübü Basketbol Okulu' nda düzenli olarak spor yapan 12-14 yaş grubu 34 gönüllü, erkek basketbolcu üzerinde yapılmıştır. Denekler rasgele olarak 17' şer kişilik deney ve kontrol gruplarına ayrılmışlardır. Daha sonra her iki grubunda bazı teknik özellikleri üzerinde ölçümler alınmıştır. Aynı ölçümler deney grubuna uygulanan 8 haftalık kombine antrenman programı sonrasında da tekrarlanmış ve kombine antrenmanların bu parametreler üzerindeki etkisi tespit edilmeye çalışılmıştır. Bu 8 haftalık süreçte kontrol grubunu oluşturan denekler ise, ek bir antrenman programına tabi tutulmamış, günlük sportif yaşantılarına devam etmişlerdir.

İstatistiksel analizler için SPSS 8.0 istatistik paket programı kullanılmış ve değerlerin aritmetik ortalaması, standart sapması, standart hatası (SH) ve ranji tespit edilmiştir. Gruplar arası farklılıklar t – testi ile 0.01 ve 0.05 anlamlılık düzeyinde sınanmıştır.

Sonuç olarak; kombine yapılan antrenmanların ayrı olarak yapılan teknik antrenmanlara göre daha etkili olabileceği söylenilebilir.

Anahtar kelimeler: Kombine antrenman, Çocuklarda antrenman, Basketbol.

ABSTRACT

This research has been performed on 34 volunteer male basketball players aged 12-14 age groups from junior male basketball team of Ankara University and Ulaştırma Sports Club. The subjects have been randomly divided into the experimental and control groups. Later the measurements have been performed on some technical parameters for both group. The same measurements have been performed again after the 8 weeks combined training program for the experimental group and the effect of combined trainings on these parameters has been tried to determine. In this 8 weeks period, the subjects in the control group have not been put to an extra training program, they have carried on their daily sports life.

SPSS 8.0 statistical package program has been used for the statistical analysis and arithmetic average, standart deviation, standart error and range of the values have been determined. The differences between groups have been examined by t-test in the significance level 0.01 and 0.05.

As a result, it has been determined that the combined trainings performed on experimental group have been more efficient than technical trainings.

Key Words: Combined Training, Training in Children, Basketball.

Giriş

Spor çağdaş insan yaşamının çok önemli bir parçası olup, toplumları da olumlu yönde etkileyen en yararlı sosyal etkinliklerden biridir.

Birçok spor dalında şampiyonlukların giderek daha küçük yaşta sporcular tarafından kazanıldığını görmekteyiz. Başta cimmastik sporu olmak üzere; birçok spor dallarında çok belirgin olarak çok genç yaştaki sporcuların üstün başarı elde ettikleri günümüz sporunun bir gerçeğidir. Böylesine önemli bir yaşam faktörü, çocuk ve gençlerin sağlıklı bir biçimde büyümeleri ve gelişmeleri için de çok önemlidir. Spor yapmayan, dengesiz beslenen çocuk ve gençlerin sağlıklı bir gelişim süreci geçirmeleri çok zordur. Çocuklukta ve genç yaşta spor yapılmamışsa yetişkin yaşa gelindiğinde sahip olunan psikososyal ve fizyolojik özelliklerin istenilen düzeyde olmayacağı da bir gerçektir.⁷

İkinci Dünya Savaşı sonrası seçkinci spor anlayışı, çocukların bir kısmını performansa yönelik yarışma sporu içerisine çekmiştir. Seçkinci spor anlayışı bugün de etkisini sürdürmektedir. Bu anlayışın cazibesine kapılan öğretmen, antrenör ile ana-babalar çoğu kez çocuğa kapasitesinin üzerinde yüklenmeler uygulayarak kendilerine prestij sağlama yollarını seçmektedirler. Ancak pedagojik sorumlulukla yapılan çocuk antrenmanları ve yarışmaları onların bedensel, sosyal, zihinsel ve ruhsal gelişimleri üzerinde olumlu etkiler yaratır, yeni ufuklar açar.⁶

Bu çalışmanın amacı 8 hafta süren kombine basketbol antrenmanların 12-14 yaş grubu basketbolcu çocukların bazı teknik özelliklerinin gelişimine etkisinin araştırılmasıdır.

Materyal ve Metod

Bu araştırma Ankara Üniversitesi Küçük Erkek Basketbol Takımı'nda ve Ulaştırma Bakanlığı Spor Kulübü Basketbol Okulu'nda düzenli olarak spor yapan 12-14 yaş grubu erkek basketbolcular üzerinde yapılmıştır.

Deney Grubu

Bu grubu Ankara Üniversitesi Küçük Erkek Basketbol Takımı'nda spor yapan yaş ortalamaları $13,47 \pm 1.12$ yıl, boy uzunluk ortalamaları 163 ± 0.05 cm., vücut ağırlık ortalamaları $53,38 \pm 11.10$ kg. olan 17 erkek sporcu oluşturmuştur. Çalışma öncesinde beceri testlerine tabi tutulmuşlardır. Daha sonra bu denekler 8 hafta boyunca, haftada ortalama 4 gün olmak üzere, günde yaklaşık 90 dakikalık kombine antrenmana tabi tutulmuşlardır. 8 hafta sonra başlangıçta ölçülen bu parametreler tekrarlanmıştır.

Kontrol Grubu

Kontrol grubunu Ulaştırma Bakanlığı Spor Kulübü Basketbol Okulu'nda düzenli olarak spor yapan, yaş ortalamaları $13,17 \pm 1.15$ yıl, boy uzunluk ortalamaları 159 ± 0.12 cm., vücut ağırlık ortalamaları $50,59 \pm 14.10$ kg olan 17 erkek denek oluşturmuştur. Kontrol grubuna da, deney grubuna uygulanan test yapılmış ancak bu grup kombine antrenmana tabi tutulmadan, ön ve son test ölçümleri alınmıştır.

Deneklere testler uygulanmadan önce testler hakkında gerekli bilgi verilmiş ve testler esnasında motivasyonları sağlanmıştır.

Sayı Yapma Testi

Denek, pota altında veya kendi istediği herhangi bir yerden 30 saniye süresince sayı yapmaya çalışır. Skor, 30 saniye içinde atılan sayıların toplamıdır.⁵

Paslaşma Testi

Duvardan 2.5 metre uzağa bir önlem çizgisi çizilir. Denek bu çizginin gerisinden, 30 saniye içinde ve istediği pas şeklini kullanarak, mümkün olduğu kadar çok duvara pas yapmaya çalışır. Pasların geçerli olabilmesi için, önlem çizgisinin gerisinden atılmış olmaları gereklidir. Skor; 30 saniye içinde atılan pasların toplamıdır.⁵

Dribbling Testi

Şekilde görüldüğü gibi bir parkur oluşturulur. Şekilde görülen engeller, birbirlerinden 3 metre aralıklarla yerleştirilmiştir. Skor, 30 saniyelik süre içinde engellerin sayısıdır. Engelin orta noktasını geçmek, engelin kurala uygun geçilmesini ifade eder. Her tur dönüşü için ekstra olarak 10 puan kaydedilir.⁵

Ribaunt Testi

Denek basketbol potasının önünde top ile hazır olarak bekler. Test deneğin topu 30 saniye süre ile potanın panosuna çarptırıp tutmasından ibarettir. Denek topu potaya çarptırırken sıçrama zorunluluğu vardır. Skor; kuralına uygun olarak alınan ribauntların sayısıdır.⁵

İstatistiksel Analiz

Uygulanan testlerin istatistiği, SPSS 8.0 istatistik paket programı kullanılarak aritmetik ortalaması (X), Standart sapması (S), standart hatası (SH) ve ranj tespit edilmiştir. Gruplar arası farklılıklar t – testi ile 0.01 ve 0.05 anlamlılık düzeyinde sınanmıştır.

Bulgular

Tablo 1 Deney ve Kontrol Grubunun Ön ve Son Test Teknik Özelliklerinin Karşılaştırılması

Değişkenler	Gruplar	N	$\bar{X}$	SH	Ortalamalar Arasındaki Fark (Xi-Xii)	SH	T	Değişim %	
Şut (adet)	Deney	Ön Test	17	7,65	2,82	-0,41	0,81	0,512	5,35
		Son Test	17	8,06	3,43				
	Kontrol	Ön Test	17	7,00	2,57	0,24	0,35	0,675	3,42
		Son Test	17	6,76	1,99				
Pas (adet)	Deney	Ön Test	17	30,18	3,19	-1,29	0,62	-2,098	4,27
		Son Test	17	31,47	3,02				
	Kontrol	Ön Test	17	28,76	4,59	0,82	0,90	0,915	2,85
		Son Test	17	27,94	3,96				
Dribbling (adet)	Deney	Ön Test	17	64,24	2,73	-0,7	1,36	-0,519	1,08
		Son Test	17	64,94	6,43				
	Kontrol	Ön Test	17	61,00	5,38	0,18	0,29	0,614	0,29
		Son Test	17	60,82	4,65				
Ribaunt (adet)	Deney	Ön Test	17	20,29	6,43	-3,36	2,58	1,301	16,55
		Son Test	17	23,65	11,91				
	Kontrol	Ön Test	17	18,65	8,79	0,00	0,78	0,00	0,00
		Son Test	17	18,65	7,81				

**p<0.01 *p<0.05

Deney grubunun ön ve son testi ile kontrol grubunun ön ve son testi karşılaştırıldığında şut, pas, dribbling ve ribaunt değerlerinde istatistiksel açıdan anlamlı fark olmadığı tespit edildi (p>0,005).

Tablo2 Deney ve Kontrol Grubunun Ön ve Son Testlerinin Gruplar Arası Teknik Özelliklerinin Karşılaştırılması

Değişkenler	Gruplar		N	$\bar{X}$	SH	Ortalamalar Arasındaki Fark (Xi-Xii)	SH	T	Değişim %
Şut (adet)	Ön Test	Deney	17	7,65	2,82	0,65	0,93	4,386**	84,96
		Kontrol	17	7,00	2,57				
	Son Test	Deney	17	8,06	3,43	1,3	0,96	4,042**	1,61
		Kontrol	17	6,76	1,98				
Pas (adet)	Ön Test	Deney	17	30,18	3,19	1,42	1,36	6,945**	4,70
		Kontrol	17	28,76	4,59				
	Son Test	Deney	17	31,47	3,02	3,53	1,21	9,541**	11,21
		Kontrol	17	27,94	3,96				
Dribbli ng (adet)	Ön Test	Deney	17	64,24	2,73	3,24	1,46	29,530**	5,04
		Kontrol	17	61,00	5,39				
	Son Test	Deney	17	64,94	6,43	4,12	1,93	22,924**	6,34
		Kontrol	17	60,82	4,65				
Ribaun t (adet)	Ön Test	Deney	17	20,29	6,43	1,64	2,64	5,679**	8,08
		Kontrol	17	18,65	8,79				
	Son Test	Deney	17	23,65	11,91	5,0	3,45	3,372**	21,14
		Kontrol	17	18,65	7,81				

**p<0.01 *p<0.05

Deney ve kontrol grubunun ön ve son testlerinin gruplar arası teknik özellikleri karşılaştırıldığında şut, pas, dribbling ve ribaunt değerlerinde 0.01 anlamlılık düzeyinde fark olduğu tespit edildi.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırma kombine antrenmanların 12-14 yaş basketbolcuların bazı teknik gelişimine etkisinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır.

Araştırmaya deney grubu olarak katılan erkek sporcuların (n=17) yaş ortalamaları 13.47±1.12 yıl, kontrol grubu olarak katılan erkek sporcuların (n=17) yaş ortalamaları 13.17±1.15 yıldır.

Deney grubunun ilk ölçümlerinde vücut ağırlıklarının 53.38±11.10 kg. iken 8 haftalık antrenman programı sonrası 54.21±11.02 kg.' a, boy uzunluk ortalamalarının 163±0.05 cm. iken 164±0.05 cm.' ye yükseldiği gözlenmiştir. Kontrol grubunun ise ilk ölçümlerinde 159±0.12 cm. olarak tespit edilen boy uzunluk ortalamalarının 160±0.12 cm.' ye, vücut ağırlık ortalamalarının 50.59±14.10 kg.' dan 50.71±13.44 kg.' a yükseldiği tespit edilmiştir. Deney ve kontrol grubunun gruplar arası ilk ve son ölçümleri karşılaştırıldığında vücut ağırlık değerleri istatistiksel açıdan anlamsız bulunurken, boy uzunluk değerleri istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur (p<0.01).

Her iki gruptaki denekler, boy uzunluk ve vücut ağırlığı bakımından karşılaştırıldığında her iki grup arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır (P>0.05).

Bu araştırmaya katılan basketbolcuların boy uzunluk ve vücut ağırlık değerleri Yazarer⁹, Şen⁸, Erol ve arkadaşları³, nın yaptığı araştırmalarda açıklanan boy uzunluk ve vücut ağırlığı değerleriyle benzerlik göstermektedir. Boy uzunluğunda meydana gelen artış deneklerin gelişim çağına olmalarına bağlanabilir.

Çalışmamızda deney ve kontrol grubu üzerinde yapılan teknik testlerden şut, pas, dribbling ve ribaunt ilk ve son ölçüm sonuçları istatistiksel açıdan anlamsız bulunmuştur (p>0.05). Deney ve kontrol grubunun gruplar arası ilk ve son ölçümleri karşılaştırıldığında ölçüm sonuçları istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur (p<0.01). Çalışmamızın sonuçları Erol², un sonuçları ile paralellik göstermektedir.

Amerikan Spor Hekimliği Koleji (A.C.S.M.) tarafından kas kuvvetini, dayanıklılığı ve vücut kompozisyonunu geliştirmek için gerekli antrenman niteliği ve miktarıyla ilgili

olarak tavsiye edilen; antrenman frekansı haftada 3 gün, şiddeti % 60-90, max. süresi 30-60 dakikadır⁴. Antrenman programının uygulanmasında bu ilke göz önünde bulundurulmuştur.

Kombine antrenman programı uygulanan takımın, normal bir antrenman programı uygulayan takıma oranla daha iyi ortalamalara sahip olmaları, onların uzun süren hazırlık dönemlerinde motorsal özelliklerinin çok yönlü ve teknikle bağlantılı bir şekilde antrenmanlarda geliştirilmiş olmasından kaynaklanmaktadır.¹ Bu sonuç basketbol gibi branşlarda antrenmanların kombine antrenman programı olarak planlanmasının gereğini ortaya koymaktadır. Kısaca araştırma sonucunda kombine yapılan antrenmanların ayrı olarak yapılan teknik antrenmanlara göre daha etkili olabileceği söylenilebilir.

KAYNAKLAR

1. ÇELİK, Z.: 15-17 Yaş Grubu Erkek Basketbolculara Uygulanan Farklı Çabuk Kuvvet Çalışmalarının Bazı Fiziksel ve Fizyolojik Parametrelere Etkisi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara (2003).
2. EROL, E.: Çabuk Kuvvet Çalışmalarının 16-18 Yaş Grubu Genç Basketbolcuların Performansı Üzerine Etkisinin Deneysel Olarak İncelenmesi Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, Ankara (1992).
3. EROL, E., CİCİOĞLU, İ., PULUR, A.: 13-14 Yaş Grubu Erkek Basketbolculara Yönelik Dayanıklılık Antrenmanının Vücut Kompozisyonu ile Bazı Fiziksel, Fizyolojik ve Kan Parametreleri Üzerine Etkisi, Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi (Gazi BESBD), IV (1999), 4:12-20.
4. GÖKDEMİR, K., GÜNAY, M.: Güreş Eğitim Merkezleri İçin Müsabaka Yöntemi İle Seçilmiş Olan 11-13 Yaş Grubu Erkek Çocukların Kuvvet Parametrelerinin Müsabaka Sonuçlarına Etkisinin Araştırılması, Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, Cilt:8, Sayı:1, Ankara (1992).
5. KAMAR, A.; Sporda Yetenek Beceri ve Performans Testleri, Nobel Yayın Dağıtım, s.100-101, Aralık (2003).
6. MURATLI, S.: Çocuk ve Spor, Bağırhan Yayınevi, Ankara (1998).
7. ORHAN, S.: Aktif Sporcu ve Sedanter Öğrencilerin Reaksiyon Zamanı, Dikey Sıçrama ve Anaerobik Güç Değerlerinin Karşılaştırılması, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Ankara (2001).
8. ŞEN, A.: 12-14 Yaş Grubu Basketbolcularda Uygulanan Patlayıcı Kuvvet Çalışmalarının Sıçrama Özelliği Üzerindeki Etkileri, Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, Sakarya (2003).
9. YAZARER, İ.: Yaz Spor Okullarında Basketbol Çalışmalarına Katılan Grupların İki Aylık Gelişimlerinin Fiziksel Yönden Değerlendirilmesi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, Samsun (2000).

SB29 : IMPACT OF USING MOTOR GAMES PROGRAM IN DEVELOPING THE INTELLIGENCE OF KINDERGARTEN CHILDREN

University of Mosul -- Tikrit University

Asist.Prof.Dr. Abdlwadood Khatab

Asist.Prof.Dr. Nibras Al Murad

Impact of Using motor games Program in Developing the Intelligence of Kindergarten Children

Assist Prof. Dr. Abdlwadood Khatab

College of physical Education

Tikrit University

Assist Prof. Dr. Nibras Al Murad

College of Education for Girls

University of Mosul

Iraq

The study aims at:

Revealing the impact of using motor games program in developing the Intelligence of kindergarten children.

The researcher used the experimental approach for its suitability for the study. The study sample consisted of (40) children, (20) of them are boys and (20) of them are girls. They were distributed between two groups, each group consisted of (10) boys and (10) girls. Equivalence among them was made in the following variables: child rank among his/her brothers, age, academic qualification of the parents and intelligence .

The experimental group implemented the motor games program for six weeks, five educational units in each week, (30) minutes for each of the units. The two researchers used the following statistical means: percent, mean, standard deviation, simple correlation coefficient, t-test of correlated samples, t-test of independent samples, Spearman-Brown equation of correcting validity coefficient, relative change equation. The two researchers summed up with the following:

1. Intelligence program developed moral aspect when comparison is made between the pre and post measures of the experimental group children.

Motor games program was better in developing the moral aspect for the experimental group children when compared with the control group.

Oturum :19.04.2010 CS-S3 16:00 – 17:30
Oturum Başkanı : Hasan SELÇUK - Halil TOKMAK

SB16 : İLKÖĞRETİM ÖĞRENCİLERİNİN BİLGİSAYAR OYUN
BAĞIMLILIKLARININ İNCELENMESİ
İnönü Üniversitesi, BESYO
Mehmet GÜLLÜ ; Cengiz ARSLAN ; Aykut DÜNDAR

İLKÖĞRETİM ÖĞRENCİLERİNİN BİLGİSAYAR OYUN
BAĞIMLILIKLARININ İNCELENMESİ
Yrd.Doç.Dr.Mehmet GÜLLÜ*; Doç.Dr.Cengiz ARSLAN*; Aykut DÜNDAR**
*İnönü Üniversitesi, BESYO,
** Adıyaman Üniversitesi, EĞT.FAK.BESB.

İlişkiler: Medya, Spor ve Çocuk

ÖZET

Bu çalışma ilköğretimde öğrenim gören öğrencilerinin bilgisayar oyun bağımlılıkları incelemek amacıyla yapılmıştır.

Araştırma grubunu Adıyaman il merkezi ilköğretim okullarında öğrenim gören 298'i kız ve 227'si erkek olmak üzere toplam 525 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak Horzum, Ayas ve Balta (2008) tarafından geliştirilen “Çocuklar İçin Bilgisayar Oyun Bağımlılığı Ölçeği” kullanılmıştır. Ölçek 21 maddeli ve 4 faktörlü bir yapıya sahip olup cevap seçenekleri “Her zaman (5), Sık Sık (4), Bazen (3), Nadiren (2) ve Hiçbir Zaman (1)” şeklindedir. Araştırma verilerine Kolmogorov-Smirnov testi uygulanmış ve bu test sonucunda değişkenlerin normal dağılım göstermedikleri görüldüğünden ikili karşılaştırmalar için Mann-Whitney U ve Çoklu Karşılaştırmalar için Kruskal Wallis testi kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi olarak $\alpha=0,05$ belirlenmiştir.

Araştırmada ilköğretim öğrencilerinin bilgisayarda oyun oynamaktan vazgeçememe ve engellendiğinde rahatsız olma (birinci faktör) durumuna ilişkin ortalama puanlarının $X=3,83$ olduğu; bilgisayar oyununu hayalinde yaşatma ve gerçek hayatıyla ilişkilendirme (ikinci faktör) durumuna ilişkin ortalama puanlarının $X=4,07$ olduğu; bilgisayar oyunu oynamaktan dolayı görevleri aksatma (üçüncü faktör) durumuna ilişkin ortalama puanlarının $X=4,48$ olduğu ve bilgisayar oyunu oynamayı başka etkinliklere tercih etme (dördüncü faktör) durumuna ilişkin ortalama puanlarının $X=3,95$ olduğu görülmüştür. Ayrıca öğrencilerin bilgisayar oyun bağımlılık puanlarının cinsiyet,sınıf ve evde bilgisayar olması değişkenlerine göre anlamlı düzeyde ($p<0,05$) farklılaştığı görülürken; öğrencilerin bilgisayar oyun bağımlılık puanlarının, anne ve babanın meslekleri, ailenin aylık geliri ve okul dışı boş zaman değişkenlerine göre anlamlı düzeyde ($p>0,05$) farklılaşmadığı görülmüştür.

Sonuç olarak ilköğretim öğrencilerinin bilgisayar oyunlarına karşı bağımlılıkları yüksek olduğu bulunmuştur. Bu sonuç dahilinde velilere ve öğretmenlere öğrencilerin fiziksel hareket edecekleri ortamlar hazırlamalar, öğrencileri sportif veya sosyal kulüplere yönlendirmeliler ve öğrencilerin çeşitli hobiler edinecekleri aktivitelere teşvik etmelilerdir.

Anahtar Kelimeler: İlköğretim, öğrenciler, bilgisayar, oyun, bağımlılık.

RESOURCE ABOUT COMPUTER GAME ADDICTS ON ELEMANTARY EDUCATION STUDENTS

Yrd.Doç.Dr.Mehmet GÜLLÜ*; Doç.Dr.Cengiz ARSLAN*; Aykut DÜNDAR**

*İnönü Üniversty, BESYO,

** Adıyaman Üniversty, EĞT.FAK.BESB.

Relation: Media,Sport and Kids.

ABSTRACT

This study has done for research about computer game addicts on Elementary education Students.

Research group is Adıyaman Center school students. There are 525 students, which contains 298 girl and 227 boy student. For this research, Computer game addict critarion for kids has used which developept by Horzum, Ayas and Balta (2008). Criterial has got 21 substance and 4 factor. Answer alternatives are; Everytime,often,sometimes,rarely, and never. Kolmogorov and smirnov tests didnt show normal distribution, so Mann whitney U test has used for double match and Kruskal Wallis test Used for majority matchs. Meaningful level has marked $\alpha=0,05$.

After these tests Research has showed us students doesnt stop to play computer game even though when you try to stop students, they got disturbed (first factor), grade avarege points $X=3,83$. when Student starts to figure out computer game in their imagination and bring them in to their real life (Second Factor), grade avarege points $X=4,07$. When student doesnt do their duty because of computer game (Third Factor), grade avarege points $X=4,48$. When student chosing computer game instead of different activities (Forth Factor), grade avarege points $X=3,95$. It shows us differences on students between boy or girl,class, having computer at home or not. Meaningful level ($p<0,05$) Also it didnt effect students computer game addict grade point having either different Father and Mothers Jobs, families mountly income and having empty time out of school. Meaninful level ($p>0,05$)

Result; Elementary School students highly addict to computer games, Families and Teachers has to prepare physical movement places for students and encouraging students to sports or social clup and try to give them different hobby avtivities.

Key Word: Elementary, Students, Computer, Game, Addict

GİRİŞ

Geçmişten bugüne değin oyunun ne olduğu yada ne olmadığı konusunda çok değişik görüşler ileri sürülmüştür. Bütün bu görüşlerin ortak noktası, oyunun çocuk için en önemli uğraş olduğudur.

Çocuklar için bu kadar önemli olan oyun;oyun kültürü olarakta geçmişten günümüze kadar çok değişik şekilller almış , günümüze kadar ehemmiyetini yitirmemiş ve hala araştırma konusu olarakta güncelliğini korumaktadır. Oyunun özellikleri incelendiğinde "sembolik mânâsı, çocuğun dünyasını yansıtmassı, gerçek hayattaki beklentilere sözcü olması, yaşadıklarına tepki olarak ortaya çıkması, bir eğlence aracı olması gibi hususlar vardır."Jeffrey ve Edwards (1993) aslında oyun sadece çocuklar tarafından uğraşılan bir etkinlikten ziyade günümüzde'de ergenler ve yetişkinler tarafından başvurulana bir etkinlik haline gelmiştir. Bu sebepten dolayı hayatının herhangi bir döneminde oyun oynamamış kimse yok gibidir.

Günümüzde, bilgisayar oyunları Bilişim Teknolojileri endüstrisinin en hızlı büyüyen alanlarından birisidir. Bu alandaki endüstriyel büyümenin arz ve talep meselesi olduğu görülmektedir.

Geçmişte oyunlar genellikle sokaklarda, oyun parklarında, bahçelerde ve açık havalarda oynanırken şimdilerde teknolojinin'de gelişmesiyle daha çok sıklıkta bilgisayar başında,internet kafelerde ve sanal alemde ve sanal kişilerle oyunlar oynanmaya başlanmıştır. Sanal eğlence denildiği vakit bilgisayar, internet ve oyunu birbirinden ayırmak gerçekten çok zordur. Bilgisayar oyunları sadece çocuklar için değil ergenler ve yetişkinler için'de eğlence amaçlı veya boş zamanlarını değerlendirme açısından sıklıkla başvurulanan bir etkinlik haline gelmiştir.

Oyun oynamak çocuklar için bir lüks değil tam tersine bir ihtiyaçtır. Oyunlar bir araya getirici özelliği olan kaynaştırıcı etkinliklerdir. Bilgisayar oyunlarının faydaları açısından düşünecek olursak; çocukların bilgisayar okuryazarlığı becerilerinin edinmesi için oldukça ideal bir yol olarak görülmektedir. Bunun yanında bilgisayar oyunlarının el-göz koordinasyonunu sağlama, uzamsal yetenekler, hayal etme, şekillerin nedenleri, geometri ile matematiksel yüksek düşünme, kimya ve fizikle ilgili nesneleri göz önünde canlandırabilme, uzaydaki şekillerin bütünleşmesini sağlamak gibi faydaları belirtilmektedir. Cesarone, B. (1994)

Oyunların özellikle çocuklar ve ergenler üzerinde olumlu etkileri olduğu kadar olumsuz etkileri'de vardır. Oyun oynarken bilgisayarla zaman harcayan bir çocuk ya da yetişkinde, aile ve arkadaşlarıyla sosyal ilişkilerinin bozulması, okul ve çalışma hayatının değişmesi ya da bu kişilerin bağımlı hale gelmesi gibi problemler oluşabilir. Diğer bağımlılıklarda olduğu gibi giderek artan haz alma nedeniyle bağımlı kişiler oyun oynamaya daha fazla zaman ayırırlar. Bu kişiler çok fazla oyun oynadıklarında aile ve arkadaşları ile iletişim problemleri olabilmekte, bu nedenle okul ve iş yaşantıları olumsuz etkilenebilmektedir. NIMF(2005)

Olumsuz bir durumu ifade eden bağımlılık kavramı, bir madde ya da davranışı kullanmayı bırakamama veya kontrol edememe şeklinde tanımlanabilmektedir Egger ve Rauterberg (1996).Madde bağımlılığı, kişinin aldığı alkol, ilaç, uyuşturucu gibi maddeleri yaşamında vazgeçilmez bir hale getirmesidir. Bireyler sadece bir maddeye değil, aynı zamanda problemleri bir davranışa da bağımlı olabilirler. Fiziksel bir maddeye dayandırılmayan bağımlılıklar, davranış tabanlı bağımlılıklar olarak sınıflandırılabilir. Bunlar arasında; yeme bağımlılığı, oyun bağımlılığı, bilgisayar bağımlılığı, televizyon bağımlılığı, alışveriş bağımlılığı, internet bağımlılığı gibi davranışlar örnek olarak gösterilebilir.Kim ve Kim(2002).

Gerek bilgisayar gerekse video oyunları, çocuklarda bağımlılık yapıcı bir niteliğe sahiptir. Çocuk, bir defa oynamaya başlayınca sürekli oynamak istiyor ve istese de uzak duramıyor. Gerçek yaşamda yapamadıklarını, bu oyunlarda kolayca yapabiliyor ve başarıma duygusunu olabildiğince tadabiliyor.

Bilgisayar veya video oyunları, çocukların aşırı hayalperest olmalarına yol açabilir ve oyunlardaki başarabilme hırsı gerçek yaşamda etkisini göstermemektedir. Zihinsel gelişim üzerinde olumlu etkileri olan bazı oyunlar da vardır; fakat çocukların bilgisayar oyunlarına bağımlı hale gelmesi onları gerçeklik duygusundan ve gerçek yaşamdan uzaklaştırmaktadır.Özbey Ç.(2007)

Bilgisayar ve internetin aşırı kullanımı her geçen gün biraz daha artmakta ve yaygınlaşmaktadır. Söz konusu artış küçükten büyüğe bütün yaş gruplarında görülmektedir. Aşırı kullanımdaki bu önlenemez artış ve yaygınlık seksenlerin ortasından itibaren bilimsel araştırmaların konusu da olmaya başlamıştır.

Bilgisayar oyunları ve internet çocuk ve gencin arkadaşının yerini alarak sosyalizasyona neden olmaktadır. İlk kez Selnow tarafından “elektronik arkadaş” hipotezi ileri sürülmüştür. Selnow, çocukların bilgisayar oyunları sırasında zamanlarını en iyi şekilde harcadıklarını düşündükleri, sosyal ilişki kurmakta güçlük yaşadıkları, çevrelerinde sınırlı sayıda arkadaşları olduğu ve sınırlı sayıda olan arkadaşları ile paylaştıkları konuların video oyunlarını içerdiğini belirtmektedir. . Selnow GW (1984).

12-13 yaş arası çocuklarla yapılan bir çalışmada çarpıcı olarak şu sonuçları elde etmişlerdir: “bilgisayar oyunlarını oynamak insanlarla birlikte olmaktan daha iyidir”, “zamanı en iyi şekilde geçirmenin yolu bilgisayar oyunları oynamaktır”, “bilgisayar oyunu ile arkadaşım ile geçireceğim zamandan daha iyi zaman geçiriyorum”, “bilgisayar oyunu oynarken kendimi daha aktif ve canlı hissediyorum”, “bilgisayar oyunu oynamak benim yalnızlığımı unutmama yardım ediyor.” Colwell J, Kato M. (2003)

Horman ve ark tarafından yapılan çalışmada ise yaygın internet kullanan ve bilgisayar oyunları ile zamanını geçiren çocukların sosyal gelişimlerinin önemli ölçüde gerilediği, bu çocukların öz güvenlerinin düşük, sosyal kaygı düzeylerinin ve saldırganlık davranışlarının yüksek olduğu bulunmuştur. Horman JP, Hansen CE, Cochian ME, Lindsey CR. Liar, liar (2005). Colwell ve Payne özgüven ve bilgisayar oyunlarını oynama sıklığı arasında olumsuz ilişki olduğunu belirlemişlerdir. Colwell J, Payne J. (2000)

Anderson ve Bushman bilgisayar oyunlarının çocuk ve gençlerde saldırganlığa neden olduğunu ileri sürmektedirler. Çocuk ve gençte şiddet eğiliminin oluşmasında oynanan oyunun türünün, oyun oynama sıklığı ve süresinin etkili olduğunu belirtmektedirler. Anderson CA, Bushman BJ. (2001)

Bu araştırmada ilk öğretim 4,5,6,7 ve 8. sınıf öğrencilerinde bilgisayar oyun bağımlılığı düzeylerini ölçmek amaçlanmıştır. Bu genel amaca ulaşmak için şu sorulara cevap aranmıştır:

Problem Cümlesi

Adıyaman ilindeki ilköğretim öğrencilerinin bilgisayar oyun bağımlılık düzeylerinde bazı değişkenlere göre anlamlı farklılıklar bulunmaktamıdır?

Alt Problemler

Araştırmanın probleminden hareketle aşağıdaki alt problemlere cevap aranmıştır:

1. İlköğretim öğrencilerinin bilgisayarda oyun oynamaktan vazgeçememe ve engellendiğinde rahatsız olma durumu bakımından anlamlı fark var mıdır?
2. İlköğretim öğrencilerinin bilgisayar oyununu hayalinde yaşatma ve gerçek hayatıyla ilişkilendirme durumu bakımından anlamlı fark var mıdır?
3. İlköğretim öğrencilerinin bilgisayar oyunu oynamaktan dolayı görevlerini aksatma durumu bakımından anlamlı fark var mıdır?

4. İlköğretim öğrencilerinin bilgisayar oyunu oynamayı başka etkinliklere tercih etme durumu bakımından anlamlı fark var mıdır?
5. - Öğrencilerin cinsiyetlerine göre bilgisayar oyun bağımlılıkları arasında fark var mıdır?
-Öğrencilerin sınıflarına göre bilgisayar oyun bağımlılıkları arasında fark var mıdır?
-Öğrencilerin evlerinde bilgisayar sahibi olmalarına göre bilgisayar oyun bağımlılıkları arasında fark var mıdır?

YÖNTEM

Araştırma, tarama modelinde tanımlayıcı ve betimsel bir çalışmadır. Bu araştırmada ilköğretim öğrencilerinin bilgisayar oyun bağımlılıkları çeşitli değişkenler açısından incelenmiştir.

Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini, 2009-2010 ikinci döneminde, Adıyaman ilinde bulunan ilk öğretim okullarının 4-5-6-7 ve 8. sınıflarda okuyan 67701 öğrenci oluşturmaktadır.

Araştırmanın örneklemi, Adıyaman il merkezinde farklı sosyo ekonomik düzeylerdeki 3 ilköğretim okulundan 298'i kız 227'si erkek olmak üzere toplamda 525 öğrenci oluşturmaktadır. Okulların sosyo ekonomik düzeyleri okulun bulunmuş olduğu çevredeki ailelerin sosyo ekonomik özellikleri dikkate alınarak belirlenmeye çalışılmıştır. Üst sosyo ekonomik düzeydeki öğrenciler ise bir özel okuldan seçilmiştir.

Veri Toplama Aracı

Araştırmada veri toplama aracı olarak sosyo demografik özellikleri belirlemek için 8 maddelik bilgi formu ile Horzum, Ayas ve Balta (2008) tarafından geliştirilen “Çocuklar İçin Bilgisayar Oyun Bağımlılığı Ölçeği” kullanılmıştır. Ölçek 21 maddeli ve 4 faktörlü bir yapıya sahip olup ölçekte yer alan maddelerle ilgili görüşler için 5’li Likert tipi dereceleme kullanılmıştır. Bu dereceleme “Her zaman (5), Sık Sık (4), Bazen (3), Nadiren (2) ve Hiçbir Zaman (1)” şeklindedir.

Anket ve ölçek, okulların toplantı salonlarında, bazı okulların da sınıflarında, öğrenci gruplarına uygulanmıştır.

Verilerin Analizi

Veri toplama aracından elde edilen veriler SPSS 15.00 for windows paket programına istatistiksel işlemlerin yapılabilmesi için yüklenmiştir. Araştırma verilerine Kolmogorov-Smirnov testi uygulanmış ve bu test sonucunda değişkenlerin normal dağılım göstermedikleri görüldüğünden ikili karşılaştırmalar için Mann-Whitney U ve Çoklu Karşılaştırmalar için Kruskal Wallis testi kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi olarak $\alpha=0,05$ belirlenmiştir.

BULGU VE YORUMLAR

İlköğretim 4-5-6-7 ve 8. sınıflarda okuyan öğrenciler üzerinde gerçekleştirilen bu araştırmada araştırmacıların hazırladığı sosyo demografik özellikleri belirleyen 8 soruluk anket formu ve Horzum, Ayas ve Balta (2008) tarafından geliştirilen “Çocuklar

İçin Bilgisayar Oyun Bağımlılığı Ölçeği” ile elde edilen istatistiksel analizlerin sonuçları ve araştırmanın alt problemlerine ilişkin bulgular ve yorumlar yer almaktadır.

TABLO 1: Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Bilgisayar Oyunlarına Bağımlılık puanlarının Karşılaştırılması

Ölçeğin Alt Boyutları	cinsiyet	Öğrencilerin Ölçek Puanları			Mann Whitney Testi		
		N	X	Ss.	Sıra Ort.	Z	P
Bilgisayarda oyun oynamaktan vazgeçememe ve engellendiğinde rahatsız olma	Erkek	227	3,99	,91	291,25	-3,734	0,00*
	Kız	298	3,70	,95	241,48		
Bilgisayar oyununu hayalinde yaşatma ve gerçek hayatıyla ilişkilendirme	Erkek	227	4,25	,84	289,07	-3,497	0,00*
	Kız	298	3,94	,99	243,14		
Bilgisayar oyunu oynamaktan dolayı görevleri aksatma	Erkek	227	4,64	,71	296,13	-4,872	0,00*
	Kız	298	4,35	,92	237,76		
Bilgisayar oyunu oynamayı başka etkinliklere tercih etme	Erkek	227	4,13	,97	290,26	-3,635	0,00*
	Kız	298	3,81	1,00	242,23		

*p<0,01

Tablo-1’de görüldüğü üzere araştırmaya katılan erkek ve kız öğrencilerin Bilgisayar Oyunlarına bağımlılık puanları arasında anlamlı düzeyde bir fark olduğu sonucu çıkmıştır(p<0,01)

Araştırmada elde edilen bulgulara göre araştırmaya katılan erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre bilgisayar oyun bağımlılık düzeylerinin daha yüksek olduğu gözlenmektedir.

Malazya’da 236 öğrenci üzerinde yapılan bir çalışmada oyun oynama sıklığının öğrenciler arasında ortalama %75.8 olduğu saptanmıştır.(Erkek öğrencilerin %91.3’ü, kız öğrencilerin %54.1’i). Öğrencilerin oyun oynamak için harcadıkları zamana bakıldığında ise haftada ortalama 8.47 saat bilgisayar oyunu oynadıkları belirlenmiştir(Eow YL., Ali WZW., Mahmud R., Baki R., Haziran 2009)

Chou ve arkadaşlarının Tayvan’da yaptığı bir çalışmada 535 lise öğrencisi çalışmaya alınmış ve bilgisayar oyunu oynayan adölesanlar arasında cinsiyet farklılıkları araştırılmıştır. Sonuçta erkekler bilgisayar oyunları için, kızlara oranla daha fazla zaman harcamakta, daha çok eğlenmekte ve bilgisayar oyunu oynarken daha güçlü

motive olabilmektedirler. Kişinin oynadığı oyunun tipi ve sıklığı cinsiyete göre değişmektedir. Her iki cinsiyette de bilgisayar oyunu oynamak arkadaş ilişkisinin kalitesini etkilemektedir(Chou C., Tsai M., Aralık 2004)

Bu araştırmadan elde edilen bulgular yukarıdaki bahsettiğimiz araştırmalardan elde edilen bulgularla paralellik göstermektedir.

TABLO 2: Öğrencilerin Sınıflarına Göre Bilgisayar Oyunlarına Bağımlılık puanlarının Karşılaştırılması

Ölçeğin Alt Boyutları	Sınıf	Öğrencilerin Ölçek Puanları			Kruskal Wallis Testi		
		n	X	Ss.	Sıra Ort.	X ²	P
Bilgisayarda oyun oynamaktan vazgeçememe ve engellendiğinde rahatsız olma	4. sınıf	17	3,84	,83	258,47	9,94	,041*
	5. sınıf	48	3,85	,89	263,85		
	6.sınıf	144	4,05	,81	295,99		
	7. sınıf	173	3,72	1,00	248,67		
	8. sınıf	143	3,72	,94	247,37		
Bilgisayar oyununu hayalinde yaşatma ve gerçek hayatıyla ilişkilendirme	4. sınıf	17	3,82	,86	208,47	5,92	,205
	5. sınıf	48	3,91	1,10	246,72		
	6.sınıf	144	4,23	,82	283,67		
	7. sınıf	173	4,03	,95	256,84		
	8. sınıf	143	4,05	,94	261,58		
Bilgisayar oyunu oynamaktan dolayı görevleri aksatma	4. sınıf	17	4,39	,75	231,26	7,66	,105
	5. sınıf	48	4,38	1,00	260,05		
	6.sınıf	144	4,63	,71	288,26		
	7. sınıf	173	4,48	,82	257,10		
	8. sınıf	143	4,37	,85	249,46		
Bilgisayar oyunu oynamayı başka etkinliklere tercih etme	4. sınıf	17	3,64	,80	202,41	15,59	,004*
	5. sınıf	48	3,61	,91	204,76		
	6.sınıf	144	4,12	,91	289,85		
	7. sınıf	173	3,89	,97	255,33		
	8. sınıf	143	4,00	,97	271,99		

*p<0,05

Tablo 2 de görüldüğü üzere;

4-5-6-7 ve 8. sınıf öğrencilerinin “Bilgisayarda oyun oynamaktan vazgeçememe ve engellendiğinde rahatsız olma” durumu bakımından anlamlı düzeyde bir fark olduğu,” Bilgisayar oyununu hayalinde yaşatma ve gerçek hayatıyla ilişkilendirme” ve “Bilgisayar oyunu oynamaktan dolayı görevleri aksatma” durumları bakımından anlamlı düzeyde bir fark olmadığı, “Bilgisayar oyunu oynamayı başka etkinliklere tercih etme” durumu bakımından anlamlı düzeyde bir fark olduğu ortaya çıkmıştır.

TABLO 3: Anlamlı Fark Bulunan Alt Boyutlardaki İkili Grupların Karşılaştırılması

Ölçeğin Alt Boyutları	Gruplar	Mann Whitney U Testi	
		X ²	P
Bilgisayarda oyun oynamaktan vazgeçememe ve engellendiğinde rahatsız olma	4-5. sınıflar	-,172	,863
	4-6. sınıflar	-1,09	,272
	4-7. sınıflar	-,364	,716
	4-8. sınıflar	-,305	,760
	5-6. sınıflar	-1,353	,176
	5-7. sınıflar	-,634	,526
	5-8. sınıflar	-,699	,485
	6-7. sınıflar	-2,725	,006*
	6-8. sınıflar	-2,705	,007*
	7-8. sınıflar	-,068	,946
Bilgisayar oyunu oynamayı başka etkinliklere tercih etme	4-5. sınıflar	-,294	,769
	4-6. sınıflar	-2,397	,017*
	4-7. sınıflar	-1,335	,182
	4-8. sınıflar	-1,870	,061
	5-6. sınıflar	-3,400	,001*
	5-7. sınıflar	-2,060	,039*
	5-8. sınıflar	-2,616	,009*
	6-7. sınıflar	-2,043	,041*
	6-8. sınıflar	-,981	,327
	7-8. sınıflar	-,969	,333

*p<0,05

Tablo-3’de görüldüğü üzere;

Araştırmaya katılan öğrencilerin “Bilgisayarda oyun oynamaktan vazgeçememe ve engellendiğinde rahatsız olma” durumu bakımından 6-7 ve 6-8. sınıflar arasında anlamlı düzeyde bir fark olduğu sonucu çıkmıştır. 4-5, 4-6, 4-7, 4-8, 5-6, 5-7 ve 5-8. sınıflar arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır

“Bilgisayar oyunu oynamayı başka etkinliklere tercih etme” durumu bakımından 4-6, 5-6, 5-7, 5-8 ve 6-7. sınıflar arasında anlamlı düzeyde bir fark olduğu sonucu çıkmıştır. 4-5, 4-7, 4-8, 6-8 ve 7-8. sınıflar arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır.

TABLO 4: Öğrencilerin Evlerinde Bilgisayar Sahibi Olmalarına Göre Bilgisayar Oyunlarına Bağımlılık Puanlarının Karşılaştırılması

Ölçeğin Alt Boyutları	Evde Bilgisayarın olma durumu	Öğrencilerin Ölçek Puanları			Mann Whitney Testi		
		n	X	Ss.	Sıra Ort.	Z	P
Bilgisayarda oyun oynamaktan vazgeçememe ve engellendiğinde rahatsız olma	Var	263	3,61	,98	227,98	-5,313	0,00*
	Yok	262	4,05	,85	298,15		
Bilgisayar oyununu hayalinde yaşatma ve gerçek hayatıyla ilişkilendirme	Var	263	4,05	,93	255,53	-1,149	0,250
	Yok	262	4,10	,95	270,49		
Bilgisayar oyunu oynamaktan dolayı görevleri aksatma	Var	263	4,49	,79	253,36	-1,627	,0104
	Yok	262	4,46	,90	272,67		
Bilgisayar oyunu oynamayı başka etkinliklere tercih etme	Var	263	3,82	,98	241,73	-3,255	0,001*
	Yok	262	4,07	,94	284,35		

*p<0,05

Tablo 4 de görüldüğü üzere;

Öğrencilerin Evlerinde Bilgisayar Sahibi Olmalarına Göre “Bilgisayarda oyun oynamaktan vazgeçememe ve engellendiğinde rahatsız olma” durumu bakımından anlamlı düzeyde bir fark olduğu,” Bilgisayar oyununu hayalinde yaşatma ve gerçek hayatıyla ilişkilendirme” ve “Bilgisayar oyunu oynamaktan dolayı görevleri aksatma” durumları bakımından anlamlı düzeyde bir fark olmadığı, “Bilgisayar oyunu oynamayı başka etkinliklere tercih etme” durumu bakımından anlamlı düzeyde bir fark olduğu ortaya çıkmıştır.

Özmenler (2001) yaşadığı deneyimde lise öğrencisi ergenin evdeki bilgisayara internet bağlantısı sağlandıktan sonra belirgin derecede artan bilgisayar ve internet kullanımı ile bunların ardından görülen ders başarısızlığı dikkati çekmektedir. Diğer bir olgu ise belirgin sosyal ve mesleki işlev bozukluğuna yol açmamakla birlikte kısa süreli de olsa hemen her gece önlenemez internet kullanımı isteği ve ertesi güne sarkan yorgunluk hissi ile karakterizedir(Özmenler, 2001)

Bir çalışmada 12-18 yaş arasında bulunan 10.800 gencin %92'sinin evinde internet erişimin olduğu ve bu gençlerin çoğunluğunun zamanının büyük bir kısmını sanal sohbet ortamında tanıştığı kişilerle mesajlaşarak, sitelerde dolaşarak, oyun oynayarak geçirdiği, yalnızca %1'inin araştırma yapmak ve ders çalışmak için interneti kullandığı belirlenmiştir (Berson I, Berson M2003)

Bu araştırmada ise evinde bilgisayar olan öğrencilerin Bilgisayarda oyun oynamaktan vazgeçememe ve engellendiğinde rahatsız olma durumunu yansıttığı ve yine evinde bilgisayarı olan öğrencilerin Bilgisayar oyunu oynamayı başka etkinliklere tercih ettiği gözlemlenmiştir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuçlar

İlköğretim 4-5-6-7 ve 8. sınıfta okuyan öğrencilerin bilgisayar oyun bağımlılığı düzeylerinin incelenmesi amacı ile yapılan bu araştırmadan edinilen bulgulara göre aşağıdaki sonuçlara ulaşılmıştır.

Bu sonuçlara göre ilköğretim öğrencilerinin bilgisayar oyunlarına karşı bağımlılıklarının yüksek olduğu bulunmuştur. öğrencilerin bilgisayar oyun bağımlılık puanlarının cinsiyet, günlük bilgisayar kullanımı ve evde bilgisayar olması değişkenlerine göre anlamlı düzeyde ($p<0,05$) farklılaştığı görülürken; öğrencilerin bilgisayar oyun bağımlılık puanlarının sınıf, anne ve babanın meslekleri, ailenin aylık geliri ve okul dışı boş zaman değişkenlerine göre anlamlı düzeyde ($p>0,05$) farklılaşmadığı görülmüştür.

Öneriler

- Genellikle çocuklar özgürlüklerini yönetmede zorluk çekerler. Sınırlara ihtiyaç duyarlar. Ancak konulan sınır ve kuralların kesin ve net olması gerekir aksi takdirde çocuğun kafası karışacak ve nerede, ne zaman, ne yapması gerektiğini öğrenemeyecektir. Bilgisayar kullanımında da diğer alanlarda olduğu gibi anne-babalar birtakım önlemler alıp çocuğu yönlendirmediği sürece, çocuk bilgisayar başında ne kadar zaman geçirmesi gerektiğini öğrenemeyecektir.

- Bilgisayar oyun defteri oluşturulması. Örneğin, bilgisayar oyunu oynama saatleri için çizelge yapılmalı ve çizelge anne-baba tarafından kontrol edilmelidir.

- Bilgisayarın başında en fazla kaldığı saatlerde bazı sorumluluklar, görevler verilebilir.

- Çocuğun arkadaşlarına sosyal ortamlarda daha fazla zaman ayırması sağlanmalı ve arkadaşları ile internet dışı yollarla iletişim kurması özendirilmelidir.

- Çocuğun sinema, tiyatro, müze, spor faaliyetleri gibi sosyal ve sportif aktivitelere katılması sağlanmalıdır.

- Çocukta başka bir psikolojik rahatsızlık gözlemleniyorsa psikolojik destek takviyesi almak faydalı olabilir.

- Aileler çocuklara daha fazla ve daha kaliteli zaman ayırmalı, çocukların sorunları ile ilgilenmelidir. Örneğin okul ve arkadaş çevreleri hakkında bilgi almak üzere çocukla sohbet edilmeli; hoşlandığı, ilgi duyduğu konular ile kaygı ve sorunlarını aile ile konuşması için ortam yaratılmalıdır.

KAYNAKLAR

- Egger, O., & Rauterberg, M. (1996). "Internet Behaviour and Addiction" Unpublished Master Thesis, Work & Organisational Psychology Unit (IfAP) , Swiss Federal Institute of Technology (ETH), Zurih..
- Kim, S., & Kim, R. (2002). A study of internet addiction: status, causes, and remedies. Journal of Korean Home Economics Association English Edition, 3(1).
- Play Therapy, Jeffrey K. Edwards, Ed.D.(1993), Northeastern Illinois University, Department of Counselor Education.
- Cesarone, B. (1994). Video Games and Children. ERIC Clearinghouse on Elementary and Early Childhood Education
- NIMF (2005). Computer and Video Game Addiction. National Institute on Media and the family
- Çetin ÖZBEY(2007), Çocuk Eğitiminde Yapılan Hatalar,İstanbul

Eow YL., Ali WZW., Mahmud R., Baki R., Haziran 2009. Form one students' engagement with computer games and its effect on their academic achievement in a Malaysian secondary school. Computers & Education (1082-1091)

Chou C., Tsai M., Aralık 2004. Gender differences in Taiwan high school students' computer game playing. Computers in Human Behavior(812-824)

Berson I, Berson M. Digital literacy for effective citizenship. Social Education. 2003; 67(3): 164-167.

Özmenler,Kamil Nahit. <http://www.gata.edu.tr/dahilibilimler/ruhsagligi/>, Gata Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı web sitesi, Mart 2001.

**SB17 : OKULLARARASI SPOR MÜSABAKALARINA KATILAN ve KATILMAYAN
İLKÖĞRETİM ÖĞRENCİLERİNİN RUHSAL UYUM DÜZEYLERİNİN
KARŞILAŞTIRMALI OLARAK İNCELENMESİ**

*Ahi Evran Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu
Ekrem Levent İLHAN , Eylem GENCER , Hakkı ULUCAN*

**OKULLARARASI SPOR MÜSABAKALARINA KATILAN ve KATILMAYAN
İLKÖĞRETİM ÖĞRENCİLERİNİN RUHSAL UYUM DÜZEYLERİNİN
KARŞILAŞTIRMALI OLARAK İNCELENMESİ**

*Ekrem Levent İLHAN, *Eylem GENCER, *Hakkı ULUCAN

ÖZET

Bu araştırma okullar arası spor müsabakalarına katılan ve katılmayan ilköğretim öğrencilerinin ruhsal uyum düzeylerinde anlamlı bir farklılığın olup olmadığını incelemek amacıyla yürütülmüştür. Araştırma grubunu 8-12 yaş aralığında, farklı branşlarda (basketbol 35, voleybol 26, hentbol 5) okullar arası spor müsabakalarına katılan (44 kız, 22 erkek) 66 sporcu-öğrenci ve okullar arası spor müsabakalarına katılmayan (49 erkek, 17 kız) 66 ilköğretim öğrencisi olmak üzere toplam 132 çocuk (71 erkek, 61 kız) oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak Hacettepe Ruhsal Uyum Ölçeği kullanılmıştır. Elde edilen verilerin analizinde SPSS 17.0 programı kullanılmış; tanımlayıcı istatistik, Bağımsız Örneklemelerde T-Testi ve Kruskal Wallis H-Testi yöntemlerinden yararlanılmıştır. Elde edilen bulgulara göre; öğrencilerin nevrotik, davranış ve diğer davranış sorun düzeylerinde okullar arası spor müsabakalarına katılanların lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar görülmüştür [nevrotik sorun düzeyleri ($t = -5.916$, $p < 0.01$), davranış sorun düzeyleri ($t = -3.570$, $p < 0.01$), diğer davranış sorun düzeyleri ($t = -3.629$, $p < 0.01$)]. Okullar arası spor müsabakalarına katılan sporcu öğrencilerin branşlarına göre nevrotik, davranış ve diğer davranış sorun düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar görülmemiştir [nevrotik sorun düzeyleri ($\chi^2 = 0.053$, $p > 0.05$), davranış sorun düzeyleri ($\chi^2 = 0.452$, $p > 0.05$), diğer davranış sorun düzeyleri ($\chi^2 = 0.137$, $p > 0.05$)]. Sonuç olarak okullar arası spor müsabakalarına katılan çocuklar, katılmayan akranlarına göre ruhsal olarak daha uyumludur denilebilir.

Anahtar Kelimeler: ruhsal uyum, sporcu-öğrenci, okul sporları.

*Ahi Evran Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu

**EXAMINING THE EMOTIONAL ADJUSTMENT LEVELS OF
PRIMARY SCHOOL STUDENTS WHO PARTICIPATE AND DO NOT
PARTICIPATE IN SCHOOL SPORTS**

Levent İLHAN* Eylem GENCER* Hakkı ULUCAN*

ABSTRACT

The purpose of this study is to examine whether there is significant differences in primary school students' emotional adjustment levels who participate and do not participate in school sports. The sample group consist of 66 students (male 49, female 17) do not participate in school sports and 66 athlete-students (male 44, female 22) participate in school sports from different sports branches (basketball 35, volleyball 26, handball 5) totally 132 children (male 71, female 61). Hacettepe Emotional Adjustment Scale (HEAS) was used to gather data. SPSS 17.0 analyse program and descriptive statistics, independet samples t test, kruskal wallis h test techniques were used while analysing data. There are significant differences in primary school students' neurotic, bahaviour and other behaviour problem levels in favor of those who participate in school sports [neurotic problem level ($t = -5.916$, $p < 0.01$), behaviour problem level ($t = -3.570$, $p < 0.01$), other behaviour problem level ($t = -3.629$, $p < 0.01$)]. There are no significant differences in athlete-students' neurotic, bahaviour and other behaviour problem levels according to sports branches [[neurotic problem level ($\chi^2 = 0.053$, $p > 0.05$), behaviour problem level ($\chi^2 = 0.452$, $p > 0.05$), other behaviour problem level ($\chi^2 = 0.137$, $p > 0.05$)]. As conclusion it may be said that the students who participate in school sports are more adjusted emotionally compared to students do not participate in.

Keywords: emotional adjustment, athlete-student, school sports.

**School of Physical Education and Sport of Ahi Evran University*

OKULLARARASI SPOR MÜSABAKALARINA KATILAN ve KATILMAYAN İLKÖĞRETİM ÖĞRENCİLERİNİN RUHSAL UYUM DÜZEYLERİNİN KARŞILAŞTIRMALI OLARAK İNCELENMESİ

Levent İLHAN* Eylem GENCER* Hakkı ULUCAN*

ÖZET

Bu araştırma okullar arası spor müsabakalarına katılan ve katılmayan ilköğretim öğrencilerinin ruhsal uyum düzeylerinde anlamlı bir farklılığın olup olmadığını incelemek amacıyla yürütülmüştür. Araştırma grubunu 8-12 yaş aralığında, farklı

branşlarda (basketbol 35, voleybol 26, hentbol 5) okullar arası spor müsabakalarına katılan (44 kız, 22 erkek) 66 sporcu-öğrenci ve okullar arası spor müsabakalarına katılmayan (49 kız, 17 erkek) 66 ilköğretim öğrencisi olmak üzere toplam 132 çocuk (93 kız, 39 erkek) oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak Hacettepe Ruhsal Uyum Ölçeği kullanılmıştır. Elde edilen verilerin analizinde bağımsız örneklemelerde t testi ve kruskal wallis test yöntemlerinden yararlanılmıştır. Elde edilen bulgulara göre; öğrencilerin nevrotik, davranış ve diğer davranış sorun düzeylerinde okullar arası spor müsabakalarına katılanların lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar görülmüştür [nevrotik sorun düzeyleri ($t = -5.916$, $p < 0.01$), davranış sorun düzeyleri ($t = -3.570$, $p < 0.01$), diğer davranış sorun düzeyleri ($t = -3.629$, $p < 0.01$)]. Okullar arası spor müsabakalarına katılan sporcu öğrencilerin branşlarına göre nevrotik, davranış ve diğer davranış sorun düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar görülmemiştir [nevrotik sorun düzeyleri ($\chi^2 (2) = 0.053$, $p > 0.05$), davranış sorun düzeyleri ($\chi^2 (2) = 0.452$, $p > 0.05$), diğer davranış sorun düzeyleri ($\chi^2 (2) = 0.137$, $p > 0.05$)]. Sonuç olarak okullar arası spor müsabakalarına katılan çocuklar, katılmayan akranlarına göre ruhsal olarak daha uyumludur denilebilir.

Anahtar Kelimeler: ruhsal uyum, sporcu-öğrenci, okul sporları.

*Ahi Evran Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu

GİRİŞ VE AMAÇ

Bireyin davranışlarının yaşamını sürdürebilmeye, değişen koşullar ile bir denge oluşturmaya ve bunlara uyum sağlamaya yönelik olduğu kabul edilmektedir. Çocuklarda gelişim dönemlerinin getirdiği doğal zorluklara çevrenin getirdiği olumsuz etkiler de eklendiğinde, tepkisel olarak bazı uyumsuzluk sorunları görülebilmektedir(Kaya ve ark.,2006; Yavuzer, 1997).

Yavuzer (1999), ruhsal uyumu; bireyin sahip olduğu özelliklerinin kendi benliğiyle içinde bulunduğu çevre arasında dengeli bir ilişki kurabilmesi ve bu ilişkiyi sürdürebilmesi şeklinde tanımlanmaktadır. Uyumlu çocuk, yaşının ve kendi özelliklerinin gerektirdiği bedensel, devinimsel, zihinsel, cinsel, duygusal ve toplumsal davranışları gerçekleştirebilen çocuktur. Her yaşın ve dönemin ayrı gelişim gereksinimleri bulunmaktadır. Çocuk, döllenmeden başlayarak gelişim görevlerini

başarıyla gerçekleştirtince hem yaşımdan beklenen uyumu sağlamış hem de bir sonraki dönemin gelişimi için gerekli olgunluğa ulaşmış olmaktadır (Altınköprü,2003).

Uyumsuzluk; çocuğun çeşitli ruhsal ve bedensel nedenlere bağlı olarak, iç çatışmalarını davranışına aktarması sonucu ortaya çıkar. Başka bir deyişle, bu çocukların çevreleriyle ilişkileri sürekli olarak gergin ve sürtüşmelidir. Sürekli hırçınlık, sinirlilik, geçimsizlik, kavgacılık, okuldan kaçma, çalma, yangın çıkarma, sürekli başkaldırma ve kuralları çiğneme gibi belirtiler bu kümede toplanır (Yörükoğlu, 2002).

Bütün ruhsal sorunlarını dışa vurmamayan çocuklara da rastlanabilmektedir. Onun için, dıştan bir belirti göstermeyen her çocuğa uyumlu ve dengeli diyemeyiz. Dıştan durgun görünmelerine karşılık, içlerinde fırtınalar yaşayan çocukların var olduğu bilinmektedir. Bunlar, iç tedirginliklerini dışa vurmamak için sürekli olarak kendileriyle savaşıyor çocuklarıdır. Küçük bir dış baskı karşısında, çocukların dengelerinin bozulduğu ve ruhsal bozukluk belirtilerini gözler önüne serdikleri görülmektedir. (Özalp, 2005).

Ruhsal uyumsuzluk, çocukların sosyal ve akademik gelişimini olumsuz yönde etkileyebilir (Oswald ve ark., 2001; Öner ve Yılmaz,2001; Sugai ve Horner, 2002). Davranış sorun düzeyleri yüksek olan uyumsuz çocuklar yarının ruhsal sorunlu yetişkinleri olabileceği düşünüldüğünde, çocuklardaki davranış sorunların öncelikle ilkokul çağı gibi erken bir dönemde ele alınması gerekliliği vardır.

Eğitimin temel işlevi, öğrenciye sadece bilgi, beceri kazandırmak değil; onların her yönüyle, sürekli bir şekilde gelişmelerine, topluma aktif uyum sağlayabilecek mutlu, üretken ve kendini gerçekleştirmiş bireyler olarak yetişmelerini sağlamaktır.

Öğrenmeyi, davranışlarda meydana gelen değişiklikler olarak düşündüğümüzde eğitim, söz konusu davranış değişikliğini yani öğrenmeyi sağlama sürecidir diyebiliriz. Genel eğitimin amaçlarına ulaşması noktasında ise sporu bir araç olarak niteleyebiliriz. Özenle planlanan Beden eğitimi ve spor programları, hareketin ve sporun kendi doğasında var olan birçok özelliği itibariye çocukluk çağındaki olası olumsuz davranışların üstesinden gelebilecek bir araç olarak düşünülebilir.

Demirhan'a (2006) göre eğitim sürecine giren bireyin bilişsel duyuşsal ve devinişsel alanla ilgili doğuştan getirdiği özellikleri vardır ve bireylerin gereksinimleri farklıdır. Bu özelliklerden hareketle bireylerin gereksinimlerinden yola çıkılmalı ve hedefler ona göre belirlenmelidir.

Wilgoose (1984) 6-12 yaş grubu çocukların bazı özelliklerini aşağıdaki ifadelerle betimlemiştir.

-Hareket, tırmanma, kovalama ve genel anlamda etkinliği sever.

-Taklit eder ve en çok sevdiklerinin kendisini sevmesini ister.
-Hayal gücü çok kuvvetlidir, şüphecidir ve birçok şeyi dener.
-İş görmekten zevk alır. Duyuşsal histen, kasları kullanmaktan ve kapasitesini test etmekten zevk alır.

-Cesaretli ve maceracıdır. Bağımsızlıktan ve kendisini ifade etmekten hoşlanır.
-Performansta büyüme ve gelişmede hızlıdır.
-Uсталık ve başarı duyumundan zevk alır.Sağlığa ve fiziksel gelişime önem verir.
-Grup statüsü ve toplumsal tanınma sağlanmasını ister.
-Spor eğitimi ve sağlık arasındaki ilişkiyi mantıklı olarak anlar. (Akt. Demirhan, 2006)

Çeşitli araştırmalar, bireylerin spor etkinliklerine katılımının beden, ruh ve kişilik yapısını geliştirdiğini, iradeyi güçlü kılma, grup çalışmasını kolaylaştırma, karşılıklı dayanışma sağlama, özgüven geliştirme, kendini kontrol etme, başkalarına saygıyı öğrenmede ve olumlu davranışlar geliştirmede önemli katkılar sağlandığını ortaya koymaktadır (Büyükyazı ve ark. 2003; Kapıkıran, 1993; Suveren,1991).

Bu noktadan hareketle araştırmanın amacı okullar arası spor müsabakalarına katılan ve katılmayan ilköğretim öğrencilerinin ruhsal uyum düzeylerinin karşılaştırmalı olarak incelenmesidir.

MATERYAL VE METOD

Araştırma Kırşehir ilinde 2009-2010 eğitim öğretim yılın güz döneminde yürütülmüştür. Araştırmada kullanılan veri toplama aracının yönergesine göre, aşağıda detaylarına değinilecek olan ruhsal uyum maddelerinin kapsadığı kitle 6-12 yaş grubundaki çocuklardır. Araştırmanın yürütüldü Kırşehir ilinde bu yaş grubunda okul sporları yapan çocukların tamamına ulaşılması hedeflenmiş ve 2008-2009 eğitim öğretim yılında okul sporlarına katılan ilköğretim okulları milli eğitim il müdürlüğünden alınan bilgilere göre belirlenerek, 142 sporcu-öğrencinin 66'sından sağlıklı veri alınmıştır. Bu açıklamaya dayalı olarak; araştırma grubunu 8-12 yaş aralığında, farklı branşlarda (basketbol 35, voleybol 26, hentbol 5) okullar arası spor müsabakalarına katılan (44 kız, 22 erkek) 66 sporcu-öğrenci ve okullar arası spor müsabakalarına katılmayan (49 kız, 17 erkek) 66 ilköğretim öğrencisi olmak üzere toplam 132 çocuk (71 kız, 61 erkek) oluşturmaktadır.

Veri toplama aracı olarak Hacettepe Ruhsal Uyum Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek çocukların annelerine uygulanarak çocukların ruhsal uyum verileri annelerinin değerlendirmeleri üzerinden elde edilmiştir.

Ölçek, Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı tarafından, ruhsal uyumu değerlendirmek amacıyla uygulanan çeşitli ölçeklerden ülkemizde geçerli olacak sorular seçilerek geliştirilen, geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılmış olan bir ölçektir. Prof. Dr. Bahar Gökler ve Prof. Dr. Psk. Ferhunde Öktem tarafından 1985 yılında geliştirilmiştir. Ölçek, her çocukta olabilecek ruhsal belirtileri içeren 32 maddeden oluşmaktadır. Her madde için "Yok", "Biraz", "Çok" seçenekleri bulunmakta; puanlama, bu seçeneklerin karşılıkları olan 0,1,2 puanlar toplanarak yapılmaktadır. Ölçekte uyum saptamak amacıyla 24 sorunun yanı sıra, kekemelik, tik, tırnak yeme, parmak emme, kaka kaçırma, yatağa işeme ya da okul başarısızlığı gibi 7 ruhsal belirti bulunmaktadır. Tek rakamlı maddeler nevrotik problemleri, çift rakamlı maddeler davranış sorunlarını göstermektedir. Toplam ölçek üzerinden 25. Maddeye kadar olan puanlar toplanmaktadır 13 ve yukarısında puan alınması durumunda “ruhsal bir sorun varlığından söz edilebilir” denilmektedir. Ruhsal Uyum Ölçeği çocukların ruhsal uyum düzeylerini belirlemek için,

1-Nevrotik sorunlar

2- Davranış sorunları

3- Diğer davranış sorunları olmak üzere üç faktör içermektedir.

Nevrotik özellik olarak: 12 soruda, Sıkılganlık çekingenlik ve güvensizlik, korkaklık ve ürkeklik, bencillik ve paylaşmama, kendi başına bir şey yapamama, gece korkmak ve yalnız yatamama, kaygılı ve kuruntulu olma, arkadaşsız olma ve yalnız oynama, okula isteksiz gitme, durgun ve içine kapalı olma, neşesiz ve mutsuz olma, dikkatsizlik gibi özellikler yer almaktadır.

Davranış bozukluğu olarak: 12 soruda, hareketlilik ve yerinde duramama, sinirlilik ve çabuk kızma, kıskançlık, inatçılık ve söz dinlememe, yalan söyleme, kendine ait olmayan şeyleri izinsiz alma, yaşlıları ile geçinememe, cezadan etkilenmeme ve uslanmama, kavgacı ve saldırgan olma, kırıncı ve zararlı olma, sorumsuzluk ve kendi işini yapamama, gereksiz titizliğe sahip olmak gibi özellikler yer almaktadır.

Diğer problemler olarak: 7 soruda kekemelik, tik, tırnak yeme, parmak emme, kaka kaçırma, yatağa işeme, okul başarısızlığı gibi maddeler yer almaktadır (Ek-2).

Sunal (2002), yılında yaptığı araştırmasında, Hacettepe Ruhsal Uyum Ölçeğinin güvenilirliğini sınamıştır.

Ölçeğin geneline ait Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı $r=0,86$ 'dır. Yapılan analizde Guttman Split-half güvenirlik katsayısı 0.85, Spearman- Brown güvenirlik katsayısı 0.87. Birinci yarı alpha değeri 0.78, ikinci yarı alpha değeri 0.69, iki yarı arasındaki korelasyon 0.77 olarak bulunmuştur. Total madde korelasyonları 0.20'nin üzerindedir ve yeterli düzeyde yüksek bulunmuştur. Tek ve çift numaralı maddelerinden oluşan iki yarısı birbirleriyle tutarlıdır ve ayrı ayrı güvenirlikleri yüksek bulunmuştur. Ölçeğin geneline ait güvenirlik katsayısı da yeterli düzeyde yüksek bulunmuştur. *Nevrotik alt boyutu* güvenirlik analizi Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı 0.79, Guttman Split-half güvenirlik katsayısı 0.76, Spearman-Brown güvenirlik katsayısı 0.80, birinci yarı alpha değeri 0.74, ikinci yarı alpha değeri 0.52, iki yarı arasındaki korelasyon 0.66 olarak bulunmuştur. Total madde korelasyonları 0.20'nin üzerindedir ve yeterli düzeyde yüksek bulunmuştur. *Davranış Alt Boyutu* Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı 0.82, Guttman Split-half güvenirlik katsayısı 0.82, Spearman-Brown güvenirlik katsayısı 0.83, birinci yarı alpha değeri 0.72, ikinci yarı alpha değeri 0.67, iki yarı arasındaki korelasyon 0.71 olarak bulunmuştur. Total madde korelasyonları 0.20'nin üzerindedir ve yeterli düzeyde yüksek bulunmuştur. Ölçeğin iç tutarlılık kat sayılarının oldukça yüksek olması, güvenle kullanabileceği yönünde fikir vermektedir.

Elde edilen verilerin analizinde bağımsız örneklemelerde t testi ve kruskal wallis h test yöntemlerinden yararlanılmıştır.

BULGULAR

Tablo 1: Okullar arası spor müsabakalarına katılan ve katılmayan ilköğretim öğrencilerinin nevroitik sorun düzeylerinin karşılaştırılması.

	Spora katılım	N	X	S	sd	t	P
Nevrotik Sorun	Evet	66	3,95	3,10	130	-5,916	,000
	Hayır	66	7,00	2,80			

Okullar arası spor müsabakalarına katılan ve katılmayan ilköğretim öğrencilerinin nevroitik sorun düzeyleri bağımsız örneklemelerde t testi ile karşılaştırılmış, tabloda

görüldüğü üzere okullar arası spor müsabakalarına katılan sporcu-öğrencilerin nevrotik sorun düzeyleri okullar arası spor müsabakalarına katılmayan akranlarına göre anlamlı derecede daha düşük bulunmuştur ($p<0,01$).

Tablo 2: Okullar arası spor müsabakalarına katılan ve katılmayan ilköğretim öğrencilerinin davranış sorun düzeylerinin karşılaştırılması.

	Spora katılım	N	X	S	sd	t	P
Davranış Sorun	Evet	66	4,09	2,96	130	-3,570	,001
	Hayır	66	5,84	2,68			

Okullar arası spor müsabakalarına katılan ve katılmayan ilköğretim öğrencilerinin davranış sorun düzeyleri bağımsız örneklemelerde t testi ile karşılaştırılmış, tabloda görüldüğü üzere okullar arası spor müsabakalarına katılan sporcu-öğrencilerin davranış sorun düzeyleri okullar arası spor müsabakalarına katılmayan akranlarına göre anlamlı derecede daha düşük bulunmuştur ($p<0,01$).

Tablo 3: Okullar arası spor müsabakalarına katılan ve katılmayan ilköğretim öğrencilerinin diğer davranış sorun düzeylerinin karşılaştırılması.

	Spora katılım	N	X	S	sd	t	p
Diğer Davranış Sorun	Evet	66	,99	,82	130	-3,629	,000
	Hayır	66	1,18	1,03			

Okullar arası spor müsabakalarına katılan ve katılmayan ilköğretim öğrencilerinin diğer davranış sorun düzeyleri bağımsız örneklemelerde t testi ile karşılaştırılmış, tabloda görüldüğü üzere okullar arası spor müsabakalarına katılan sporcu-öğrencilerin diğer davranış sorun düzeyleri okullar arası spor müsabakalarına katılmayan akranlarına göre anlamlı derecede daha düşük bulunmuştur ($p<0,01$).

Tablo 4: Okullar arası spor müsabakalarına katılan sporcu-öğrencilerin nevrotik sorun düzeylerinin branşlara göre karşılaştırılması.

Branş	N	Sıra Ort.	sd	χ^2	p

Basketbol	35	33,67	2	,053	,974
Voleybol	26	32,98			
Hentbol	5	35,00			

Okullar arası spor müsabakalarına katılan sporcu-öğrencilerin nevroitik sorun düzeyleri branşlara göre Kruskal Wallis h testi ile karşılaştırılmış, tabloda görüldüğü üzere okullar arası spor müsabakalarına katılan sporcu-öğrencilerin nevroitik sorun düzeylerinde branşlara göre anlamlı farklılıklar bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 5: Okullar arası spor müsabakalarına katılan sporcu-öğrencilerin davranış sorun düzeylerinin branşlara göre karşılaştırılması.

Branş	N	Sıra Ort.	sd	χ^2	p
Basketbol	35	32,99	2	,452	,798
Voleybol	26	33,13			
Hentbol	5	39,00			

Okullar arası spor müsabakalarına katılan sporcu-öğrencilerin davranış sorun düzeyleri branşlara göre Kruskal Wallis h testi ile karşılaştırılmış, tabloda görüldüğü üzere okullar arası spor müsabakalarına katılan sporcu-öğrencilerin davranış sorun düzeylerinde branşlara göre anlamlı farklılıklar bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 6: Okullar arası spor müsabakalarına katılan sporcu-öğrencilerin diğer davranış sorun düzeylerinin branşlara göre karşılaştırılması.

Branş	N	Sıra Ort.	sd	χ^2	p
Basketbol	35	33,77	2	,137	,934
Voleybol	26	33,65			
Hentbol	5	30,80			

Okullar arası spor müsabakalarına katılan sporcu-öğrencilerin diğer davranış sorun düzeyleri branşlara göre Kruskal Wallis h testi ile karşılaştırılmış, tabloda görüldüğü

üzere okullar arası spor müsabakalarına katılan sporcu-öğrencilerin diğer davranış sorun düzeylerinde branşlara göre anlamlı farklılıklar bulunmamıştır ($p>0,05$).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Okullar arası spor müsabakalarına katılan ve katılmayan ilköğretim öğrencilerinin ruhsal uyum düzeylerinin karşılaştırmalı olarak incelenmesi amacıyla yürütülen araştırmamızın bulguları ışığında, okullar arası spor müsabakalarına katılan sporcu-öğrencilerin nevrotik, davranış ve diğer davranış sorun düzeyleri okullar arası spor müsabakalarına katılmayan akranlarına göre anlamlı derecede daha düşük bulunmuştur.

Sporun psiko-sosyal değeri ile ilgili son araştırmalar sporun anti-sosyal eğilimlerin, uyumsuzlukların azaltılması ve engellenmesinde katkı sağlayabileceği ve sporun potansiyel olarak terapi yönünün olduğu görüşündedir(McMahon,1990).

Şenduran (2008), 183 öğrenci üzerinde yaptığı araştırmasının bulgularına göre, düzenli spor yapan öğrencilerin, spor yapmayan akranlarına göre daha fazla kendileri ve çevresiyle uyum içersinde oldukları, kendileri ile barışık oldukları ve çevresi tarafından sevildikleri belirtmektedir.

İlhan,(2007), “Eğitilebilir zihinsel engelli çocuklarda beden eğitimi ve spor aktivitelerinin ruhsal uyum düzeylerine etkisi” adlı doktora tezinde, araştırma grubunu, uygulama ve kontrol grubu olarak 2’ye ayırarak, uygulama grubunu 20 haftalık özel beden eğitimi programına dahil etmiştir. Çocukların annelerinden ve öğretmenlerinden, Hacettepe Ruhsal Uyum Ölçeği aracılığıyla elde ettiği verilerle, uygulama grubunda yer alan ve düzenli beden eğitimi ve spor etkinliklerine katılan çocukların nevrotik ve davranış sorunlarında , kontrol grubuna göre azalan bir fark olduğu ve farkın uygulama grubu lehine anlamlı olduğunu bulmuştur.

İlhan ve Gencer (2009) “Çocuklarda Nevrotik Sorun Düzeyleri ve Badminton Eğitimi İlişkisine Yönelik Bir Araştırma” adlı çalışmalarında, 12 hafta boyunca düzenli badminton eğitim programı uyguladıktan sonra uygulama grubunun nevrotik sorunlarında kontrol grubuna göre anlamlı bir azalma olduğunu tespit etmişlerdir.

Aydoğmuş, İlhan ve Gencer (2009) “İlköğretim 1. Kademe Çocuklarına Düzenli Olarak Uygulanan Badminton Antrenmanlarının Davranış Sorun Düzeylerine Etkisinin

İncelenmesi” adlı öntest-sontest kontrol gruplu deneme modelinde yaptıkları çalışmalarında bir gruba 12 hafta boyunca düzenli badminton eğitim programı uyguladıktan sonra uygulama grubunun davranış sorunlarında kontrol grubuna göre anlamlı bir azalma olduğunu tespit etmişlerdir.

Spor bir sosyal ilişki aracıdır ve çocuklar için bir gruba ait olma ihtiyacını karşılayabilir. Aitlik duygusunun tehdit edilmesi genellikle; kaygı, depresyon, yalnızlık, saldırganlık, izolasyon hissi, kıskançlık ve düşük benlik saygısı gibi olumsuz duygusal tecrübelerle yol açmaktadır(Asher ve Paquette, 2003, Medora ve ark.1987, Twenge ve ark.2003).

Demirci’ye (2006) göre, beden eğitimi ve spor etkinlikleri sırasında kurallara uyan çocuk, sosyal kurallara da uymayı öğrenir.

Sosyal ilişkilerin bireyin psiko-sosyal gelişimi üzerindeki belirleyici etkisi ve önemi gelişim psikolojisinde üzerinde önemle durulan konulardan biridir (Kaya, 2005). Smith (2003), yılında yapmış olduğu çalışmasında; sosyal ilişkilerin fiziksel aktivite yolu ile daha iyi geliştiği sonucunu elde etmiştir.

Bireyin hareket etmesi hem kendisi hem de çevresi için önemlidir, hareket tıpkı dil gibi insanın çevresiyle iletişim kurduğu kendini anlattığı ve yaşantısını gerçekleştirdiği bir araçtır (Hasırcı, 2000).

İnsanlar yaşamları süresince birçok etkinlikte bulunurlar. Tüm etkinliklerinin amacı, gereksinimlerinin doyurulmasıdır. Bir başka deyişle, her davranışın gerisinde bir ihtiyaç bulunmaktadır. İnsanı anlamak demek, davranışların gerisindeki ihtiyaçları anlamak demektir(Sullivan, 1953).Çocuklar için spora katılım onların birçok ihtiyacının karşılandığı ortamları oluşturabilir.

Becerileri, özel yetenekleri, toplumsal ilişkileri de çocuğun uyum yeteneğini belirleyebilmektedir. Önceki dönemlerini uyum içinde geçirmiş olan çocuk, karşılaştığı sorunu, daha kolay çözebilmektedir. Çocukların sportif etkinliklere ve etkileşimlere katılması, yaşam tarzı değişiklikleri, fiziksel veya sosyal çevrede değişiklikler yapmak uyumsuzlukla baş etmede önemli araçlar olarak görülmektedir(Rokach, 1989). Sosyal etkinlikler ve etkileşimlere olanak sağlayan sporun ruh sağlığı üzerindeki olumlu etkileri bilinmektedir. Çocuklarla yapılan çalışmalarda, fiziksel etkinliklerin ve sporun benlik saygısı, depresyon, kaygı ve davranış sorunları üzerinde olumlu etkisinin olduğu belirtilmiştir (Ekeland ve ark. 2005; Karakaya,2006).

Eğitim sporun en önemli boyutlarından birisidir. Spor bu boyutu ile ele alındığında iki şekilde değerlendirilmesi gerekir. Spor için eğitim ve eğitim için spor.

Spor için eğitimde spor amaçtır ve sporun en üst düzeyde gerçekleştirilebilmesi için eğitimden yararlanır. Eğitim için sporda ise spor, eğitimin hedeflerine ulaşması için kullanılan araçlarda sadece bir tanesi ama belki de en eğlencelisi ve doğru kullanıldığında en etkilisidir (Öztürk, 1998). Her spor branşı kendine ait özelliklere sahiptir. Araştırma grubunda ele aldığımız sporcu-öğrencilerin katıldıkları spor branşları voleybol, basketbol ve hentboldür. Sporcu-öğrencilerin ruhsal uyum düzeylerinde katılım gösterdikleri spor branşlarına göre anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir.

Sporun çocukların gelişimine etkide bulunduğu boyutlar genellikle fiziksel, fizyolojik ve psikomotor gelişimi olarak algılanmakta olup çoğu zaman diğer boyutlar göz ardı edilebilmektedir. Oysa spor sosyal, zihinsel ve ruhsal boyutlarıyla da toplumun her kesimi için önem arz etmektedir. Özellikle çocukların çok yönlü gelişimlerine önemli katkı sağlayabilecek bir mekanizma olarak düşünülmelidir.

Özellikle okul sporları; çocuklar için sportif hayatın bir başlangıcı olabilmekte, aktif sporculuk devam etmese bile erken yaşlarda sporla tanışmanın fırsatını oluşturabilmektedir. Çocukların okul sporlarına katılımları sosyal, fiziksel, zihinsel ve ruhsal gelişimlerinde önemli rol oynamaktadır. Nitekim araştırmamızda sporcu öğrencilerin nevrotik, davranış ve diğer davranış düzeyleri, akranlarına göre anlamlı şekilde düşüktür. Başka bir ifadeyle sporcu öğrenciler ruhsal bakımdan daha uyumludur denilebilir.

KAYNAKLAR

- Altinköprü , T. (2003).** Çocuğun Başarısı Nasıl Sağlanır ,Hayat Yayıncılık,İstanbul ,
- Asher, S.R., Paquette, J.A., (2003),** Loneliness And Peer Relations İn Childhood. Current Directions Psychological Science, 12(3), 75-78.
- Aydoğmuş, N., Aydoğmuş, M., İlhan, L., Gencer, E., Kurt, İ.,(2009);** “İlköğretim 1. Kademe Çocuklarına Düzenli Olarak Uygulanan Badminton Antrenmanlarının Davranış Sorun Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi” Kocaeli Üniversitesi 4. Raket Sporları Sempozyumu, Bildiriler Kitabı, (102-108), 11-12 Aralık, Kocaeli.
- Büyükyazı, G., Saraçoğlu, S., Karadeniz, G., Çamlıyer, H., (2003),** Sedanterler İle Veteran Atletlerin Cesitli Değişkenlere Göre Atılganlık Düzeylerinin Karsılaştırılması. Gazi Beden Eğitimi Spor Bilimleri Dergisi, 8;2: 13-24.
- Demirci, A., (2006).** İlköğretimde Beden Eğitimi Uygulamaları, Değişim Yayınları, İstanbul.
- Demirhan, G., (2006).** Beden Eğitiminin Temelleri. Bağırhan Yayınları, Ankara.
- Ekeland, E., Heian, F.,Hagen, K.B., (2005),** Can Exercise İmprove Self Esteem İn Children And Young People? A Systematic Review Of Randomised Controlled Trials. British Journal Of Sports Medicine, 39, 792-798.
- Hasırcı, S., (2000),** Sporda Denetim Odağı. Ankara: Bağırhan Yayınevi.
- İlhan E.L. (2007).** “Eğitilebilir Zihinsel Engelli Çocuklarda Beden Eğitimi Ve Spor Aktivitelerinin Ruhsal Uyum Düzeylerine Etkisi” Yayımlanmamış Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- İlhan, L., Gencer.,E., (2009)** “Çocuklarda Nevrotik Sorun Düzeyleri Ve Badminton Eğitimi İlişisine Yönelik Bir Araştırma” Kocaeli Üniversitesi 4. Raket Sporları Sempozyumu, Bildiriler Kitabı, (94-101), 11-12 Aralık, Kocaeli.
- Kapıkıran, S., (1993),** İçten Ve Dıştan Denetimliliğe Sahip Ergenlerin Atılganlık Düzeyinin Saptanması, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir
- Kaya, A., (2005),** Çocuklar İçin Yalnızlık Ölçeğinin Türkçe Formunun Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması. Eğitim Araştırmaları, 19, 220-237.
- Kaya, M., Özcan, Ö., Kaya, B., (2006),** Malatya İl Merkezinde Farklı Sosyoekonomik Koşullardaki İki İlköğretim Okulu Öğrencilerinde Ruhsal Uyum Taraması.Anadolu Psikiyatri Dergisi, 7: 157-161.
- Karakaya, I., Coşkun, A., Ağaoğlu, B., (2006),** Yüzücülerin Depresyon, Benlik Saygısı Ve Kaygı Düzeylerinin Değerlendirilmesi. Anadolu Psikiyatri Dergisi, 7, 162-166.
- McMahon, D.J., (1990),** The Psychological Basic Of Exercise And The Treatment Of Delinquent Adolescents, Sports Medicine, 9(6) P.344-351.
- Medora, N., Woodward, J., Larson, J., (1987),** Adolescent Loneliness: A Cross-Cultural Comparison Of Americans And Asian Indians. International Journal Of Comparative Sociology, 28, 204-210.
- Oswald, D.P., Cohen, R., Best, A., Jensen, C., Lyons, J.,(2001),** Child Strengths And The Level Of Care For Children With Emotional And Behavioral Disorders. Journal Of Emotional And Behavioral Disorders; 9:192-200.
- Öner, B., Yılmaz, S., (2001),** Anne Ve Baba Gözüyle “Çocuk Eğitimi” Bir Sosyal Temsil Ön Çalışması. Kriz Dergisi; 9(1): 39-46
- Özalp ,A, (2005).** Çocuk Ruh Sağlığı, Melisa Matbaası 55-66
- Öztürk, F. (1998).** Toplumsal Boyutlarıyla Spor. Ankara: Bağırhan Yayınevi.

- Rokach, A., (1989),** Surviving And Coping With Loneliness. *Journal of Psychology*, 124(1), 39-54.
- Simith, A.L., (2003),** Peer Relationships In Physical Activity Context: A Road Less Travelled In Youth Sport And Exercise Psychology Research, *Psychology Of Sport And Exercise* 4, Purdue University, P.25-39.
- Sugai, G., Horner, R., (2002),** Introduction To The Special Series On Positive Behavior Support In Schools. *Journal Of Emotional And Behavioral Disorders*; 10: 130-136.
- Sullivan, H.S., (1953),** Interpersonal Theory Of Personality. New York: Norton Company Inc.
- Sunal, Ş.(2002).** Okul Öncesi Dönemi İşitme Engelli Çocukların Ruhsal Uyum Düzeylerinin İncelenmesi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Y.L. Tezi. İzmir
- Suveren S, (1991),** Sporu Teşvik Eden Ekonomik Ve Sosyal Faktörler, *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, Beden Eğitimi Spor Özel Sayısı: 7:1:191-199.
- Şenduran, F.,(2008)** Sporcu Olan Ve Sporcu Olmayan Ortaöğretim Öğrencilerinin Uyum Becerileri, 10. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi. Sözel Bildiriler Kitabı, Bolu, 189-191.
- Twenge, J. M., Catanese, K. R., Baumeister, R. F., (2003),** Social Exclusion Causes Self-Defeating Behavior. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 83, 606.
- Yavuzer, H., (1999);** Çocuk Psikolojisi. İstanbul, Remzikitabevi, S.87.
- Yavuzer, H., (1997),** Çocuk Psikolojisi, Remzi Kitabevi, 14. Basım, İstanbul.
- Yörükoğlu, A.(2002) ;**Çocuk Ruh Sağlığı, Özgür Yayınları.

**SB18 : AİLELERİN ÇOCUKLARINI SPOR ve FİZİKSEL AKTİVİTEYE
YÖNLENDİRMELERİNE İLİŞKİN GÖRÜŞLERİ**
Çukurova Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu
Z.F.DİNÇ , EREN ULUÖZ , D. SEVİMLİ

**AİLELERİN ÇOCUKLARINI SPOR ve FİZİKSEL AKTİVİTEYE
YÖNLENDİRMELERİNE İLİŞKİN GÖRÜŞLERİ**
DİNÇ Z.F. ¹, ULUÖZ E. ^{1*}, SEVİMLİ D. ¹

Bu çalışmanın amacı, çocukları çeşitli branşlardaki spor okullarına devam eden velilerin spora katılımın çocuklarının yaşamlarında ne gibi faktörlerden etkilendiklerini, çocuklarıyla ilgili spor dalına ait paylaşımlarını, kazanma ve kaybetme durumlarındaki yaklaşımlarını, spor ortamındaki koşullar ile ilgili görüşlerini ve sportif aktivitelerin yararları konusundaki farkındalıklarını belirlemektir.

Bu araştırmaya çocukları Adana ilindeki bazı spor okullarına devam eden 161 veli katılmıştır. Araştırmanın deseni kesitsel betimleyici alan çalışmasıdır. Çalışmada örneklem seçimi gönüllülük ilkesine göre yapılmıştır. Çalışmaya katılmak istemeyen veliler araştırma dışında tutulmuştur. Bu yönüyle örneklem seçimi non-randomize karakterdedir. Veri toplama aracı olarak çocukların sportif faaliyetlerine katılımları hakkındaki veli görüşlerini belirlemeye yönelik hazırlanmış anket formları kullanılmıştır. Anket formlarına ek olarak yaş, mesleki durum, gelir düzeyi, ailedeki çocuk sayısı gibi sorular da eklenerek çalışmaya katılan velilerle ilgili sosyo-demografik bilgiler elde edilmeye çalışılmıştır. Anketlerden elde edilen veriler SPSS 15.0 paket programı ile analiz edilmiştir. Çalışmada elde edilen verilerle ilgili tanımlayıcı istatistik uygulamaları yapılmış ve tüm veriler aritmetik ortalama, standart sapma, frekans dağılımı gibi tanımlayıcı istatistiksel yöntemlerle özetlenmiştir.

Araştırmaya katılan velilerin yaş ortalaması $37,45 \pm 6,18$ ve spor okullarına devam eden çocukların yaş ortalaması $7,49 \pm 2,48$ olarak bulunmuştur. Velilerin mesleki dağılımlarında ilk üç sırada 47(%29,1)serbest meslek sahibi, 33(%20,5) öğretmen, 31(%19,3) memur yer almıştır. Velilerin 94'ü(%58,4) üniversite mezunu, 26'sı(%16,1) lise mezunu ve 19 veli(%11,8) yüksek lisans mezunu olduğunu belirtmiştir. 88(%54,6) veli 2500 TL ve üzeri, 41 veli(%25,5) 1500–2000 TL arası, 17 veli(%10,6) ise 1000–1500 TL arası geliri olduğunu belirtmiştir. Velilerin 94'ü(%58,4) çocuğun kendi isteği ile 58'i aile bireylerinin yönlendirmesi ile 9'u(%5,6) ise arkadaş etkisi ile spor branşını seçtiğini belirtmişlerdir. 145 veli(%90,1) çocuğun sportif faaliyetinde öğrenmeyi, 16 veli ise kazanmayı önemsemediğini belirtmiştir. Çocuğu yarışmada kaybettiğinde velilerin 143'ü(%88,8) çocuğuna elinden geleni yaptığını söylediğini, 16'sı (%9,9) ise kaybetmeyi önemsemediğini belirtmiştir. 143(%88,8) veli çocuğunun fiziksel yetenekleri hakkında bilgi sahibi olduğu belirtirken 18(%11,2) veli bilgisi olmadığını belirtmiştir. Velilerin 147'si(%91,3) sporun çocuğun derslerini olumlu etkilediğini, 14'ü(%8,7) ise olumsuz etkilediğini belirtmiştir. Velilerin 49'u(%30,4) sporun çocuk için diğer tüm aktivitelerden öncelikli olduğunu belirtirken, 112(%69,6) veli sporun çocuğu için birinci öncelikli faaliyet olmadığını ifade etmiştir. Antrenörü yeterli bulan

velilerin sayısı 150(%93,2), kısmen yeterli bulanların sayısı 10(%6,2)'dur. Velilerin 66'sı(%41,0) çocuğunun haftada 4-7 saat, 55'i(34,2) 1-3 saat, 23'ü(%14,3) ise 8-11 saat tv, bilgisayar oyunu gibi hareketsiz faaliyetlerde bulunduğunu belirtmiştir. Sporun sosyal ve psikolojik yararları ile ilgili 153(%95) veli bilgi sahibi olduğunu belirtirken 8'i(%5,0) ise bilgi sahibi olmadığını belirtmiştir. Veli gelir düzeyi ve eğitim düzeyi arttıkça sportif aktivitede kazanma yerine öğrenme bilincinin önemli bulunduğu belirtilmiştir.

Sonuç olarak sportif aktiviteye yönelenmede çocuğun istekli olması kadar ailenin de ilgili ve destekleyici olması önem taşımaktadır. Ailelerin eğitim ve gelir düzeyi arttıkça sporla ilgili bilgi ve bilinç düzeyinin arttığı söylenebilir. Spora katılımda aile ve okul arasında işbirliği yapılarak spora katılımın her eğitim düzeyindeki ve sosyo-ekonomik yapıdaki ailelere ve çocuklara ulaştırılması önemle önerilebilir.

¹ Çukurova Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

İletişim: Tel:+903223387001, zulzeynep@cu.edu.tr euluo@cu.edu.tr, dsevimli@cu.edu.tr

***Sunumu yapacak araştırmacı: Eren ULUÖZ**

**SB19 : YAZ SPOR OKULLARINA KATILAN ÇOCUKLARIN RUHSAL UYUM
DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**

*Ahi Evran Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu
Eylem GENCER , Ekrem Levent İLHAN*

**EXAMINING THE EMOTIONAL ADJUSTMENT LEVEL OF CHILDREN
WHO PARTICIPATE IN SUMMER SPORTS SCHOOLS**

*Eylem GENCER, *Ekrem Levent İLHAN

ABSTRACT

The purpose of the study is determining the emotional adjustment level of childrens who participate in summer sports schools and examining whether it changes according to age, gender, individual-team sports and sports branches. The sample group consist of 110 children (61 male, 49 female) whose mean age $9,65 \pm 1,72$ from different sports branches (basketball 41, volleyball 19, swimming 27, table tennis 23). Hacettepe Emotional Adjustment Scale (HEAS) was used to gather data. SPSS 17.0 analyse program and descriptive statistics, independet samples t test, bivariate correlation, kruskal wallis h test techniques were used while analysing data. The mean of neurotic problem levels $3,39 \pm 2,9$, the mean of behaviour problem levels $3,97 \pm 3,05$ and the mean of other behaviour problem levels were found as $0,54 \pm 0,85$. There is no significant relationship between age and neurotic, behaviour, other behaviour problem levels [neurotic problem level ($r = -0,055$ $p > 0,05$) behaviour problem level ($r = -0,111$ $p > 0,05$) other behaviour problem level ($r = 0,098$ $p > 0,05$)]. There are no differences in neurotic, behaviour and other behaviour problem levels according to sport branches [neurotic problem level ($\chi^2 = 2,529$, $p > 0,05$) behaviour problem level ($\chi^2 = 0,806$, $p > 0,05$) other behaviour problem level ($\chi^2 = 1,287$, $p > 0,05$)]. There are no differences in neurotic, behaviour and other behaviour problem levels according to individual-team sports [neurotic problem level ($t = 1,361$ $p > 0,05$) behaviour problem level ($t = 0,414$ $p > 0,05$) other behaviour problem level ($t = 0,285$ $p > 0,05$)]. There are no differences in neurotic, behaviour and other behaviour problem levels according to gender [neurotic problem level ($t = 0,471$ $p > 0,05$) behaviour problem level ($t = 0,856$ $p > 0,05$) other behaviour problem level ($t = 1,064$ $p > 0,05$)]. As conclusion, it may be said that the children's who participate in summer sports schools neurotic, behaviour and other behaviour problem levels are low and do not change according to gender, sports branches, individual-team sports and age.

Keywords: emotional adjustment, summer sports schools, sports branches.

* Ahi Evran University *School of Physical Education* and Sport

YAZ SPOR OKULLARINA KATILAN ÇOCUKLARIN RUHSAL UYUM DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

ÖZET

Araştırmanın amacı yaz spor okullarına katılan 6-12 yaş aralığındaki çocukların ruhsal uyum düzeylerini belirlemek ve aynı zamanda branş, yaş, takım-bireysel spor yapma ve cinsiyet değişkenlerine göre farklılık gösterip göstermediğini incelemektir. Araştırma grubunu yaş ortalaması $9,65 \pm 1,72$ olan farklı branşlarda (basketbol 41, voleybol 19, yüzme 27, masa tenisi 23) 61 erkek ve 49 kız olmak üzere toplam 110 çocuk oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak Hacettepe Ruhsal Uyum Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde SPSS 17.0 programı kullanılmış; tanımlayıcı istatistik, Bağımsız Örneklemelerde T-Testi, Korelasyon Analizi, Kruskal Wallis H Testi yöntemlerinden yararlanılmıştır. Elde edilen bulgulara göre çocukların nevrotik sorun düzeyi ortalamaları $3,39 \pm 2,9$, davranış sorun düzeyi ortalamaları $3,97 \pm 3,05$, diğer davranış sorun düzeyi ortalamaları $0,54 \pm 0,85$ olarak bulunmuştur. Çocukların yaşı ile nevrotik, davranış ve diğer davranış sorun düzeyleri arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır [nevrotik sorun düzeyi ($r = -0,055$ $p > 0,05$) davranış sorun düzeyi ($r = -0,111$ $p > 0,05$) diğer davranış sorun düzeyi ($r = 0,098$ $p > 0,05$)]. Çocukların nevrotik, davranış ve diğer davranış sorun düzeylerinde branşlara göre anlamlı farklılıklar bulunmamıştır [nevrotik sorun düzeyi ($\chi^2 = 2.529$, $p > 0.05$) davranış sorun düzeyi ($\chi^2 = 0.806$, $p > 0.05$) diğer davranış sorun düzeyi ($\chi^2 = 1.287$, $p > 0.05$)]. Çocukların nevrotik, davranış ve diğer davranış sorun düzeylerinde bireysel ve takım sporu yapma durumlarına göre anlamlı farklılıklar bulunmamıştır [nevrotik sorun düzeyi ($t = 1,361$ $p > 0,05$) davranış sorun düzeyi ($t = 0,414$ $p > 0,05$) diğer davranış sorun düzeyi ($t = 0,285$ $p > 0,05$)]. Çocukların nevrotik, davranış ve diğer davranış sorun düzeylerinde cinsiyete göre anlamlı farklılıklar bulunmamıştır [nevrotik sorun düzeyi ($t = 0,471$ $p > 0,05$) davranış sorun düzeyi ($t = 0,856$ $p > 0,05$) diğer davranış sorun düzeyi ($t = 1,064$ $p > 0,05$)]. Sonuç olarak yaz spor okullarına katılan çocukların nevrotik, davranış ve diğer davranış sorun düzeylerinin düşük olduğu; branş, takım-bireysel spor yapma, cinsiyet ve yaşa göre farklılık göstermediği söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: ruhsal uyum, yaz spor okulları, spor branşları.

*Ahi Evran Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu

GİRİŞ VE AMAÇ

Canlının, gereksinimlerini gidermek, isteklerini karşılamak amacıyla içinde bulunduğu çevre ile kurduğu uyarlı ilişkilere uyum denilmektedir. Ruhsal uyum ise; bireyin sahip olduğu özelliklerinin kendi benliğiyle içinde bulunduğu çevre arasında dengeli bir ilişki kurabilmesi ve bu ilişkiyi sürdürebilmesi şeklinde tanımlanmaktadır (Yavuzer, 1999).

Uyumlu çocuk, yaşının ve kendi özelliklerinin gerektirdiği bedensel, devinimsel, zihinsel, cinsel, duygusal ve toplumsal davranışları gerçekleştirebilen çocuktur. Her yaşın ve dönemin ayrı gelişim gereksinimleri bulunmaktadır. Çocuk, döllenmeden başlayarak gelişim görevlerini başarıyla gerçekleştirdince hem yaşından beklenen uyumu sağlamış hem de bir sonraki dönemin gelişimi için gerekli olgunluğa ulaşmış olmaktadır (Altınköprü,2003).

Uyumsuzluk; çocuğun çeşitli ruhsal ve bedensel nedenlere bağlı olarak, iç çatışmalarını davranışına aktarması sonucu ortaya çıkar. Başka bir deyişle, bu çocukların çevreleriyle ilişkileri sürekli olarak gergin ve sürtüşmelidir. Sürekli hırçınlık, sinirlilik, geçimsizlik, kavgacılık, okuldan kaçma, çalma, sürekli başkaldırma ve kuralları çiğneme gibi belirtiler bu kümede toplanır (Yörükoğlu, 2002).

Ruhsal bozukluklar, ruhsal süreçlerdeki bozulmaların bir sonucudur. İnsanın ruhsal gelişimi doğumdan itibaren içinde yaşadığı insan topluluğuyla karşılıklı etkileşim yoluyla olmaktadır. Bu etkileşimin sınırları en dar aile çevresinden başlayıp, en geniş toplum ortamına kadar yayılır. O yüzden bu problemlerin nedenlerini, problemin seyrini ve varacağı noktayı inceleyip, araştırmak, çevreden gelen etkenleri göz önüne almak gerekir (Koptagel, 1991).

Çocukluk süreci, 18. yüzyıldan itibaren yaşamın farklı ve özel bir bölümü olarak algılanmaya başlandı. 19. yüzyılda eğitimciler, çocuklara kendilerini ifade etme olanağı verilirse, sağlıklı büyüme göstereceklerini ileri sürerek, çocuk gelişimi ve davranışlarının yönlendirilmesi gerektiğini savundular. Çocukların duygusallaştırılması

olarak nitelenebilecek bu eğilim, 20. yüzyılı gerçek bir çocuk yüzyılı yapmıştır. “Çocukluk Döneminde Spor” kavramı da yine bu yüzyılda olgunlaşmıştır (Öztürk,1998).

Son çocukluk döneminde (6–11) çocuk kendisini sınıf, arkadaş ve oyun ortamında bulur. Çocuk kendi cinsiyetindeki grubun tüm faaliyetlerine katılmaya, arkadaşlarıyla iletişim kurmaya doğru yönelir (Yavuzer, 1999). Sporun bilinçli olarak yaygınlaşmasında, toplumsal bir boyut kazanmasında ve sağlıklı nesillerin yetişmesinde ailelerin spora olan ilgi ve bilgi düzeyleri etkili olmaktadır (Yetim, 2005).

Çocukta güven duygusu geliştikçe, beklemeyi ve tepkisini dizginlemeyi öğrenir. Gereksinimleri doyuruldukça yatıştır. Gelişim dönemlerinde tartışıldığı gibi, daha az tepkiyle de isteklerinin karşılanabildiğini öğrenir. Başkaldırma yerine, uysal davranmanın, kendi yararına sonuçlandığını görür. Bir yandan da saldırganlığını oyuna aktarır; bastırmak zorunda kaldığı dürtülerine boşalım alanı sağlar. Daha sonra, benimsediği ana babasına benzemek, onlarca beğenilmek için davranışını kendi denetlemeye başlar. (Nazik, 2003).

Genel olarak ruhsal uyum sorunu olan ve olmayan çocuklar arasında çocukluk çağı ruhsal sorunlarının sıklığı açısından farklılık bulunması, bu dönemde ortaya çıkan uyum sorunlarının kaynaklarına inmeyi, okul ve aile tabanlı koruyucu yaklaşımlar geliştirmenin önemini ortaya koymaktadır. (Doğan ve ark.1995).

Çocuklar ilk yıllarda beden eğitimi alanında da kolayca beceriler edinirler. Bu örnekler çocukların, gelişimin belli dönemeçlerinde, belli işleri yapmaya ve öğrenmeye çok yatkın olduklarını gösterir (Güneş, 2001). Spor eylemleri nasıl açıklanırsa açıklansın, bireyleri psikolojik ve sosyolojik olarak bağımlı kılan eylemlerdir. Bu açıklamaya dayalı olarak sportif eylemlerin aracılığı ile ahlak eğitimi, sevmeye duygusu, paylaşma duygusu kazandırmak, ilkel saldırganlık gereksinme ve eylemlerini yüceltmek için ortam ve yöntemler sağlanabilmekte ve uygulamalar yapılabilmektedir (Özoğlu, 1997).

Sporun psiko-sosyal değeri ile ilgili araştırmalar sporun anti-sosyal eğilimlerin azaltılması ve engellenmesinde katkı sağlayabileceği ve sporun potansiyel olarak terapi yönünün olduğu görüşündedir (Mc.Mahon, 1990).

Bu araştırmada amacımız, son yıllarda anne-babaların ve çocukların rağbet ettiği, yaz tatillerinde çeşitli yaş gruplarında 20-25 günlük dönemlerde farklı spor branşlarında yaz spor okullarına katılan çocukların nevroitik, davranış ve diğer davranış sorun düzeylerinin belirlenmesinin yanı sıra; söz konusu ruhsal uyumun alt faktörlerinin farklı değişkenlere (yaş, cinsiyet, yapılan spor branşının türü) göre incelenmesidir.

MATERYAL VE METOD

Araştırma grubunu Denizli Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü Yaz Spor Okullarına katılan yaş ortalaması $9,65 \pm 1,72$ olan farklı branşlarda (basketbol 41, voleybol 19, yüzme 27, masa tenisi 23) 61 erkek ve 49 kız olmak üzere toplam 110 çocuk oluşturmaktadır.

Veri toplama aracı olarak Hacettepe Ruhsal Uyum Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek çocukların annelerine uygulanarak çocukların ruhsal uyum verileri annelerinin değerlendirmeleri üzerinden elde edilmiştir.

Hacettepe Ruhsal Uyum Ölçeği, Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı tarafından, ruhsal uyumu değerlendirmek amacıyla uygulanan çeşitli ölçeklerden ülkemizde geçerli olacak sorular seçilerek geliştirilen, geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılmış olan bir ölçektir. Prof. Dr. Bahar Gökler ve Prof. Dr. Psk. Ferhunde Öktem tarafından 1985 yılında geliştirilmiştir. Ölçek, her çocukta olabilecek ruhsal belirtileri içeren 32 maddeden oluşmaktadır. Her madde için "Yok", "Biraz", "Çok" seçenekleri bulunmakta; puanlama, bu seçeneklerin karşılıkları olan 0,1,2 puanlar toplanarak yapılmaktadır. Ölçekte uyum saptamak amacıyla 24 sorunun yanı sıra, kekemelik, tik, tırnak yeme, parmak emme, kaka kaçırma, yatağa işeme ya da okul başarısızlığı gibi 7 ruhsal belirti bulunmaktadır. Tek rakamlı maddeler nevrotik problemleri, çift rakamlı maddeler davranış sorunlarını göstermektedir. Toplam ölçek üzerinden 25. Maddeye kadar olan puanlar toplanmaktadır 13 ve yukarısında puan alınması durumunda "ruhsal bir sorun varlığından söz edilebilir" denilmektedir. Ruhsal Uyum Ölçeği çocukların ruhsal uyum düzeylerini belirlemek için,

1-Nevrotik sorunlar

2- Davranış sorunları

3- Diğer davranış sorunları olmak üzere üç faktör içermektedir.

Nevrotik özellik olarak: 12 soruda, Sıkılganlık çekingenlik ve güvensizlik, korkaklık ve ürkeklik, bencillik ve paylaşmama, kendi başına bir şey yapamama, gece

korkmak ve yalnız yatamama, kaygılı ve kuruntulu olma, arkadaşsız olma ve yalnız oynama, okula isteksiz gitme, durgun ve içine kapalı olma, neşesiz ve mutsuz olma, dikkatsizlik gibi özellikler yer almaktadır.

Davranış bozukluğu olarak: 12 soruda, hareketlilik ve yerinde duramama, sinirlilik ve çabuk kızma, kıskançlık, inatçılık ve söz dinlememe, yalan söyleme, kendine ait olmayan şeyleri izinsiz alma, yaşlıları ile geçinememe, cezadan etkilenmeme ve uslanmama, kavgacı ve saldırgan olma, kırıcı ve zararlı olma, sorumsuzluk ve kendi işini yapamama, gereksiz titizliğe sahip olmak gibi özellikler yer almaktadır.

Diğer problemler olarak: 7 soruda kekemelik, tik, tırnak yeme, parmak emme, kaka kaçırmama, yatağa işeme, okul başarısızlığı gibi maddeler yer almaktadır (Ek-2).

Sunal (2002), yılında yaptığı araştırmasında, Hacettepe Ruhsal Uyum Ölçeğinin güvenilirliğini sınamıştır.

Ölçeğin geneline ait Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı $r=0,86$ 'dır. Yapılan analizde Guttman Split-half güvenirlik katsayısı 0.85, Spearman- Brown güvenirlik katsayısı 0.87. Birinci yarı alpha değeri 0.78, ikinci yarı alpha değeri 0.69, iki yarı arasındaki korelasyon 0.77 olarak bulunmuştur. Total madde korelasyonları 0.20'nin üzerindedir ve yeterli düzeyde yüksek bulunmuştur. Tek ve çift numaralı maddelerinden oluşan iki yarısı birbirleriyle tutarlıdır ve ayrı ayrı güvenirlikleri yüksek bulunmuştur. Ölçeğin geneline ait güvenirlik katsayısı da yeterli düzeyde yüksek bulunmuştur. *Nevrotik alt boyutu* güvenirlik analizi Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı 0.79, Guttman Split-half güvenirlik katsayısı 0.76, Spearman-Brown güvenirlik katsayısı 0.80, birinci yarı alpha değeri 0.74, ikinci yarı alpha değeri 0.52, iki yarı arasındaki korelasyon 0.66 olarak bulunmuştur. Total madde korelasyonları 0.20'nin üzerindedir ve yeterli düzeyde yüksek bulunmuştur. *Davranış Alt Boyutu* Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı 0.82, Guttman Split-half güvenirlik katsayısı 0.82, Spearman-Brown güvenirlik katsayısı 0.83, birinci yarı alpha değeri 0.72, ikinci yarı alpha değeri 0.67, iki yarı arasındaki korelasyon 0.71 olarak bulunmuştur. Total madde korelasyonları 0.20'nin üzerindedir ve yeterli düzeyde yüksek bulunmuştur. Ölçeğin iç tutarlılık kat sayılarının oldukça yüksek olması, güvenle kullanabileceği yönünde fikir vermektedir.

Verilerin analizinde SPSS 17.0 programı kullanılmış; tanımlayıcı istatistik, Bağımsız Örneklemelerde T-Testi, Korelasyon Analizi, Kruskal Wallis H Testi yöntemlerinden yararlanılmıştır.

BULGULAR

Tablo 1: Yaz spor okullarına katılan çocukların nevroitik sorun, davranış sorun, diğer davranış sorun, ve yaş ortalama değerleri.

	N	Minimum	Maksimum	X	S
Nevrotik sorun	110	,00	15,00	3,3909	2,90237
Davranış sorun	110	,00	12,00	3,9727	3,05743
Diğer davranış sorun	110	,00	4,00	,5455	,85280
Yaş	110	6,0	12,0	9,655	1,7264

Yaz spor okullarına katılan çocukların nevroitik sorun düzeyi ortalamaları $3,39\pm2,9$, davranış sorun düzeyi ortalamaları $3,97\pm3,05$, diğer davranış sorun düzeyi ortalamaları $0,54\pm0,85$, ve yaş ortalamaları $9,65\pm1,72$ olarak bulunmuştur.

Tablo 2: Yaz spor okullarına katılan çocuklarda nevroitik sorun ve yaş ilişkisi.

		Nevrotik Sorun
Yaş	r	-,055
	P	,567
	N	110

Yaz spor okullarına katılan çocukların nevroitik sorun düzeyleri ile yaş arasındaki ilişki korelasyon analizi ile test edilmiş, nevroitik sorun ile yaş arasında negatif, düşük ve anlamsız ilişki bulunmuştur ($p>0,05$).

Tablo 3: Yaz spor okullarına katılan çocuklarda davranış sorun ve yaş ilişkisi.

		Davranış sorun
Yaş	r	-,111
	P	,247
	N	110

Yaz spor okullarına katılan çocukların davranış sorun düzeyleri ile yaş arasındaki ilişki korelasyon analizi ile test edilmiş, davranış sorun ile yaş arasında negatif, düşük ve anlamsız ilişki bulunmuştur ($p>0,05$).

Tablo 4: Yaz spor okullarına katılan çocuklarda diğer davranış sorun ve yaş ilişkisi.

	Diğer davranış sorun
Yaş	
r	,098
P	,308
N	110

Yaz spor okullarına katılan çocukların diğer davranış sorun düzeyleri ile yaş arasındaki ilişki korelasyon analizi ile test edilmiş, diğer davranış sorun ile yaş arasında pozitif, düşük ve anlamsız ilişki bulunmuştur ($p>0,05$).

Tablo 5: Yaz spor okullarına katılan çocukların nevrotik sorun düzeylerinin branşlara göre karşılaştırılması.

Branş	N	Sıra Ort.	sd	χ^2	p
Basketbol	41	59,15	3	2,529	,470
Voleybol	19	59,87			
Yüzme	27	53,89			
Masa tenisi	23	47,28			

Yaz spor okullarına katılan çocukların nevrotik sorun düzeyleri branşlara göre Kruskal Wallis h testi ile karşılaştırılmış, nevrotik sorun düzeylerinde branşlara göre anlamlı farklılıklar bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 6: Yaz spor okullarına katılan çocukların davranış sorun düzeylerinin branşlara göre karşılaştırılması.

Branş	N	Sıra Ort.	sd	χ^2	p
Basketbol	41	58,30	3	,806	,848
Voleybol	19	52,66			
Yüzme	27	56,37			

Masa tenisi	23	51,83			

Yaz spor okullarına katılan çocukların davranış sorun düzeyleri branşlara göre Kruskal Wallis h testi ile karşılaştırılmış, davranış sorun düzeylerinde branşlara göre anlamlı farklılıklar bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 7: Yaz spor okullarına katılan çocukların diğer davranış sorun düzeylerinin branşlara göre karşılaştırılması.

Branş	N	Sıra Ort.	sd	χ^2	p
Basketbol	41	54,91	3	1,287	,732
Voleybol	19	57,39			
Yüzme	27	59,11			
Masa tenisi	23	50,74			

Yaz spor okullarına katılan çocukların diğer davranış sorun düzeyleri branşlara göre Kruskal Wallis h testi ile karşılaştırılmış, diğer davranış sorun düzeylerinde branşlara göre anlamlı farklılıklar bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 8: Yaz spor okullarına katılan çocukların nevrotik sorun düzeylerinin takım-bireysel spor yapma durumlarına göre karşılaştırılması.

	Gruplar	N	X	S	sd	t	p
Nevrotik Sorun	Takım sporu	60	3,73	3,03	108	1,361	,176
	Bireysel spor	50	2,98	2,71			

Yaz spor okullarına katılan çocukların nevrotik sorun düzeyleri takım-bireysel spor yapma durumlarına göre bağımsız örneklemelerde t testi ile karşılaştırılmış, tabloda görüldüğü üzere takım ve bireysel spor yapan çocukların nevrotik sorun düzeyleri arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 9: Yaz spor okullarına katılan çocukların davranış sorun düzeylerinin takım-bireysel spor yapma durumlarına göre karşılaştırılması.

	Gruplar	N	X	S	sd	t	p

Davranış Sorun	Takım sporu	60	4,08	3,11	108	,414	,680
	Bireysel spor	50	3,84	3,01			

Yaz spor okullarına katılan çocukların davranış sorun düzeyleri takım-bireysel spor yapma durumlarına göre bağımsız örneklemelerde t testi ile karşılaştırılmış, tabloda görüldüğü üzere takım ve bireysel spor yapan çocukların davranış sorun düzeyleri arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 10: Yaz spor okullarına katılan çocukların diğer davranış sorun düzeylerinin takım-bireysel spor yapma durumlarına göre karşılaştırılması.

	Gruplar	N	X	S	sd	t	p
Diğer davranış Sorun	Takım sporu	60	,56	,90	108	,285	,777
	Bireysel spor	50	,52	,78			

Yaz spor okullarına katılan çocukların diğer davranış sorun düzeyleri takım-bireysel spor yapma durumlarına göre bağımsız örneklemelerde t testi ile karşılaştırılmış, tabloda görüldüğü üzere takım ve bireysel spor yapan çocukların diğer davranış sorun düzeyleri arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 11: Yaz spor okullarına katılan çocukların nevrotik sorun düzeylerinin cinsiyete göre karşılaştırılması.

	Cinsiyet	N	X	S	sd	t	p
Nevrotik Sorun	Erkek	61	3,50	2,68	108	,471	,638
	Kız	49	3,24	3,17			

Yaz spor okullarına katılan çocukların nevrotik sorun düzeyleri cinsiyete göre bağımsız örneklemelerde t testi ile karşılaştırılmış, tabloda görüldüğü üzere yaz spor okullarına katılan çocukların nevrotik sorun düzeylerinde cinsiyete göre anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 12: Yaz spor okullarına katılan çocukların davranış sorun düzeylerinin cinsiyete göre karşılaştırılması.

	Cinsiyet	N	X	S	sd	t	p
Davranış Sorun	Erkek	61	4,19	3,22	108	,856	,384
	Kız	49	3,69	2,84			

Yaz spor okullarına katılan çocukların davranış sorun düzeyleri cinsiyete göre bağımsız örneklemelerde t testi ile karşılaştırılmış, tabloda görüldüğü üzere yaz spor okullarına katılan çocukların davranış sorun düzeylerinde cinsiyete göre anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 13: Yaz spor okullarına katılan çocukların diğer davranış sorun düzeylerinin cinsiyete göre karşılaştırılması.

	Cinsiyet	N	X	S	sd	t	p
Diğer Davranış Sorun	Erkek	61	,62	,89	108	1,064	,290
	Kız	49	,44	,79			

Yaz spor okullarına katılan çocukların diğer davranış sorun düzeyleri cinsiyete göre bağımsız örneklemelerde t testi ile karşılaştırılmış, tabloda görüldüğü üzere yaz spor okullarına katılan çocukların diğer davranış sorun düzeylerinde cinsiyete göre anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Elde edilen bulgulara göre araştırma grubumuzda farklı spor branşlarında yaz spor okullarına katılan 6-12 yaş grubundaki çocukların genel olarak nevrotik sorun düzeyi ortalamaları $3,39\pm2,9$, davranış sorun düzeyi ortalamaları $3,97\pm3,05$, diğer davranış sorun düzeyi ortalamaları $0,54\pm0,85$ olarak bulunmuştur.

Araştırma grubumuzun genel ruhsal uyumun faktörleri olan nevrotik, davranış ve diğer davranış sorunları ortalama bazında düşük görülmektedir. Ancak az da olsa bazı uyumsuzların var olduğu belirlenmiştir.

Resmi ve özel kurumların organize ettiği ve son yıllarda artan bir ilgi gören ve buna bağlı olarak da katılımın arttığı yaz spor okullarının temel amacı çocukların fiziksel, zihinsel, psikolojik ve sosyal gelişim yönlerine katkı sağlamaktır. Şüphesiz ki

bu organizasyonlara katılan çocuklar için özel yapılandırılmış programlar, çocuklarda düşük, orta yada yüksek, hangi düzeyde olursa olsun ruhsal uyumsuzluklara olumlu etki yapabilir.

Günümüzde spor, içinde yaşadığımız toplumsal yaşamdan ayrı düşünülmemektedir. Spor sosyolojisi ve spor psikolojisi alanlarında yapılan araştırmalar, sporun toplumsal yapının bir yansıması olduğunu göstermektedir. Spor kişilerin sosyal, bedensel, zihinsel ve ruhsal gelişiminde önemli rol oynamaktadır. Bireyin kişiliğinin gelişmesinde, karakterinin şekillenmesinde, kendine olan güveninin artmasında, sosyal bir insan olmasında, pratik düşünme yeteneğinin gelişmesinde, zihinsel olduğu kadar, bedensel ve ruhsal olarak da sağlıklı olabilmesinde önemli etkisi bulunmaktadır.

Çocuklar ve gençler akran gruplarıyla beraber, psikososyal gelişim ve değişim kapsamında sürekli etkileşim halindedirler (Newcomb, Bagwell,1996, Rubin, Bukowski, Parker, 1998).

Sportif katılım çocukların öz algılama seviyelerini artırarak, moral gelişimlerini, duygusal yönetimlerini, okul tutumlarını ve başarılarını düzenlemekte, sağlık ve toplumsal uyumsuzluk problemlerini azaltmaktadır. Açıkçası spor ve diğer şekillerdeki fiziksel aktivite bireylerin hayatlarına önemli oranda pozitif katkı sağlayabilmektedir. Ayrıca sportif katılımın sağlanmasında aileler, çocukları için sporun fiziksel, sosyal, duygusal ve zihinsel faydalarını temel sebep olarak görmektedirler(Humphrey, 1993).

Spor literatüründeki egzersiz ve duygusal mutluluk ilişkisi hakkındaki temel odaklanma noktaları, sportif katılım ve endişe, depresyon, öz-saygı ve psikososyal stres üzerine olmuştur (Biddle, 1992). Çünkü ruh sağlığı alanında yaygın görülen bu problemlerin egzersiz ve sportif katılım yoluyla azalacağı ve self-concept seviyesinin artabileceği fikri ilgi çekmiştir (Donaldson, Ronan, 2006).

Ruhsal problemlerin etkisi sadece yetişkinlerle sınırlı değildir (Cantwell,1982). Çocuk ve gençlerde egzersizin ve sportif katılımın duygusal ve davranışsal problemlerini düşürdüğüyle ilgili çalışmalar mevcuttur. Araştırmalar spor ortamlarının sosyalleşme fırsatları sağlayabileceğine ve benzer, yaşam alanlarındaki diğer önemli ayarlamalara katkı sağladığını göstermektedir (Smith, Smoll, 1991). Ayrıca düzenli yapılan egzersizin aynı zamanda psikolojik veya duygusal mutluluğu olumlu etkilemekte olduğunu ve bu nedenle bazı psikolojik hastalıkların tedavisinde ek terapi olarak kullanıldığı bilinmektedir (Pelham, Campagna, Bimie, Ritvo, 1993). Çocuklar ve

gençler bu yolla akranlarıyla işbirlikçi ilişkiler kurabilmekte ve aralarındaki duygusal ihtiyacı karşılayabilmektedirler (Estrada, Geltand, Hartmann,1988).

Spor eğitimi ve ruhsal uyum konularında ülkemizde yapılan deneysel çalışmaların bazılarına aşağıda değinilmiştir..

Şenduran (2008), 183 öğrenci üzerinde yaptığı araştırmasının bulgularına göre, düzenli spor yapan öğrencilerin, spor yapmayan akranlarına göre daha fazla kendileri ve çevresiyle uyum içersinde oldukları, kendileri ile barışık oldukları ve çevresi tarafından sevildikleri belirtmektedir.

İlhan,(2007), “Eğitilebilir zihinsel engelli çocuklarda beden eğitimi ve spor aktivitelerinin ruhsal uyum düzeylerine etkisi” adlı doktora tezinde, araştırma grubunu, uygulama ve kontrol grubu olarak 2’ye ayırarak, uygulama grubunu 20 haftalık özel beden eğitimi programına dahil etmiştir. Çocukların annelerinden ve öğretmenlerinden, Hacettepe Ruhsal Uyum Ölçeği aracılığıyla elde ettiği verilerle, uygulama grubunda yer alan ve düzenli beden eğitimi ve spor etkinliklerine katılan çocukların nevrotik ve davranış sorunlarında , kontrol grubuna göre azalan bir fark olduğu ve farkın uygulama grubu lehine anlamlı olduğunu bulmuştur.

İlhan ve Gencer (2009) “Çocuklarda Nevrotik Sorun Düzeyleri ve Badminton Eğitimi İlişisine Yönelik Bir Araştırma” adlı çalışmalarında, 12 hafta boyunca düzenli badminton eğitim programı uyguladıktan sonra uygulama grubunun nevrotik sorunlarında kontrol grubuna göre anlamlı bir azalma olduğunu tespit etmişlerdir.

Aydoğmuş, İlhan ve Gencer (2009) “İlköğretim 1. Kademe Çocuklarına Düzenli Olarak Uygulanan Badminton Antrenmanlarının Davranış Sorun Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi” adlı öntest-sontest kontrol gruplu deneme modelinde yaptıkları çalışmalarında bir gruba 12 hafta boyunca düzenli badminton eğitim programı uyguladıktan sonra uygulama grubunun davranış sorunlarında kontrol grubuna göre anlamlı bir azalma olduğunu tespit etmişlerdir.

Benzer araştırmaların bulgularına bakıldığında; bireylerin spor etkinliklerine katılımının beden, ruh ve kişilik yapısını geliştirdiğini, iradeyi güçlü kılma, grup çalışmasını kolaylaştırma, karşılıklı dayanışma sağlama, özgüven geliştirme, kendini kontrol etme, başkalarına saygıyı öğrenmede ve olumlu davranışlar geliştirmede önemli katkılar sağlandığını ortaya koymaktadır (Büyükyazı ve ark.2003, Kapıkıran, 1993, Suveren, 1991).

Araştırmamızda yaz spor okullarına katılan çocukların nevrotik, davranış ve diğer davranış sorun düzeylerinin belirlenmesinin yanı sıra; söz konusu ruhsal uyumun

alt faktörlerine farklı değişkenlere (yaş, cinsiyet, yapılan spor branşının türü) göre de bakılmıştır. Sonuç olarak araştırma grubunda ele aldığımız çocukların ruhsal uyum bileşenlerinin (nevrotik, davranış ve diğer davranış) takım-bireysel spor yapma, cinsiyet ve yaşa göre farklılık göstermediği belirlenmiştir.

Araştırmamızda yaz spor okuluna katılan çocukların ruhsal uyum özellikleri ortalama düzey bazında ve farklı değişkenler bazında betimlenmiştir. Bu konuda deneysel çalışmalar yapılması ve program içeriklerinin de bu organizasyonların başlangıcında çocukların özellikleri temelinde yapılandırılması önerilebilir.

KAYNAKLAR

- 1-ALTINKÖPRÜ , T. (2003). **Çocuğun Başarısı Nasıl Sağlanır** ,Hayat Yayıncılık,İstanbul ,
- 2-AYDOĞMUŞ, N., AYDOĞMUŞ, M., İLHAN, L., GENCER, E., KURT, İ.,(2009); “**İlköğretim 1. Kademe Çocuklarına Düzenli Olarak Uygulanan Badminton Antrenmanlarının Davranış Sorun Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi**” Kocaeli Üniversitesi 4. Raket Sporları Sempozyumu, Bildiriler Kitabı, (102-108), 11-12 Aralık, Kocaeli.
- 3-BIDDLE S. **Exercise Psychology**. Sport Science Review 1992; (1): 79-92.
- 4-BÜYÜKYAZI, G., SARAÇOĞLU, S., KARADENİZ, G., ÇAMLIYER, H., (2003); **Sedanterler ile Veteran Atletlerin Çeşitli Değişkenlere Göre Atılganlık Düzeylerinin Karşılaştırılması**. Gazi Beden Eğitimi Spor Bilimleri Dergisi, 8;2: 13-24.
- 5-CANTWELL D P.(1982); **Childhood Depression**. Advances in Clinical Child Psychology. New York: Plenum Pres.
- 6-DOĞAN O, GÜLMEZ H, KETENOĞLU C, KILIÇKAP Z,ÖZBEK H, AKYÜZ G ve ark. (1995); **Ruhsal Bozuklukların Epidemiyolojisi**. Sivas, Dilek Matbaası, s.74-85.
- 7-DONALDSON S J, RONAN K R. (2006); **The Effects of Sports Participation On Young Adolescents' Emotional Well-Being**. Adolescence; 41 (162): 92-117.
- 8-ESTRADA A M, GELTAND D M, HARTMANN D P.(1998); **Children's Sport and Development of Social Behaviors**. Children in sport. 3 nd ed. Champaign, IL: Human Kinetics.
- 9-GÜNEŞ, A. (2001); **Okullarda Beden Eğitimi ve Oyun Öğretimi**. Ankara: Pegem Yayınları.
- 10-HUMPHREY J H. (1993); **Sports for Children: A Guide for Adults**. Springfield: Charles C. Thomas Publisher.
- 11-İLHAN E.L. (2007). “**Eğitilebilir Zihinsel Engelli Çocuklarda Beden Eğitimi ve Spor Aktivitelerinin Ruhsal Uyum Düzeylerine Etkisi**” Yayımlanmamış Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- 12-İLHAN, L., GENCER, E., (2009) “**Çocuklarda Nevrotik Sorun Düzeyleri ve Badminton Eğitimi İlişkisine Yönelik Bir Araştırma**” Kocaeli Üniversitesi 4. Raket Sporları Sempozyumu, Bildiriler Kitabı, (94-101), 11-12 Aralık, Kocaeli.
- 13-NEWCUMB A F, BAGWELL C L. (1996); **The Developmental Significance of Children's Friendship Relations**. The Company They Keep: Friendship in Childhood and Adolescence. New York: Cambridge University Press; pp. 289-321.
- 14-KAPIKIRAN, S., (1993); **İçten ve Dıştan Denetimliliğe Sahip Ergenlerin Atılganlık Düzeyinin Saptanması**, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- 15-KOPTAGEL, İ.G., (1991) **Tıpsal Psikoloji**,. Güneş Kitapevi Yayınları , 3 Baskı, Ankara
- 16-NAZİK, B. (2003). **Çocuk Ruh Sağlığı 2**. İstanbul: Ya-Pa Yayınları
- 17-MC.MAHON, D.J., **The psychological basic of exercise and the treatment of delinquent adolescents**, Sports Medicine, 9(6) p.344-351,1990.
- 18-ÖZOĞLU, S.Ç., (1997); **Spor Psikolojisi ve Gelişmeler**. I. Uluslararası Spor Psikolojisi Sempozyumu. Ankara: Bağırhan Yayınevi,

- 19-ÖZTÜRK F. (1998), **Toplumsal Boyutlarıyla Spor**, Bağırhan Yayınevi, Ankara.
- 20-PELHAM T W, CAMPAGNA P D, RITVO P G, BİMİE W A. (1993); **The Effects of Exercise Therapy on Clients in a Psychiatric Rehabilitation Program**. Psychosocial Rehabilitation Journal; (16): 75-84.
- 21-RUBİN K H, BUKOWSKI W M, Parker J G. (1998); **Peer Interactions, Relationships, and Groups**. Eisenberg N, Vol. Ed. Handbook of Child Psychology: Social, Emotional, and Personality Development. New York: Wiley; pp. 619–700.
- 22-SMİTH R E, SMOLL F L. (1991); **Behavioral Research and Intervention in Youth Sports. Behavior Therapy**; (22): 329-344.
- 23-SUNAL, Ş.(2002). **Okul Öncesi Dönemi İşitme Engelli Çocukların Ruhsal Uyum Düzeylerinin İncelenmesi**, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayımlanmamış Y.L. Tezi. İZMİR
- 24-SUVEREN, S., (1991); **Sporu Teşvik Eden Ekonomik ve Sosyal Faktörler**, Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, Beden Eğitimi Spor Özel Sayısı: 7:1:191.
- 25-ŞENDURAN, F.,(2008) **Sporcu Olan ve Sporcu Olmayan Ortaöğretim Öğrencilerinin Uyum Becerileri**, 10. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi. Sözel Bildiriler Kitabı, Bolu, 189-191.
- 26-YAVUZER, H., (1999); **Çocuk Psikolojisi**. İstanbul, RemziKitabevi, s.87.
- 27-YETİM A.A. (2005), **Sosyoloji ve Spor**, Yayıncılık Matbaası, İstanbul.
- 28-YÖRÜKOĞLU, A.(2002) ;**Çocuk Ruh Sağlığı**, Özgür Yayın,

SB20 : HAREKETTE HIZIN RESİMLİ KARTLAR ARACILIĞI İLE ALGILANMASINA YÖNELİK PİLOT BİR ÇALIŞMA

*Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Çocuk Gelişimi Bölümü-TÜRKİYE
Semra ŞAHİN , Çiğdem ÇİÇEK , Sibel ÖZKIZIKLI*

HAREKETTE HIZIN RESİMLİ KARTLAR ARACILIĞI İLE ALGILANMASINA YÖNELİK PİLOT BİR ÇALIŞMA

**Öğr. Gör. Dr. Semra ŞAHİN
Arş. Gör. Uzm. Çiğdem ÇİÇEK
ÇGE. Uzm. Sibel ÖZKIZIKLI**

*Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Çocuk Gelişimi Bölümü-
TÜRKİYE*

ÖZET

Çocukların bir nesne ya da bir eylemi anlayıp algılayabilmesi için kavram bilgisine gereksinimi vardır. Çocukların harekette hızı çizimlerde nasıl algıladığını araştırmak amacıyla bu çalışma planlanmıştır. Çalışmaya okul öncesi eğitim kurumuna devam eden 5-6 yaş grubundan toplam 70 çocuk (35 kız, 35 erkek) katılmıştır. Veri toplama aracı olarak; çocukların hareketi algılayışlarını belirlemek amacıyla 4 farklı resim kartı (A, B, C, D kartları) kullanılmıştır. A kartında, düz beyaz bir fonda harekete başlama anını temsil eden insan figürü; B kartında hareket halinde olan ve arkasında hareket çizgileri yer alan insan figürü; C kartında harekete başlama anını temsil eden ve arka fonunda figürün hem önünde hem arkasında görünen uzunlu kısıklı arka plan çizgilerin yer aldığı insan figürü; D kartında ise harekete başlama anını temsil eden ve arka fonunda figürün hem önünde hem arkasında görünen aynı uzunlukta arka plan çizgilerinin yer aldığı insan figürü yer almaktadır. Kartlar ikişerli olarak sunulmuştur. Araştırmacı çocukla bireysel olarak görüşmüş ve harekette hız ile ilgili çocukların düşüncelerini kayıt formuna kaydetmiştir. Araştırmadan elde edilen bulguları; beş- altı yaş grubu çocukların, cinsiyet ve yaş farkı gözetilmeksizin harekette hızı, figüre eklenmiş çizgilere bağlı olarak algıladıklarını göstermiştir. Ayrıca çizgilerin çokluğu çocuklar için hızın ifadesi olmuştur. Çocukların spora ilgilerini arttırmak için spor ile ilgili kavramlar konusunda bilgilerinin pekiştirilmesi ve yeni bilgiler edinmesine fırsat verilmesi önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: *çocuk, hareket, algı*

GİRİŞ

Çocuk kitaplarında ve öykülerde koşma, atlama, düşme gibi fiziksel ve hayal etme, düşünme, uyuma gibi zihinsel olayları betimlemek için vurgulayıcı çizimler (hareket çizgileri) kullanılmaktadır. Örneğin, hareket eden bir insan figürü çiziminde sıklıkla biyomekanik bilgiler (vücut duruşuna ilişkin ipuçları, kıvrık bacaklar, uzanmış kollar gibi) ve hareket çizgileri, çoklu imgeler gibi vurgulayıcı çizimler kullanılmaktadır. Benzer şekilde uyuyan bir insan, gözleri kapalı ve kafasının üzerinde yukarı doğru “Zzzz” şeklinde bir vurgulayıcı çizimle birlikte yüzükoyun yatmış şekilde çizilmektedir (Gross ve ark., 1991).

Hareketin benzerliği ve farklılığı, çocukların sınıflandırmaya dayandırdığı temel algısal ipuçlarından birisi olabilir (Mak ve Vera, 1999).

Mak ve Vera (1999) yapmış oldukları çalışmada, çocukların objelerin benzerliğine göre sınıflandırma yaparken şekil özelliğine mi yoksa hareket özelliğine göre mi sınıflandırma yaptıklarını araştırmışlardır. Araştırmaya; 4 yaştan 160, 7 yaştan 160 olmak üzere toplam 320 çocuk dahil edilmiştir. Araştırma sonucuna göre, küçük çocukların ne tür bir sınıflandırma yaptıklarına bakılmaksızın, objeleri sınıflandırırken yalnızca harekete yönelik ipuçlarını kullandıkları bulunmuştur. Ayrıca, daha büyük çocukların hayvanları sınıflandırırken hareket kullanımını sınırlandırabildikleri ve bunun yetişkinliğe kadar sürdüğü yorumunu yapmışlardır.

Genel olarak, çizimler algının “basit bir çıktısı” olarak kabul edilmemelidir (Olson, 1970; akt. Goodnow, 1978). Renk, şekil gibi algısal özellikler, çocukların objeleri sınıflandırmasında temel oluşturmaktadır (Inhelder ve Piaget, 1964; Bruner ve ark., 1966; Rosch ve ark., 1976; Roberts ve Horowitz, 1986; Landau ve ark., 1988; Roberts, 1988; akt. Mak ve Vera, 1999). Bununla birlikte, sınıflandırmaya ilişkin yapılan bazı çalışmalar objelerin durağan özelliklerine ilişkin algısal özellikleri ele almasına rağmen, birçok araştırmacının, sunulan algısal özelliklerin hareket gibi dinamik özellikleri de içermesi gerektiğine ilişkin ortak görüşleri bulunmaktadır.

Sınıflandırmada algısal benzerliğe ilişkin bilişsel görüşü açıklaamak için durağan algısal ipuçları yeterli değildir (Mak ve Vera, 1999).

Piaget’nin bilişsel gelişimle ilgili çalışmalarına göre (Piaget, 1929), çocuklar 3-5 yaşları arasında “animistik”tir (cansız nesnelere canlılık özelliği katma). Hareket kafalarını karıştıran bir sebeptir. Çocuklar bulut, ay, bisiklet ve saat gibi objeleri hareket ettikleri için canlı olarak değerlendirmektedir. Çocukların yaşadıkları karışıklığın Piaget’nin inandığından daha az yaygın olduğu gösterilmiş olsa da, daha sonraki çalışmalar küçük çocukların hareket bakımından, bazen canlı ve cansız objeleri ayırt etmede zorluk yaşadığını göstermiştir (Carey, 1985; akt. Mak ve Vera, 1999). Birbirine yaklaşan bu sonuçlar çocukların obje sınıflandırmasında harekete yönelik ipuçlarını kullandıklarını ortaya koymaktadır. Bununla birlikte çocukların objeleri sınıflandırmada hareketi ne ölçüde kullandığı ve gelişim sürecindeki rolüne ilişkin çalışmalar devam etmektedir.

Goodnow, 1978 yılında yaptığı çalışmada; dört yaşında ve on yaşındaki çocuklardan biri yavaş, diğeri hızlı koşan iki insan resmi çizmelerini istemiştir. Bütün yaş grubundaki çocukların biomekanik bilgileri kullandıklarını gözlemlemiştir. Bu

resimler uygun bir düzenlemeye koyulduğunda daha büyük çocukların hareketli çizgiler kullandığını kaydetmiştir.

Dona Gross ve arkadaşları 1991 yılında yaptıkları çalışmada; Amerika’da 7-9 yaş grubu çocuklardan biri hızlı, diğeri yavaş giden iki insan resmi çizmelerini istemişler, çalışma sonucunda çocukların hızlı gideni belirtmede hareketli çizgiler ve biomekanik bilgileri kullandıkları bulunmuştur. Gross ve arkadaşları (1991), yapmış oldukları bu çalışmada, insan hareketinin durağan çizimlerinde biyomekanik bilgiyi ve vurgulayıcı çizimlerin kullanımını algılamaları üzerinde yoğunlaşmışlardır.

Literatürde yapılmış olan bu çalışmaların rehberliğinde; bu pilot çalışma ile çocukların hareket eylemini algılamalarının ve çizimlerde hareketi ifade eden çizgileri nasıl yorumladıklarının incelenmesi amaçlanmıştır.

YÖNTEM

Çalışma Grubu:

Çalışmaya okul öncesi eğitim kurumuna devam eden 5-6 yaş grubundan toplam 70 çocuk (35 kız, 35 erkek) alınmıştır.

Tablo 1: Örneklemi Oluşturan Çocukların Yaş ve Cinsiyete Göre Dağılımı

Cinsiyet Yaş	Kız (n:35)		Erkek (n:35)		Toplam (n:70)	
	S	%	S	%	S	%
5 yaş	18	47,4	20	52,6	38	100,0
6 yaş	17	53,1	15	46,9	32	100,0

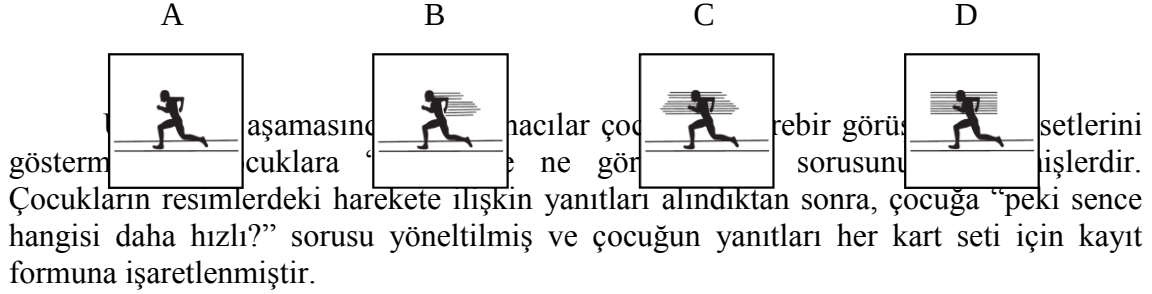
Veri Toplama Aracı:

Çizimlerde hareket iki şekilde belirtilmektedir. Bunlardan birisi çizgiler, bulanıklık ve titreme yoluyla ifade edilen resimsel düzenlemeler; bir diğeri ise eş biçimli gerçek hareketleri içeren resimsel vücut duruşlarıdır (Friedman ve Stevenson, 1975). Çocukların hareket eylemini algılayışlarının incelenmesi amacıyla bu çalışmada hareketi ve harekete başlama anını ifade eden resimsel gösterimler kullanılmıştır. Çocukların hareketi algılayışlarını belirlemek amacıyla 4 farklı resim kartı (A, B, C, D kartları) kullanılmıştır. A kartında, düz beyaz bir fonda harekete başlama anını temsil eden insan figürü; B kartında hareket halinde olan ve arkasında hareket çizgileri yer alan insan figürü; C kartında harekete başlama anını temsil eden ve arka fonunda figürün hem önünde hem arkasında görünen uzunlu kısıklı arka plan çizgilerin yer aldığı insan figürü; D kartında ise harekete başlama anını temsil eden ve arka fonunda figürün hem önünde hem arkasında görünen aynı uzunlukta arka plan çizgilerinin yer aldığı insan figürü yer almaktadır.

Veri Toplama İşlemi:

Kartlar, hareket çizgilerine bağlı olarak harekette hızı algılamalarını test etmek amacıyla, ikili setler halinde 4 aşamada (A-B, B-C, B-D, A-D) çocuklara sunulmuştur. A-B kart çifti, çocukların hareket çizgilerini algılarını test etmek amacıyla; B-C kart çifti, çocukların hareket çizgisi ile arka plan çizgisini ayırt edip edemeyeceklerini test etmek amacıyla; B-D kart çifti, B kartındaki hareket çizgileri ile C kartındaki arka plan

çizgileri uzunlu kısıalı olmaları bakımından benzediği için çocukların algılarını etkileyip arka plan çizgilerini de hareket çizgisi gibi algılama olasılıkları düşünülerek çizgilerin benzer özellikleri ortadan kaldırıldığında algılarını test etmek amacıyla; A-D kart çifti, arka plan çizgileri uzunlu kısıalı olması bakımından hareket çizgisine benzemediği zaman çocukların çizgileri tekrar hareket ve hızı yorumlamada dikkate alıp almadıklarını test etmek amacıyla kullanılmıştır.



Verilerin Analizi:

Veriler toplandıktan sonra SPSS 11.5 paket programı kullanılarak analiz edilmiş ve sonuçlar yüzde olarak ifade edilmiştir.

BULGULAR VE TARTIŞMA

Tablo 2: Yaşa Göre Çocukların A-B Kart Çiftindeki Seçimlerinin Dağılımı

Kartlar Yaş	A Kartı		B Kartı		TOPLAM	
	S	%	S	%	S	%
5 yaş	8	21,1	30	78,9	38	100,0
6 yaş	6	18,7	26	81,3	32	100,0
TOPLAM	14	20,0	56	80,0	70	100,0

Tablo 2’ye bakıldığında, A-B kart çifti çocuklara gösterildiğinde çocukların hareketi ve hızı algılarına ilişkin verdikleri yanıtlar yaşa göre farklılık göstermemiştir. Ancak, her iki yaş grubunda da çocukların çoğunlukla B kartını seçtiği ve hareket çizgilerinin varlığına göre tercih yaptıkları görülmektedir (5 yaş %81,3; 6 yaş %78,9).

Tablo 3: Yaşa Göre Çocukların B-C Kart Çiftindeki Seçimlerinin Dağılımı

Kartlar Yaş	B Kartı		C Kartı		TOPLAM	
	S	%	S	%	S	%
5 yaş	4	10,5	34	89,5	38	100,0
6 yaş	4	12,5	28	87,5	32	100,0
TOPLAM	8	11,4	62	88,6	70	100,0

Tablo 3’e göre, hareket çizgileri ve uzunlu kısıalı arka plan çizgileri bulunan B-C kart çifti çocuklara gösterildiğinde, her iki yaş grubunda da çocukların çoğunluğu C kartını seçmiştir (5 yaş %89,5; 6 yaş %87,5). Çocukların seçimleri ise yaşa göre farklılık göstermemiştir. Çocukların tercihlerinde, her iki karttaki çizgileri hareket ve hızın belirleyicisi olarak algıladıkları ve çizgi hangi kartta daha fazla ise o figürün daha hızlı olduğu yorumunu yaptıkları düşünülmektedir.

Tablo 4: Yaşa Göre Çocukların B-D Kart Çiftindeki Seçimlerinin Dağılımı

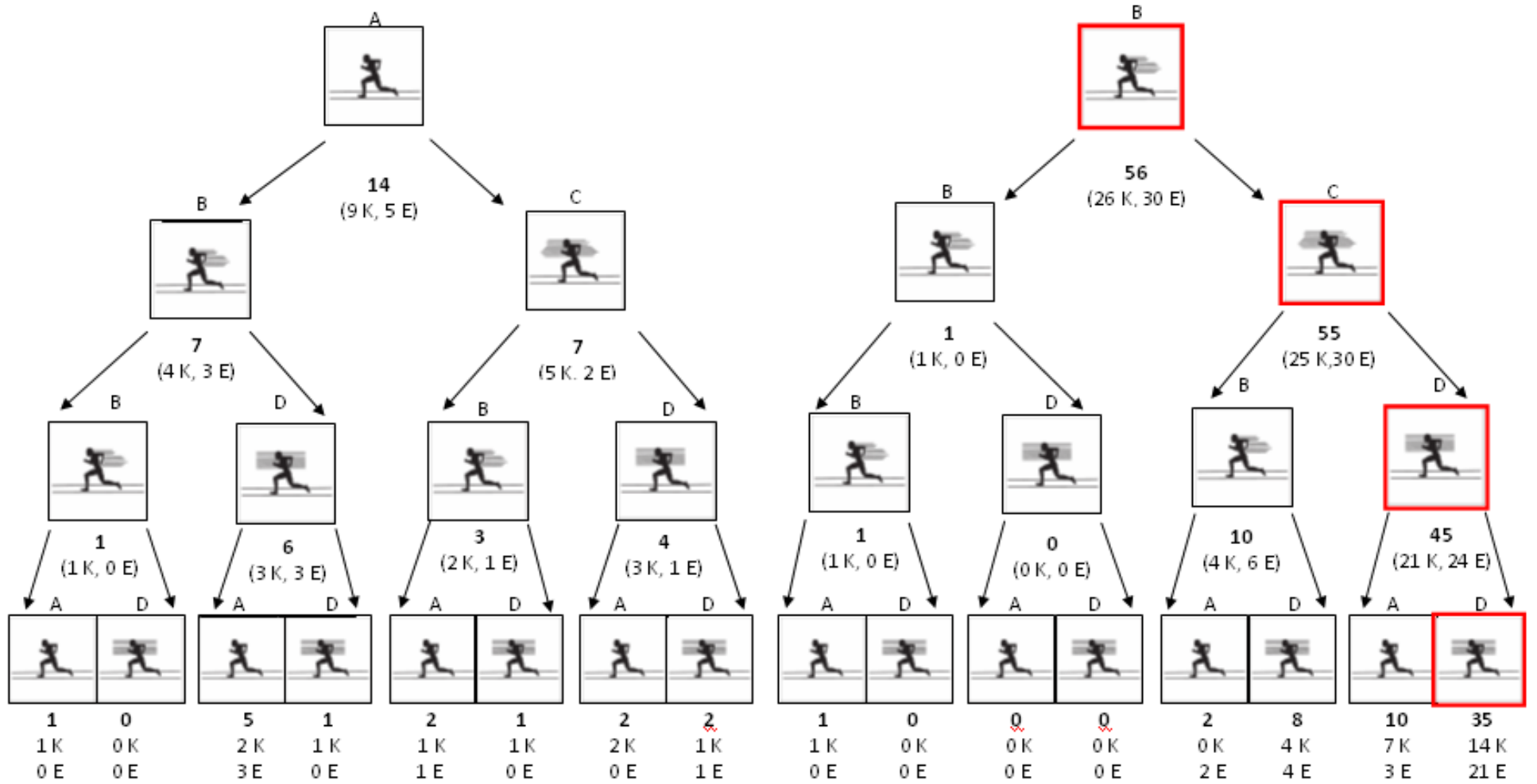
Kartlar Yaş	B Kartı		D Kartı		TOPLAM	
	S	%	S	%	S	%
5 yaş	7	18,4	31	81,6	38	100,0
6 yaş	8	25,0	24	75,0	32	100,0
TOPLAM	15	21,4	55	78,6	70	100,0

Tablo 4 incelendiğinde, hareket çizgileri ve aynı uzunlukta arka plan çizgileri bulunan B-D kart çifti çocuklara gösterildiğinde, yaşlara göre farklılık olmaksızın 5 yaş grubu çocukların %81,6; 6 yaş grubu çocukların %75,0 oranında en çok D kartını seçtikleri göze çarpmaktadır. B ve D kart çiftlerinde çocukların çoğunluğunun D kartını seçmeleri, yine çocukların çizgilerin çokluğuna bağlı olarak hareket ve hızı yorumladıklarını düşündürmektedir. Dolayısıyla Tablo 4'e göre araştırmaya katılan çocukların, hareketi ifade eden uzunlu kısısalı çizgileri dikkate almaksızın, çizgiler aynı uzunlukta olsa da çokluğunu dikkate alarak hareket ve hızı yorumladıkları sonucuna varılmıştır.

Tablo 5: Yaşa Göre Çocukların A-D Kart Çiftindeki Seçimlerinin Dağılımı

Kartlar Yaş	A Kartı		D Kartı		TOPLAM	
	S	%	S	%	S	%
5 yaş	14	36,8	24	63,2	38	100,0
6 yaş	9	28,1	23	71,9	32	100,0
TOPLAM	23	32,9	47	67,1	70	100,0

Tablo 5'e bakıldığında, A-D kart çifti çocuklara gösterildiğinde 5 yaş grubu çocukların %63,2; 6 yaş grubu çocukların %71,9 oranında en çok D kartını seçtikleri ve yaş grupları arasında belirgin bir fark olmadığı görülmektedir. Çocukların seçimlerinde, çizgilerin hareket çizgisi veya arka plan çizgisi olup olmadığına bakmaksızın çizgilerin varlığı ve çokluğuna bağlı olarak tercih yaptıkları dikkat çekmektedir.



Şekil 1: Cinsiyete Göre Çocukların Dört Farklı Aşamada Sunulan Kart Çiftlerindeki Harekette Hız Tercihlerinin Dağılımı

Şema 1'e göre; araştırmada kullanılan ikişerli seçim kartlarının dört aşamasına göre A ve B kart çiftinde harekette hızı ifade etmek için çocukların hareket çizgisi olan kartı seçtikleri bulunmuştur. Aynı zamanda, B-C kart çiftinde arka plan çizgileri ile hareket çizgilerinin uzunlu kısıalı olmasından dolayı birbirine benzemesi sonucu, çocukların çizgilerin çokluğuna bağılı olarak hareket ve hızı yorumladıkları dolayısıyla C kartını hareket hızı olarak ifade ettikleri bulunmuştur. Üçüncü aşamada çocuklara gösterilen B-D kart çiftlerinde ise, çocukların arka plan çizgilerinin aynı uzunlukta olmasından dolayı uzunlu kısıalı çizgilere oranla daha çok olduklarını düşündükleri ve bu düşünceyle de hareket ve hız konusunda da D kartını seçtikleri düşünülmektedir. Dördüncü aşamada ise çocukların gösterilen A-D kart çiftlerinde ise; A-B kart çiftlerinde olduğı gibi hızı ifade etmek için arka plan çizgisini de hareket çizgisi olarak değerdendirdikleri bulunmuştur.

SONUÇ ve ÖNERİ

Sonuç olarak; Piaget'nin korunum yasası dikkate alındığında, dört aşamanın tamamında seçim çiftleri arasında hareket çizgisi ya da arka plan çizgisi arasında fark gözetmeksizin harekette hızı ifade etmek için çocukların çizgisi çok olan kartı seçtikleri düşünülmektedir.

Sonuç olarak, çocukların hareketi ifade eden çizgilerin yer aldığı resimsel gösterimler ile çizgilerin olmadığı resimsel gösterimler karşısında çizgilere bağılı olarak hareketi algıladığı; her iki gösterimi de hareket ediyor olarak algılayan çocukların ise çizgilere bağılı olarak çizgilerin yer aldığı gösterimdeki figürün daha hızlı hareket ettiğini algıladığı sonucuna ulaşmıştır. Hareket çizgilerinin yer aldığı resimsel gösterimler ile arka plan çizgilerinin yer aldığı resimsel gösterimler karşısında çocukların, figürün hem arkasında hem de önünde yer alan arka plan çizgilerinin çok oluşuna bağılı olarak harekete ve hıza karar verdikleri sonucuna ulaşmıştır.

Çizimler aracılığıyla çocuğun hareketin ve hızın farkında olup olmadığını belirleyerek bilişsel olarak bu kavramların kazanımını sağlamak; çocuklara spor ve beden eğitimi ile ilgili verilecek eğitimin de temelini oluşturacaktır. Çocukların bu kazanımının pekiştirilebilmesi için; çocuklara hareket ve hıza yönelik aktif katılımlarının olacağı çalışmaların ve uygulama ortamlarının sağlanmasının uygun olacağı düşünülmektedir.

Ayrıca; yapılan bu pilot çalışmanın; çocukların kendi çizimlerinde harekette hızı nasıl yansıttıklarına ilişkin veriler toplanarak ya da farklı uygulamalarla incelenmesi ve farklı yaş grubundaki çocuklar arasındaki farkın değerdendirilmesi önerilmektedir.

KAYNAKLAR

Gross, D., Soken, N., Rosengren, K. S., Pick, A. N., Pillow, B. H., Melendez, P. (1991). Children's Understanding of Action Lines and the Static Representation of Speed of Locomotion. *Child Development*, 1991, 62, 1124-1141.

Mak, B. S. K, Vera, A. H. (1999). The Role of Motion in Children's Categorization of Objects. *Cognition*, 71 (1999) B11–B21.

Goodnow, J. J. (1978). Visible Thinking; Cognitive Aspects of Change in Drawings *Child Development*, 1978, 49, 637-641.

SB21 : FARKLI HAREKET EĞİTİMİ MODELLERİ UYGULAYAN ÇOCUKLARIN GELİŞİM ÖZELLİKLERİNİN İNCELENMESİ;

Erciyes Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu/Kayseri

Adıyaman Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü/Adıyaman

Vedat ÇINAR , Yahya POLAT , Fatih MURATHAN , Aykut DÜNDAR

FARKLI HAREKET EĞİTİMİ MODELLERİ UYGULAYAN ÇOCUKLARIN GELİŞİM ÖZELLİKLERİNİN İNCELENMESİ

Vedat ÇINAR¹² Yahya POLAT¹³ Fatih MURATHAN¹⁴ Aykut DÜNDAR¹⁵

Araştırmada, erkek çocuklara uygulanan işbirliği ve rekabete dayalı oyunlar ile uygulanan hareket eğitimlerinin, çocukların problem çözme seviyeleri ile motor ve duyuşsal gelişimleri üzerine etkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Araştırmaya 10-12 yaş gurupları arasında bulunan işbirliği ile hareket eğitimi grubu (n: 40) ve rekabet ile oyun eğitimi grubu (n:44) olmak üzere toplam 84 çocuk gönüllü olarak katılmıştır. Araştırmaya katılan gönüllülerin, hareket eğitimi öncesi ve sonrasında problem çözme, duyuşsal gelişim ve motor gelişim seviyeleri ölçülmüştür.

Gönüllülerin problem çözme seviyeleri, duyuşsal ve motor gelişim düzeyleri, ön test değerleri açısından karşılaştırıldığında $p>0,05$ düzeyinde anlamlı farklılıklar bulunamamıştır.

Gönüllülerin son test değerleri açısından incelendiğinde, grupların problem çözme düzeyleri ile motor performans seviyelerine ilişkin değerlerde $p>0,05$ düzeyinde anlamlı farklılıklar bulunamazken, grupların duyuşsal gelişim seviyeleri ve beceriye ilişkin motor gelişim seviyelerinde $p<0,05$ düzeyinde anlamlı farklılıklar bulunmuştur.

İşbirliği ile oyun grubunun, problem çözme seviyeleri, duyuşsal gelişim seviyeleri ve motor gelişim düzeylerinin ön test ve son test değerleri açısından incelendiğinde $p<0,01$ düzeyinde anlamlı farklılıklar bulunmuştur.

Rekabete dayalı oyunlar grubunun, problem çözme seviyeleri, motor gelişim düzeylerinin ön test ve son test değerleri açısından incelendiğinde $p<0,01$ düzeyinde anlamlı farklılıklar bulunmuştur.

Sonuç olarak; Çocuklara uygulanan hareket eğitimi içerisinde yer alan işbirliğine dayalı oyunların baskınlığı, çocukların problem çözme düzeyleri ile duyuşsal gelişim seviyelerinde klasik yaklaşımlara göre daha etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Hareket Eğitimi, İş Birliği, Rekabet, Bilişsel Gelişim, Duyuşsal Gelişim, Motor Gelişim.

¹²Adıyaman Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü/Adıyaman

¹³Erciyes Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu/Kayseri/

¹⁴Adıyaman Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü/Adıyaman

¹⁵Adıyaman Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü/Adıyaman

**SB22 : İLKÖĞRETİM ÇAĞINDAKİ ÖĞRENCİLERDE DÜZENLİ YAPILAN SPORUN
DİKKAT ÜZERİNE ETKİSİNİN ARAŞTIRILMASI**
Ege Üniversitesi, BESYO
Ersen ADSIZ

**İLKÖĞRETİM ÇAĞINDAKİ ÖĞRENCİLERDE DÜZENLİ YAPILAN SPORUN
DİKKAT ÜZERİNE ETKİSİNİN ARAŞTIRILMASI**
Ersen ADSIZ Feridun DORAK*

ÖZET

Bu araştırmanın genel amacı, İlköğretim 4. ve 5.sınıf çocuklarda sporun dikkat gelişimine etkisini saptamaktır. Bu amaç doğrultusunda, düzenli olarak çalıştırıcı gözetiminde spor yapan çocuklar ile spor yapmayan çocuklar arasında dikkat seviyeleri bakımından fark olup olmadığını saptamak için Bourdon Dikkat Testi kullanılarak çocukların dikkat seviyeleri ölçülmüş ve sonuçlar kayıt altına alınmıştır.

Bu araştırma deney-kontrol gruplu, ön test-son test ölçümlü deneysel bir araştırma tipidir. Araştırmanın deney grubunu spor yapan 30 çocuk, kontrol grubunu ise spor yapmayan 30 çocuk oluşturmaktadır.

Araştırma süresince 1. hafta, 8. Hafta ve 12. Hafta’da olmak üzere bourdon dikkat testi her iki gruptaki katılımcılara da uygulanmış ve sonuçlar kayıt edilmiştir.

Elde edilen veriler Greatl istatistiksel analiz programında regresyon modeli kullanılarak analiz edilmiştir. Bulgulara bakıldığında spor yapanların spor yapmayanlara oranla %83 daha dikkatli olduğu, erkek çocukların kız çocuklara oranla % 51 daha dikkatli oldukları, anne eğitim düzeyi arttıkça dikkat düzeyinin arttığı ve kardeş sayısı arttıkça dikkat seviyesinin azaldığı görülmüştür.

Araştırmanın sonunda ilköğretim 4. ve 5. sınıf çocuklarda düzenli olarak, çalıştırıcı gözetiminde yapılan sporun dikkat gelişimine olumlu katkısı olduğu sonucuna varılmıştır.

Anahtar sözcükler: Spor, dikkat, dikkat eksikliği, hiperaktivite bozukluğu, Bourdon Testi.

*Yard. Doç. Dr, Ege Üniversitesi Beden Eğitimi Spor Yüksekokulu

**ELEMANTARY SCHOOL AGE İN CHILDREN'S ATTENTION TO THE
DEVELOPMENT EFFECT OF SPORTS**
Ersen ADSIZ Feridun DORAK*

The overall objective of this research, primary school age group in children with attention to the development of sport is to determine the effect. To achieve these objectives, under the supervision of coaches regularly exercising children do not do sports with children between the difference in terms of attention levels to determine whether the test using Bourdon Attention attention level of children were measured and the results have been registered.

This research with experimental-control group, pretest-posttest experimental research is a type of metering. Experimental group, the exercising of the study 30 children, the control group constituted 30 children do not do sports.

Research during the 1st weeks, 8 Weeks and 12 Weeks in both groups to test the attention Bourdon was also applied to the participants and the results have been registered.

Greatl statistical analysis program obtained data were analyzed using the regression model. Results were looking at sport than those who do not make sport more carefully as 83%, boys 51% girls compared to their more cautious, mother education level increased, the level of care is increasing and the number of siblings increased, decreased attention levels were observed.

At the end of the study in children primary school age group on a regular basis, under the supervision of the coach's attention to the development of the sport it was concluded that a positive contribution.

*Yard. Doç. Dr, Ege University, Pyschial Education And Sports High School

Key words: Sports, attention, attention deficit hyperactivity disorder, Bourdon Test.

GİRİŞ

İnsan dış dünyasını tanıyabilmek için duyu organlarına muhtaçtır. Ancak, bu organların sıradan işleyişi, bu konuda yeterli olmamaktadır. Örneğin, insan yorgun bir anında bakar fakat göremez, dinler işitemez. Daha sonra hatasının farkına varınca ben bu hatayı nasıl yaptım diye kendi kendine hayıflanır. Aslında onun duyu organları bu konularda uyarılsa, ilgisini çeken bir durum olsa sonuç çok daha başarılı olurdu.

İşte, bir olay, durum kişiyi motive ediyorsa, motifin derecesine göre kişi kendisini o uyarıcıya teksif ederek, onu dikkatle gözleyip incelemekte ve izlenimlerini hafızasına yerleştirmektedir. Kişi kendisini motive eden olayları, durum ve varlıkları motive etmeye göre daha etkili bir biçimde gözlemektedir. O, bu süreçte kendisini motive eden uyarıcıları diğerlerinden ayırmaya çalışır. “ İşte bireyin kendisini motive eden varlık ya da olayı gözleyebilmesi için yapmış olduğu seçme faaliyetine dikkat denilmektedir.” Özetle dikkat gözlemdaki seçicilik olarak tanımlanabilir (Silah, 2007).

William James’e göre dikkat, aynı anda birkaç nesneden veya düşünce silsilesinden birinin canlı, belirgin tarzda zihin tarafından alınmasıdır. Odaklaşma. Konsantrasyon, bilinçlilik dikkatin özüdür. Dikkat, bazı şeylerin diğerlerine göre daha etkin bir sıklıkla ele alınmak için seçilmesidir (Cox, 1985).

Dikkat tanımlarından da anlaşılacağı gibi, dikkat kapasitemiz sınırlıdır. Yani, aynı anda pek çok şeye dikkat etmemiz olası gözükmemektedir. Organizma yalnızca sınırlı sayıda uyarı için davranımda bulunmaya hazırdır (Tiryaki, 2000).

Dikkat etkilendiği temel faktörler yönünden üç gruba ayrıştırılarak incelenebilmektedir.

İlgi dikkati, bu irade gerektirmeyen, alışılmış dikkat türüdür. İnsanın özel ilgisi ve merak duygusu bu tür dikkatin oluşumunu sağlayan temel faktördür. Bu kişilik eğiliminin sonucu da insan özel iradi bir güç sarf etmeden bazı uyarımlara karşı zihinsel yönden hassas ve dikkatli olabilmektedir (Silah, 2007).

İradi dikkat, bu durumda zihin aktivitesinin bir hedefi vardır ve insanın bir düşünce sürecinde özel bir gayret göstermesi, zihin enerjisi harcaması gerekmektedir. Örneğin bir öğrenci sınıfta, anlatılan ders konusunu anlayabilmek için özel bir çaba sarf ederek dinliyor, bu tür dikkatini kullanmaktadır.

İradi olmayan dikkat, insanın elinde olmayan bazı olay, durum ya da kişilerle ilgili uyarımlar dikkatini çeker. Örneğin, bir öğrenci bütün dikkatin derse vermişken dışarıdan gelen ani bir patlama sesi onun bu konudaki dikkatini dağıtır. Dikkat patlama uyarıcısına yönelir (Silah, 2007).

İnsan yaşamı boyunca dikkat etmesini gerektiren birçok olayla karşı karşıya gelmektedir. Karşıdan karşıya geçerken trafik işaretlerine dikkat etmek, araba kullanırken yayalara ve diğer araçlara dikkat etmek, öğrencinin dersi anlamak için öğretmenin söylediklerine dikkat etmesi gibi.

Spor yapan kişilerinde dikkat etmesi gereken şeyler vardır. Örneğin bir boksörün rakibinin vücut hareketlerine dikkat etmesi, bir tenisçinin rakibinin gönderdiği topa dikkat etmesi, bir basketbolcunun rakibinin elindeki topa dikkat etmesi, bir futbolcunun ofsayt pozisyonuna kalmamak için savunma oyuncusuna dikkat etmesi gibi. Her spor dalında dikkat özel bir eylem, nesne veya kişiyle sınırlı olmayabilir. Bu orta sah oyuncusu veya çıkış yapmakta olan bir kayakçı dikkatini aynı anda birçok nesneye birden yöneltmek zorundadır. Birçok şeyi birden aynı anda algılama yeteneğine "dikkatin yaygınlaştırılması" diyoruz. Dikkati ne kadar geniş bir alana yayarsak, nesneleri algılamadaki netlik derecesi de o kadar azalır (Baumann, 1994).

Öğrenmenin temeli bir uyarıcıya dikkat etme ve bu dikkati gereken süre boyunca, o uyarıcı üzerinde devam ettirebilme vardır. Eğitimde dikkat toplama becerisinin önemi üzerine yapılan çeşitli araştırmalarda dikkat toplama düzeyi ile öğrenme arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Karaduman (2004), "Dikkat toplama eğitim programının ilköğretim 4. ve 5. Sınıf öğrencilerinin dikkat toplama düzeyi, benlik algısı ve başarı düzeylerine etkisi" isimli çalışmasında dikkat toplama eğitimi ve dikkat toplama ve güdüleme eğitimi uygulamalarının, öğrencilerin dikkat toplama düzeylerinde, akademik benlik algısı üzerinde ve okul başarısı üzerinde, kontrol grubundaki öğrencilere göre, anlamlı farklılıklara neden olduğu sonucuna varmıştır.

Problem

Bu çalışmada ilköğretim 4. ve 5. Sınıf çağındaki öğrencilerde düzenli yapılan sporun dikkat üzerine etkisinin " olup olmadığı tespit edilmeye çalışılmıştır.

YÖNTEM

Araştırma Grubu

Araştırmanın evreni, İzmir ilindeki ilköğretim çağındaki 4. ve 5. Sınıfta öğrenim gören çocuklardır. Araştırmanın örneklemini ise İzmir ili, Karabağlar ilçesi, Yeşilyurt semti, Ali Fuat Cebesoy Mahallesi'nde ikamet eden spor yapmayan 4. ve 5.sınıf çocuklarından oluşan 30 kişilik kontrol grubu ile Bornova ilçesinde ikamet eden Şavkar Spor Kulübü'nde jimnastik ve voleybol sporuna yeni başlayan 4. ve 5.sınıf çocuklarından oluşan 30 kişilik deney grubu arasında yapılmıştır.

Veri Toplama Aracı

Araştırmada kişisel bilgi formu ve çocukların dikkat seviyelerini ölçmek için Bourdon dikkat testi kullanılmıştır.

Bourdon Dikkat Testi: Bourdon dikkat testinin en son kullanılan şekli Benjamin Bourdon tarafından 1955 yılında geliştirilmiştir. Bourdon testinin iki farklı formu bulunmaktadır. Birincisinde belli harfleri karışık kitap harfleri arasından bulma ve işaretleme; ikincisi ise belli şekilleri karışık olarak verilmiş şekiller arasından bulma ve işaretleme şeklindedir. Test kesintisiz bir dikkat yönelimi gerektirmektedir. Testin harf formunda toplam 660 harf bulunmaktadır. Testin uygulanması için belirlenmiş bir yaş sınırı yoktur. Ancak harf formu için, çocukların harfleri tanıma becerisine ulaşmış olmaları gerekmektedir. Testin değerlendirilmesinde doğru sayısı, zaman ya da hata sayısı dikkate alınabilir. Uygulayıcı belli bir zaman biriminde çocukların kaç tane doğru yanıt işaretlediğini sayarak değerlendirme yapabilir. Bu çalışmada Bourdon dikkat testinin harf formu kullanılmıştır. Öğrencilerden "a, b, d ve g" harflerini bulmaları ve işaretlemeleri istenmiştir. *Güvenirliği;* Testin geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları araştırmacı tarafından yapılmıştır. Güvenirlik çalışması olarak test tekrar test güvenilirliği hesaplanmıştır. 4. ve 5. sınıf öğrencilerinden oluşan toplam 150 öğrenciye 15 gün ara ile test tekrar uygulanarak iki değerlendirme arasındaki korelasyon katsayısı incelenmiştir. Bu katsayı .78 olarak bulunmuştur. *Geçerliği;* Ölçüt geçerliği

çalışması sonucunda Bourdon dikkat testi ve d2 dikkat testi arasındaki korelasyon .63 olarak bulunmuştur (Karaduman, 2004).

Verilerin Toplanması

Araştırma ilköğretim 4. ve 5. sınıf öğrencileri arasında, 27'si erkek ve 33'ü kız olmak üzere toplam 60 kişinin katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya spor yapan 30 kişi (uygulama grubu) ve spor yapmayan 30 kişi (kontrol grubu) katılmıştır. Uygulama grubu: 18'i jimnastik, 12'si voleybol dalında olmak üzere haftada 2 gün çalıştırıcı gözetiminde ortalama 1 saat 15 dakika antrenman yapan toplam 30 sporcu öğrenciden oluşmaktadır. Kontrol grubu: ilköğretim 4. ve 5. sınıf öğrencileri arasında spor yapmayan çocuklardan oluşmaktadır.

Araştırmanın ilk aşamasında dikkat testi, uygulama ve kontrol grubundaki katılımcılar tarafından doldurulmuştur. Daha sonra 30 kişilik uygulama grubu 12 hafta boyunca haftada 2 gün ortalama 1 saat 30 dakika, çalıştırıcı gözetiminde spor yapmış; kontrol grubu ise 12 hafta boyunca düzenli bir sportif etkinliğe katılmamıştır.

Tablo 1. Deney ve Kontrol Gruplarının Tanımlayıcı İstatistikleri

Özellik			
Cinsiyet	Erkek	Sayı	27
		%	45.0
	Kız	Sayı	33
		%	55.0
Yaptığı spor dalı	Jimnastik	Sayı	18
		%	30.0
	Voleybol	Sayı	12
		%	20.0
	Spor yapmıyor	Sayı	30
		%	50.0
Gelir düzeyi	750-1000 TL	Sayı	6
		%	10.0
	1001-2000 TL	Sayı	20
		%	33.3
	2001-3000 TL	Sayı	23
		%	38.3
	3000 TL'den fazla	Sayı	11
		%	18.3
Kardeş sayısı	0	Sayı	13
		%	21.7
	1	Sayı	18
		%	30.0
	2	Sayı	20
		%	33.3
	3	Sayı	7
		%	11.7
	4	Sayı	2
		%	3.3
Annenin eğitimi	İlkokul	Sayı	5
		%	8.3
	Ortaokul	Sayı	4

		%	6.7
	Lise	Sayı	29
		%	48.3
	Üniversite	Sayı	22
		%	36.7
Babanın eğitimi	İlkokul	Sayı	2
		%	3.3
	Ortaokul	Sayı	3
		%	5.0
	Lise	Sayı	22
		%	36.7
	Üniversite	Sayı	33
		%	55.0

Verilerin Analizi

Çocuklara spor eğitiminin başlangıcında her iki gruba da doldurmaları için kişisel bilgi formu verilmiş ve 9 dakika süre verilerek dikkat seviyeleri Bourdon Dikkat testi ile ölçülmüştür. Spor eğitimi devam ederken 8. Haftada bir kez daha dikkat testi uygulanarak sonuçlar kaydedilmiştir. Son olarak 12. Haftada son test olarak dikkat testi uygulanmış ve sonuçlar kaydedilmiştir. Verilerin analizinde Greatl istatistiksel analiz programı kullanılmıştır. 13 değişken dikkate alınarak hesaplanan güvenilirlik istatistiği Cronbach Alfa, 0.62 olarak bulunmuştur. Cronbach Alfa istatistiği 0.60 ile 0.80 arasında ise ölçek oldukça güvenilirdir. Buna göre anket sonuçları güvenilir bulunmuştur. Bu çalışmada çok açıklayıcı regresyon analizinden yararlanılmıştır. Regresyon analizleri iki değişken arasında veya çoklu ilişkileri incelemek amacıyla ikiden fazla değişken arasında gerçekleştirilebilir.

BULGULAR

Araştırmada yarı logaritmik regresyon modelinden yararlanılmıştır. Buna göre bağımlı değişken logaritmik, bağımsız değişkenler doğrusaldır. Regresyon modelinin tahmin sonuçları Tablo 2’de gösterilmiştir. Bağımlı değişken yanlış sayısı olduğundan, bir öğrenci testte ne kadar az yanlış yaptıysa, o kadar dikkatli olarak değerlendirilmiştir. Buna göre modelde yer alan kukla değişkenlere ait katsayılar eğer negatifse, ilgili grubun referans gruba göre oransal olarak o kadar daha dikkatli olduğunu; pozitifse, oransal olarak o kadar daha dikkatsiz olduğunu gösterecektir. Bağımlı değişkenin logaritmik olduğu yarı logaritmik modellerde, ilgili bağımsız değişkenin katsayısı, referans kategoriye veya gruba göre yüzde farklılığı gösterir.

Tablo 2. Bağımlı değişken, ln test ölçümü değerleri

<i>Bağımsız Değişkenler</i>	<i>Katsayı</i>	<i>St. Hata</i>	<i>t-değeri</i>	<i>p-değeri</i>	
Sabit	291.929	0.849317	34.372	0.00075	***
Dikkat testi 1.hafta--8.hafta	-0.581004	0.105915	-54.856	0.00001	***
Dikkat testi 1.hafta--12.hafta	-0.915097	0.1015	-90.157	0.00001	***
Cinsiyet	0.504078	0.112823	44.679	0.00001	***
Anne eğitimi ortaokul	-0.26177	0.304558	-0.8595	0.39133	
Anne eğitimi lise	-0.542623	0.273021	-19.875	0.04855	**
Anne eğitimi üniversite	-0.663579	0.292617	-22.677	0.02467	**
Baba eğitimi ortaokul	0.664204	0.876592	0.7577	0.44972	
Baba eğitimi lise	0.0332665	0.859703	0.0387	0.96918	
Baba eğitimi üniversite	0.307915	0.861044	0.3576	0.72110	
Gelir düzeyi (1000-2000 TL)	0.356743	0.188316	18.944	0.05996	*
Gelir düzeyi (2000-3000 TL)	0.23143	0.207037	11.178	0.26530	
Spor yapan-spor yapmayan	-0.832587	0.166937	-49.874	0.00001	***
Kardeş sayısı	0.298186	0.0733722	40.640	0.00008	***

* %10 için anlamlı, ** %5 için anlamlı, *** %1 için anlamlı,

Tablo 2'ye göre spor yapan ve spor yapmayan öğrencilerin dikkat seviyeleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmuştur.

TARTIŞMA VE YORUM

Bu çalışmada düzenli yapılan sporun çocuklarda dikkat gelişimine etkisi araştırılmıştır.

Çalışma sonucunda bulgular incelendiğinde;

Çocuklar 8. haftada, 1. haftaya göre % 58 daha az hata yapmışlardır. Çocuklar 11. haftada, 1. haftaya göre % 91 daha az hata yapmışlardır. Bu sonuçlara göre katılımcıların ikinci ve üçüncü dikkat testlerinde dikkat performanslarında artış görüldüğü ortaya çıkmaktadır.

Erkek çocukların kız çocuklara göre % 50 daha dikkatli olduğu söylenebilir.

Ortaokul mezunu annelerin çocukları, ilkokul mezunu annelerin çocuklarıyla aynı dikkat düzeyine sahiptir. Lise mezunu annelerin çocukları ise ilkokul mezunu annelerin çocuklarından % 54 daha dikkatlidir. Üniversite mezunu annelerin çocukları, ilkokul mezunu annelerin çocuklarından % 66 daha dikkatlidir. Literatürde yapılan araştırmalara bakıldığında çocuğun zekâ düzeyinin annenin zeka düzeyi ile ilişkisini gösteren bulgulara rastlanmaktadır. Bu da bizim araştırmamızda ortaya çıkan bulguları desteklemektedir.

Gelir düzeyi 1000-2000 TL/ay olanlar, 1000 TL'den az gelire sahip olanlara göre % 30 daha az dikkatlidir.

Spor yapan çocuklar, spor yapmayan çocuklara % 83 daha dikkatli olduğu söylenebilir. Araştırma sonucu elde ettiğimiz bulgular ışığında yorum yapacak olursak, düzenli yapılan sporun dikkat gelişimine olumlu katkısı olmuştur. Bu bulgular bizim hipotezimizi desteklemektedir.

Sporun dikkat gelişimi üzerindeki etkisi konusunda yapılan araştırmalar bizim elde ettiğimiz bulgularla paralel göstermektedir. Akcınli (2005), "Sekiz yaş grubu çocuklarda hareket eğitimi ile dikkat ve hafıza gelişiminin ilişkisi" isimli çalışmasında hareket eğitiminin

dikkat ve hafıza gelişimi üzerinde olumlu etkisinin olduğunu saptamıştır. Düzenli yapılan sporun çocuklarda dikkat gelişimi üzerine etkisini inceleyen araştırmalardan elde edilen sonuçlar incelendiğinde bizim elde ettiğimiz bulguları destekler nitelikte olduğu görülmektedir. Özdemir (1990)'da "Üniversiteli sporcu ve sporcu olmayan öğrencilerin dikkat seviyelerinin karşılaştırılması" adında bir çalışma yapmıştır. Yapılan araştırma sonucunda sporcu olan öğrencilerin sporcu olmayanlara göre daha dikkatli olduğu ortaya sonucuna varılmıştır.

Bu çalışmada elde edilen istatistiksel bulgular sonucunda; Sporun ilköğretim çağındaki çocuklarda dikkat gelişimi üzerinde olumlu etkiler gösterdiği belirlenmiştir. Buradan hareketle düzenli olarak belirli bir disiplinde spor yapan çocukların dikkat seviyelerinde gelişme olması beklenmektedir.

Sporun çocukların dikkat gelişimi üzerindeki etkisi konusunda yaptığımız bu çalışmanın sonuçlarının, eğitim programlarında yerleştirilen beden eğitimi ve sporun öneminin anlaşılmasına ve hak ettiği yeri almasına katkısı olacağını umuyoruz.

Sporun dikkat gelişimini etkisini araştırıldığı bir çalışmada dikkat seviyesinin ölçülmesi için tek bir test yerine, dikkati farklı boyutları ile ölçen birkaç test uygulanırsa ve örneklem grubu genişletilirse araştırmada daha açıklayıcı bulgular ortaya çıkabilir.

KAYNAKLAR

1. Akcınlı N. “Sekiz Yaş Grubu Çocuklarda Hareket Eğitimi ile Dikkat ve Hafıza Gelişiminin İlişkisi”, Manisa, Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, 2005, s.1
2. Baumann S. (1994). Uygulamalı Spor Psikolojisi, Alfa Yayınları. İstanbul. 1994. S: 195
3. Cox R. H. (1985). Sport Psychology Concept and Applications (Second Edition). S. 47
4. Kalish S. (1996). Çocuğunuz İçin Spor ve Fitness. Beyaz Yayınları. İstanbul. S.9.
5. Karaduman D. B., “Dikkat Toplama Eğitim Programının ilköğretim 4. Ve 5. Sınıf Öğrencilerinin Dikkat toplama Düzeyi, Benlik Algısı ve Başarı Düzeylerine Etkisi”, Ankara, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Doktora Tezi, 2004, s: 95.
6. Muratlı S. (1997). Antrenman Bilimi Işığında Çocuk ve spor. Bağırhan Yayınevi. Ankara. S.51
7. Özdemir M. Y. “Üniversiteli Sporcu ve Sporcu Olmayan Öğrencilerin Dikkat Seviyelerinin Araştırılması”, İstanbul, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek lisans Tezi, 1990, s. 62-63.
8. Silah, M. (2005), Sosyal Psikoloji Davranış Bilimi. Seçkin Yayınevi, Ankara, s.47
9. Tiryaki Ş. (2000). Spor Psikolojisi Kavramlar, Kuramlar, ve Uygulama, Eylül Yayınevi, Ankara, s.42
10. Yavuzer H. (2001). Çocuk Psikolojisi, (20. Basım), Beyaz Yayınları. s. 54

SB23 : OKULÖNCESİ EĞİTİM ALAN ALTI YAŞINDAKİ ÇOCUKLARIN FARKLI SPOR DALLARINA İLİŞKİN BİLGİLERİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ (PİLOT UYGULAMA)
Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Çocuk Gelişimi Bölümü-TÜRKİYE
Semra ŞAHİN , Sibel ÖZKIKLI , Sonnur İŞİTAN

OKULÖNCESİ EĞİTİM ALAN ALTI YAŞINDAKİ ÇOCUKLARIN FARKLI SPOR DALLARINA İLİŞKİN BİLGİLERİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ (PİLOT UYGULAMA)

Öğr.Gör.Dr.Semra ŞAHİN

ÇGE.Uzm Sibel ÖZKIKLI

Dr. Sonnur İŞİTAN

Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Çocuk Gelişimi Bölümü-TÜRKİYE

Özet

Bu araştırmada; okulöncesi eğitim alan altı yaşındaki çocukların farklı spor dallarına ilişkin bilgilerinin değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Anaokuluna devam eden 60 çocuk araştırma kapsamına alınmıştır. Sporcu ve spor malzemeleri yada saha resimleri çocuklara gösterilmiş, çocuklardan sporcuları uygun olan malzeme yada saha resimleriyle eşleştirmeleri istenmiştir. Elde edilen bulgular; kız ve erkek çocuklar arasında bazı spor dallarını algılayışlarında farklılık göstermiştir. Bazı spor dallarını (futbol ve kayak gibi) algılamadaysa tüm çocukların başarılı olduğu görülmüştür. Ayrıca araştırmaya katılan çocukların; kendilerinin, ebeveynlerinin yada kardeş/arkadaşlarının spor yapma oranları çok düşük bulunmuştur. Sonuç olarak; okulöncesi dönemde çocukların motor becerilerinin gelişiminde spor çalışmalarının önemli rol oynadığı dikkate alındığında, çocuklara spor yapma fırsatı verilmesi kaçınılmazdır.

Anahtar Sözcükler: Okulöncesi dönemi, motor gelişim, spor dalları

GİRİŞ

Çocukluk süreci, özellikle 18. yy'dan itibaren yaşamın farklı ve özel bir bölümü olarak algılanmaya başlanmıştır. 19. yy'da eğitimciler, çocuklara kendilerini ifade etme olanağı verilirse sağlıklı büyüme göstereceklerini, davranışlarında sosyal sorumluluk taşıyabileceklerini ileri sürerek, çocuk gelişimi ve davranışlarının yönlendirilmesi gerektiğini savunmuşlardır. Günümüze kadar süregelen gelişmeler, çocuklara özgü bir dünya yaratmıştır. Çocukların bu ayrı dünyasında, onların gereksinimlerine, ilgilerine ve yeteneklerine göre hazırlanan etkinlikler, okullar, kitaplar, alışveriş merkezleri, yiyecekler gibi pek çok şey yer almaktadır. Anne, baba ve eğitimciler, çocuklara karşı ilk ve ortaçağın aksine daha “empatik” olmuşlardır. Çocukların duygusallaştırılması olarak nitelenebilecek bu eğilim, 20. yy'ı gerçek bir çocuk yüzyılı yapmıştır. “Çocukluk döneminde spor” kavramı da yine bu yüzyılda oluşmuştur. Spor bilimlerinin değişik alanlarında yapılan araştırmalar yüksek performans için çocuk yaşlarda spora başlama gerekliliğini ortaya çıkarmıştır (Öztürk, 1998).

H. Meusel'e göre spor; boş zamanları değerlendirmek, dinlenmek, kendini iyilik halinde bulundurmak ya da performans yetisini geliştirmek amacıyla, oyun ya da yarışma biçimleriyle düzenlenen, her türlü motorsal özellikleri kapsayan bir olgudur (akt., Demirci, 2006). G. Lüschen'e göre spor; insanın genel bedensel becerileri yoluyla bir rakiple karşılıklı etkileşim içinde bulunularak yapılan yarışmaya dönük oyun biçimlerinin her türlüşüdür (akt.,

Demirci, 2006). A. Orhun'a göre; Spor, insanın oyun dürtüsünden kaynaklanan, kuralları belirlenmiş, ölçülebilir, değerlendirilebilir, performansa dönük yarışma biçiminde yapılan, amacı serbest motorsal etkinliklerdir (akt., Demirci, 2006).

Spor; Beden eğitimi faaliyetlerini özelleştirerek çeşitli branşlarda somutlaşmış, üst düzeyde yapıldığında fizyolojik, psikolojik, estetik, teknik özellikleri gerekli kılan ve katı kurallarla çevrili bir etkinliktir. Sosyal ve ekonomik kalkınmanın temel unsuru olan, insanın beden ve ruh sağlığını geliştirmek, kişiliğin oluşmasını ve karakter özelliklerinin gelişmesini sağlamak, kişiler, toplumlar ve uluslararasıdaki dayanışmayı ve kaynaşmayı sağlamak, kişinin mücadele gücünü arttırmak, mücadele etme, heyecan duyma, yarışma ve üstün gelme amacıyla yapılan bedensel faaliyetlerin tümüne spor denmektedir. Bireysel ya da takım halinde yapılan, kendine özgü kuralları olan ve bu kurallarla yönetilen kazanmaya yönelik bedensel etkinliklerin tümü spordur (Demirci, 2006).

Günümüz spor dünyasında birçok spor dalında şampiyonların giderek daha genç yaşlardan çıktığı gözlemlenmektedir. Başta cimnastik olmak üzere, yüzme, tenis ve buz pateni gibi spor dalları daha belirgin olarak, şampiyonları daha erken yaşlardan çıkarmaktadırlar (Ergen ve Açıkada, 1990).

Sporun, çocukların beklentilerine yanıt verecek, rekabete dayanmayan ve neşeli programlar aracılığıyla gerçekleştirildiğinde sosyal gelişmeye olumlu etkisi bulunmaktadır. Bugün sporun bir eğitim aracı olarak çocuğun her yönden gelişmesinde büyük rol oynadığı bilinmektedir. Sportif oyunlara bir ekip üyesi olarak çocuğun katılımı, yardımlaşma, beraber çalışma, diğer ekip elemanlarına ve oyun düzenine saygılı olma gibi duyguları geliştirir. Sportif oyunlar içinde çocuk kendini tanır, yeteneklerinin farkına varır. Başarabileceği ve başaramayacağı hareketleri, emniyetli bir ortamda öğrenerek gereksiz tehlikelerden uzak duracakları deneyimler edinir. Akranları ile paylaşma ve yardımlaşmayı öğrenir. Sorumluluk alma ve düzenli çalışma alışkanlığı edinir (Öztürk, 1998).

Çocuğun ergenlik çağı öncesi ve sonrası düzenli olarak yaptığı spor etkinlikleri, sağlıklı bir fizik yapının gelişmesini sağlarken; geç yaşlarda fizik yapının bozulmasını da geciktirmede önemli bir rol oynamaktadır. Yapılan gözlemler okul çağı çocuklarına düzenli olarak yaptırılan sporun, ileri yaşlarda yaşamın bir parçası olarak alışkanlık haline getirilecek şekilde benimsenebildiğini göstermiştir. Bu nedenle; sağlıklı olmak için erken yaşta spor yapmanın son derece önemli olduğu kabul edilmektedir. Ayrıca, spor yardımıyla çocuğun çevresini tanıması ve iletişim kurabilmesi daha kolay gerçekleşmektedir. Fiziksel ve sosyal gelişim alanlarındaki olumlu gelişmeler, çocuğun duygusal olarak da daha iyi gelişmesine yardımcı olabilmektedir. Sporun bu önemli özellikleri göz önüne alınarak, birçok ülke okullarında beden eğitimi ders saatine ve ders kapsamına gerekli önemi göstererek, eğitimin genel ve özel amaçlarının bir kısmı, beden eğitimi dersleriyle verilmeye çalışılmıştır. Bu doğrultuda, bazı Avrupa ülkelerinde, ilkokullarda beden eğitimi dersi haftada 6 saati bulurken, ülkemizde bu süre 1 saattir (Ergen ve Açıkada, 1990).

Beden eğitiminin 3 önemli amacı vardır:

1. Motor gelişim amacı
2. Zihinsel gelişim amacı
3. Duyuşsal gelişim amacı

Motor Gelişim Amacı: Tüm yaşam boyunca devam eden, fiziksel değişim ve motor becerilerin kazanılması ve dengelenmesi sürecidir. Motor gelişim, kişinin kuvvet, sürat,

dayanıklılık gibi temel motorsal özelliklerinin geliştirilmesini amaçlamaktadır. Bu gelişimle birlikte kalp, solunum, dolaşım gibi fizyolojik sistemlerinde gelişimi sağlanır.

Zihinsel Gelişim Amacı: Sportif becerilerin öğrenme sürecinde; algılama, düşünme, depolama, model olma, karar verme, problem çözme gibi çeşitli zihinsel beceriler kazanılmaktadır. Birey hareket etmeyi öğrenirken, çok çeşitli zihinsel becerileri de öğrenmektedir.

Duyuşsal Gelişim Amacı: Bireyde benlik kavramının oluşması çevresiyle etkileşimi sonucu olmaktadır. Sportif etkinlikler sırasında birey, grup üyeleriyle kendisini karşılaştırma, güçlü-zayıf yönlerini tanıma ve yeteneklerinin farkına varma olanağını bulmaktadır. Bu etkileşim bireyin benlik kazanımını sağlamaktadır. Bunların yanında, beden duyguların anlatımında bir araç olarak kullanılmaktadır. Öfke, kıskançlık, nefret gibi duyguların kontrol edilmesinde, sevgi-mutluluk gibi duyguların yaşanıp paylaşılmasında spor etkinlikleri etkin rol oynamaktadır. Birey, spor etkinlikleri yoluyla kendine güven duyma, güçlü olma, haksızlıklara karşı çıkma, hak arama, başkalarının haklarına saygı duyma, kazanmaya sevinebilme, kaybetmeyi kabullenebilme, kurallara uyma gibi toplumsal değerleri kazanır (Günsel, 2004).

Bebeğin yaşamının ilk yılında kazandığı emekleme, yürüme gibi motor beceriler daha sonraki yaşamında kazanacağı becerilerin temelini oluşturmaktadır. Okulöncesi dönemde ise çocuklar; koşma, sıçrama, sekme, atlama, yakalama, fırlatma gibi “temel beceriler” olarak adlandırılan becerileri kazanırlar. Temel becerilerin; büyüme ve gelişmeyle kazanıldığı bununla beraber eğitimin de becerilerin gelişmesinde büyük rol oynadığı bilinmektedir.

Psikolojik ve toplumsal açıdan, çocukluk dönemindeki sporun, çocuğun bedensel özelliklerini ve ruhsal yapısını göz önünde bulundurarak, fiziksel kapasitesinin gelişimine yardımcı olacak, kendine güveni sağlayacak, cesaretini arttıracak, kurallara uymayı ve başkalarının haklarına saygı göstermeyi öğretecek oyun formunda çalışmalarından oluşması gerekir (Öztürk, 1998).

Okulöncesi eğitim kurumlarında hareket eğitimi genellikle sadece motor becerilerin desteklenmesi olarak düşünülmektedir. Bu dönemde verilecek iyi bir hareket eğitimi, sadece motor yeteneklerin gelişiminde değil, aynı zamanda çocukların bilişsel, sosyal, duygusal ve benlik imajının geliştirilmesinde de önemli rol oynayacaktır. Okulöncesi, hareket becerisine en olumlu ve kalıcı katkılarını yapılabileceği bir dönemdir. Bu dönem tüm yaşama yön verebilecek gelişim aşamalarını kapsar. Dolayısıyla gelişime uygun eğitim programları ile çocuğun gelişimi desteklenecektir.

Yapılan araştırmalarda, nöromotor olgunlaşmayı sağlayan programların erken yaşlarda uygulanmasının tüm yaşam için olumlu katkılarının olduğu bulunmuştur (Akt.Özer ve Özer, 1998).

Tiryaki ve ark., (1991), yaptıkları bir araştırmada spor yapanların yapmayanlara göre daha dışa dönük ve duygusal olarak dengeli oldukları belirtilmiştir.

Valley (1992), egzersiz yapmanın benlik saygısına olumlu etkisinin olduğunu belirtmiştir (Akt. Tiggeman, Williamson, 2000).

Sporun çocukların yaşamındaki önemi düşünüldüğünde; çocukların spora olan yatkınlıklarının, ilgilerinin ve spor dallarına ilişkin bilgilerinin değerlendirilmesi gerekmektedir. Altı yaş grubu çocukların sporla ilişkili hareket evresinin başında oldukları düşüncesinden hareketle; bu dönemde farklı spor dalları ile ilgili bilgi düzeylerinin araştırılması hedeflenmiştir. Edinecekleri bu bilginin ileride çocuklara spor dalları ile ilgili olarak yapılacak olan bilgilendirmelerde temel olacağı düşünülmektedir.

YÖNTEM

Çalışma Grubu: Ankara ili merkezinde bulunan okulöncesi eğitim kurumlarından rastgele örnekleme yöntemi ile seçilmiş olan iki kurum anaokulunun altı yaş grubundaki 60 (21 kız, 39 erkek) çocuğu, araştırmanın örneklem grubunu oluşturmuştur.

Tablo 1: Örnekleme Oluşturan Çocukların Cinsiyet Dağılımı

Cinsiyet					
Kız		Erkek		Toplam	
Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
21	35,0	39	65,0	60	100,0

Veri Toplama Aracı:

Araştırma kapsamında araştırmacılar tarafından oluşturulan üç araç kullanılmaktadır.

Çocuk Tanıma ve Aile Bilgi Formu: Okulöncesi eğitimi alan altı yaş çocukları ve aileleri hakkında genel bilgi edinebilmek için araştırmacılar tarafından oluşturulmuş “Çocuk Tanıma ve Aile Bilgi Formu” kullanılmıştır. Bu formda; çocuk ve ailesi hakkındaki genel bilgiler ve spor aktivitelerine ilişkin ilgilerine yönelik sorular bulunmaktadır.

Spor Dalları Kart Seti (SDKS): Sette, sporcular ve sporcu/spor malzemesi ya da saha/mezan resim çiftlerinin (Futbolcu ve futbol topu/futbol sahası gibi) bulunduğu, bir çifti örnek kart olmak üzere “19 çift” resimli kart kullanılmaktadır. Kartlar, 15x20 cm ölçülerindedir.

Spor Dalları Kart Seti Değerlendirme Formu: Çocukların spor dallarına ilişkin bilgilerini değerlendirmek üzere hazırlanmış olan kart çiftlerine verdikleri cevapların kayıtlarının tutulduğu değerlendirme formu kullanılmıştır.

Veri Toplama İşlemi: Araştırmanın I. aşamasında; “Çocuk Tanıma ve Aile Bilgi Formu” araştırmanın örneklemini oluşturan çocukların ailelerine verilerek formda belirtilen bilgileri doldurmaları istenmiştir.

II. Aşamada Spor Dalları Kart Seti (SDKS), bir alıştırma ve üç uygulama olarak gerçekleştirilmiştir.

Alıştırma: Araştırmacı Amerikan futbolu oynayan oyuncuların bulunduğu resmi çocuğun önüne koyar. Kendi önüne de Amerikan futbol topu resminin bulunduğu kartı koyar ve parmağı ile göstererek bu sporcuların bu malzemeyi kullandığı açıklamasını yapar. Bu oyun ve malzeme hakkında kısa bir bilgi verir.

Uygulama: Araştırmacı ve çocuk karşılıklı masada oturarak, uygulama bireysel olarak gerçekleştirilmiştir. Toplamda 18 spor dalının (boks, futbol, hentbol, motor sporları, koşu, güreş, eskrim, golf, kayak, masa tenisi, tenis, yüzme, basketbol, dalış, buz pateni, voleybol, beysbol, hokey) resimli kartları üç düzenekte (6 spor dalı olmak üzere) çocuğun önüne konulmuştur. Araştırmacı kendi önüne de her üç düzenekte ayrı ayrı ilişkili olan resimli

kartları, çocuğa dönük olarak kendi önüne koymuştur. Çocuğun önündeki ve araştırmacının önündeki kartların aynı düzende yerleştirilmemesine dikkat edilmiştir. Çocuktan kendi önündeki kartlarla araştırmacının önündeki kartlar arasından ilişkili olanı göstermesi istenmiştir.

	Çocuk önünde	Araştırmacı önünde
I.düzenek	Ring Futbol sahası Hentbolcu Yarış arabası Koşu parkuru Güreş minderi	Boksör Futbolcu Hentbol topu Motor sporcusu Atlet Güreşçi
II.düzenek	Eskrimci Golfçu Kayakçı Tenis masası Tenisçi Yüzme	Epe Golf sopası ve topu Kayak seti Raket, pinpon topu Tenis raketi Bone
III. düzenek	Basketbolcu Dalgıç Buz patencisi Voleybolcu Beysbolcu Hokeyci	Basketbol topu Gözlük Paten Voleybol topu Beysbol topu Hokey sopası

III. aşama: Araştırmacılar, SDKS’ne verdikleri cevapları değerlendirme formuna kaydetmiştir.

Verilerin analizi: Araştırmadan elde edilen veriler yüzde değerlerle ifade edilmiştir.

BULGULAR

Tablo 2: Örnekleme Alınan Çocukların Devam Ettikleri Okulöncesi Kurumunda Hareket Eğitimi Alıp Almadıklarının Cinsiyete Göre Dağılımı

	<i>Okulöncesi kurumun çocuklara spor dersi verip vermediği</i>					
	<i>Evet</i>		<i>Hayır</i>		<i>Cevap alınamayan</i>	
	<i>Sayı</i>	<i>%</i>	<i>Sayı</i>	<i>%</i>	<i>Sayı</i>	<i>%</i>
<i>Kız</i>	15	71,4	-	0,0	6	28,6
<i>Erkek</i>	26	66,7	-	0,0	13	33,3
<i>TOPLAM</i>	41	68,3	-	0,0	19	31,7

Örnekleme alınan kız çocuklar %71,4’ünün, erkek çocukların %66,7’sinin devam ettikleri kurumda hareket eğitimi programı uygulanmakta ve çocuklarda bu programdan yararlanmaktadırlar. Hareket eğitim programı olarak bu çocuklara “cimnastik” programı uygulanmaktadır. Ayrıca örneklemedeki kız çocukların %4,8’i, erkek çocukların da %12,8’inin okulöncesi kurum dışında özel spor dersi aldıkları bulunmuştur. Kız çocukları özel spor dersi olarak; dalış, erkek çocuklar ise; futbol, dalış, buz pateni, cimnastik ve binicilik dersi almaktadır.

Aile bireylerinden herhangi birinin bir spor dalı ile ilgileniyor olması, örneklemdaki çocukların o spor dalına ilişkin ön bilgi edinmesini sağlamış olabileceği düşünülmektedir.

Tablo 3: Örnekleme Alınan Çocukların Aile Bireylerinin Spor Yapıp Yapmamalarına Göre Dağılımı

<i>Aile bireyleri</i>	<i>Aile bireylerinin spor yapıp yapmadığı</i>					
	<i>Evet</i>		<i>Hayır</i>		<i>Cevap alınamayan</i>	
	<i>Sayı</i>	<i>%</i>	<i>Sayı</i>	<i>%</i>	<i>Sayı</i>	<i>%</i>
<i>Annesi spor yapanlar</i>	5	8,3	22	36,7	33	55,0
<i>Babası spor yapanlar</i>	10	16,7	17	28,3	33	55,0
<i>Kardeşi spor yapanlar</i>	6	10,0	21	35,0	33	55,0

Örnekleme alınan çocukların aile içinde spor yapan olup olmadığına ilişkin olarak Tablo 3'e bakıldığında; çocukların %8,3'ünün annelerinin, %16,7'sinin babalarının ve %10,0'nın kardeşinin spor yaptığı bulunmuştur. Annelerin tercih ettikleri spor dalları; koşu, dalış, cimnastik, yürüyüş olmuştur. Babaların tercih ettikleri spor dalları ise; koşu, yürüyüş ve futbol olarak bulunmuştur.

Her toplumda çocukların yetişmesinde ve gelişmesinde en etkin role sahip olan birim olarak aile gösterilmektedir. Dolayısıyla ailenin çocukların gelişiminde önemli bir rolü vardır. İkizler (2002) tarafından yapılan bir araştırmada, çocukların spora yönelmesinde aile ve sosyal çevrenin birinci derecede etkili olduğu belirtilmiştir.

Yapılan diğer bir araştırmada ise; ailelerin öğrenim düzeyinin çocuklarını spora yönleltmede etkisi olduğu bulunmuştur (Wathins ve Regmi,1989). Yapılan bu araştırmanın örnekleme alınan çocukların anne-babalarının öğrenim düzeylerine göre dağılımına bakıldığında; annelerin %78,3'ünün, babaların %88,3'ünün üniversite mezunu olduğu belirlenmiştir. Dolayısıyla anne-babaların öğrenim düzeyleri ile çocuklarını spora yönleltmeleri arasındaki ilişkiye bakılamamıştır.

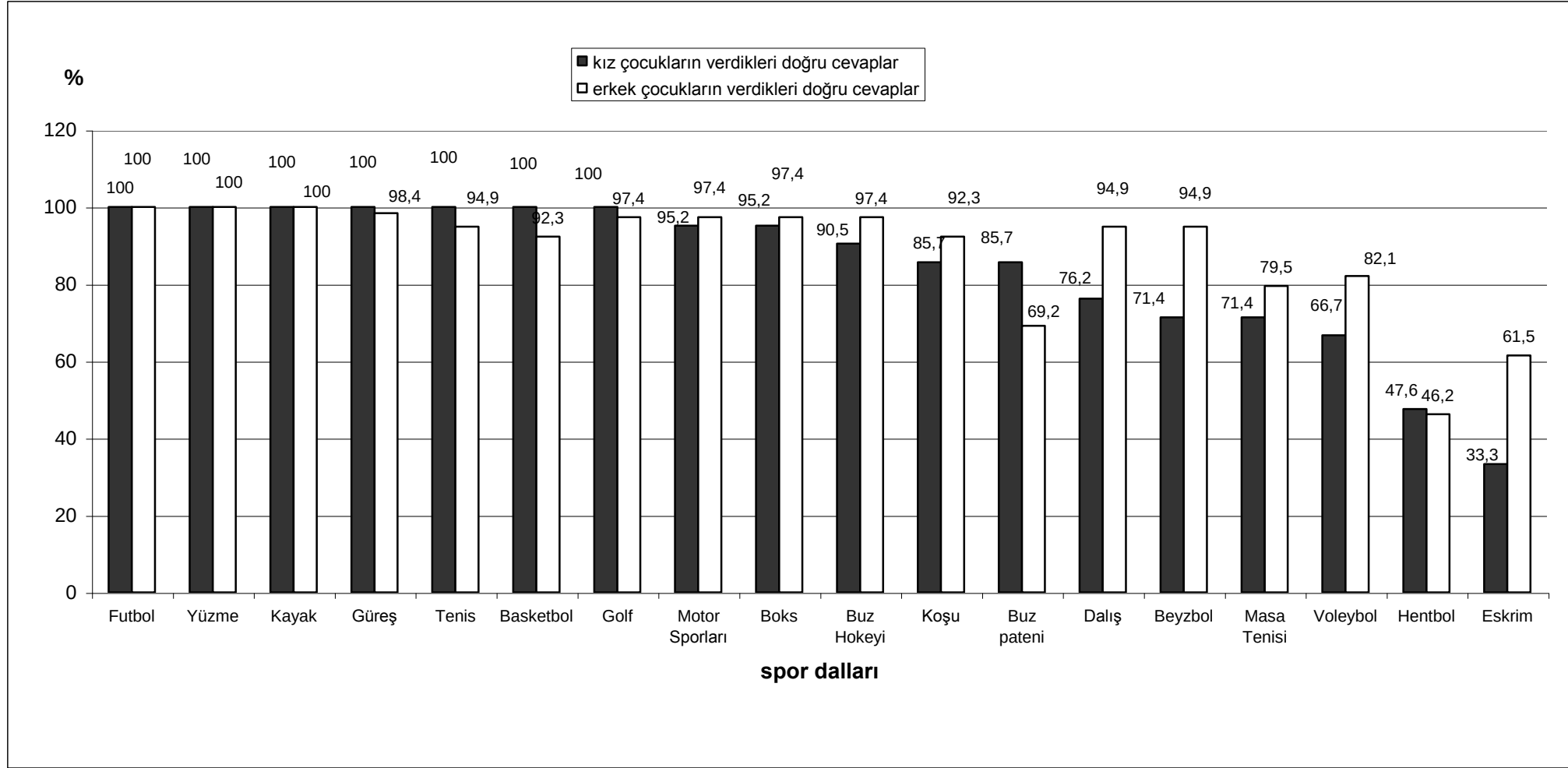
Sporcu kimliği taşıyan ve geçmişinde spor yapmış aile bireylerinin çocuklarını spora yönlendirme konusunda daha etkin ve başarılı olduğu ifade edilmektedir (Sallis, J.F. ve ark., 1992). Aynı zamanda spora ilginin olduğu bir ailede yetişen çocuğun, farklı spor dalları ile ilgili algısı da akranlarına göre daha iyi olabilir.

Spora ilgide anne baba faktörünün yanı sıra öğretmen faktörü de etkili olabilmektedir. Dolayısıyla okullarda yapılan takım oyunları çocukların spora ilgisini ve algılarını etkileyebilir.

Korkmaz ve Erol (2003), okulöncesi dönem çocuklarının sağlıklı olması ve fiziksel verimliliklerini geliştirebilmesi için sporsal faaliyetlere (beden eğitimi dersi) katılmalarının gerekliliğini ifade etmişlerdir.

Çocukların aktif olarak ya da izleyici olarak spor dalları ile ilgili bilgi birikimleri konusunda bilgi sahibi olmak, çocuklar için düzenlenecek spor çalışmalarında önemli bir

adım olarak düşünölebilir. Bu düşünceden hareketle; örneklemleri oluşturan çocukların, sporcular ile sporcu malzeme ya da saha/mekan çiftlerini resimli kartlar yardımıyla eşleştirme becerileri Şekil 1’de verilmiştir.



Şekil 1: Örneklem Alınan Çocukların Sporcular İle Sporcu Malzeme yada Saha/Mekan Çiftlerini Resimli Kartlar Yardımıyla Eşleştirmelerinin Cinsiyete Göre Dağılımı

Örnekleme alınan çocukların sporcular ile sporcu malzemesi ya da saha/mekan çiftlerini resimli kartlar yardımıyla eşleştirmelerinin cinsiyete göre dağılımına bakıldığında; futbol, yüzme ve kayak sporu için yapılan eşleştirmelerde her iki cinsiyetteki çocuklarında %100 oranında başarılı olduğu bulunmuştur.

Güreş (kız %100,0; erkek %98,4), tenis (kız %100,0; erkek %94,9), basketbol (kız %100,0; erkek %92,3), golf (kız %100,0; erkek %97,4) spor alanlarındaki eşleştirmelerde başarı oranı oldukça yüksek bulunmuştur.

Çocukların motor sporlarını (kız %95,2; erkek %97,4), boks (kız %95,2; erkek %97,4), buz hokeyini (kız %90,5; erkek %97,4), koşuyu (kız %85,7; erkek %92,3) resimli kartlardan ayırt etme becerilerinin; futbol, kayak, güreş, tenis, basketbol ve golf ile ilgili eşleştirme becerisindeki başarıyı takip ettiği saptanmıştır.

Araştırmaya alınan çocukların buz pateni (kız %85,7; erkek %69,2), dalış (kız %76,2; erkek %94,9), beyzbol (kız %71,4; erkek %94,9), masa tenisi (kız %71,4; erkek %79,5), voleybol (kız %66,7; erkek %82,1), hentbol (kız %47,6; erkek %46,2), eskrim (kız %33,3; erkek %61,5) spor dalları ile ilgili eşleştirmelerin diğerlerine oranla başarı oranı daha düşük bulunmuştur.

Örnekleme alınan, altı yaş grubu çocuklarının genel anlamda; belirlenmiş olan 18 spor dalı hakkında bilgilerinin yeterli düzeyde olduğu bulunmuştur. Bunun üç nedeni olabilir. Birincisi; aileler bu spor dalları hakkında çocuklarını bilgilendirmiş olabilirler. Örneğin güreş ata sporumuzdur ve özellikle babalar çocukları ile güreşerek oynamayı tercih ederler; bu sebeple çocukların tamamı güreş sporu hakkında bilgi sahibi olabilir. İkincisi; çocuklar televizyon, gazete vb yayın organları aracılığıyla bu spor dalları ile ilgili müsabakalar, görüntüler görmüş ve bilgi edinmiş olabilirler. Özellikle futbol çok medyatik bir spor dalıdır. Bu sebeple çocukların tamamı bu spor hakkında bilgi sahibi olabilirler. Üçüncüsü de; çocuklar devam ettikleri okulöncesi kurumda eğitim programına bağlı olarak öğretmenleri tarafından farklı spor dalları hakkında resimlerle, video görüntülerle vb. bilgilendirilmiş olabilirler.

Öğretmenlikte önemli olan öğrencilerin gereksinim ve ilgileri doğrultusunda etkinlik yapmalarını, dengeli gelişim ve sağlık gibi kavramlarla spor yapma arasında bağın kurulmasını sağlamaktır. Bu özellikler spor yapmayı sevmeyi de beraberinde getirir. Çocukların ilgi ve gereksinimleri öğretmenler tarafından dikkate alınmalı, istek uyandırılmalı ve fırsatlar verilmelidir (Demirhan ve ark., 1999)

Dalış sporu, voleybol ve beyzbol için erkek çocukların başarı oranları yüksek iken, buz pateni için kız çocukların başarı oranının yüksek olduğu bulunmuştur.

Dalış sporu, voleybol ve beyzbolun erkek çocuklar tarafından kız çocuklara oranla daha fazla biliniyor olması da erkek çocukların bu spor dallarına olan ilgisinin yoğunluğundan kaynaklanıyor olabilir.

Buz pateninin ise kız çocuklar tarafından erkek çocuklara oranla daha fazla tanınıyor olması da; bu spor dalının dans gibi müzikal ve estetik olmasından dolayı kız çocuklarının daha fazla ilgisini çektiğini düşündürebilir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Örnekleme alınan okulöncesi çocuklarının sadece devam ettikleri kurumun eğitim programı dahilinde yapılan cımnastik programını uyguladıkları, ayrıca aileleri tarafından herhangi bir spor dalını yapmaları konusunda teşvik edilmedikleri bulunmuştur. Aynı şekilde örnekleme alınan ailelerinde çoğunluğunun herhangi bir spor dalı ile uğraşmadıkları ve bu anlamda da çocuklarına model olmadıkları görülmüştür.

Örnekleme alınan çocukların spor dalları hakkındaki bilgi düzeylerine bakıldığında kız ve erkek tüm çocukların futbol, yüzme ve kayak sporunu çok iyi tanıdıkları görülmüştür. Ancak hem kız çocukların hem de erkek çocukların hentbolu tanımadıkları dikkat çekmiştir. Bu spor dalının çok yaygın olarak medyada ya da genel olarak çevrelerinde yaygın olmadığını düşündürebilir.

Okulöncesi dönem çocukların her alanda hızlı bir gelişim içinde oldukları bir dönemdir. Nasıl ki çocukların öğrenmenin en hızlı olduğu okulöncesi döneminde; yabancı dil eğitimine, matematiksel becerilerin öğretime, çalgı aleti ya da müzik öğretime başlama konusunda okulöncesi kurumlar ve aileler kurs programları araştırıyorlar ve çocukların katılımları için fırsatlar sağlıyorlar ise aynı şekilde spor programlarına katılımları konusunda da çocuklarını yönlendirilmelidirler. Ancak bu yönlendirme sırasında dikkat edilmesi gereken en önemli unsur; ailenin kendi isteği ve hayalleri doğrultusunda çocuğu yönlendirmesi yerine çocuğun istek, yetenek ve ilgisine göre çocuğu yönlendirmesidir.

Sonuç olarak; teorikte okulöncesi çocuklarının spor dalları hakkında bilgileri yeterli düzeydedir. Ancak genel olarak eğitim müfredatımız içinde çocuklarımıza her şeyi masa başında öğretme gibi bir yaklaşımımız olduğundan dolayı; çocuklar bu bilgileri resimlerden, kitaplardan, anne-babalarından/öğretmenlerinden ya da medyadan (spor programları, maçlar vb) görerek edinmiş olabilirler. Ancak spor sadece teorik olarak öğrenilecek bir olgu değildir, yaşayarak öğrenmeleri konusunda da çocuklara fırsatlar sağlanmalıdır. Bunun için okulöncesi öğretmenlerinin; motor gelişimi destekleyici etkinliklerin yanı sıra çocukların spora ve spor dallarına olan ilgilerini arttırmak, çocuklarda spora karşı istek uyandırmak ve cesaretlendirmek amacıyla farklı etkinlikler planlamalı ve uygulamalıdır. Örneğin; farklı spor müsabakalarına çocukları götürmek, spor komplekslerine (yüzme havuzu, tenis kortu, buz pateni alanı, basketbol-voleybol-hentbol-futbol sahası vb) geziler düzenlemek ve çocukların burada serbest olarak oynamalarına fırsat tanımak ya da farklı spor dallarında uzman kişileri sınıfa konuk olarak davet etmek gibi.

Ayrıca; günümüzde yapılan araştırmalarda; okulöncesi ve ilköğretim dönemindeki çocuklar arasında obezitenin giderek arttığı bulunmuştur. Bunu önlemek amacıyla da ailelerin ve öğretmenlerin çocukları spor yapmaya özendirmeleri ve yönlendirmeleri çocukların sağlıklı bireyler olmaları açısından da son derece önemlidir.

Özellikle şehirleşmeyle birlikte çocukların serbest oyun alanlarının azalmış olması sonucunda enerjilerini yeterince boşaltamadıkları düşünülmektedir. Çocukların enerjilerini boşaltabilmeleri ve beden algısını sağlayabilmeleri için spor dallarını aktif olarak aldıkları rollerle tanımaları sağlanmalıdır. Dolayısıyla, çocukları harekete, spora yönleltici alanlara ihtiyaç olduğu düşünüldüğünde şehir planlamalarında bu konuya önem verilmesi önerilmektedir.

Pilot uygulama olarak yapılan bu çalışmanın, farklı sosyo-ekonomik düzeydeki çocuklarla ve daha geniş kapsamlı spor dallarıyla yapılması önerilmektedir.

KAYNAKLAR

- Demirci, A. (2006).** Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencileri: Eğitim Fakültesi. Değişim Yayınları, İstanbul.
- Demirhan, G., Şahin, R., Altay, F., Dursun, Z., Aşçı, A., Çelenk, B., Özkara, A., Coşkun, F. (1999).** İlköğretimde Beden Eğitimi Ve Spor Öğretimi: İlköğretimde Etkili Öğretmen Ve Öğrenme, Öğretmen El Kitabı, Modül: 11, MEB.
- Ergen, E., Açıkkada, C., (1990).** Bilim ve Spor. Ankara.
- Günsel, A. M. (1998).** Sosyal Çevre-Spor İlişkileri: Teori ve Elit Sporculara İlişkin Bir Uygulama. Bağırhan Yayınevi, İstanbul.
- İkizler, C., (2002).** Spor, Sağlık ve Motivasyon, Alfa basımevi, İstanbul.
- Özer, K., Özer, D., (1998).**Çocuklarda Motor Gelişim. Kazancı Matbaacılık, Ankara.
- Öztürk, F. (1998).** Toplumsal Boyutlarıyla Spor. Ankara: Bağırhan Yayınevi.
- Sallis, J.F. ve ark . (1992).** *Parental behavior in relation to physical activity and fitness in 9 year old children.* Sports Medicine AJDC. 146. Nowember
- Tiryaki S., (2000).** *Spor Psikolojisi Kavramlar, Kuramlar ve Uygulama.* 1.Baskı, Eylül Yayınevi, İstanbul.
- Tiggeman M and Williamson S., (2000).** *The Effect of Exercise on Body Satisfaction and Self-Esteem as a Function of Gender and Age.* Sex Roles, s:119-127.
- Wathins, D., Regmi, M., (1989).** *Participation in sport: A Nepalese investigation* Perceptual and Motor Skills V. 69, n.2, Octaber, 657-658.

SB24 : TÜRK GREKOROMEN GÜREŞ YILDIZ MİLLİ TAKIMI VE TÜRK SERBEST GÜREŞ YILDIZ MİLLİ TAKIMI SPORCULARININ ANTROPOMETRİK, VÜCUT KOMPOZİSYONU VE SOMATOTİP ÖZELLİKLERİ.

TEKELİOĞLU, A., KOCAHAN. T., KABAK, B., HAZIR, M, UFUK, P

Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü, Sağlık İşleri Dairesi Başkanlığı, Ankara, Türkiye

TÜRK GREKOROMEN GÜREŞ YILDIZ MİLLİ TAKIMI VE TÜRK SERBEST GÜREŞ YILDIZ MİLLİ TAKIMI SPORCULARININ ANTROPOMETRİK, VÜCUT KOMPOZİSYONU VE SOMATOTİP ÖZELLİKLERİ

TEKELİOĞLU, A., KOCAHAN. T., KABAK, B., HAZIR, M, UFUK, P

Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü, Sağlık İşleri Dairesi Başkanlığı, Ankara, Türkiye

ÖZET

Bu çalışmanın amacı Türk Grekoromen Güreş Yıldız Milli Takımı (TGGYMT) ve Türk Serbest Güreş Yıldız Milli Takımı (TSGYMT) sporcularının bazı antropometrik özelliklerini, vücut kompozisyonunu ve somatotiplerini belirlemek ve iki takım ortalamalarını karşılaştırmaktır. Bu çalışmaya 2009 yılı içerisinde aynı dönemde kamp yapmakta olan TGGYMT'nın 57, TSGYMT'nın 82 sporcusu katılmıştır. Vücut kompozisyonu ve somatotip profillerinin belirlenmesi için literatürle uyumlu olarak 11 antropometrik ölçüm yapılmıştır. İstatistiksel yöntemlerden tanımlayıcı istatistik ve t testi kullanılmıştır.

Yaşları 14,5 ile 17,25 arasında ($x=16,24\pm0,78$) değişen TGGYMT sporcularının boy uzunluğu ortalaması 169,58 cm ($\pm9,05$), vücut ağırlığı ortalaması 66,43 kg ($\pm16,07$), vücut yağ oranı ortalaması % 11,27 ($\pm4,18$) olup, somatotip profili (Endomorfi $x=2,27\pm1,10$, Mezomorfi $x=5,73\pm1,37$, Ektomorfi $x=2,42\pm1,22$) dengeli mezomorfi olarak belirlenmiştir.

TSGYMT sporcularının yaşları 14,5 ile 17,33 arasında ($x=16,23\pm0,71$) değişmekte olup, boy uzunluğu ortalaması 171,10 cm ($\pm9,44$), vücut ağırlığı ortalaması 68,13 kg ($\pm16,27$) ve vücut yağ oranı ortalaması % 11,95 ($\pm4,84$) olarak belirlenmiştir. Serbest güreşçilerin somatotip profili (Endomorfi $x=2,43\pm1,33$, Mezomorfi $x=5,66\pm1,19$, Ektomorfi $x=2,40\pm1,11$) de dengeli Mezomorfidir.

Bu çalışmanın sonucunda Türk Grekoromen Güreş Yıldız Milli Takımı ve Türk Serbest Güreş Yıldız Milli Takımı sporcularının boy, vücut ağırlığı, vücut yağ oranı ve somatotip profilleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Yıldız milli takım güreşçileri üzerinde yapılan bu çalışma, bu yaş grubu Türk güreşçilerinin bazı antropometrik özelliklerini ortaya koymuştur.

Anahtar Kelimeler: Grekoromen güreş yıldız, Serbest güreş yıldız, Antropometri, Somatotip, Vücut kompozisyonu

GİRİŞ

Güreş, dünyanın en eski spor branşlarından biri olarak kabul edilmekte, Türklerde de Ata sporu olarak bilinmektedir (11). 1912 yılında kurulan Uluslararası Amatör Güreş Federasyonu (FILA)'nın tanımına göre güreş, iki insanın, belirli boyutlardaki minder üzerinde, herhangi bir araç kullanmaksızın, belirlenmiş kurallara uygun biçimde teknik, beceri, kuvvet ve zekalarını kullanarak birbirlerine üstünlük kurma mücadelesidir.

Modern güreşin kurallar üzerinden düzenlenmesi, serbest ve grekoromen olarak ifade edilen iki farklı stilin gelişimine neden olmuştur (16).

Birçok spor branşında performansı yalnızca motor yetenekler değil, vücudun şekli ve bileşimi de etkilemektedir. Sporcuların fiziksel yapısının performanslarına katkıda bulunduğu kabul edilmektedir (5, 19).

Güreş performansında da vücut kompozisyonunun etkili olduğunu gösteren çalışmalar bulunmaktadır. Tcheng ve ark.(1973) şampiyon güreşçiler ile şampiyon olamayan güreşçiler arasında deri kıvrımı kalınlığı bakımından önemli farklar bulmuşlardır. Ziyagil ve ark.(1994) istatistiksel olarak anlamlı olmasa da müsabakada 2. olan güreşçilere nazaran 1. olan güreşçilerin vücut yağ yüzdesi ortalamalarının daha düşük ve mezomorfi değerleri ortalamalarının daha yüksek olduğunu göstermişlerdir. Vardar ve arkadaşları (2007) da güreşçilerde anaerobik performansla yağsız vücut kitlesi arasında anlamlı ilişki bulmuşlardır.

Güreşçilerin somatotip özellikleri hakkında yapılan çalışmaların bir kısmında güreşçilerin endomorfik-mezomorfi, bir kısmında ise dengeli mezomorfi özelliği gösterdikleri saptanmıştır (2,3,4,7,9,10,17).

Cicioğlu ve arkadaşları (2006) Genç Milli Takım, Öcal (2007) Büyük Milli Takım güreşçilerinin somatotiplerini araştırmış; grekoromen ve serbest stil arasında anlamlı fark olmadığını ve her iki stilin de endomorfik mezomorfi özelliğinde olduğunu saptamışlardır.

Bu çalışmanın amacı da yaşları daha küçük olan Türk Grekoromen Güreş Yıldız Milli Takımı ve Türk Serbest Güreş Yıldız Milli Takımı sporcularının bazı antropometrik özelliklerini, vücut kompozisyonunu ve somatotiplerini belirlemek ve iki stil arasında bu unsurlar açısından fark olup olmadığını saptamaktır.

MATERYAL VE YÖNTEM

Bu çalışmanın denek grubunu, Türkiye Şampiyonasında sikletlerinde ilk sıralarda yer alarak, 2009 yılı Nisan ayı içerisinde Grekoromen Güreş Yıldız Milli Takımı adı altında Samsun'da toplanan 57, Serbest Güreş Yıldız Milli Takımı adı altında Çankırı'da toplanan 82 güreşçi oluşturmuştur. Güreşçilerin sikletlere göre dağılımı Tablo 1'de gösterilmektedir.

Siklet	42	46	50	54	58	63	69	76	85	100
Grekoromen	6	6	6	7	4	6	6	5	5	6
Serbest	8	8	7	7	9	9	9	8	8	9

Tablo1. Güreşçilerin sikletlere göre dağılımı

Ölçümler Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü, Sağlık İşleri Dairesi Başkanlığının organizasyonu ile gerçekleştirilmiştir. Bütün ölçümler aynı tecrübeli ekip tarafından yapılmıştır.

Güreşçilerin somatotip, vücut yağ oranı ve vücut kitle endekslerini belirlemek için aşağıdaki ölçümler yapılmıştır:

Boy uzunluğu, taşınabilir stadiometre ile sporcu yalınayak, vücudu dik ve anatomik duruşta iken, inspirasyon durumunda ve baş üzerindeki tabla verteks noktasına değecek şekilde konumlandırılarak alınmıştır.

Vücut ağırlığı, şortla ve 0,2 kg hata payı olabilen Bosch marka elektronik baskül kullanılarak ölçülmüştür.

Deri kıvrımı kalınlıkları ölçümü için 0,2 mm'lik bölümleri bulunan Holtain marka skinfold kaliper kullanılmıştır. Hem somatotipi hesaplamak hem de vücut yağ oranlarını belirlemek amacıyla beş bölgeden (Triceps, biceps, subskapula, suprailiak ve medial calf) deri kıvrımı kalınlığı ölçümü alınmıştır.

Çap ölçümleri, Holtain marka sürgülü kaliper kullanılarak humerus bikondüler ve femur bikondüler olmak üzere iki bölgeden alınmıştır. Humerus bikondüler çap ölçümü omuz ve dirsek 90 derece fleksiyonda iken, femur bikondüler çap ölçümü denek dizleri 90 derece fleksiyonda otururken yapılmıştır.

Çevre ölçümleri, Gulick marka mezura kullanılarak yapılmıştır. Kasılı kol ve baldır çevresi ölçülmüştür. Kasılı kol çevresi ölçümünde, güreşçi omzu 90 derece ve dirseği 45 derece fleksiyonda, eli yumruk şeklinde konumlandırılmış; dirsek fleksörlerini ve ekstensörlerini maksimal olarak kastığı sırada kolun en geniş yerinden ölçüm alınmıştır. Baldır çevresi ölçümünde, güreşçi, ayakları birbirinden hafifçe ayrı olacak şekilde ve ağırlığını dengeli dağıtarak ayakta durmuş; baldırın en geniş olduğu bölgeden ölçüm alınmıştır. Ölçüm 0,1 cm'ye kadar not edilmiştir.

Bütün deri kıvrımı kalınlığı, çap ve çevre ölçümleri vücudun sağ tarafından alınmıştır.
Somatotipin Belirlenmesinde Heath-Carter Formülü kullanılmıştır (5):

Endomorfik Komponent:

$$\text{Endomorfi} = 0.1451X - 0.00068X^2 + 0.0000014X^3 - 0.7182$$

$$X = (\text{Triceps dkk} + \text{Subscapula dkk} + \text{Suprailiac dkk}) \times (170,18 / \text{boy})$$

Yukarıdaki formülde dkk mm cinsinden, boy cm cinsindendir.

Mezomorfik Komponent:

$$\text{Mezomorfi} = 0,858 \times \text{humerus çapı} + 0,601 \times \text{femur çapı} + 0,188 \times \text{düzeltilmiş kol çevresi} + 0,161 \times \text{düzeltilmiş baldır çevresi} - 0,131 \times \text{boy} + 4.5$$

$$\text{Düzeltilmiş kol çevresi} = \text{kasılı kol çevresi (cm)} - \text{Triceps dkk}/10$$

$$\text{Düzeltilmiş baldır çevresi} = \text{Baldır çevresi (cm)} - \text{Medial calf dkk}/10$$

Yukarıdaki formüllerde dkk mm cinsinden, boy cm cinsindendir.

Ektomorfik Komponent:

Eğer Boy ve ağırlık ilişkisi 40,75 den büyük veya eşitse **Ektomorfi** = 0.732 (BAİ) – 28.58

Eğer Boy ve ağırlık ilişkisi 40,75 ile 38,25 arasındaysa **Ektomorfi** = 0.463 (BAİ) – 17.63

Eğer Boy ve ağırlık ilişkisi 38,25'den küçük veya eşitse **Ektomorfi** = 0,1 (veya ½ olarak kaydedilir)

Boy ve ağırlık ilişkisi; boyun, vücut ağırlığının küp köküne bölünmesiyle elde edilir.

$$\text{Boy ve Ağırlık İlişkisi (BAİ)} = \text{Boy} / \text{Ağırlık}^{1/3}$$

Boy cm, ağırlık kg cinsindendir.

Vücut yoğunluğunun hesaplanmasında Durnin Womersley'in erkek çocuklar ve 17-19 yaş arası erkekler için geliştirdiği formül kullanılmıştır (8):

$$\text{Vücut Yoğunluğu (VY) gr/ml} = 1,1620 - 0,0630 \times (\log \Sigma)$$

$\log \Sigma$ = Triceps, biceps, subskapula ve suprailiak deri kıvrımı kalınlıkları toplamının logaritması.

Vücut yağ oranının belirlenmesi için Siri'nin geliştirdiği formül kullanılmıştır (18):

$$\text{Vücut yağ oranı (\%)} = (4,950 / \text{VY} - 4,500) \times 100$$

Yağ kitlesi ve yağsız vücut kitlesi de hesaplanmıştır.
Yağ kitlesi (kg) = Vücut ağırlığı x Yağ%/100
Yağsız vücut kitlesi (kg) = Vücut ağırlığı – Yağ kitlesi

Beden kitle indeksi aşağıdaki formülle hesaplanmıştır (20):
 $BKI = \text{Ağırlık (kg)} / \text{Boy}^2 \text{ (m)}$

İstatistiksel Analiz: Grekoromen ve serbest güreşçilerin antropometrik değerleri, vücut yağ oranı, yağ kitlesi, yağsız vücut kitlesi ve vücut kitle indeksleri arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını test etmek için, bağımsız gruplarda t-testi kullanılmıştır. İki grubun somatotip değerleri arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını test etmek için ise MANOVA kullanılmıştır. Anlamlılık seviyesi olarak 0,05 alınmıştır.

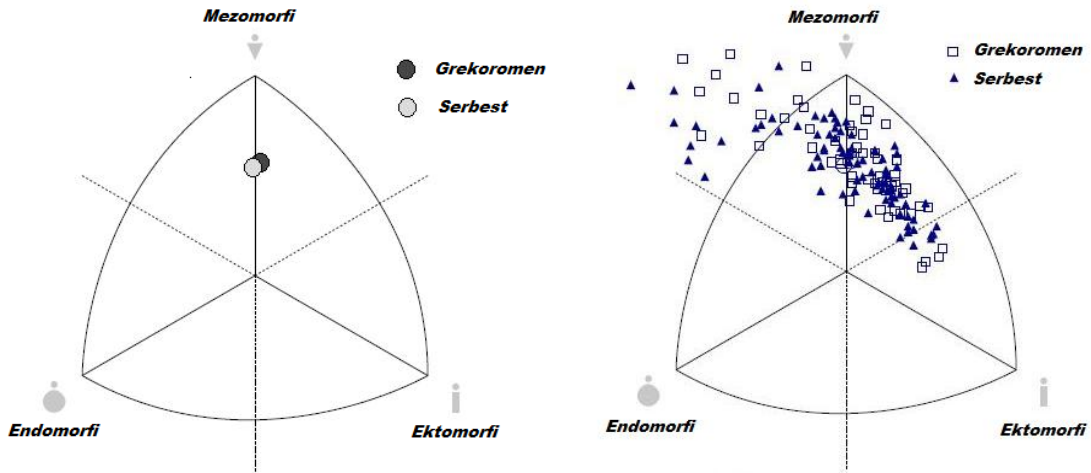
BULGULAR

	Grekoromen n= 57		Serbest n=82		T	p=0,05
	X	ss	X	ss		
Yaş (yıl)	16,24	0,78	16,23	0,71	,043	,965
Boy (cm)	169,58	9,05	171,10	9,44	-,953	,342
Vücut Ağırlığı (kg)	66,43	16,07	68,13	16,27	-,610	,543
Triseps dkk (mm)	7,16	2,92	7,98	3,99	-1,318	,190
Biseps dkk (mm)	4,01	1,27	4,30	1,49	-1,196	,234
Subskapula dkk (mm)	9,14	4,13	9,84	5,73	-,787	,433
Suprailak dkk (mm)	7,21	4,61	7,81	6,08	-,628	,531
Medial calf dkk (mm)	7,31	3,98	7,99	4,16	-,972	,333
Humerus bikondüler çap (cm)	6,87	0,45	6,95	0,50	-,904	,367
Femur bikondüler çap (cm)	9,86	0,70	9,97	0,78	-,910	,365
Kol çevresi (cm)	32,60	4,10	32,45	3,71	,217	,828
Baldır çevresi (cm)	35,65	3,81	35,93	4,24	-,404	,687
Vücut yağ oranı (%)	11,27	4,18	11,95	4,84	-,855	,394
Yağ kitlesi (kg)	7,99	4,89	8,82	5,96	-,864	,389
Yağsız vücut kitlesi (kg)	58,44	11,97	59,32	11,06	-,445	,657
Beden kitle indeksi (kg/m ²)	22,82	3,75	22,97	3,55	-,251	,802

Tablo 2. Çalışmaya katılan deneklerin yaş, boy, vücut ağırlığı, deri kıvrımı kalınlığı, çap, çevre, vücut yağ oranı ve beden kitle indeksi değerleri.

	Grekoromen n= 57		Serbest n=82		F	p=0,05
	X	ss	X	ss		
Endomorfi	2,27	1,09	2,43	1,33	0,873	0,457
Mezomorfi	5,73	1,37	5,66	1,19		
Ektomorfi	2,42	1,22	2,40	1,11		

Tablo 3. Çalışmaya katılan deneklerin somatotip profilleri.



Şekil1. Grekoromen ve Serbest Güreşçilerin Somatotip Değerlerinin Somatokart Üzerindeki Dağılımı

TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu çalışmada yaş ortalaması 16,24 ($\pm 0,78$) yıl olan grekoromen güreşçilerin boy uzunluğu ortalaması 169,58 ($\pm 9,05$) cm, vücut ağırlığı ortalaması 66,43 ($\pm 16,07$) kg ve beden kitle indeksi 22,82($\pm 3,75$) olarak bulunmuştur. Yaş ortalaması 16,23 ($\pm 0,71$) yıl olan serbest güreşçilerin boy uzunluğu ortalaması 171,10 ($\pm 9,44$) cm, vücut ağırlığı ortalaması 68,13 ($\pm 16,27$) kg ve beden kitle indeksi 22,95($\pm 3,55$) olarak bulunmuştur. Grekoromen ve serbest güreşçilerin yaşları, boyları, vücut ağırlıkları ve vücut kitle indeksleri istatistiksel olarak farklı değildir.

Literatürdeki çalışma sonuçlarıyla karşılaştırıldığında, genç ve büyük kategorisinde güreşen sporcuların boyu, bu çalışmadaki yıldız sporcularınkine benzerdir, fakat vücut ağırlıkları daha yüksektir (6,14,15,16,22).

Çalışmamızda grekoromen stilde güreşen sporcuların vücut yağ oranı ortalaması %11,27($\pm 4,18$), yağ kitlesi ortalaması 7,99($\pm 4,89$) kg ve yağsız vücut kitlesi ortalaması 58,44($\pm 11,97$) kg; serbest stilde güreşen sporcuların vücut yağ oranı ortalaması %11,95($\pm 4,84$), yağ kitlesi ortalaması 8,82($\pm 5,96$) kg ve yağsız vücut kitlesi ortalaması 59,32($\pm 11,06$) kg olarak saptanmıştır. Grekoromen ve serbest güreşçilerin bu değerleri benzer olup istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır.

Yerli ve yabancı literatürde güreşçilerin vücut yağ oranlarının hesaplandığı birçok çalışma bulunmaktadır. Yaşları çalışmamızdaki güreşçilerin yaşlarına benzer olan çalışmaların sonuçlarına bakıldığında %5,9 ile % 14,4 arasında değişen sonuçlarla karşılaşmıştır (1,12,13,14,15,22,24). Literatürde bulunan çalışmalarda, vücut yağ oranını belirlemek için; su altı tartı yöntemi, bioelektrik emdedans yöntemi ve çeşitli antropometrik verilerin kullanıldığı farklı vücut yoğunluğu ve yağ oranı formülleri gibi değişik yöntemler kullanılmıştır. Bu nedenle bu çalışmada saptanan vücut yağ oranı değerlerinin yerine, deri kıvrımı kalınlıklarını benzer çalışmalarla karşılaştırmak daha uygun bulunmaktadır.

Çalışmamızda saptadığımız deri kıvrımı kalınlığı değerleri, Ziyagil ve arkadaşları(1996)'nın aynı yaş grubu 12 serbest yıldız milli güreşçi üzerinde yaptıkları çalışmada bulunan değerlerden yüksektir. Bunun nedeninin bizim çalışmamızdaki güreşçi sayısının yüksek olması dolayısıyla sikletlerinde ilk 9'a girenlerin aday kadroya çağrılmasından kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Cicioğlu ve arkadaşları(2006)'nın ve Öcal(2007)'in yaşları çalışmamızdaki güreşçilerden daha büyük olan Genç Milli ve Büyük Milli güreşçilerde yaptıkları çalışmalarda saptadıkları deri kıvrımı kalınlığı

değerleri, hem grekoromen ve hem de serbest güreşçilerde genel olarak daha yüksek bulunmuştur. Özellikle subskapula ve suprailiak deri kıvrımı kalınlıkları Genç ve Büyük Millilerde daha yüksektir.

Bu çalışma sonuçlarına göre grekoromen güreşçilerin somatotip profili 2,27-5,73-2,42, serbest güreşçilerin somatotip profili 2,43-5,66-2,40 olup, her iki grup da dengeli mezomorftur. Serbest ve grekoromen stil arasında anlamlı bir fark olmaması literatürle uyumludur (5). Yine birçok çalışmada güreşçilerin dengeli mezomorfi olarak saptanması da bu çalışma sonucunun literatüre uyumlu olduğunu göstermektedir (10,17,23).

Cicioğlu ve arkadaşları (2006) Genç Milli Takım sporcularında grekoromen güreşçilerin somatotip profillerini 2,9-6,4-1,2; serbest güreşçilerin somatotip profillerini 2,4-6,8-0,9 olmak üzere benzer ve endomorfik-mezomorfi olarak bulmuştur. Öcal (2007) da Büyük Milli Takım grekoromen ve serbest güreşçilerinin somatotip profillerini endomorfik-mezomorfi (Hafif siklet:2,1-6,1-1,2; orta siklet 2,6-6,7-0,7; ağır siklet 4,1-7,9-0,2) olarak saptamıştır. Bizim çalışmamızdaki yıldız güreşçilerin somatotip profilleriyle geçlerde ve büyüklerde yapılmış olan bu iki çalışmanın profilleri karşılaştırıldığında, Carter (1990)'ın ifade ettiği gibi, genç güreşçilerin yetişkinlerden daha az mezomorfik ve daha fazla ektomorfik olduğu görülmektedir.

Bu çalışmanın sonucunda yıldız grekoromen ve serbest güreşçiler arasında boy, vücut ağırlığı, vücut yağ oranı ve somatotip profilleri açısından anlamlı bir fark olmadığı ve yıldız güreşçilerin somatotip profillerinin dengeli mezomorf olduğu saptanmıştır.

KAYNAKLAR

1. Baer, C., L. Et al. "Body Composition Changes in High School Wrestlers; A Test of Predictive Equation." *Medicine and Science in Sports and Exercise (Supplement)*, 157,1983.
2. CARTER, J. E. L. (ed.) *Physical Structure of Olympic Athletes. Part I: The Montreal Olympic Games Anthropological Project*, Basel: Karger, 1982.
3. CARTER, J.E.L., LOCIO, F.D. Body Size, Skinfold and Somatotypes of High School and Olympic Wrestlers. In *Perspectives in Kinanthropometry*. Illinois: Human Kinetics.; 171-180. 1986.
4. CARTER, J.E.L. Somatotypes of Olympic Athletes from 1948 to 1976. In *Physical Structure of Olympic Athletes. PartII. Kinanthropometry of Olympic Athletes*. Basel, Karger:1985.
5. Carter, J.E.L., & Heath, B.H.: *Somatotyping - Development and Applications*. Cambridge: Cambridge University Press. 1990
6. Cicioğlu, İ., Koç, H., Eroğlu, H., Öcal, D., Orhan, Ö. "Greko-romen ve Serbest Genç Milli Takım Güreşçilerinin Bazı Antropometrik, Fiziksel ve Fizyolojik Özelliklerinin Değerlendirilmesi" 9. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi Bildiri Kitabı, s. 385-389, 2006.
7. De Garay, A.L., LEVINE, L. CARTER, J.E.L.: *Genetic and Anthropological Studies of Olympic Athletes*. New York: Academic Press;1974.
8. Durnin JVGA, Womersley J. "Body fat assessed from total body density and its estimation from skinfold thickness: measurements on 481 men and women aged from 16 to 72 years." *Br J Nutrition*.; 32: 77-97. 1974.
9. Gürses, Ç., Olgun, P.: *Sportif Yetenek Araştırma Metodu (Türkiye Uygulaması)*. İstanbul: Türk Spor Vakfı Yayınları; 1979.
10. Horswill, C.A. "Applied Physiology of Amateur Wrestling." *Sports Medicine* 14(2):114-143. Aug 1992.
11. İğrek, M.M., Karataş, A.: *Son Yüzyılda Türk Güreşi*, Step Ajans, s. 15-16, 2000.
12. Katch, F.I., Michael,E."Body Composition of High School Wrestlers According to Age and Wrestling Weight Category." *Medicine and Science in Sports*. Vol. 3, pp 190-194-1971.
13. Kutlu, M., Cicioğlu, İ. "Türkiye Greko-romen ve Serbest Yıldız Milli Takım Güreşçilerinin Gelişmiş Fizyolojik Özelliklerinin Analizi" *Spor Bilimleri Dergisi* (6) 4, 1995, 9-17. 1995.
14. Mirzaei, B, Akbar Nezhad, A. "A Skill Profile of Elite Iranian Greco-roman Wrestlers." *World Journal of Sport Sciences* 1 (1): 08-11, 2008.
15. Mirzaei, B, Curby, DG, Rahmani-Nia, F, and Moghadasi, M. "Physiological Profile of Elite Iranian Junior Freestyle Wrestlers." *J Strength Cond Res* 23(8): 2339-2344, 2009.
16. Öcal, D.:*Elit Güreşçilerin Somatotip Özellikleri ile Antropometrik Oransal İlişkilerinin Stiller ve Sikletler Arası Karşılaştırılması*. Gazi Üniv. Sağlık Bilimleri Enst. Beden Eğ. ve Spor ABD Yüksek Lisans Tezi, Ankara 2007.
17. Shin, S.G.: *A Research on Athlete's Somatotype, Body Composition and Maximum Oxygen Uptake Ability*. Pusan, Korea: MA Thesis, Dong-A University;1985.
18. Siri WE. (1956) *Gross composition of the body: Advance in Biological and Medical Physics*. IV Ed.: J.H. Lawrence and C.A. Tobias, New York: Academic Press, Inc. (Alıntı: Fox, E.L., Bowers, R.W. and Foss, M.I. (1988) *The Physiological Basis of Physical Education and Athletics*, Saunders College Publishing, 4. Edit. USA).
19. Strepnicka, J. et all. "Somatotypic Characteristics of the Czechoslovak Superior Downhill Skiers, Wrestlers and Road Cyclists." *Teor. Praxe Iel Vych*. 24: 150-160. 1976.
20. Tamer. K.: *Sporda Fiziksel-Fizyolojik Performansın Ölçülmesi ve Değerlendirilmesi*.,Bağırgan Yayımevi, 2. baskı, Ankara, 2000.
21. Tchong, T.S., Tipton, C. "Iowa Wrestling Study: Anthropometric Measurements and Prediction of A Minimal Body Weight for High School Wrestlers" *Medicine and Science in Sports*, cilt 5, 1, p. 1-10, 1973.
22. Vardar, S.A., Tezel, S., Öztürk, L., Kaya, O. "The relationship between body composition and anaerobic performance of elite young wrestlers" *Journal of Sports Science and Medicine*. 6(CSSI-2), 34-38 (2007)
23. Ziyagil, M.A., Zorba, E., Eliöz, M. "Sikletlerinde birinci ve ikinci olan güreşçilerin Yapısal ve Fonksiyonel Özelliklerinin Karşılaştırılması" *Spor Bilimleri Dergisi*, Cilt: 5 (1), s. 36-46, 1994.
24. Ziyagil, M.A., Zorba, E., Tamer, K., Kalkavan, A., Kutlu, M., Torun, K. "Bir Yıllık Antrenmanın Yıldızlar Kategorisi Serbest Stil Türk Milli Takım Güreşçilerinin Vücut Kompozisyonu ve Fizyolojik Özellikleri Üzerine Etkisi" *Spor Hekimliği Dergisi*, Cilt: 31, s. 167-175, 1996.

Oturum :20.04.2010 CS – S3 08:30 – 10:30
Oturum Başkanı : Tahir HAZIR - Figen Yaman
LESİNGER

SB1 : İLKÖĞRETİM İKİNCİ KADEME ÖĞRENCİLERİNİN SAĞLIKLA İLGİLİ FİZİKSEL UYGUNLUK BİLGİ DÜZEYLERİ: ÖN ÇALIŞMA.

*Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü
D HÜNÜK , M.L. INCE*

**HAREKETTE HIZIN RESİMLİ KARTLAR ARACILIĞI İLE
ALGILANMASINA YÖNELİK PİLOT BİR ÇALIŞMA**

Öğr. Gör. Dr. Semra ŞAHİN
Arş. Gör. Uzm. Çiğdem ÇİÇEK
ÇGE. Uzm. Sibel ÖZKIZIKLI

*Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Çocuk Gelişimi Bölümü-
TÜRKİYE*

ÖZET

Çocukların bir nesne ya da bir eylemi anlayıp algılayabilmesi için kavram bilgisine gereksinimi vardır. Çocukların harekette hızı çizimlerde nasıl algıladığını araştırmak amacıyla bu çalışma planlanmıştır. Çalışmaya okul öncesi eğitim kurumuna devam eden 5-6 yaş grubundan toplam 70 çocuk (35 kız, 35 erkek) katılmıştır. Veri toplama aracı olarak; çocukların hareketi algılayışlarını belirlemek amacıyla 4 farklı resim kartı (A, B, C, D kartları) kullanılmıştır. A kartında, düz beyaz bir fonda harekete başlama anını temsil eden insan figürü; B kartında hareket halinde olan ve arkasında hareket çizgileri yer alan insan figürü; C kartında harekete başlama anını temsil eden ve arka fonunda figürün hem önünde hem arkasında görünen uzunlu kısıklı arka plan çizgilerin yer aldığı insan figürü; D kartında ise harekete başlama anını temsil eden ve arka fonunda figürün hem önünde hem arkasında görünen aynı uzunlukta arka plan çizgilerinin yer aldığı insan figürü yer almaktadır. Kartlar ikiyeşerli olarak sunulmuştur. Araştırmacı çocukla bireysel olarak görüşmüş ve harekette hız ile ilgili çocukların düşüncelerini kayıt formuna kaydetmiştir. Araştırmadan elde edilen bulguları; beş- altı yaş grubu çocukların, cinsiyet ve yaş farkı gözetilmeksizin harekette hızı, figüre eklenmiş çizgilere bağlı olarak algıladıklarını göstermiştir. Ayrıca çizgilerin çokluğu çocuklar için hızın ifadesi olmuştur. Çocukların spora ilgilerini arttırmak için spor ile ilgili kavramlar konusunda bilgilerinin pekiştirilmesi ve yeni bilgiler edinmesine fırsat verilmesi önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: *çocuk, hareket, algı*

GİRİŞ

Çocuk kitaplarında ve öykülerde koşma, atlama, düşme gibi fiziksel ve hayal etme, düşünme, uyuma gibi zihinsel olayları betimlemek için vurgulayıcı çizimler

(hareket çizgileri) kullanılmaktadır. Örneğin, hareket eden bir insan figürü çiziminde sıklıkla biyomekanik bilgiler (vücut duruşuna ilişkin ipuçları, kıvrık bacaklar, uzanmış kollar gibi) ve hareket çizgileri, çoklu imgeler gibi vurgulayıcı çizimler kullanılmaktadır. Benzer şekilde uyuyan bir insan, gözleri kapalı ve kafasının üzerinde yukarı doğru “Zzzz” şeklinde bir vurgulayıcı çizimle birlikte yüzükoyun yatmış şekilde çizilmektedir (Gross ve ark., 1991).

Hareketin benzerliği ve farklılığı, çocukların sınıflandırmaya dayandırdığı temel algısal ipuçlarından birisi olabilir (Mak ve Vera, 1999).

Mak ve Vera (1999) yapmış oldukları çalışmada, çocukların objelerin benzerliğine göre sınıflandırma yaparken şekil özelliğine mi yoksa hareket özelliğine göre mi sınıflandırma yaptıklarını araştırmışlardır. Araştırmaya; 4 yaştan 160, 7 yaştan 160 olmak üzere toplam 320 çocuk dahil edilmiştir. Araştırma sonucuna göre, küçük çocukların ne tür bir sınıflandırma yaptıklarına bakılmaksızın, objeleri sınıflandırırken yalnızca harekete yönelik ipuçlarını kullandıkları bulunmuştur. Ayrıca, daha büyük çocukların hayvanları sınıflandırırken hareket kullanımını sınırlandırabildikleri ve bunun yetkinliğe kadar sürdüğü yorumunu yapmışlardır.

Genel olarak, çizimler algının “basit bir çıktısı” olarak kabul edilmemelidir (Olson, 1970; akt. Goodnow, 1978). Renk, şekil gibi algısal özellikler, çocukların objeleri sınıflandırmasında temel oluşturmaktadır (Inhelder ve Piaget, 1964; Bruner ve ark., 1966; Rosch ve ark., 1976; Roberts ve Horowitz, 1986; Landau ve ark., 1988; Roberts, 1988; akt. Mak ve Vera, 1999). Bununla birlikte, sınıflandırmaya ilişkin yapılan bazı çalışmalar objelerin durağan özelliklerine ilişkin algısal özellikleri ele almasına rağmen, birçok araştırmacının, sunulan algısal özelliklerin hareket gibi dinamik özellikleri de içermesi gerektiğine ilişkin ortak görüşleri bulunmaktadır.

Sınıflandırmada algısal benzerliğe ilişkin bilişsel görüngüyü açıklamak için durağan algısal ipuçları yeterli değildir (Mak ve Vera, 1999).

Piaget’nin bilişsel gelişimle ilgili çalışmalarına göre (Piaget, 1929), çocuklar 3-5 yaşları arasında “animistik”tir (cansız nesnelere canlılık özelliği katma). Hareket kafalarını karıştıran bir sebeptir. Çocuklar bulut, ay, bisiklet ve saat gibi objeleri hareket ettikleri için canlı olarak değerlendirmektedir. Çocukların yaşadıkları karışıklığın Piaget’nin inandığından daha az yaygın olduğu gösterilmiş olsa da, daha sonraki çalışmalar küçük çocukların hareket bakımından, bazen canlı ve cansız objeleri ayırt etmede zorluk yaşadığını göstermiştir (Carey, 1985; akt. Mak ve Vera, 1999). Birbirine yaklaşan bu sonuçlar çocukların obje sınıflandırmasında harekete yönelik ipuçlarını kullandıklarını ortaya koymaktadır. Bununla birlikte çocukların objeleri sınıflandırmada hareketi ne ölçüde kullandığı ve gelişim sürecindeki rolüne ilişkin çalışmalar devam etmektedir.

Goodnow, 1978 yılında yaptığı çalışmada; dört yaşında ve on yaşındaki çocuklardan biri yavaş, diğeri hızlı koşan iki insan resmi çizmelerini istemiştir. Bütün yaş grubundaki çocukların biomekanik bilgileri kullandıklarını gözlemlemiştir. Bu resimler uygun bir düzenlemeye koyulduğunda daha büyük çocukların hareketli çizgiler kullandığını kaydetmiştir.

Dona Gross ve arkadaşları 1991 yılında yaptıkları çalışmada; Amerika’da 7-9 yaş grubu çocuklardan biri hızlı, diğeri yavaş giden iki insan resmi çizimlerini istemişler, çalışma sonucunda çocukların hızlı gideni belirtmede hareketli çizgiler ve biomekanik bilgileri kullandıkları bulunmuştur. Gross ve arkadaşları (1991), yapmış oldukları bu çalışmada, insan hareketinin durağan çizimlerinde biyomekanik bilgiyi ve vurgulayıcı çizimlerin kullanımını algılamaları üzerinde yoğunlaşmışlardır.

Literatürde yapılmış olan bu çalışmaların rehberliğinde; bu pilot çalışma ile çocukların hareket eylemini algılamalarının ve çizimlerde hareketi ifade eden çizgileri nasıl yorumladıklarının incelenmesi amaçlanmıştır.

YÖNTEM

Çalışma Grubu:

Çalışmaya okul öncesi eğitim kurumuna devam eden 5-6 yaş grubundan toplam 70 çocuk (35 kız, 35 erkek) alınmıştır.

Tablo 1: Örneklemi Oluşturan Çocukların Yaş ve Cinsiyete Göre Dağılımı

Cinsiyet Yaş	Kız (n:35)		Erkek (n:35)		Toplam (n:70)	
	S	%	S	%	S	%
5 yaş	18	47,4	20	52,6	38	100,0
6 yaş	17	53,1	15	46,9	32	100,0

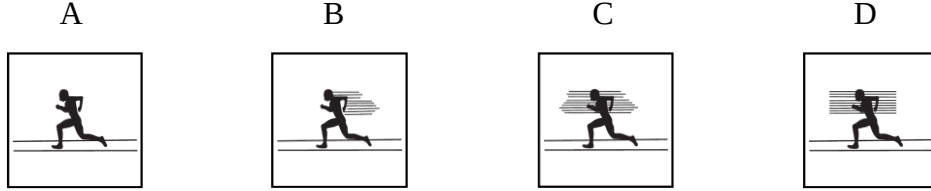
Veri Toplama Aracı:

Çizimlerde hareket iki şekilde belirtilmektedir. Bunlardan birisi çizgiler, bulanıklık ve titreme yoluyla ifade edilen resimsel düzenlemeler; bir diğeri ise eş biçimli gerçek hareketleri içeren resimsel vücut duruşlarıdır (Friedman ve Stevenson, 1975). Çocukların hareket eylemini algılayışlarının incelenmesi amacıyla bu çalışmada hareketi ve harekete başlama anını ifade eden resimsel gösterimler kullanılmıştır. Çocukların hareketi algılayışlarını belirlemek amacıyla 4 farklı resim kartı (A, B, C, D kartları) kullanılmıştır. A kartında, düz beyaz bir fonda harekete başlama anını temsil eden insan figürü; B kartında hareket halinde olan ve arkasında hareket çizgileri yer alan insan figürü; C kartında harekete başlama anını temsil eden ve arka fonunda figürün hem önünde hem arkasında görünen uzunlu kısısalı arka plan çizgilerin yer aldığı insan figürü; D kartında ise harekete başlama anını temsil eden ve arka fonunda figürün hem önünde hem arkasında görünen aynı uzunlukta arka plan çizgilerinin yer aldığı insan figürü yer almaktadır.

Veri Toplama İşlemi:

Kartlar, hareket çizgilerine bağlı olarak harekette hızı algılamalarını test etmek amacıyla, ikili setler halinde 4 aşamada (A-B, B-C, B-D, A-D) çocuklara sunulmuştur. A-B kart çifti, çocukların hareket çizgilerini algılarını test etmek amacıyla; B-C kart çifti, çocukların hareket çizgisi ile arka plan çizgisini ayırt edip edemeyeceklerini test etmek amacıyla; B-D kart çifti, B kartındaki hareket çizgileri ile C kartındaki arka plan çizgileri uzunlu kısısalı olmaları bakımından benzediği için çocukların algılarını etkileyip

arka plan çizgilerini de hareket çizgisi gibi algılama olasılıkları düşünülerek çizgilerin benzer özellikleri ortadan kaldırıldığında algılarını test etmek amacıyla; A-D kart çifti, arka plan çizgileri uzunlu kısıalı olması bakımından hareket çizgisine benzemediği zaman çocukların çizgileri tekrar hareket ve hızı yorumlamada dikkate alıp almadıklarını test etmek amacıyla kullanılmıştır.



Uygulama aşamasında, araştırmacılar çocuklarla birebir görüşerek kart setlerini göstermiş ve çocuklara “resimlerde ne görüyorsun?” sorusunu yöneltmişlerdir. Çocukların resimlerdeki harekete ilişkin yanıtları alındıktan sonra, çocuğa “peki sence hangisi daha hızlı?” sorusu yöneltilmiş ve çocuğun yanıtları her kart seti için kayıt formuna işaretlenmiştir.

Verilerin Analizi:

Veriler toplandıktan sonra SPSS 11.5 paket programı kullanılarak analiz edilmiş ve sonuçlar yüzde olarak ifade edilmiştir.

BULGULAR VE TARTIŞMA

Tablo 2: Yaşa Göre Çocukların A-B Kart Çiftindeki Seçimlerinin Dağılımı

Kartlar Yaş	A Kartı		B Kartı		TOPLAM	
	S	%	S	%	S	%
5 yaş	8	21,1	30	78,9	38	100,0
6 yaş	6	18,7	26	81,3	32	100,0
TOPLAM	14	20,0	56	80,0	70	100,0

Tablo 2’ye bakıldığında, A-B kart çifti çocuklara gösterildiğinde çocukların hareketi ve hızı algılarına ilişkin verdikleri yanıtlar yaşa göre farklılık göstermemiştir. Ancak, her iki yaş grubunda da çocukların çoğunlukla B kartını seçtiği ve hareket çizgilerinin varlığına göre tercih yaptıkları görülmektedir (5 yaş %81,3; 6 yaş %78,9).

Tablo 3: Yaşa Göre Çocukların B-C Kart Çiftindeki Seçimlerinin Dağılımı

Kartlar Yaş	B Kartı		C Kartı		TOPLAM	
	S	%	S	%	S	%
5 yaş	4	10,5	34	89,5	38	100,0
6 yaş	4	12,5	28	87,5	32	100,0
TOPLAM	8	11,4	62	88,6	70	100,0

Tablo 3’e göre, hareket çizgileri ve uzunlu kısıalı arka plan çizgileri bulunan B-C kart çifti çocuklara gösterildiğinde, her iki yaş grubunda da çocukların çoğunluğu C kartını seçmiştir (5 yaş %89,5; 6 yaş %87,5). Çocukların seçimleri ise yaşa göre farklılık göstermemiştir. Çocukların tercihlerinde, her iki karttaki çizgileri hareket ve

hızın belirleyicisi olarak algıladıkları ve çizgi hangi kartta daha fazla ise o figürün daha hızlı olduğu yorumunu yaptıkları düşünülmektedir.

Tablo 4: Yaşa Göre Çocukların B-D Kart Çiftindeki Seçimlerinin Dağılımı

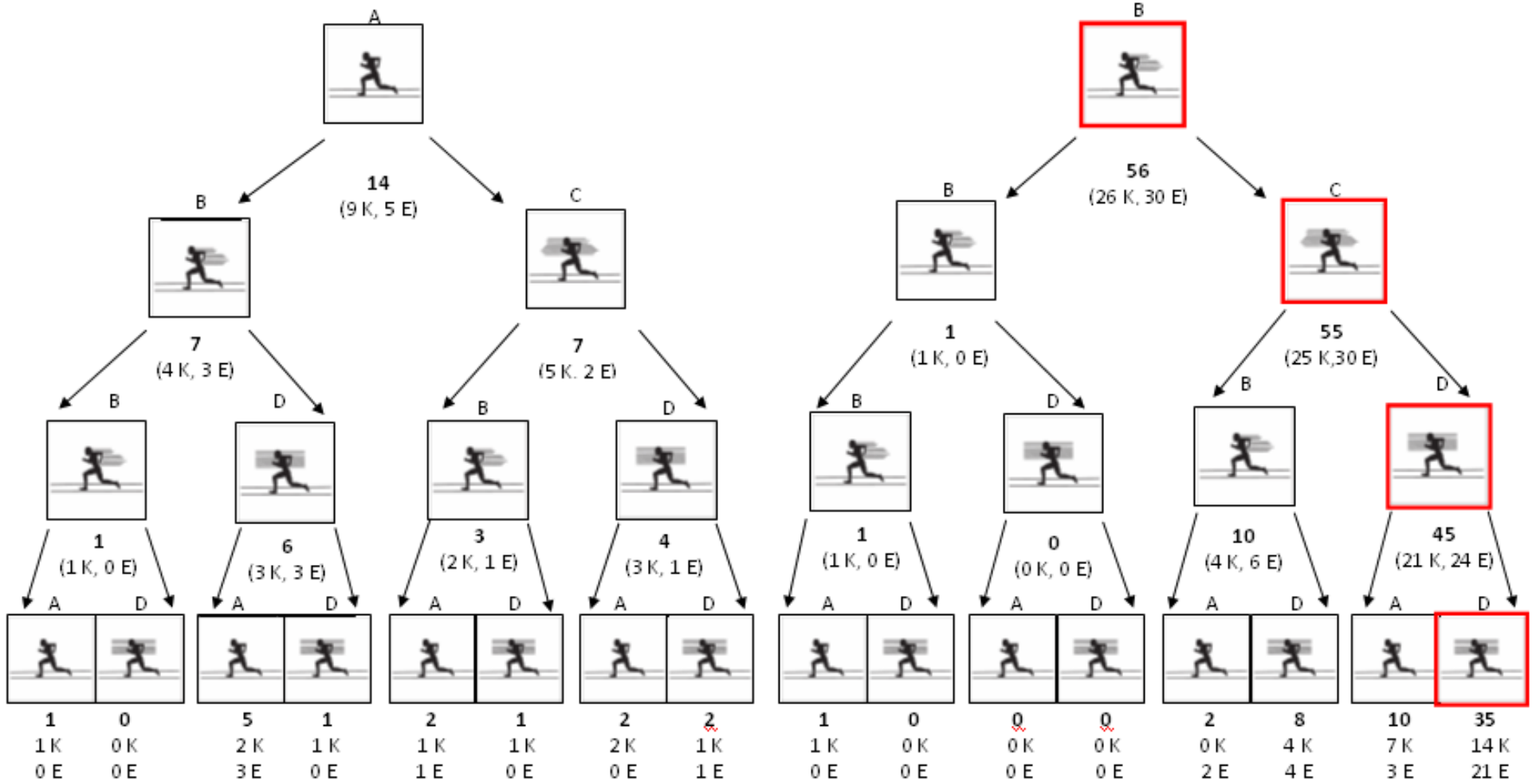
Kartlar Yaş	B Kartı		D Kartı		TOPLAM	
	S	%	S	%	S	%
5 yaş	7	18,4	31	81,6	38	100,0
6 yaş	8	25,0	24	75,0	32	100,0
TOPLAM	15	21,4	55	78,6	70	100,0

Tablo 4 incelendiğinde, hareket çizgileri ve aynı uzunlukta arka plan çizgileri bulunan B-D kart çifti çocuklara gösterildiğinde, yaşlara göre farklılık olmaksızın 5 yaş grubu çocukların %81,6; 6 yaş grubu çocukların %75,0 oranında en çok D kartını seçtikleri göze çarpmaktadır. B ve D kart çiftlerinde çocukların çoğunluğunun D kartını seçmeleri, yine çocukların çizgilerin çokluğuna bağlı olarak hareket ve hızı yorumladıklarını düşündürmektedir. Dolayısıyla Tablo 4'e göre araştırmaya katılan çocukların, hareketi ifade eden uzunlu kısıklı çizgileri dikkate almaksızın, çizgiler aynı uzunlukta olsa da çokluğunu dikkate alarak hareket ve hızı yorumladıkları sonucuna varılmıştır.

Tablo 5: Yaşa Göre Çocukların A-D Kart Çiftindeki Seçimlerinin Dağılımı

Kartlar Yaş	A Kartı		D Kartı		TOPLAM	
	S	%	S	%	S	%
5 yaş	14	36,8	24	63,2	38	100,0
6 yaş	9	28,1	23	71,9	32	100,0
TOPLAM	23	32,9	47	67,1	70	100,0

Tablo 5'e bakıldığında, A-D kart çifti çocuklara gösterildiğinde 5 yaş grubu çocukların %63,2; 6 yaş grubu çocukların %71,9 oranında en çok D kartını seçtikleri ve yaş grupları arasında belirgin bir fark olmadığı görülmektedir. Çocukların seçimlerinde, çizgilerin hareket çizgisi veya arka plan çizgisi olup olmadığına bakmaksızın çizgilerin varlığı ve çokluğuna bağlı olarak tercih yaptıkları dikkat çekmektedir.



Şekil 1: Cinsiyete Göre Çocukların Dört Farklı Aşamada Sunulan Kart Çiftlerindeki Harekette Hız Tercihlerinin Dağılımı

Şema 1'e göre; araştırmada kullanılan ikişerli seçim kartlarının dört aşamasına göre A ve B kart çiftinde harekette hızı ifade etmek için çocukların hareket çizgisi olan kartı seçtikleri bulunmuştur. Aynı zamanda, B-C kart çiftinde arka plan çizgileri ile hareket çizgilerinin uzunlu kısıalı olmasından dolayı birbirine benzemesi sonucu, çocukların çizgilerin çokluğuna bağılı olarak hareket ve hızı yorumladıkları dolayısıyla C kartını hareket hızı olarak ifade ettikleri bulunmuştur. Üçüncü aşamada çocuklara gösterilen B-D kart çiftlerinde ise, çocukların arka plan çizgilerinin aynı uzunlukta olmasından dolayı uzunlu kısıalı çizgilere oranla daha çok olduklarını düşündükleri ve bu düşünceyle de hareket ve hız konusunda da D kartını seçtikleri düşünülmektedir. Dördüncü aşamada ise çocukların gösterilen A-D kart çiftlerinde ise; A-B kart çiftlerinde olduğı gibi hızı ifade etmek için arka plan çizgisini de hareket çizgisi olarak değerdendirdikleri bulunmuştur.

SONUÇ ve ÖNERİ

Sonuç olarak; Piaget'nin korunum yasası dikkate alındığında, dört aşamanın tamamında seçim çiftleri arasında hareket çizgisi ya da arka plan çizgisi arasında fark gözetmeksizin harekette hızı ifade etmek için çocukların çizgisi çok olan kartı seçtikleri düşünülmektedir.

Sonuç olarak, çocukların hareketi ifade eden çizgilerin yer aldığı resimsel gösterimler ile çizgilerin olmadığı resimsel gösterimler karşısında çizgilere bağılı olarak hareketi algıladığı; her iki gösterimi de hareket ediyor olarak algılayan çocukların ise çizgilere bağılı olarak çizgilerin yer aldığı gösterimdeki figürün daha hızlı hareket ettiğini algıladığı sonucuna ulaşılmıştır. Hareket çizgilerinin yer aldığı resimsel gösterimler ile arka plan çizgilerinin yer aldığı resimsel gösterimler karşısında çocukların, figürün hem arkasında hem de önünde yer alan arka plan çizgilerinin çok oluşuna bağılı olarak harekete ve hıza karar verdikleri sonucuna ulaşılmıştır.

Çizimler aracılığıyla çocuğun hareketin ve hızın farkında olup olmadığını belirleyerek bilişsel olarak bu kavramların kazanımını sağılamak; çocuklara spor ve beden eğitimi ile ilgili verilecek eğitimin de temelini oluşturacaktır. Çocukların bu kazanımının pekiştirilebilmesi için; çocuklara hareket ve hıza yönelik aktif katılımlarının olacağı çalışmaların ve uygulama ortamlarının sağılanmasının uygun olacağı düşünülmektedir.

Ayrıca; yapılan bu pilot çalışmanın; çocukların kendi çizimlerinde harekette hızı nasıl yansıttıklarına ilişkin veriler toplanarak ya da farklı uygulamalarla incelenmesi ve farklı yaş grubundaki çocuklar arasındaki farkın değerdendirilmesi önerilmektedir

KAYNAKLAR

Gross, D., Soken, N., Rosengren, K. S., Pick, A. N., Pillow, B. H., Melendez, P. (1991). Children's Understanding of Action Lines and the Statie Representation of Speed of Loeomotion. *Child Development*, 1991, 62, 1124-1141.

Mak, B. S. K, Vera, A. H. (1999). The Role of Motion in Children's Categorization of Objects. *Cognition*, 71 (1999) B11–B21.

Goodnow, J. J. (1978). Visible Thinking; Cognitive Aspects of Change in Brawings *Ckild Development*, 1978, 49, 637-641.

SB2 : TÜRK YILDIZ BOKS MİLLİ TAKIMI SPORCULARINDA FİZİK YAPI ve POSTÜRAL DEĞERLENDİRME.

Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü, Sağlık İşleri Dairesi Başkanlığı, Ankara, Türkiye
Meral HAZIR , Tuğba KOCAHAN , Ayla TEKELİOĞLU , Perihan UFUK , Banu KABAK

**TÜRK YILDIZ BOKS MİLLİ TAKIMI SPORCULARINDA
FİZİK YAPI ve POSTÜRAL DEĞERLENDİRME**

Meral Hazır, Tuğba Kocahan, Ayla Tekelioğlu, Perihan Ufuk, Banu Kabak

Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü, Sağlık İşleri Dairesi Başkanlığı, Ankara, Türkiye

Bu çalışmanın amacı, yıldız milli seviyedeki boksörlerin fizik yapı ve postüral bozukluklarını değerlendirmektir. 15-16 yaş Yıldız Boks Milli Takımının aday kadrosundan 49 sporcunun (antrenman yaşı: 4.6 ± 2.0 yıl) boy, vücut ağırlığı (VA), vücut yağ yüzdesi (VYY) (Durnin-Womersley), yağsız vücut kitlesi (YVK), Heat-Carter yöntemi ile somatotipleri ve postür analizleri yapılmıştır. VA (kg): 61.4 ± 15.2 , boy (cm): 170.8 ± 7.6 , VYY (%): 12.1 ± 4.6 , YVK (kg): 53.4 ± 10.0 'dır. Boksörlerin genel somatotipi ektomorfik mezomorf olmakla beraber (2.5-4.1-3.5); % 34.7'si mezomorfik ektomorf, % 22.4'ü ektomorfik mezomorf, % 16.4'ü dengeli mezomorf, % 10.2'si mesomorf-ektomorf, % 6.2'si endomorfik mezomorf, % 4.1'i dengeli ektomorf, % 6'sı diğer kategorilere dağılmışlardır. Postürel değerlendirmeye bakıldığında sadece dört sporcuda (% 8.1) postüral bozukluk saptanmamıştır. Posterior analizde 10 sporcuda (% 20.4) skolyoz; bunun dokuzunda (% 18.3) fonksiyonel C skolyozu, birinde (% 2.0) yapısal skolyoz, birinde (% 2.0) fonksiyonel S skolyozu saptanmıştır. 18 sporcuda (% 36.7) sol omuz ve sol skapula, bir sporcuda (% 2.0) sağ omuz ve skapula yukarıdadır. Üç sporcuda (% 6.1) kalkaneal tendon dışa kaymıştır. Lateral analizde iki sporcuda (% 4.1) düz sırt, üç sporcuda (% 6.1) bel lordozu düzleşmiş, dokuz sporcuda (% 18.3) baş ve omuzlar yuvarlaklaşarak öne doğru pozisyon almış, bir sporcuda (% 2.4) lumbal lordoz, altı sporcuda (% 12.2) kifoz saptanmıştır. Aynı zamanda altı sporcuda (% 12.2) birinci derece, iki sporcuda (% 4.1) ikinci derece taban düşüklüğü görülmüştür. Anterior analize bakıldığında iki sporcuda (% 4.1) göğüs asimetrisi, iki sporcuda (% 4.1) pectus karinatum (güvercin göğüsü), dört sporcuda (% 8.1) pectus excavatum (kunduracı göğüsü), 19 sporcuda (%42.8) genu varum (O bacak), üç sporcuda (% 6.1) tibial torsion, üç sporcuda (% 6.1) halluks valgus, iki sporcuda (% 4.1) ayaklar inversionda, bir sporcuda (% 2.0) sol bacağın 1cm kısa olmasından dolayı pelvis asimetrisi saptanmıştır. Bu bulgular, bu spor dalına özgün antrenmanların uzun süreli ve tek yönlü yapılmasının belli kas gruplarında asimetrik gelişmeye ve buna bağlı olarak vücut postürünü bozucu, ekstremiteler arası asimetri yaratıcı etkisi olduğunu düşündürmektedir.

Anahtar Kelimeler: Antropometri, somatotip, postür, boks

GİRİŞ

Beden yapısı, vücut kompozisyonu, vücut ağırlığı ve boy motor işlevlerde ve performansta önemli faktörler olarak kabul edilmektedir. Beden ölçüsünün göstergesi olan vücut ağırlığı, boy, yaş ve cinsiyet gibi değişkenler kombine edilerek normlar geliştirilmiştir. Bu normlar birçok bedensel aktivitede rol alan çocuk ve gençlerin hangi gruba uygunluk göstergesinin bilinmesi açısından yararlı olmuştur. Antropometrik ölçülerin motorik performansla ilişkisi olduğu ve performans düzeylerindeki potansiyel etkinliği fark edilmiştir (1). Somatotip değerlendirmeleri antropometrik ölçümler yardımı ile hesaplanmaktadır(7). Somatotip vücudun morfolojik yapısının belirlenmesidir. Kaslılık (mezomorfi), yağlılık (endomorfi) ve incelik (ektomorfi) ilişkilerinin belirlenmesidir. Sedanter yaşayanlarda aktif spor yapanlara göre farklılıklar vardır. Gerek spor branşlarının seçiminde gerekse hastalıklara yatkınlık açısından çok önemlidir(7).

Postür vücut bölümlerinin birbirleri ile ilişkili biçimdeki duruş şekli ve duruş vaziyetidir. Ayrıca, herhangi bir zamanda vücudun tüm noktalarının duruşlarının birleşenidir. Bir başka deyişle, vücudun her hareketinde eklemlerin aldığı pozisyonların birleşimi de postür olarak tanımlanmaktadır. Vücut postürü, postür düzenleyici sistemler tarafından sadece hareketten önce değil hareket boyunca da sürekli ayarlanır. Hareketlerin sırasında postürün düzenlenmesinde merkezi sinir sistemi önemli rol oynar (8).

Sportif performansta postür ve antropometri önemli rol oynamasına rağmen henüz diğer fiziksel kapasite testleri gibi (kuvvet, esneklik, sürat) derin ve objektif çalışmalar yapılmamıştır. Araştırmalarda sportif branşlarda postüral farklılıklar olduğu belirtilmiştir(8). Postür, kendi içerisinde aktif ve inaktif olmak üzere iki şekilde incelenmektedir. İnaktif Postür, dinlenmek veya uyumak için alınan postür şekilleridir. Aktif postür ise, dik duruş ve hareketler esnasında oluşan duruşları kapsar. Bu postürleri devam ettirmek için birçok kasın entegre çalışması gerekir. Bu kasların çalışması da, statik ve dinamik şeklinde gerçekleşir. Statik postür, hareketsiz bir postür olup, kasların eklemleri stabilize etmeleri için izometrik olarak kasılmalarını ve yerçekimine karşı koymaları neticesinde oluşan postürdür. Temel olarak gerilme refleksi ile sağlanan ve yerçekimine karşı korunan vücut duruşunu ifade etmektedir. Dinamik postür, herhangi bir harekete temel teşkil etmek için gereklidir. Yapılan

hareketin sonucu olarak devamlı değişen çevre şartlarına göre, uyum sağlamaya çalışan aktif bir postürdür. Kalıtım, ırk, cinsiyet, mevsimler, beslenme, sosyoekonomik durum, zamanın modası, meslek ve uğraşlar, psikolojik durum, hijyen, uyku, emosyonel (duygusal) sevinç, keder, sıkıntı vb. durumları, yorgunluk, kırıklar, yumuşak doku bozuklukları, eklemlerin normal yerleşim açılarındaki bozuklukları postürü etkilemektedir (8,11).

Bu çalışmanın amacı genç boksörlerin somatotip ve postüral analizlerini yapmaktır.

YÖNTEM

Denekler: Yıldız milli seviyedeki 49 boksör bu çalışmaya denek olarak katılmıştır. Sporcuların antrenman yaşları 4.6 ± 2.0 yıldır.

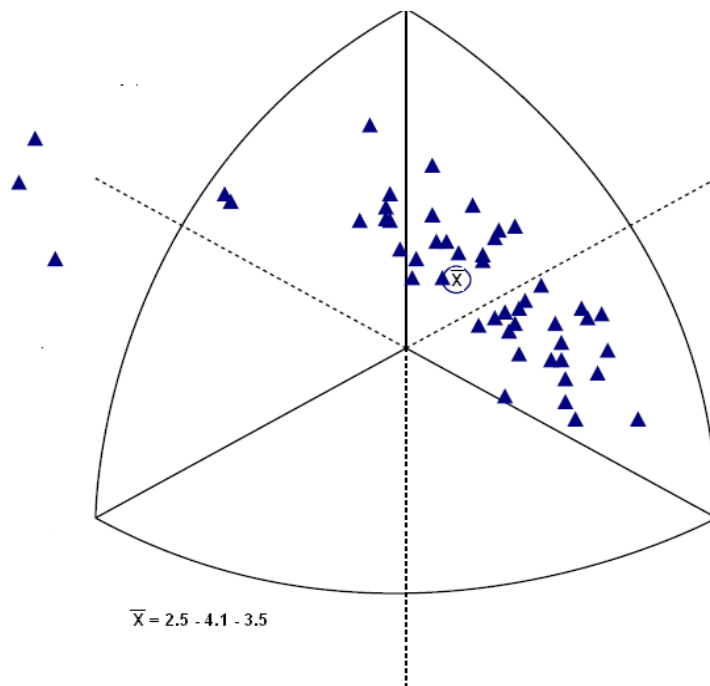
Antropometrik ölçümler: Vücut ağırlığı(VA) $\pm 0,2$ kg hata ile Bosch marka elektronik baskül kullanılarak çıplak ayak ve şortla ölçülmüştür. Boy ölçümleri ± 1 mm hata ile taşınabilen stadiometrede ölçülmüştür. Deri kıvrımı kalınlıkları $\pm 0,2$ mm hata ile Holtain deri kıvrımı kaliper ile ölçülmüştür. Sub-scapula, triceps, biceps, subra-iliac, baldır vücudun sağ tarafından ölçülmüştür. Durning-Womersley'in formülü kullanılarak vücut dansitesi hesaplanmış ve Siri formülü ile vücut yağ yüzdesine(VYY) dönüştürülmüştür. Femur bikondüler ve humerus bikondüler çapları ± 1 mm hata ile Holtain marka kayan sürgülü kaliper ile ölçülmüştür. Çevre ölçümleri ± 1 mm hatalı Gulick marka mezura ile, biceps fleksiyonda iken ve baldırın en kalın çevresinden yapılmıştır. Araştırmada somatotipin belirlenmesi için Heath-Carter Somatotip derecelendirme metodu kullanılmıştır.

Postüral Analiz: Williams ve Worthingham'nin geliştirdikleri 'Postür Değerlendirme Formu' kullanılmıştır(15). Anterior, posterior ve lateralden postür analizi yapılmıştır. Anterior analizde; Ayakların inversiyon ya da eversiyonda olup olmadığı, parmaklarda halluks valgus ve çekiç parmak bozukluğuna, bacaklarda tibial torsion, genu varum, genu valgum, kalçalarda seviye farkına, göğüs deformiteleri olarak çökük göğüs, kunduracı göğüs, fıçı göğüs, güvercin göğüs ve harrison oluşuna, omuzlarda seviye farkına, başta sağ ya da sola rotasyona, kollarda normal taşıma açısına ve uzunluk farkına, bel seviyelerine bakılmıştır. Lateral Analizde; Ayak uzun arkına, dizlerde genu rekurvatum ya da fleksiyon olup olmadığına, pelviste anterior veya posterior rotasyona, omurgada lordoz, kifoz, kifolordoz, yuvarlak sırt, düz sırt, omuzların yuvarlaklaşarak pelvisle olan paralelliğini koruyup korumadığına, başın öne, arkaya, yukarı veya aşağıya rotasyon yapıp yapmadığına değerlendirilmiştir. Posterior Analizde; Ayaklarda kalkaneal tendonun içe ya da dışa kayıp kaymadığına, dizlerin arkadan seviyesine, kalçalarda gluteal kitle altında çizgilerin seviyesine, omurgada skolyoza bakılmıştır(12).

BULGULAR

Sporcuların VA (kg): 61.4 ± 15.2 , boy (cm): 170.8 ± 7.6 , VYY (%): 12.1 ± 4.6 , yağsız vücut kitlesi(YVK) (kg): 53.4 ± 10.0 'dır. Sporcuların somatotip ortalaması 2.5-4.1-3.5 olmakla beraber (ektomorfik mezomorf) (şekil 1), % 34.7'si mezomorfik ektomorf, % 22.4'ü ektomorfik mezomorf , % 16.4'ü dengeli mezomorf, % 10.2'si mesomorf-ektomorf, % 6.2'si endomorfik mezomorf, % 4.1'i dengeli ektomorf, % 6'sı diğer kategorilere dağılmışlardır.

Sporcuların posterior, anterior ve lateral analiz bulguları sırasıyla tablo 1, 2 ve 3’de verilmiştir. Posterior analizde 10 sporcuda (% 20.4) skolyoz; bunun dokuzunda (% 18.3) fonksiyonel C skolyozu, birinde (% 2.0) yapısal skolyoz, birinde (% 2.0) fonksiyonel S skolyozu saptanmıştır. 18 sporcuda (% 36.7) sol skapula, bir sporcuda (% 2.0) sağ skapula yukarıdadır. Üç sporcuda (% 6.1) kalkaneal tendon dışa kaymıştır.



Şekil 1. Sporcuların somatotip dağılımı

Tablo 1. Sporcuların posterior analiz bulguları (n=49)

POSTERİOR ANALİZ		
	frekans	%
Fonksiyonel C Skolyozu	9	18,3
Yapısal Cskolyoz	1	2
Fonksiyonel S skolyoz	1	2
Calcaneal tendon dışı doğru	3	6,1
Sol scapula yukarıda	18	36,7
Sağ scapula yukarıda	1	2
Gluteal çizgi asimetrisi	1	2

Anterior analizde 18 sporcuda (% 36.7) sol omuz, bir sporcuda (% 2.0) sağ omuz yukarıdadır. İki sporcuda (% 4.1) göğüs asimetrisi, iki sporcuda (% 4.1) pectus karinatum (güvercin göğüs), dört sporcuda (% 8.1) pectus excavatum (kunduracı göğsü), 19 sporcuda (%42.8) genu varum (O bacak), üç sporcuda (% 6.1) tibial torsion, üç sporcuda (% 6.1) halluks valgus, iki sporcuda (% 4.1) ayaklar inversionda, bir sporcuda (% 2.0) sol bacağın 1cm kısa olmasından dolayı pelvis asimetrisi saptanmıştır. Lateral analizde iki sporcuda (% 4.1) düz sırt, üç sporcuda (% 6.1) pelviste posterior rotasyon, dokuz sporcuda (% 18.3) baş ve omuzlar yuvarlaklaşarak öne doğru pozisyon almış, bir sporcuda (% 2.4) lumbal lordoz, altı sporcuda (% 12.2) kifoz saptanmıştır. Aynı zamanda altı sporcuda (% 12.2) birinci derece, iki sporcuda (% 4.1) ikinci derece taban düşüklüğü görülmüştür.

Tablo 2. Sporcuların anterior analiz bulguları (n=49)

ANTERİOR ANALİZ		
	frekans	%
Sol omuz yukarıda	18	36,7
Sağ omuz yukarıda	1	2
Göğüs asimetrisi	2	4,1
Güvercin göğüs	2	4,1
Kunduracı göğüs	4	8,1
Genu varum	19	42,8

Tibial torsioo	3	6,1
Halluks valgus	3	6,1
Ayak inversion	2	4,1
Pelvis asimetrisi	1	2

Tablo 3. Sporcuların lateral analiz bulguları (n=49)

LATERAL ANALİZ		
	frekans	%
Baş öne	9	18,3
Omuzlar önde ve yuvarlak	9	18,3
Düz sırt	2	4,1
Kifoz	6	12,2
Lumbal lordoz	1	2
Pelvis posterior rotasyon	3	6,1
1.derece taban düşüklüğü	6	12,2
2.derece taban düşüklüğü	2	4,1

TARTIŞMA

15-16 yaş Yıldız Boks Milli Takımının aday kadrosundan 49 sporcunun (antrenman yaşı: 4.6 ± 2.0 yıl) boy ortalaması 170.8 ± 7.6 cm ,vücut ağırlığı 61.4 ± 15.2 kg'dır. Çınar ve ark'nın(2007), 17-25 yaş arası Türk ve Ukraynalı boksörler üzerinde yaptıkları çalışmada Türk boksörlerde boy ortalamasını 177.46 ± 13.01 cm , vücut ağırlığı ortalamasını 71.91 ± 21.15 kg, Ukraynalı boksörlerde boy ortalamasını 178.07 ± 13.01 cm, vücut ağırlığını 72.72 ± 15.51 kg ölçmüşlerdir(4). Çalışmamızda sporcuların VYY: 12.1 ± 4.6 , YVK: 53.4 ± 10.0 'kg dır. Çınar ve ark. (2007) Türk ve Ukraynalı boksörlerde VYY'yi sırasıyla 16.76 ± 9.21 ve 13.40 ± 7.70 ölçmüşlerdir(5). Hübner-Wozniak ve ark(2006). Polonya boks milli takımında yaptıkları çalışmada 20-23 yaş arası 13 boksörün boy ortalamasını 178.1 ± 8.6 cm, vücut ağırlığı ortalamasını 71.8 ± 15.1 kg, vücut yağ yüzdesi ortalamasını $\%9.4 \pm 5.2$ bulmuşlardır(6). Boksörlerin somatotip ortalaması 2.5-4.1-3.5 (ektomorfik mezomorf) bulunmuştur (Şekil 1). Akça ve ark. (2006) yaşları 21.5 ± 2.16 olan 11 büyük erkekler kategorisinde yarışan Türkiye kano milli takımı durgunsu sporcusunun somatotiplerinin endomorfik mezomorf ($2.90-5.22-2.20$) olduğunu saptamışlardır(1). Sanchez-Munoz ve ark. (2007), 14-16 yaş arası 66 elit erkek tenis sporcusunda somatotip ortalamasını endomorfik

mesomorf (3.8-4.6-2.4) bulmuşlardır(14). Bu çalışmada gemç boksörlerin ektomorfi skorları yukarıda belirtilen branşlardan belirgin şekilde yüksektir.

Yapılan postür değerlendirmesinde grubun % 36,7 sinde sol scapula ve sol omuz sağdan daha yukarıda bulunmuştur. %2 sinde sağ omuz ve scapula yukarıdadır. Bu sporcular incelendiğinde dominant elinin sol olduğu saptanmıştır. Bu omuz ve scapula asimetrisinin gard pozisyonundan dolayı spora özgü bir duruş bozukluğu olduğu düşünülmektedir. Küçük yaştan itibaren yapılan spor branşının hareket içeriği ve duruşları içeren çalışmaların neticesinde elde edilen duruş alışkanlıkları postürü etkilemektedir. Boksörlerin % 20,3 ünde fonksiyonel skolyoz bulunmuştur. Branşa özgü teknik hareketlerin tek taraflı uygulanma sıklığından olduğu düşünülebilir. Tek taraflı yapılan antrenman yüklenmeleri fiziksel yapının simetrisini etkileyebilmektedir. Kas kuvvet dengesizliğinden ve bazı kasların kısalığından dolayı vücut simetrisi bozulmaktadır. Kılınç(2008) basketbolde dominant taraf temel teknik çalışmaları non-dominant tarafın zayıf kalmasına neden olmaktadır. Bu tip basketbolcularda dominant taraf omuz düşüklükleri görülmektedir(10). İşleyenve ark(1995) hentbolcuların atış kolu tarafındaki omuzlarını diğer taraftan daha düşük bulmuşlardır(6). Boksörlerin %12,2 sinin kifoza oldukları belirlenmiştir. Nissenen ve ark(1995) sol el kullanan kişilerde kifoza daha fazla rastlamışlardır(13). Çalışmamızdaki kifoza sporcular sağ ellerini kullanmaktadırlar. Sporcuların %18,3'ünün baş ve omuzları öne doğrudur. Kaya(1991) değişik spor branşlarında yaptığı postür analizinde güreşçilerde genu valgum, taekwondoculara kifoza, atletlerde daha çok lordoz bulmuştur(9). Grubun % 16,3 ünde taban düşüklüğü saptanmıştır. Özellikle koşu sporcularında aşırı kullanmaya bağlı olarak gelişen yorgunlukta ve ortaya çıkan sakatlıklarda tibialis posterior kasının arkı destekleme yeteneği ortadan kalkmaktadır. Kullanılan spor ayakkabısının uygun olmaması durumunda subtalar eklemdaki pronasyon artmakta ve zamanla arkın çökmesine neden olmaktadır. Ayağın mekanik dengesinin bozulması, özellikle alt ekstremit eklemleri ve lumbal vertebralar üzerine etki eden streslerin lokalizasyonunu ve şiddetini değiştirmektedir. Bu durum aynı bölgelerde mekanik problemlere yol açmakta ve bazı kompanse edici postür hatalarına neden olmaktadır(2). Ceceli ve ark (1998) ının adolosanlarda yaptığı çalışmada pesplanusun ayak pronasyon ve lumbal lordozu arttırdığını saptamışlardır(3).

Sonuç olarak, boks sporunda branşa özgü teknik hareketlerin tek taraflı uygulanmasının, fiziksel yapının simetrisini olumsuz yönde etkileyerek postürde bozulmalara neden olduğu söylenebilir. Boksörlerdeki omuz ve scapula asimetrisinin ve fonksiyonel skolyoz problemlerinin gard pozisyonundan dolayı spora özgü bir duruş bozukluğu olduğu düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

1. Akça F., Müniroğlu S. (2006). Türk Erkek Kano Milli Takımı Durgunsu Kayakçılarının Somatotip Özelliklerinin İncelenmesi SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 4(2); 43-47
2. Angın S. (1992). Pes planus ve patomekanigi. Fizyoterapi Rehabilitasyon, 7(2); 118-125
3. Ceceli E., Ergün S., Yorgancıoğlu R., Ayaşlı A., Saraçoğlu U. (1998). Pes Planus and Lumbar Lordosis in Adolescents. Fiziksel Tıp, (2)2; 5-10.
4. Çınar V., Biçer Y., Pala R., Savucu Y. (2009). Türk ve Ukrayna Boks Milli Takımının Bazı Fiziksel Uygunluk Değerlerinin Karşılaştırılması. e-Journal of New World Sciences Academy, 4(3); 154-161
5. Hübner-Wozniak E., Kosmol A., Glaz A., Kusior A. (2006). The Evaluation of Upper Limb Muscles Anaerobic Performance of Elite Wrestlers and Boxers. Research Yearbook, 12(2); 218-221.
6. İşleyen Ç. ve ark (1995). Erken branş seçiminin bazı anatomik (postür) ve fonksiyonel parametrelere etkisi. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi Sayı cilt sayfalar
7. Kamanlı A., Özmerdivenli R., Karacabey K., Kutlu M., Ardıçoğlu Ö. (2003). Spor akademisi ve tıp fakültesi öğrencilerinde somatotip dağılımı. Romatizma, 18(1); 12-17
8. Karakuş S., Kılınç S. Postür ve Sportif Performans. (2006) Kastamonu Eğitim Dergisi, 14(1); 309-322.
9. Kaya Y. Sportif hareketlerin postür üzerine etkileri. (1991). Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
10. Kılınç F. (2008). Investigation of the effects of intensive single and double dribbling training on the postures of basketball playing children. 10. International Sport Sciences Congress. 23-25 October.
11. Meral P. Postür ve Spor. (1990). Spor Bilimleri Bülteni, 1(2); 26-29
12. Narman S., Kayıhan, H., Otman S., Feke N., Yüksel İ., Özker R. (1983). Sosyo- Ekonomik Düzeyi Düşük ve Yüksek Olan Bölge Okullarında 7-9 Yaş Arasındaki Çocuklarda Postür Bozuklukları Üzerinde Karşılaştırmalı Bir Çalışma. Fizyoterapi Rehabilitasyon, 4(2); 356-360
13. Nissinen M., Heliovaara M., Seitsamo J., Poussa M. (1995) Left handedness and risk of thoracic hyperkyphosis in prepubertal school children. Int J Epidemiol, 24 (6); 1178-81.
14. Sánchez-Muñoz C., Sanz D., Zabala M. (2007). Anthropometric characteristics, body composition and somatotype of elite junior tennis players. Br J Sports Med 41: 793-799.
15. Williams M., Worthingham C. (1957). Therapeutic Exercise for Body Alignment and Function. W.B. Saunders Company, London.

SB3 : ÇOCUKLUK VE ADOLESAN ÇAĞINDAKİ İKİ BRANŞ SPORCU GRUBUNUN ÇÜRÜK PREVALANS ORANININ TÜRKİYE GENELİ İLE KARŞILAŞTIRILMASI.
Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü, Sağlık İşleri Dairesi Başkanlığı, Ankara, Türkiye
Osman HAMAMCILAR

**ÇOCUKLUK VE ADOLESAN ÇAĞINDAKİ
İKİ BRANŞ SPORCU GRUBUNUN ÇÜRÜK PREVALANS ORANININ
TÜRKİYE GENELİ İLE KARŞILAŞTIRILMASI**

ANAHTAR KELİMELEER:

Sporcu, Ağız-Diş sağlığı, Çürük, DMFT.

KEY WORDS:

Athlete, Mouth and Dental Health, Decay, DMFT.

KISA BAŞLIK:

Sporcu DMFT , çürük prevalans değerleri.

KULLANILAN EKİPMAN:

Tek kullanımlık muayene seti.

(Disposable dental Apparatus and Instrument Box)

Diş Hekimi Osman HAMAMCILAR

Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü Sağlık İşl. Dai: Bşk.ğı

Sporcu Eğitim ve Sağlık Merkezi (SESAM). ANK.

ohamamcilar16@yahoo.com.

ÖZET:

Amaç: Ağız ve diş sağlığı sporcu sağlığının ve performansının çok önemli bir bölümünü oluşturmaktadır. Bu çalışmanın amacı, çocukluk çağı ve adolesan çağındaki iki branş (güreş ve boks) sporcularının çürük prevalans ve DMFT indeks değerlerini, ülke DMFT indeks genel değeri ile karşılaştırıp, koruyucu diş hekimliği hizmetinin sporcularda önemini vurgulamak ve sporcu sağlığında ağız ve diş sağlığının önemini göstermektir. **Gereç ve Yöntemler:** Bu çalışma, 14,15,16 ve 17 yaşlarındaki değişik sosyo-ekonomik düzeye sahip kız-erkek sporcular ile yapıldı. Sporcu muayenesi sonucunda ortaya çıkan verilerin değerlendirilmesinde “betimsel analiz” yöntemi kullanıldı. Sporculara yapılan anket değerlendirmesi istatistiksel analizi t-testi ve ki-kare uygulanarak yapıldı. **Bulgular:** Sporcuların ağız ve diş sağlığı eğitimlerinin yetersizliği görülmekle birlikte, 14-15 yaş DMFT indeks değeri (kız-erkek ortalama) 3.23 ($P>0.05$), çürük prevalans değeri %85.1, 16-17 yaş grubu DMFT indeks değeri (kız-erkek ortalama) 3.32 ($P<0.05$), çürük prevalans değeri %77.5 bulundu. **Sonuçlar:** Çalışmamızda bulunan DMFT indeks değerleri 2000 yılı Türkiye ortalaması içinde olup, 2005 yılı ortalama değerlerinden yüksektir.

GİRİŞ:

Ağız ve diş sağlığını bozan en önemli etiyolojik faktörün, mikrobiyal dental plak olduğu kabul edilmektedir. Kompleks bir yapıda olan mikrobiyal dental plağın diş yüzeyleri üzerinde birikmesi ve etkili bir şekilde uzaklaştırılamaması sonucunda, içeriğindeki mikroorganizmalar toksik ürünleri ile ağız sağlığının bozulmasına neden olmaktadır(1). Mikrobiyal dental plak, etiyolojide primer faktör olarak kabul edilmekle birlikte; bireyin yaş, cinsiyet, ırk, alışkanlık,

sistemik hastalık, sosyo-ekonomik ve kültürel durumlar(1), beslenme (ara öğün ve fastfood) alışkanlığı(2), günlük hayatta flor ve benzeri ajanların kullanılması(2,3,4), gibi faktörlerinde ağız ve diş sağlığını etkilediği gösterilmiştir.

Diş çürüğü ve periodontal hastalık dünyadaki birçok ülkenin yıllarca süregelen ağız sağlığı problemi olmuştur(5). Diş çürüğü gelişmiş ülkelerde hala büyük bir ağız sağlığı problemidir. Okul çağı çocuklarının %60-90'ında diş çürüğü etkisindedir(1,5,6). Norveç, Almanya, Finlandiya gibi gelişmiş ülkelerde çocuk ve genç bireylerde çürük prevalansının, 1970 ve 1980 li yıllarda hızla azaldığı çeşitli araştırmalarla gösterilmiştir(1,6). Bu azalma, florid ve benzeri ajanlar içeren macunlar, şeker tüketiminin azalması, sosyo-kültürel düzeyin artışı, diş hekimliği hizmetinin artışı, kişisel hijyen uygulama bilincinin artışı(1), ülkelerin DSÖ programlarına ve çalışmalarına ilgisi gibi çeşitli faktörlere bağlanmıştır. DSÖ'nün 1980 yılında 173 ülkeden 107'sinin ağız-diş sağlığı kayıtlarına sahipken, 2000 yılında 184 ülkenin ağız-diş sağlığı kayıt ve verilerine sahiptir(7). Ancak Türkiye gibi gelişmekte olan ve koruyucu diş hekimliği uygulamalarının henüz yaygınlaşmadığı ülkelerde, ağız ve diş sağlığı problemleri, ciddi ekonomik ve sosyal sorunlara neden olmaktadır(1).

Sosyo-ekonomik düzey diş fırçalama alışkanlığı ile doğru orantılıdır. Ailelerin sosyo-ekonomik düzeylerinin diş fırçalama alışkanlığının kazanılmasında etkili olduğu öne sürülmektedir(8,9). Diş fırçalama alışkanlığı bulunmayan bireylerde diş çürüğü, diş kayıpları ve periodontal hastalıklar bu yaş grubundan itibaren daha sık görülmeye başlar. DSÖ'nün 2003 yılındaki sporcuya yönelik olmayan çalışma raporunda, özellikle az gelişmiş ve gelişmekte olan ülkelerde koruyucu tedbirlerin dikkatle uygulandığı belirtilmiştir. Gelişmiş ülkeler ve batı ülkeleri çocuk ve genç bireylerde çürük prevalansını, dolayısıyla DMFT değerlerini 1970-80 yılları arasında azaltmışlardır(6).

Sporcular, özel ilgi ve çalışma isteyen birey grubudur. Dünya'da ve Türkiye'de bu yaş grubuna yönelik çürük prevalans değerleri oluşturulmuş olmasına rağmen, sporcu çürük prevalans değerlendirilmesi bu yaş grupları için yapılmamıştır. 2008 yılında Topçu ve arkadaşları, bu yaş grubu dışında Türkiye'de ilk defa lisanslı futbolcular üzerinde bir çalışma yapmışlardır(10).

Yılın büyük bir çoğunluğunu özel diyet programı ile geçiren sporcuların, aynı yaş grubu sporcu olmayan bireylerle çürük prevalansı yönünden karşılaştırılması sporcu sağlığı dikkate alındığında anlamlıdır. Ağız ve diş sağlığı, genel vücut sağlığının bir parçasıdır ve bozulduğunda bireyin genel sağlığını ve yaşam kalitesini olumsuz etkilediği gibi, bir birey olan sporcunun da yaşam kalitesini ve spor performansını olumsuz etkilemektedir.

Koruyucu diş hekimliği hizmetleri 1930'lu yıllardan itibaren başlayarak 6-11 yaş grup çocuklara yönelik ağız-diş sağlığı hizmetiyle ön plana çıkmasına rağmen(1,9), ülkemizde sporcuların çürük prevalansına yönelik özel bir çalışma yoktur. Sporcularda ağız-diş sağlığının geliştirilmesi fikri, hayatın ileri dönemlerine taşınacak olan diş fırçalama, diyet kontrolü ve sigara içme gibi genel sağlık ile ilgili davranış ve düşüncelerin birçoğunun sporcu sağlığını olumsuz etkileyebileceği düşüncesinden doğmuştur.

Bu nedenle çalışmadaki amaç, değişik sosyo-ekonomik gruplardan bir araya gelmiş toplam 222 çocukluk ve adolesan çağındaki iki branş sporcularının çürük prevalans ve DMFT indeks değerlerini, ülke DMFT indeks ve çürük prevalans genel değeri ile karşılaştırıp, koruyucu diş hekimliği hizmetinin sporcularda önemini vurgulamak ve sporcu sağlığında ağız ve diş sağlığının önemini göstermektir.

GEREÇ VE YÖNTEM:

Çalışmamızda, değişik bölgelerden kamp için gelen yıldız milli aday ve/veya aday adayı (n=32) bayan, (n=190) bay sporcunun ağız ve diş sağlığı değerlendirmesi, 14-15 yaş çocukluk çağı ve 16-17 yaş adolesan çağı grubu olarak yapıldı. Çalışmadaki yaş grubunun kendi içinde 2 gruba ayrılarak değerlendirme yapılmasının sebebi, DSÖ'nün ağız ve diş sağlığı saha

araştırmalarında kullanılmak üzere temel yöntemler ve ölçütler geliştirmesi ve ülkeler arası karşılaştırma yapabilmek için belirli yaş yada yaş bantlarının kullanılmasını öneriyor olmasındır(11). Bu amaçla çocukluk çağı için önerilen yaşlar 5, 12 ve 15 yaştır. DSÖ'nün "Temel prensipler" rehberine göre, süt dişlerinin durumunu belirlemek için 5 yaş, çocukluk çağında kalıcı dişlerin durumunu belirlemek için ise değişik risklere sahip olan 12 ve 15 yaşlardaki kişilerden örnek seçmek yeterli olmaktadır(12). Araştırma bay-bayan karışık 14-15 yaş (n=55 sporcu), 16-17 yaş (n=167 sporcu) grubundan oluşan iki grup sporcu üzerinden yapıldı. Ayrıca, 14-17 yaş adolesan değerlendirmeleri de yapıldı.

Çalışmamızda bayan sporcu sayısının azlığı, bayanların bu branşlara ilgisizliğinden kaynaklanmaktadır. Çalışmamızda 14-15 yaş ile 16-17 yaş arasında sayısal olarak 1'e 3 oranında bir fark vardır. Sporcuların kamp yerleri muayene öncesi ziyaret edilmiş, antrenör ve sporculara gerekli bilgiler verildi, gerekli izin alındı.

Çalışmamızda bir toplulukta kişi başına düşen çürük ve sonuçlarını gösteren, Decay (çürük), Missing (eksik), Filled (dolgu), Tooth (diş), indeks değeri kullanıldı. Ağız içi muayenesi, tek hekim tarafından DMFT indeks tayininde DSÖ kriterleri standart alınarak (13,14) tek kullanımlık ayna, sond ve muayene yöntemi ile yapıldı. Muayenede dişin bütün yüzeyleri sond ile kontrol edildi. Muayenede panoramik veya periapikal film, sporcu kamp yerinin yerleşim bölgesine uzaklığı nedeniyle çekilemedi. Muayene esnasında çürük tanımlaması, sond ile yapılan yüzey taramasında, mine devamlılığının kaybolması ve yumuşak çürük yüzeyin belirlenmesi olarak yapıldı. Dentin çürüğü, pulpayı içine alan çürükler çalışmamızda değerlendirildi. Sporcular yaş gruplarına göre ayrılarak muayene edildi. Sporcu muayeneleri, sporcular dişlerini fırçaladıktan ve oral hijyen bakımlarından sonra yapıldı, betimsel istatistik kullanıldı. Sporculara, ağız diş sağlığı hakkında bilgilerini ve diş fırçalama alışkanlıklarını öğrenmek, değerlendirmek ve diş hekimine gitme sıklığını öğrenmek, eğitim ve sosyo-ekonomik durumlarını belirleyici amaçlı kısa bir anket yapıldı. Değerlendirmeler sonucu elde edilen verilerin istatistiksel analizi t-testi ve ki-kare uygulanarak yapıldı.

BULGULAR:

Araştırmamızda 14-15 yaş sporcuların çürük prevalans hızı %85.4 olarak bulunmuştur. Bu yaş grubundan 55 sporcunun 16 kız, 39 erkek sporcu olup çürük prevalans hızları sırasıyla %81.2 ve %87.1 dir.

16 ve 17 yaş sporcuların çürük prevalans hızı %78.5 olarak bulunmuştur. 167 sporcunun 16 kız, 151 erkek olup çürük prevalans hızları ise sırasıyla %87.5 ve %77.5'dir. Her iki yaş grubunun çürük prevalans hızlarının birbirinden farklı olduğu ve cinsiyetler arasında da istatistiksel farklılık olduğu bulunmuştur (P<0.05).(Tablo I).

Tablo I. Cinsiyet ve yaş gruplarına göre çürük prevalans hızının dağılımı.

TOPLAM

Yaş	Kişi Sayısı	Çürüksüz Kişi Sayısı	Çürük Prevelans Hızı (%)	Kişi Sayısı	Çürüksüz Kişi Sayısı	Çürük Prevelans Hızı (%)
	Erkek/Kız	Erkek/Kız	Erkek/Kız			
14-15 (Çocukluk) grup	39/16	5/3	87.1/81.2	55	8	85.4
16-17 (Adolesan) grup	151/16	34/2	77.5/87.5	167	36	78.5

14-15 yaş DMFT değeri erkeklerde 3.38, kızlarda 3.31 olup, toplam ortalama değeri 3.34 dir. 16-17 yaş ise DMFT değeri erkeklerde 3.17, kızlarda 4.0 toplam ortalama değeri 3.58 bulunmuştur. Gruplar ve cinsiyetler karşılaştırıldığında istatistiksel açıdan önemli farklar bulunmamıştır ($P>0.05$). (Tablo II).

Tablo II. Cinsiyet ve yaş gruplarına göre DMFT dağılımı.

Yaş	DMFT (erkek)	DMFT (kız)	DMFT (Ortalama Değer)
14-15 (Çocukluk) Grubu	3.38 $\pm$ 2.42	3.31 $\pm$ 2.64	3.34 $\pm$ 2.53
16-17 (Adolesan) Grubu	3.17 $\pm$ 2.71	4.0 $\pm$ 2.74	3.58 $\pm$ 2.72

Çalışmamızda 14-17 yaş adolesan dönemdeki 190 erkek sporcunun 35'inde çürük görülmedi ve çürük prevelans hızı %79,4 bulundu. 14-17 yaş adolesan dönemdeki 32 kız sporcunun 5'inde çürük görülmedi ve çürük prevelans hızı %87.5 bulundu. Kız-erkek karışık 222 adolesan dönemdeki sporcunun 40'ında çürük görülmedi ve çürük prevelans hızı %81.9 bulundu. Her iki yaş grubunun çürük prevelans hızlarının birbirinden farklı olduğu ve cinsiyetler arasında da istatistiksel farklılık olduğu bulundu ($P<0.05$). 14-17 yaş adolesan dönemdeki sporcu grubunun çürük prevelans oranının Türkiye ortalaması ile arasında önemli bir fark bulundu (Tablo III).

Tablo III. 14-17 yaş adolesan çürük prevelans (%) değerleri

Yaş	Kişi sayısı	Çürüksüz diş	Çürük prevelans(%)	Ülke Ort.(%)
14-17 erkek	190	35	%79.4	
14-17 kız	32	5	%87.5	
14-17 karışık	222	40	%81.9	%59.9

Yapılan anket çalışmasına göre sporcularının büyük çoğunluğunda ailelerinin eğitim düzeylerinin ilköğretim ve ortaokul olduğu saptanmıştır. Yapılan anket sonuçlarına göre; sporcuların önerilen diş fırçalama sıklığına uymadıkları, günde 2-3 kez diş fırçalayanların %27.8 gibi düşük bir oranda bulunduğu, yine günde 1 kez fırçaladığını bildiren sporcuların %18.7 olduğu tespit edilmiştir. Yine aynı ankette 4-5 günde fırçaladığını bildiren sporcuların oranı %47.3 iken hiç fırçalamadığını bildiren sporcuların oranı %5.9 olduğu ve sporcuların 6 ayda bir diş hekimine gitme alışkanlığının olmadığı tespit edilmiştir.

TARTIŞMA:

Ülkemizde, ağız sağlığını belirlemeye yönelik olarak yapılan epidemiyolojik çalışmaların sonuçları değerlendirildiğinde, gerek diş, gerekse diş eti sağlığına verilen önemin az olduğu ve diş çürüğü ile diş eti hastalıklarına bağlı diş kayıplarının çok yüksek düzeyde olduğu görülmektedir(15).

Bilindiği gibi diş kayıpları, psikolojik, fizyolojik ve estetik gibi bazı sorunları beraberinde getirmektedir. Erken diş kayıplarına bağlı olarak protetik tedavi gereksinimleri ortaya çıkmakta ve bu da ekonomik yönden yüksek maliyetlere neden olmaktadır(16). Bu nedenle de, diş kayıplarının etiolojisinde rolü olan faktörlerin ortaya konması ve bu konuda alınabilecek önlemlerin belirlenmesi büyük önem taşımaktadır.

Bu konular dikkate alınıp göz önünde tutularak çalışmamızda, 14-15 yaş ve 16-17 yaş olmak üzere iki yaş grubu sporcuların çürük prevalans ve DMFT değerlendirmeleri yapılmıştır. Her iki sporcu grubunun çürük prevalans hızları karşılaştırıldığında 14-15 yaş çürük prevalans hızı 16-17 yaş grubunun çürük prevalans hızından yüksek bulunmuştur. Bu farklılığın sporcu gruplarındaki sayısal farklılıktan kaynaklandığı düşünülmektedir. Her iki yaş grubu sporcuların DMFT değerlerinin birbirine çok yakın olduğu bulunmuştur. 2000 yılı Türkiye DMFT indeks değeri 12 yaş için 3.16, 18 yaş için 4.30 dur(6). 2004 yılında Gökalp ve arkadaşlarının çalışma sonuçlarına göre (11), çürük prevalansı 15 yaş grubu için %61.2 olarak belirtilmiştir. Bu çalışmada her iki yaş sporcu grubunun DMFT değerinin 2000 yılı Türkiye değerleri içinde olduğu fakat 2005 yılı için hedeflenen değerden (dmft hedef değer 2.5, çürük prevalans hedef değer < %50) yüksek olduğu, 15 yaş sporcu grubunun çürük prevalans değerinin Türkiye genelinden yüksek olduğu tespit edilmiştir. Türkiye’de Gökalp ve arkadaşları(11), 2004 yılında değişik bölgelerden 1507 kişi üzerinde yaptıkları bir araştırmada 15 yaş grubunun DMFT indeks değerini 2.3 bulmuşlar, 1611 kişi üzerinde yaptıkları çalışmada ise 12 yaş grubu için DMFT indeks değerini 1.9 bulmuşlardır.

2007 yapılan bir çalışmada, Meksico City de yaşayan 13-16 yaş arası adolesan 590 çocuğun çürük prevalansı %92, gingivitis prevalansı %13.7 bulunmuştur. DMFT indeksi 7.3 olarak DSÖ standartlarının çok üzerinde olduğu belirtilmiştir(17).

SONUÇ:

Yaptığımız anket ile ortaya çıkan günde 1 kez dişlerini fırçalayan sporcuların %20, 2 kez fırçalayanların ise %30 dolayında olduğu gerçeğinden de anlaşılacağı üzere sporculara oral hijyen eğitimi verilmesi önemle bir kez daha ortaya konmaktadır. Her iki spor branşındaki sporcuların diyet programı ve beslenme alışkanlığının ağız ve diş sağlığına olabilecek olumsuz etkilerinin araştırılmasının gerekliliği düşünülmüştür. Değerlerin, sporcu olmayan ve sporcu olan bireyler olarak ayrılmasının, sporcu olarak ta çalışmamızdaki branşların, diğer branşlarla ayrıca karşılaştıracak farklı çalışmaların yapılmasının gerekliliği düşünülmektedir. Koruyucu diş hekimliği ve tedavi hizmetlerinin, eğitim programları ile desteklenerek, sporculara yönelik yaygınlaştırılmasının gerekliliği düşünülmektedir. Spora başlama yaşı düşünüldüğünde, bir bireyin ilkökul çağından itibaren sporcu kimliği ile değerlendirilerek diş hekimliği hizmeti verilmesinin, sporcu sağlığındaki yeri açısından önemli olduğu düşünülmektedir.

KAYNAKLAR:

1. Altun C, Güven G, Başak F, Akbulut E. Altı-onbir yaş grubu çocukların ağız-diş yönünden değerlendirilmesi. *Gülhane Tıp Der* 2005;47:114-118
2. Liena C, Former L. Dietary habits in a child population to caries experience. *Caries Res* 2008;42(5):387-93
3. Almerich-Silla JM, Montiel-Company JM. Influence of immigration and other factors on caries in 12 and 15 year old children. *Eur J Oral Sci* 2007;115(5):378-83
4. Naidoo S, Myburgh N. Nutrition, oral health and the young child. *Matern Child Nutr* 2007;3(4):312-21
5. Policy Basis For The WHO Oral Health Proggamme, WHO rapor 2003;s:4
6. Öztunç H, Haytaç C.M, Özmeriç N, Uzel İ. Adana ilinde 6-11 yaş grubu çocukların ağız-diş sağlığı durumlarının değerlendirilmesi (Adana DSİ ilköğretim Okulu, 1999), Gazi Üniversitesi Diş Hekimliği Fak Der 2000;17(2):1-6
7. Oral Health surveillance And Goal, WHO rapor 2003;s:10
8. Gibson S., Williams S. Dental caries in pre-school children: association with social class, toothbrushing habit and consumption of sugar-containing foods. *Caries Res* 1999;33:101-113
9. Weintraub JA. Prevetion of early childhood caries: a public health perspective. *Community Dent Oral Epidemiol* 1998;26: 62-66
10. Toksoy F, Atay A, Tunca Y, Özen T, Yamanel K, Açikel C. Lisanslı Futbolcuların Diş Sağlığı ve Diş sağlığı Konusundaki Tutumlarının Belirlenmesi. *Türkiye Klinikleri J Dental Sci* 2008;14:61-67
11. Gökalp S, Doğan G.B, Tekçiçek M, Berberoğlu A, Ünlüer Ş. Beş, On İki, On Beş Yaş Çocukların Ağız Diş Sağlığı Profili, Türkiye-2004. Hacettepe Üniversitesi Diş Hekimliği Fak Der 2007;31(4):3-10
12. world health organization, oral health surveys. Basic methods, 4th ed. Geneva 1997.
13. WHO. Oral Health Surveys-Basic Methods. 4th Edition. World Health Organization. Geneva 1987
14. Metod of assending dental caries.
<http://www.whocollab.od.mah.se/expl/orhsurvey.html>, Erişim tarihi:27.07.2009
15. Gibson S, Williams S. Dental caries in pre-school children: association with social class, toothbrushing habit and consumption of sugar and sugar-containing foods. *Caries res* 1999;33:101-113
16. Öztunç H, Haytaç MC, Özmeriç N, Uzel İ. Adana ilinde 6-11 yaş grubu çocukların ağız-diş sağlığı durumlarının değerlendirilmesi.GÜ Diş Hek Fak Derg 2000;17:1-6
17. Ortega-Maldonado M, Mota-sanhua V, Lopez-Vivanco JC.Oral health status of adolescents in Mexico City. *Rev Salud Publica (Bogota)* 2007;9(3):380-7

SB4 : TÜRK GREKOROMEN GÜREŞ YILDIZ MİLLİ TAKIMI VE TÜRK SERBEST GÜREŞ YILDIZ MİLLİ TAKIMI SPORCULARININ ANTROPOMETRİK, VÜCUT KOMPOZİSYONU VE SOMATOTİP ÖZELLİKLERİ.

A. TEKELİOĞLU

TÜRK GREKOROMEN GÜREŞ YILDIZ MİLLİ TAKIMI VE TÜRK SERBEST GÜREŞ YILDIZ MİLLİ TAKIMI SPORCULARININ ANTROPOMETRİK, VÜCUT KOMPOZİSYONU VE SOMATOTİP ÖZELLİKLERİ

TEKELİOĞLU, A., KOCAHAN. T., KABAK, B., HAZIR, M, UFUK, P
Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü, Sağlık İşleri Dairesi Başkanlığı, Ankara, Türkiye

ÖZET

Bu çalışmanın amacı Türk Grekoromen Güreş Yıldız Milli Takımı (TGGYMT) ve Türk Serbest Güreş Yıldız Milli Takımı (TSGYMT) sporcularının bazı antropometrik özelliklerini, vücut kompozisyonunu ve somatotiplerini belirlemek ve iki takım ortalamalarını karşılaştırmaktır. Bu çalışmaya 2009 yılı içerisinde aynı dönemde kamp yapmakta olan TGGYMT'nin 57, TSGYMT'nin 82 sporcusu katılmıştır. Vücut kompozisyonu ve somatotip profillerinin belirlenmesi için literatürle uyumlu olarak 11 antropometrik ölçüm yapılmıştır. İstatistiksel yöntemlerden tanımlayıcı istatistik ve t testi kullanılmıştır.

Yaşları 14,5 ile 17,25 arasında ($x=16,24\pm0,78$) değişen TGGYMT sporcularının boy uzunluğu ortalaması 169,58 cm ($\pm9,05$), vücut ağırlığı ortalaması 66,43 kg ($\pm16,07$), vücut yağ oranı ortalaması % 11,27 ($\pm4,18$) olup, somatotip profili (Endomorfi $x= 2,27\pm1,10$, Mezomorfi $x= 5,73\pm1,37$, Ektomorfi $x= 2,42\pm1,22$) dengeli mezomorfi olarak belirlenmiştir.

TSGYMT sporcularının yaşları 14,5 ile 17,33 arasında ($x=16,23\pm0,71$) değişmekte olup, boy uzunluğu ortalaması 171,10 cm ($\pm9,44$), vücut ağırlığı ortalaması 68,13 kg ($\pm16,27$) ve vücut yağ oranı ortalaması % 11,95 ($\pm4,84$) olarak belirlenmiştir. Serbest güreşçilerin somatotip profili (Endomorfi $x= 2,43\pm1,33$, Mezomorfi $x= 5,66\pm1,19$, Ektomorfi $x= 2,40\pm1,11$) de dengeli Mezomorfidir.

Bu çalışmanın sonucunda Türk Grekoromen Güreş Yıldız Milli Takımı ve Türk Serbest Güreş Yıldız Milli Takımı sporcularının boy, vücut ağırlığı, vücut yağ oranı ve somatotip profilleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Yıldız milli takım güreşçileri üzerinde yapılan bu çalışma, bu yaş grubu Türk güreşçilerinin bazı antropometrik özelliklerini ortaya koymuştur.

Anahtar Kelimeler: Grekoromen güreş yıldız, Serbest güreş yıldız, Antropometri, Somatotip, Vücut kompozisyonu

GİRİŞ

Güreş, dünyanın en eski spor branşlarından biri olarak kabul edilmekte, Türklerde de Ata sporu olarak bilinmektedir (11). 1912 yılında kurulan Uluslararası Amatör Güreş Federasyonu (FILA)'nın tanımına göre güreş, iki insanın, belirli boyutlardaki minder üzerinde, herhangi bir araç kullanmaksızın, belirlenmiş kurallara uygun biçimde teknik, beceri, kuvvet ve zekalarını kullanarak birbirlerine üstünlük kurma mücadelesidir. Modern güreşin kurallar üzerinden düzenlenmesi, serbest ve grekoromen olarak ifade edilen iki farklı stilin gelişimine neden olmuştur (16).

Birçok spor branşında performansı yalnızca motor yetenekler değil, vücudun şekli ve bileşimi de etkilemektedir. Sporcuların fiziksel yapısının performanslarına katkıda bulunduğu kabul edilmektedir (5, 19).

Güreş performansında da vücut kompozisyonunun etkili olduğunu gösteren çalışmalar bulunmaktadır. Tchong ve ark.(1973) şampiyon güreşçiler ile şampiyon olamayan güreşçiler arasında deri kıvrımı kalınlığı bakımından önemli farklar bulmuşlardır. Ziyagil ve ark.(1994) istatistiksel olarak anlamlı olmasa da müsabakada 2. olan güreşçilere nazaran 1. olan güreşçilerin vücut yağ yüzdesi ortalamalarının daha düşük ve mezomorfi değerleri ortalamalarının daha yüksek olduğunu göstermişlerdir. Vardar ve arkadaşları (2007) da güreşçilerde anaerobik performansla yağsız vücut kitlesi arasında anlamlı ilişki bulmuşlardır.

Güreşçilerin somatotip özellikleri hakkında yapılan çalışmaların bir kısmında güreşçilerin endomorfik-mezomorfi, bir kısmında ise dengeli mezomorfi özelliği gösterdikleri saptanmıştır (2,3,4,7,9,10,17).

Cicioğlu ve arkadaşları (2006) Genç Milli Takım, Öcal (2007) Büyük Milli Takım güreşçilerinin somatotiplerini araştırmış; grekoromen ve serbest stil arasında anlamlı fark olmadığını ve her iki stilin de endomorfik mezomorfi özelliğinde olduğunu saptamışlardır.

Bu çalışmanın amacı da yaşları daha küçük olan Türk Grekoromen Güreş Yıldız Milli Takımı ve Türk Serbest Güreş Yıldız Milli Takımı sporcularının bazı antropometrik özelliklerini, vücut kompozisyonunu ve somatotiplerini belirlemek ve iki stil arasında bu unsurlar açısından fark olup olmadığını saptamaktır.

MATERYAL VE YÖNTEM

Bu çalışmanın denek grubunu, Türkiye Şampiyonasında sikletlerinde ilk sıralarda yer alarak, 2009 yılı Nisan ayı içerisinde Grekoromen Güreş Yıldız Milli Takımı adı altında Samsun'da toplanan 57, Serbest Güreş Yıldız Milli Takımı adı altında Çankırı'da toplanan 82 güreşçi oluşturmuştur. Güreşçilerin sikletlere göre dağılımı Tablo 1'de gösterilmektedir.

Siklet	42	46	50	54	58	63	69	76	85	100
Grekoromen	6	6	6	7	4	6	6	5	5	6
Serbest	8	8	7	7	9	9	9	8	8	9

Tablo1. Güreşçilerin sikletlere göre dağılımı

Ölçümler Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü, Sağlık İşleri Dairesi Başkanlığının organizasyonu ile gerçekleştirilmiştir. Bütün ölçümler aynı tecrübeli ekip tarafından yapılmıştır.

Güreşçilerin somatotip, vücut yağ oranı ve vücut kitle endekslerini belirlemek için aşağıdaki ölçümler yapılmıştır:

Boy uzunluğu, taşınabilir stadiometre ile sporcu yalınayak, vücudu dik ve anatomik duruşta iken, inspirasyon durumunda ve baş üzerindeki tabla verteks noktasına değecek şekilde konumlandırılarak alınmıştır.

Vücut ağırlığı, şortla ve 0,2 kg hata payı olabilen Bosch marka elektronik baskül kullanılarak ölçülmüştür.

Deri kıvrımı kalınlıkları ölçümü için 0,2 mm'lik bölümleri bulunan Holtain marka skinfold kaliper kullanılmıştır. Hem somatotipi hesaplamak hem de vücut yağ oranlarını belirlemek amacıyla beş bölgeden (Triseps, biceps, subskapula, suprailiak ve medial calf) deri kıvrımı kalınlığı ölçümü alınmıştır.

Çap ölçümleri, Holtain marka sürgülü kaliper kullanılarak humerus bikondüler ve femur bikondüler olmak üzere iki bölgeden alınmıştır. Humerus bikondüler çap ölçümü omuz ve dirsek 90 derece fleksiyonda iken, femur bikondüler çap ölçümü denek dizleri 90 derece fleksiyonda otururken yapılmıştır.

Çevre ölçümleri, Gulick marka mezura kullanılarak yapılmıştır. Kasılı kol ve baldır çevresi ölçülmüştür. Kasılı kol çevresi ölçümünde, güreşçi omzu 90 derece ve dirseği 45 derece fleksiyonda, eli yumruk şeklinde konumlandırılmış; dirsek fleksörlerini ve ekstensörlerini maksimal olarak kastığı sırada kolun en geniş yerinden ölçüm alınmıştır. Baldır çevresi ölçümünde, güreşçi, ayakları birbirinden hafifçe ayrı olacak şekilde ve ağırlığını dengeli dağıtarak ayakta durmuş; baldırın en geniş olduğu bölgeden ölçüm alınmıştır. Ölçüm 0,1 cm'ye kadar not edilmiştir.

Bütün deri kıvrımı kalınlığı, çap ve evre ölçümleri vücudun sağ tarafından alınmıştır.

Somatotipin Belirlenmesinde Heath-Carter Formülü kullanılmıştır (5):

Endomorfik Komponent:

$$\text{Endomorfi} = 0.1451X - 0.00068X^2 + 0.0000014X^3 - 0.7182$$

$$X = (\text{Triceps dkk} + \text{Subscapula dkk} + \text{Suprailiac dkk}) \times (170,18 / \text{boy})$$

Yukarıdaki formülde dkk mm cinsinden, boy cm cinsindendir.

Mezomorfik Komponent:

$$\text{Mezomorfi} = 0,858 \times \text{humerus çapı} + 0,601 \times \text{femur çapı} + 0,188 \times \text{düzeltilmiş kol çevresi} + 0,161 \times \text{düzeltilmiş baldır çevresi} - 0,131 \times \text{boy} + 4.5$$

$$\text{Düzeltilmiş kol çevresi} = \text{kasılı kol çevresi (cm)} - \text{Triceps dkk}/10$$

$$\text{Düzeltilmiş baldır çevresi} = \text{Baldır evresi (cm)} - \text{Medial calf dkk}/10$$

Yukarıdaki formüllerde dkk mm cinsinden, boy cm cinsindendir.

Ektomorfik Komponent:

$$\text{Eğer Boy ve ağırlık ilişkisi } 40,75 \text{ den büyük veya eşitse } \text{Ektomorfi} = 0.732 (\text{BAİ}) - 28.58$$

$$\text{Eğer Boy ve ağırlık ilişkisi } 40,75 \text{ ile } 38,25 \text{ arasındaysa } \text{Ektomorfi} = 0.463 (\text{BAİ}) - 17.63$$

$$\text{Eğer Boy ve ağırlık ilişkisi } 38,25 \text{ 'den küçük veya eşitse } \text{Ektomorfi} = 0,1 \text{ (veya } \frac{1}{2} \text{ olarak kaydedilir)}$$

Boy ve ağırlık ilişkisi; boyun, vücut ağırlığının kp köküne bölünmesiyle elde edilir.

$$\text{Boy ve Ağırlık İlişkisi (BAİ)} = \text{Boy} / \text{Ağırlık}^{1/3}$$

Boy cm, ağırlık kg cinsindendir.

Vücut yoğunluğunun hesaplanmasında Durnin Womersley'in erkek çocuklar ve 17-19 yaş arası erkekler için geliştirdiği formül kullanılmıştır (8):

$$\text{Vücut Yoğunluğu (VY) gr/ml} = 1,1620 - 0,0630 \times (\log \Sigma)$$

$\log \Sigma$ = Triseps, biseps, subskapula ve suprailiac deri kıvrımı kalınlıkları toplamının logaritması.

Vücut yağ oranının belirlenmesi için Siri'nin geliştirdiği formül kullanılmıştır (18):

$$\text{Vücut yağ oranı (\%)} = (4,950/\text{VY} - 4,500) \times 100$$

Yağ kitlesi ve yağsız vücut kitlesi de hesaplanmıştır.

$$\text{Yağ kitlesi (kg)} = \text{Vücut ağırlığı} \times \text{Yağ\%/100}$$

$$\text{Yağsız vücut kitlesi (kg)} = \text{Vücut ağırlığı} - \text{Yağ kitlesi}$$

Beden kitle indeksi aşağıdaki formülle hesaplanmıştır (20):

$$\text{BKİ} = \text{Ağırlık (kg)} / \text{Boy}^2 \text{ (m)}$$

İstatistiksel Analiz: Grekoromen ve serbest güreşçilerin antropometrik değerleri, vücut yağ oranı, yağ kitlesi, yağsız vücut kitlesi ve vücut kitle indeksleri arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını test etmek için, bağımsız grupta t-testi kullanılmıştır. İki grubun somatotip değerleri arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını test etmek için ise MANOVA kullanılmıştır. Anlamlılık seviyesi olarak 0,05 alınmıştır.

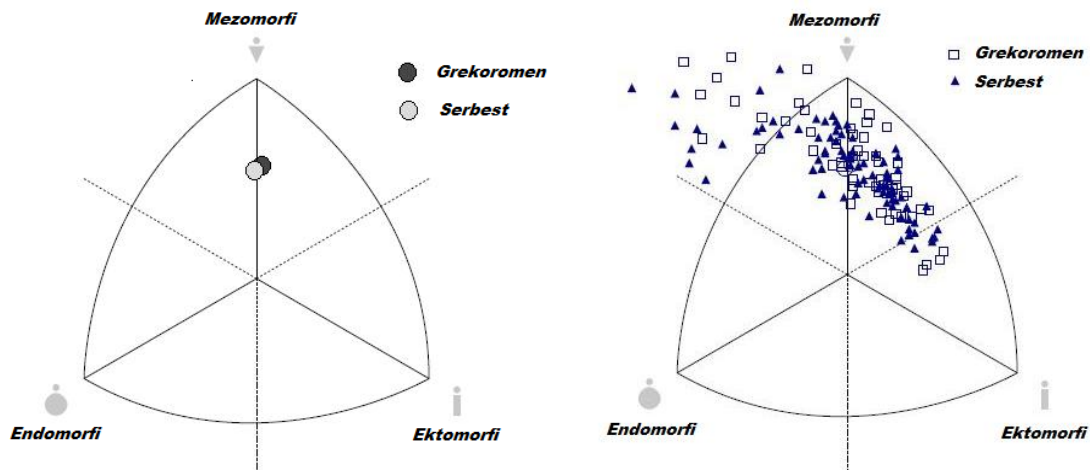
BULGULAR

	Grekoromen n= 57		Serbest n=82		T	p=0,05
	X	ss	X	ss		
Yaş (yıl)	16,24	0,78	16,23	0,71	,043	,965
Boy (cm)	169,58	9,05	171,10	9,44	-,953	,342
Vücut Ağırlığı (kg)	66,43	16,07	68,13	16,27	-,610	,543
Triseps dkk (mm)	7,16	2,92	7,98	3,99	-1,318	,190
Biceps dkk (mm)	4,01	1,27	4,30	1,49	-1,196	,234
Subskapula dkk (mm)	9,14	4,13	9,84	5,73	-,787	,433
Suprailiak dkk (mm)	7,21	4,61	7,81	6,08	-,628	,531
Medial calf dkk (mm)	7,31	3,98	7,99	4,16	-,972	,333
Humerus bikondüler çap (cm)	6,87	0,45	6,95	0,50	-,904	,367
Femur bikondüler çap (cm)	9,86	0,70	9,97	0,78	-,910	,365
Kol çevresi (cm)	32,60	4,10	32,45	3,71	,217	,828
Baldır çevresi (cm)	35,65	3,81	35,93	4,24	-,404	,687
Vücut yağ oranı (%)	11,27	4,18	11,95	4,84	-,855	,394
Yağ kitlesi (kg)	7,99	4,89	8,82	5,96	-,864	,389
Yağsız vücut kitlesi (kg)	58,44	11,97	59,32	11,06	-,445	,657
Beden kitle indeksi (kg/m ²)	22,82	3,75	22,97	3,55	-,251	,802

Tablo 2. Çalışmaya katılan deneklerin yaş, boy, vücut ağırlığı, deri kıvrımı kalınlığı, çap, çevre, vücut yağ oranı ve beden kitle indeksi değerleri.

	Grekoromen n= 57		Serbest n=82		F	p=0,05
	X	ss	X	ss		
Endomorfi	2,27	1,09	2,43	1,33	0,873	0,457
Mezomorfi	5,73	1,37	5,66	1,19		
Ektomorfi	2,42	1,22	2,40	1,11		

Tablo 3. Çalışmaya katılan deneklerin somatotip profilleri.



Şekil1. Grekoromen ve Serbest Güreşçilerin Somatotip Değerlerinin Somatokart Üzerindeki Dağılımı

TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu çalışmada yaş ortalaması 16,24 ($\pm 0,78$) yıl olan grekoromen güreşçilerin boy uzunluğu ortalaması 169,58 ($\pm 9,05$) cm, vücut ağırlığı ortalaması 66,43 ($\pm 16,07$) kg ve beden kitle indeksi 22,82($\pm 3,75$) olarak bulunmuştur. Yaş ortalaması 16,23 ($\pm 0,71$) yıl olan serbest güreşçilerin boy uzunluğu ortalaması 171,10 ($\pm 9,44$) cm, vücut ağırlığı ortalaması 68,13 ($\pm 16,27$) kg ve beden kitle indeksi 22,95($\pm 3,55$) olarak bulunmuştur. Grekoromen ve serbest güreşçilerin yaşları, boyları, vücut ağırlıkları ve vücut kitle indeksleri istatistiksel olarak farklı değildir.

Literatürdeki çalışma sonuçlarıyla karşılaştırıldığında, genç ve büyük kategorisinde güreşen sporcuların boyu, bu çalışmadaki yıldız sporcularınkine benzerdir, fakat vücut ağırlıkları daha yüksektir (6,14,15,16,22).

Çalışmamızda grekoromen stilde güreşen sporcuların vücut yağ oranı ortalaması %11,27($\pm 4,18$), yağ kitlesi ortalaması 7,99($\pm 4,89$) kg ve yağsız vücut kitlesi ortalaması 58,44($\pm 11,97$) kg; serbest stilde güreşen sporcuların vücut yağ oranı ortalaması %11,95($\pm 4,84$), yağ kitlesi ortalaması 8,82($\pm 5,96$) kg ve yağsız vücut kitlesi ortalaması 59,32($\pm 11,06$) kg olarak saptanmıştır. Grekoromen ve serbest güreşçilerin bu değerleri benzer olup istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır.

Yerli ve yabancı literatürde güreşçilerin vücut yağ oranlarının hesaplandığı birçok çalışma bulunmaktadır. Yaşları çalışmamızdaki güreşçilerin yaşlarına benzer olan çalışmaların sonuçlarına bakıldığında %5,9 ile % 14,4 arasında değişen sonuçlarla karşılaşmıştır (1,12,13,14,15,22,24). Literatürde bulunan çalışmalarda, vücut yağ oranını belirlemek için; su altı tartı yöntemi, bioelektrik emdedans yöntemi ve çeşitli antropometrik verilerin kullanıldığı farklı vücut yoğunluğu ve yağ oranı formülleri gibi değişik yöntemler kullanılmıştır. Bu nedenle bu çalışmada saptanan vücut yağ oranı değerlerinin yerine, deri kıvrımı kalınlıklarını benzer çalışmalarla karşılaştırmak daha uygun bulunmaktadır.

Çalışmamızda saptadığımız deri kıvrımı kalınlığı değerleri, Ziyagil ve arkadaşları(1996)'nın aynı yaş grubu 12 serbest yıldız milli güreşçi üzerinde yaptıkları çalışmada bulunan değerlerden yüksektir. Bunun nedeninin bizim çalışmamızdaki güreşçi sayısının yüksek olması dolayısıyla sikletlerinde ilk 9'a girenlerin aday kadroya çağrılmasından kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Cicioğlu ve arkadaşları(2006)'nın ve Öcal(2007)'in yaşları çalışmamızdaki güreşçilerden daha büyük olan Genç Milli ve Büyük Milli güreşçilerde yaptıkları çalışmalarda saptadıkları deri kıvrımı kalınlığı değerleri, hem grekoromen ve hem de serbest güreşçilerde genel olarak daha yüksek bulunmuştur. Özellikle subskapula ve suprailak deri kıvrımı kalınlıkları Genç ve Büyük Millilerde daha yüksektir.

Bu çalışma sonuçlarına göre grekoromen güreşçilerin somatotip profili 2,27-5,73-2,42, serbest güreşçilerin somatotip profili 2,43-5,66-2,40 olup, her iki grup da dengeli mezomorftur. Serbest ve grekoromen stil arasında anlamlı bir fark olmaması literatürle uyumludur (5). Yine birçok çalışmada güreşçilerin dengeli mezomorfi olarak saptanması da bu çalışma sonucunun literatüre uyumlu olduğunu göstermektedir (10,17,23).

Cicioğlu ve arkadaşları (2006) Genç Milli Takım sporcularında grekoromen güreşçilerin somatotip profillerini 2,9-6,4-1,2; serbest güreşçilerin somatotip profillerini 2,4-6,8-0,9 olmak üzere benzer ve endomorfik-mezomorfi olarak bulmuştur. Öcal (2007) da Büyük Milli Takım grekoromen ve serbest güreşçilerinin somatotip profillerini endomorfik-mezomorfi (Hafif siklet:2,1-6,1-1,2; orta siklet 2,6-6,7-0,7; ağır siklet 4,1-7,9-0,2) olarak saptamıştır. Bizim çalışmamızdaki yıldız güreşçilerin somatotip profilleriyle geçlerde ve büyüklerde yapılmış olan bu iki çalışmanın profilleri karşılaştırıldığında, Carter (1990)'ın ifade ettiği gibi, genç

güreşçilerin yetişkinlerden daha az mezomorfik ve daha fazla ektomorfik olduğu görülmektedir.

Bu çalışmanın sonucunda yıldız grekoromen ve serbest güreşçiler arasında boy, vücut ağırlığı, vücut yağ oranı ve somatotip profilleri açısından anlamlı bir fark olmadığı ve yıldız güreşçilerin somatotip profillerinin dengeli mezomorf olduğu saptanmıştır.

KAYNAKLAR

25. Baer, C., L. Et al. "Body Composition Changes in High School Wrestlers; A Test of Predictive Equation." *Medicine and Science in Sports and Exercise (Supplement)*, 157,1983.
26. CARTER, J. E. L. (ed.) *Physical Structure of Olympic Athletes. Part I: The Montreal Olympic Games Anthropological Project*, Basel: Karger, 1982.
27. CARTER, J.E.L, LOCIO, F.D. Body Size, Skinfold and Somatotypes of High School and Olympic Wrestlers. In *Perspectives in Kinanthropometry*. Illinois: Human Kinetics.; 171-180. 1986.
28. CARTER, J.E.L. Somatotypes of Olympic Athletes from 1948 to 1976. In *Physical Structure of Olympic Athletes. PartII. Kinanthropometry of Olympic Athletes*. Basel, Karger:1985.
29. Carter, J.E.L., & Heath, B.H.: *Somatotyping - Development and Applications*. Cambridge: Cambridge University Press. 1990
30. Cicioğlu, İ., Koç, H., Eroğlu, H., Öcal, D., Orhan, Ö. "Greko-romen ve Serbest Genç Milli Takım Güreşçilerinin Bazı Antropometrik, Fiziksel ve Fizyolojik Özelliklerinin Değerlendirilmesi" 9. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi Bildiri Kitabı, s. 385-389, 2006.
31. De Garay, A.L., LEVINE, L. CARTER, J.E.L.: *Genetic and Anthropological Studies of Olympic Athletes*. New York: Academic Press;1974.
32. Durnin JVGA, Womersley J. "Body fat assessed from total body density and its estimation from skinfold thickness: measurements on 481 men and women aged from 16 to 72 years." *Br J Nutrition*.; 32: 77-97. 1974.
33. Gürses, Ç., Olgun, P.: *Sportif Yetenek Araştırma Metodu (Türkiye Uygulaması)*. İstanbul: Türk Spor Vakfı Yayınları; 1979.
34. Horswill, C.A. "Applied Physiology of Amateur Wrestling." *Sports Medicine* 14(2):114-143. Aug 1992.
35. İğrek, M.M., Karataş, A.: *Son Yüzyılda Türk Güreşi*, Step Ajans, s. 15-16, 2000.
36. Katch, F.I., Michael,E."Body Composition of High School Wrestlers According to Age and Wrestling Weight Category." *Medicine and Science in Sports*. Vol. 3, pp 190-194-1971.
37. Kutlu, M., Cicioğlu, İ. "Türkiye Greko-romen ve Serbest Yıldız Milli Takım Güreşçilerinin Gelişmiş Fizyolojik Özelliklerinin Analizi" *Spor Bilimleri Dergisi* (6) 4, 1995, 9-17. 1995.
38. Mirzaei, B, Akbar Nezhad, A. "A Skill Profile of Elite Iranian Greco-roman Wrestlers." *World Journal of Sport Sciences* 1 (1): 08-11, 2008.
39. Mirzaei, B, Curby, DG, Rahmani-Nia, F, and Moghadasi, M. "Physiological Profile of Elite Iranian Junior Freestyle Wrestlers." *J Strength Cond Res* 23(8): 2339-2344, 2009.
40. Öcal, D.:*Elit Güreşçilerin Somatotip Özellikleri ile Antropometrik Oransal İlişkilerinin Stiller ve Sikletler Arası Karşılaştırılması*. Gazi Üniv. Sağlık Bilimleri Enst. Beden Eğ. ve Spor ABD Yüksek Lisans Tezi, Ankara 2007.
41. Shin, S.G.: *A Research on Athlete's Somatotype, Body Composition and Maximum Oxygen Uptake Ability*. Pusan, Korea: MA Thesis, Dong-A University;1985.
42. Siri WE. (1956) Gross composition of the body: Advance in Biological and Medical Physics. IV Ed.: J.H. Lawrence and C.A. Tobias, New York: Academic Press, Inc. (Alıntı: Fox, E.L., Bowers, R.W. and Foss, M.I. (1988) *The Physiological Basis of Physical Education and Athletics*, Saunders College Publishing, 4. Edit. USA).
43. Strepnicka, J. et all. "Somatotypic Characteristics of the Czechoslovak Superior Downhill Skiers, Wrestlers and Road Cyclists." *Teor. Praxe Iel Vych*. 24: 150-160. 1976.
44. Tamer. K.: *Sporda Fiziksel-Fizyolojik Performansın Ölçülmesi ve Değerlendirilmesi*,Bağırhan Yayınevi, 2. baskı, Ankara, 2000.
45. Tchong, T.S., Tipton, C. "Iowa Wrestling Study: Anthropometric Measurements and Prediction of A Minimal Body Weight for High School Wrestlers" *Medicine and Science in Sports*, cilt 5, 1, p. 1-10, 1973.
46. Vardar, S.A., Tezel, S., Öztürk, L., Kaya, O. "The relationship between body composition and anaerobic performance of elite young wrestlers" *Journal of Sports Science and Medicine*. 6(CSSI-2), 34-38 (2007)
47. Ziyagil, M.A., Zorba, E., Eliöz, M. "Sikletlerinde birinci ve ikinci olan güreşçilerin Yapısal ve Fonksiyonel Özelliklerinin Karşılaştırılması" *Spor Bilimleri Dergisi*, Cilt: 5 (1), s. 36-46, 1994.
48. Ziyagil, M.A., Zorba, E., Tamer, K., Kalkavan, A., Kutlu, M., Torun, K. "Bir Yıllık Antrenmanın Yıldızlar Kategorisi Serbest Stil Türk Milli Takım Güreşçilerinin Vücut Kompozisyonu ve Fizyolojik Özellikleri Üzerine Etkisi" *Spor Hekimliği Dergisi*, Cilt: 31, s. 167-175, 1996.

**SB5 : 9-10 YAŞ ERKEK ÇOCUKLARINDA FİZİKSEL UYGUNLUK PARAMETRELERİ
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ.**

Ege Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

Ercan HASLOFÇA , Emine KUTLAY , Fehime HASLOFÇA

**9-10 YAŞ ERKEK ÇOCUKLARINDA FİZİKSEL UYGUNLUK PARAMETRELERİ
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Ercan HASLOFÇA* Emine KUTLAY* Fehime HASLOFÇA*

*Ege Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

ÖZET

Amaç: Sağlıklı bir toplumun temeli, gelişim dönemindeki çocukların fiziksel uygunluk düzeylerinin dengeli olarak gelişimine dayanmaktadır. Bu çalışmada 9-10 yaş erkek çocuklarında fiziksel uygunluk parametreleri arasındaki ilişki incelenmiştir.

Gereç ve Yöntem: Çalışmaya 9 yaş (n=61) ve 10 yaş (n=51) toplam 112 erkek çocuk katıldı. Çocukların fiziksel uygunluk değerleri Eurofit Test Bataryasında yer alan testlerle ölçüldü. Ek olarak BMI (beden kütle indeksi) değerlerine bakıldı. İstatistiksel analizde Pearson Correlation testi kullanıldı.

Bulgular: Boy ile vücut ağırlığı, BMI, VYO (vücut yağ oranı), el kavrama kuvveti ($p<0.01$) ve hızlı sıçrama ($p<0.05$) değerleri arasında, Vücut ağırlığı ile BMI, denge, el kavrama kuvveti, 10x5m sprint ve VYO ($p<0.01$) değerleri arasında, BMI ile denge, el kavrama kuvveti, 10x5m sprint ve VYO ($p<0.01$) değerleri arasında, Denge ile üst üye hızı, VYO ($p<0.01$), el kavrama kuvveti ve 10x5m sprint ($p<0.05$) değerleri arasında, Durarak uzun atlama ile el kavrama kuvveti, hızlı sıçrama ve mekik ($p<0.01$) değerleri arasında, El kavrama kuvveti ile hızlı sıçrama ($p<0.01$) değerleri arasında, Hızlı sıçrama ile mekik ($p<0.01$) ve 10x5m sprint değerleri arasında belirlenen pozitif korelasyonlar istatistiksel olarak anlamlı bulundu ($p<0.01$).

Vücut ağırlığı ile mekik değerleri ($p<0.01$), BMI ile durarak uzun atlama ve mekik değerleri ($p<0.01$), Denge ile hızlı sıçrama, mekik ($p<0.01$) ve durarak uzun atlama değerleri ($p<0.05$), Üst üye hızı ile hızlı sıçrama ve mekik değerleri ($p<0.01$), Durarak uzun atlama ile 10x5m sprint ve VYO değerleri ($p<0.01$), Hızlı sıçrama ile 10x5m sprint ($p<0.01$) ve VYO değerleri ($p<0.05$), 10x5m sprint değerleri ile mekik ($p<0.01$) ve Mekik ile VYO değerleri arasındaki negatif korelasyonlar da istatistiksel olarak anlamlı bulundu ($p<0.01$).

Sonuç: 9-10 yaş grubu erkek çocuklarda, vücut ağırlığı ile vücut yağ oranındaki artışlar ve normalin üzerindeki BMI değerlerinin sıçrama becerisi, sürat, çabuk kuvvet ve güç parametrelerini olumsuz etkilediği belirlendi.

Anahtar Sözcükler: Fiziksel Uygunluk, Eurofit Test Bataryası, Beden Kütle İndeksi

GİRİŞ

Çocukluktan olgunluğa kadar birçok dönemlerle açıklanan kuramsal gelişim modelleri bulunmaktadır. Bu modeller, gelişimi önceden kestirebilme, bu konularda eğitim planı hazırlama ve uygulama, etkili öğrenme ortamları yaratabilme, normal ve normal olmayan davranışlar, gelişimde gecikme nedenlerinin saptanıp ortadan kaldırılması için önem taşımaktadır. Bu durumda çocuğun eğitimi, kendi potansiyeli ve gelişimine uygun yaklaşım ve programlarla sağlanabilmektedir (Yörükoğlu 1981). Ancak çocuklar aynı yaşta olsalar bile beden tipleri, fiziksel uygunluk düzeyleri, motivasyonları, yetenekleri, öğrenme hızları, geçmiş deneyimleri ve içinde yetiştikleri aile ortamı açısından birbirlerinden farklıdır (7).

Çocuğun motor gelişimi sinir kas sistemi açısından incelendiğinde, motor davranışların koordineli, ancak karmaşık bir şekilde ilerlediği ve olgunlaşma ile ilgili olduğu görülmektedir. Çocuklarda her yeteneğin ortaya çıkma zamanı farklıdır. Uygun ortamlar ve uygun etkileşimlerde bulunamazlarsa normal gelişimi engellenebilir. Yaş ile açıklanamayan davranış farklılıkları deneyim, eğitim, sosyalleşme gibi kavramlarla açıklanabilmektedir (Wolf ve ark. 1983) (7).

Psikomotor gelişimle ilgili fiziksel uygunluk, hem sağlığa hem de motor becerilere bağlı öğeleri içerir. Bunlar; kalp-dolaşım sistemi dayanıklılığı, kuvvet, kas dayanıklılığı, esneklik, vücut kompozisyonu, çeviklik, denge, beceri, koordinasyon, güç ve sürat olarak açıklanabilir (2).

Günümüzde bu öğelerin ölçülmesinde çeşitli indirekt test protokolleri kullanılmaktadır. Vücut kompozisyonun saptanmasında vücut yağ oranı kullanılabilir (12). Diğer öğelerin ölçümünde Eurofit Test Bataryası (1) ya da Eurofit'ten geliştirilen Sportslinx test bataryası kullanılabilir (11).

Bu çalışmanın amacı 9-10 yaş grubu erkek çocuklarında fiziksel uygunluk parametreleri arasındaki ilişkileri incelemektir.

GEREÇ VE YÖNTEM

Bu araştırma, Ege Üniversitesi bünyesinde açılan Yaz Spor Okulu 1999-2000-2001-2002-2003 sezonu programına katılan 9 yaş (n=61) ve 10 yaş (n=51) grubunda toplam 112 erkek çocuk üzerinde yapıldı.

Çocukların yaşları yıl olarak belirlenirken boy uzunlukları (cm) ve vücut ağırlıkları (kg) ayakkabısız ve şortla NAN 150 marka baskülle ölçüldü.

Deri kıvrım kalınlığı ölçümleri, Holtain marka deri kaliperi (0.2mm) kullanılarak dört beden bölgesi (subskapula, suprailiak, biceps ve triseps) ve vücudun sağ tarafından alınarak yapıldı. % Yağ, Durnin Womersly yöntemi kullanılarak hesaplandı.

$$\% \text{ Yağ} = 4.95 / D - 4.5) \times 100$$

$$\text{Erkek Çocuklar için: } D = 1.1553 - 0.0643 \times \log X$$

$$\log X (\text{Biceps+triseps+subskapula+suprailiak}) \text{ cilt kalınlığı (3)}$$

BMI ölçümleri beden ağırlığı (kg) / boy (m²) formülü kullanılarak elde edildi.

Fiziksel uygunluk parametreleri, Sportslinx Test Bataryasında yer alan testlerle ölçüldü. Testler: 10x5m sprint mekik, durarak uzun atlama, taping (üst üye hızı), speed

bounce (hızlı sıçrama), flamingo (denge), handgrip (el kavrama kuvveti), mekik ve esneklik (11). Ölçümler Ege Üniversitesi Spor Salonu içerisinde istasyonlar şeklinde, tamamı aynı gün içerisinde, sabah saatlerinde gerçekleştirildi.

Taping testi, yüksekliği 80cm olan yazı masası üzerine işaretlenerek uygulandı. Baskın olmayan el ortada sabit tutularak, baskın olan elin 80cm aralıklı duran diskler üzerindeki 25 devir süresi saniye olarak ölçüldü.

Flamingo testi, flamingo denge tahtası üzerinde ayakkabı ile uygulandı. Denge tahtası üzerinde bir dakika kalabilmek için deneme sayısı belirlendi.

10x5m Sprint mekik testi, rulo cimnastik minderi üzerinde uygulandı. İşaretli iki çizgi arasında gidiş-geliş 10 mekik koşusunun toplam süresi saniye olarak ölçüldü.

Hızlı Sıçrama testi, parke zemin üzerinde iki metre ara ile duran konilerin arasına gerilen, 20 cm yüksekliğindeki lastik bant üzerinden uygulandı. 20 saniye süresince lastik bant üzerinden sağa ve sola yapılan her sıçrama sayıca belirlendi.

Durarak uzun atlama testi, şerit metre ile işaretli parke zemin üzerinde uygulandı. Sonuç santimetre olarak belirlendi. İki denemenin iyisi alındı.

Esneklik testi, oturarak çıplak ayakla, dizler gergin şekilde öne uzanıp cetveli iterek uygulandı. Sonuç santimetre cinsinden belirlendi.

El kavrama kuvveti, T.K.K. 5101 Grip-D marka el dinamometresi ile kilogramkuvvet olarak ölçüldü. Denekler ayakta iken baskın kolu gergin olarak aşağı uzatarak uygulandı.

Mekik testi ise cimnastik minderi üzerinde dizler bükülü olarak, eş yardımı ile uygulandı. 30 sn içinde tam yapılan mekik sayısı belirlendi.

İstatistiksel analizlerde Pearson Correlation testi kullanıldı. Veriler Ege Üniversitesi Bilgisayar Mühendisliği Bölümünde değerlendirildi.

BULGULAR:

Araştırmaya katılan deneklerin fiziksel uygunluk parametrelerine ilişkin değerler Tablo 1’de yer almaktadır.

Tablo 1: 9-10 Yaş Erkek Çocukların (n=112) Fiziksel Uygunluk Değerleri

<u>Parametre</u>	<u>Mean</u>	<u>Std. Deviation</u>	<u>Confidence</u>
<u>Boy (cm)</u>	<u>136,67</u>	<u>6,38</u>	<u>95 %</u>
<u>Vücut Ağırlığı (kg)</u>	<u>34,90</u>	<u>8,05</u>	<u>95 %</u>
<u>BMI (kg / m²)</u>	<u>18,55</u>	<u>3,38</u>	<u>95 %</u>
<u>Flamingo (n)</u>	<u>13,20</u>	<u>7,86</u>	<u>95 %</u>
<u>Tapping (s)</u>	<u>17,20</u>	<u>4,48</u>	<u>95 %</u>
<u>Durarak Uzun (cm)</u>	<u>125,81</u>	<u>20,24</u>	<u>95 %</u>
<u>Hand Grip (kgf)</u>	<u>14,13</u>	<u>3,47</u>	<u>95 %</u>
<u>Hızlı Sıçrama (n / 20 s)</u>	<u>24,48</u>	<u>6,24</u>	<u>95 %</u>
<u>Esneklik (cm)</u>	<u>5,24</u>	<u>4,08</u>	<u>95 %</u>
<u>10 x 5 m Sprint (s)</u>	<u>22,74</u>	<u>2,16</u>	<u>95 %</u>
<u>Mekik (n / 30 s)</u>	<u>16,64</u>	<u>4,54</u>	<u>95 %</u>
<u>VYO (%)</u>	<u>17,55</u>	<u>6,80</u>	<u>95 %</u>

Tablo 2 incelendiğinde:

Boy ile vücut ağırlığı, BMI, VYO (vücut yağ oranı), el kavrama kuvveti ($p<0.01$) ve hızlı sıçrama değerleri arasında pozitif yönde ($p<0.05$) istatistiksel açıdan anlamlı korelasyon gözlenmektedir.

Vücut ağırlığı ile BMI, denge, el kavrama kuvveti, 10x5m sprint değerleri ve VYO değerleri arasında pozitif yönde, mekik değerleri arasında ise negatif yöndeki korelasyon istatistiksel olarak önemli bulundu ($p<0.01$).

BMI ile denge, el kavrama kuvveti, 10x5m sprint ve VYO değerleri arasında pozitif yöndeki, durarak uzun atlama ve mekik değerleri arasında ise negatif yöndeki korelasyon istatistiksel açıdan anlamlı görülmektedir ($p<0.01$).

Denge ile üst üye hızı, VYO ($p<0.01$), el kavrama kuvveti ve 10x5m sprint ($p<0.05$) değerleri arasında pozitif yöndeki, hızlı sıçrama, mekik ($p<0.01$) ve durarak uzun atlama ($p<0.05$) değerleri arasında ise negatif yöndeki korelasyon istatistiksel açıdan anlamlıdır.

Üst üye hızı ile hızlı sıçrama ve mekik değerleri arasındaki negatif yöndeki korelasyon da istatistiksel olarak anlamlı bulundu ($p<0.01$).

Durarak uzun atlama ile el kavrama kuvveti, hızlı sıçrama ve mekik değerleri arasında pozitif yöndeki korelasyon istatistiksel açıdan anlamlıdır ($p<0.01$). 10x5m sprint ve VYO ($p<0.01$), hızlı sıçrama ile 10x5m sprint ($p<0.01$) ve VYO ($p<0.05$), 10x5m sprint değerleri ile mekik ($p<0.01$) ve mekik ile VYO ($p<0.01$) değerleri arasındaki negatif yöndeki korelasyon da istatistiksel açıdan anlamlıdır.

El kavrama kuvveti ile hızlı sıçrama değerleri arasında da pozitif yöndeki korelasyon istatistiksel açıdan anlamlıdır ($p<0.01$).

Hızlı sıçrama ile mekik ve 10x5m sprint değerleri arasında da pozitif yöndeki korelasyon istatistiksel açıdan anlamlıdır ($p<0.01$).

Diğer fiziksel uygunluk parametreleri arasındaki korelasyon, istatistiksel açıdan anlamlı değildir ($p>0.05$).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Malina (1984)'ya göre antropometrik özelliklerden boy, el, ayak, kulaç ve bacak uzunluğu gibi değerler, çevre koşullarından çok genetik faktörlere bağlıdır. Vücut çevre ölçüleri, ağırlık ve vücut yağ oranı ise beslenme ve antrenman gibi çevresel faktörlerden etkilenmektedir (6). Bu araştırma bulgularına göre, boy uzunluğu arttıkça vücut ağırlığı, BMI değeri, vücut yağ yüzdesi artmakta, el kavrama kuvveti ve sıçrama becerisi olumlu etkilenmektedir.

Beden ölçüleri ve yapısının motor yeterlilikle ilişkili olduğunu belirten çalışmalar yapılmıştır (Cratty 1979). Çocukluk döneminde çeşitli motor beceri performansı ile boy-ağırlık ilişkisi genellikle düşüktür. Beden ağırlığı, atlama ve koşu performansı ile olumsuz yönde ilişkili olmaya eğilim gösterir. Fırlatma performansı ile olumlu ilişkidir (Wilmore ve Costill 1988). Beden ölçüsü, beden yapısı ve kompozisyonu kuvvet ve performansı etkileyen önemli faktörlerdir. Çocuklarda kas kuvvetinin artışı yaşa, cinsiyete olgunlaşma düzeyine, önceki fiziksel etkinlik düzeyi ve beden ölçülerine bağlıdır (7).

Çocuklar için belirlenen standartlara göre BMI değerleri (Cole ve ark. 2000),

Normal :BMI $<21,2 \text{ kg/m}^2$ (kız);
BMI $<20,9 \text{ kg/m}^2$ (erkek)
Hafif Şişman: BMI $21,2 \text{ kg/m}^2 - 26,1 \text{ kg/m}^2$ (kız);
BMI $20,9 \text{ kg/m}^2 - 25,6 \text{ kg/m}^2$ (erkek)

Şişman :BMI >26,1 kg/m² (kız);
BMI > 25,6 kg/m² (erkek)

Lohman (1992)'nın çocuk ve gençler için belirttiği obez sınırları kız: >24, erkek: >24,3 olarak belirlenmiştir (5). Çalışma grubunun BMI ortalama değerleri (18,55 ± 3.38), Lohman'ın çocuk ve gençler için belirttiği obez sınırının oldukça altında bulundu.

Tablo 2: 9-10 Yaş Erkek Çocukların (n=112) Fiziksel Uygunluk Parametreleri Arasındaki İlişki

<u>Parametre</u>	<u>Boy</u>	<u>Vücut Ağırlığı</u>	<u>BMI</u>	<u>Flamingo</u>	<u>Tapping</u>	<u>Durarak Uzun</u>	<u>Hand Grip</u>	<u>Hızlı Sıçrama</u>	<u>Esneklik</u>	<u>10x5m</u>	<u>Mekik</u>
<u>Vücut Ağırlığı (kg)</u>	<u>,630**</u>										
<u>BMI (kg / m²)</u>	<u>,279**</u>	<u>,916**</u>									
<u>Flamingo (n)</u>	<u>,132</u>	<u>,490**</u>	<u>,523**</u>								
<u>Tapping (s)</u>	<u>-,146</u>	<u>,067</u>	<u>,133</u>	<u>,412**</u>							
<u>Durarak Uzun (cm)</u>	<u>,148</u>	<u>-,160</u>	<u>-,273**</u>	<u>-,221*</u>	<u>-,183</u>						
<u>Hand Grip (kgf)</u>	<u>,491**</u>	<u>,531**</u>	<u>,408**</u>	<u>,236*</u>	<u>-,008</u>	<u>,347**</u>					
<u>Hızlı Sıçrama (n / 20s)</u>	<u>,222*</u>	<u>-,032</u>	<u>-,153</u>	<u>-,362**</u>	<u>-,367**</u>	<u>,498**</u>	<u>,254**</u>				
<u>Esneklik (cm)</u>	<u>-,144</u>	<u>,067</u>	<u>,169</u>	<u>,059</u>	<u>,031</u>	<u>,144</u>	<u>,152</u>	<u>,046</u>			
<u>10x5m Sprint (s)</u>	<u>,096</u>	<u>,336**</u>	<u>,370**</u>	<u>,194*</u>	<u>,146</u>	<u>-,646**</u>	<u>-,184</u>	<u>-,424**</u>	<u>,024</u>		
<u>Mekik (n / 30s)</u>	<u>-,006</u>	<u>-,245**</u>	<u>-,286**</u>	<u>-,355**</u>	<u>-,263**</u>	<u>,409**</u>	<u>,028</u>	<u>,410**</u>	<u>-,012</u>	<u>-,397**</u>	
<u>VYO (%)</u>	<u>,221</u>	<u>,790**</u>	<u>,911**</u>	<u>,281</u>	<u>-,132</u>	<u>-,423</u>	<u>,254</u>	<u>-,154</u>	<u>-,234</u>	<u>,610**</u>	<u>-,207</u>

* p<0.05 **p<0.01

Yağ dokusu ergenlik dönemiyle birlikte (östrojen düzeyinin artması ile) kızlarda artma, erkeklerde azalma eğilimi gösterir (Roche ve ark 1996). Deri altı yağ tabakası kalınlığı, şişmanlık ve zayıflık değerlendirilmesinde kullanılan bir ölçüdür. Erkek çocuklarda ise ergenlik döneminde ekstremitelerde yağ dokusunda bir azalma gözlenir (Guo ve Chumlea 1996, Neyzi ve Ertuğrul 1989). Yağ düzeyi arttığında performansta azalma eğilimi vardır (7). Bu çalışmada, vücut ağırlığı arttıkça BMI değeri ve vücut yağ yüzdesinin arttığı görülmüştür. Bundan el kavrama kuvveti olumlu, denge, patlayıcı kuvvet (güç) ve sürat özelliği olumsuz etkilenmektedir. Ayrıca vücut ağırlığı arttıkça, kalça bükücü kaslarının kuvvet devamlılığı olumsuz etkilenmektedir. Buna karşılık, vücut yağ oranının düşük olması, patlayıcı gücü, sıçrama becerisini ve sürati olumlu etkilemektedir.

Denge sinir sisteminin işlerliğini ortaya koyan bir yetenektir. Denge yeteneği kas sistemi, göz kontrolü ve iç kulak arasındaki bütünleşme hakkında bilgi verir (Deoreo 1976, Clifton 1978). Denge performansı yaşla gelişir. Çocuklukta kızların denge performansı daha iyidir (7). Bu araştırma bulgularına göre, denge yeteneğinin azlığı, üst üye hızını, sürat özelliğini, sıçrama becerisini, kalça bükücü kaslarının kuvvet devamlılığını ve patlayıcı gücü olumsuz etkilemektedir.

Lokomotor ve lokomotor olmayan hareketler ve denge hareketlerinde güç, esneklik, denge ve çeviklik gibi temel unsurlara gereksinim duyulur. Rarick'e göre; yaşın artmasıyla birlikte temel unsurlara (güç, denge, çeviklik, koordinasyon v.s.) duyulan gereksinim daha da belirginleşir. 11-12 yaşlarında büyük motor kontrol ve ince motor kontrol iyice yerleşmiştir. Bu nedenle çocuklar gittikçe artan motor becerilerinde mükemmelleşirler (8). Sürat yeteneğinde, koşu hızı erkek çocuklarda 5 yaşından 17 yaşına kadar doğrusal olarak gelişir. Kızlarda 10-12 yaşına kadar gelişir ve 17 yaşına doğru hafifçe bir değişim gösterir. Mekik koşusu (10x5m sprint) performansı çevikliğin önemli bir göstergesidir ve yaşla birlikte artar. Bu çalışma bulgularına göre kuvvet, çabuk kuvvet-patlayıcı kuvvet (güç) ve sıçrama becerisi özelliklerinde paralel artışlar görülmektedir. El kavrama kuvvetinin yüksek olması, sıçrama becerisini olumlu etkilemektedir. Sıçrama becerisindeki gelişme, kalça bükücü kaslarının kuvvet devamlılığının artışından ve süratin artmasından olumlu etkilenmektedir. Kalça bükücü kaslarının kuvvetindeki yetersizlik ise, üst üye hızını ve sıçrama becerisini olumsuz etkilemektedir.

Çocukların esneklik yaşları 5 yaştan 8 yaşa kadar sabittir. 12-13 yaşlarında en uç noktaya ulaşarak yaşla birlikte azalır. Kızlar tüm yaşlarda erkeklerden daha esnektirler ve en büyük cinsiyet farklılığı ergenlik atılımı ve cinsel olgunlaşma sırasında görülür. 11 yaşından sonra oturma yüksekliği yönündeki atılımla, kızların esnekliğindeki artış aynı anda meydana gelir. Erkeklerin otur-eriş performansındaki en düşük değerler, bacak uzunluğundaki ergenlik atılımı ile aynı anda meydana gelir (7). Bu çalışmada esneklik değerleriyle diğer fiziksel uygunluk parametreleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı korelasyon bulunamadı. Gelişim döneminde anatomik ve fonksiyonel değişimlerin esneklik ölçümlerini etkilediği düşünülmektedir.

Bu araştırma bulgularının ortalama değerleri, Eurofit testleriyle çalışma yapan diğer araştırmacıların (4, 9, 10) bulgularıyla esneklik parametresi dışında benzerlik göstermektedir.

Günümüz çocuklarının eskiye oranla daha hareketsiz ve daha kilolu oldukları, deri altı yağ dokularının daha fazla olduğu gözlenmektedir. Apartman yaşamı, oyun alanlarının yetersizliği, ulaşım kolaylığı, evde oynamaya yönlendirilmeler, televizyon ve bilgisayar oyunlarının tercih edilmesi, beslenme tutum ve davranışlarındaki kolaycılık hareketsizliği ve yağlanmayı arttırmaktadır (Kalish 1996) (7).

Çocuklar okula başlamadan önce birçok motor aktivitede desteklenmesine rağmen hareket potansiyeli ve bedenleri hakkında çok az bilgiye sahiptirler. Hareketten zevk alma, sağlıklı ilişkili fiziksel uygunluğun önemini kavrama ve yaşam boyu koruma gibi hedefler

belirlenip, bedenlerinin aktivite ve uygunluk gereksinimlerinin farkında olmaları için ortam yaratılmalıdır. Fiziksel uygunluğun ne olduğu, sağlıklı yaşam için neden önemli olduğu, diyet ve aktivite arasındaki ilişkinin ne olduğu, hız kuvvet dayanıklılık gibi çeşitli unsurların nasıl test edildiği, kendi uygunluk düzeylerinin ne olduğu ve uygunluk düzeylerini nasıl koruyup geliştireceklerini bilmeleri sağlıklı yaşam için gereklidir (7).

Araştırma sonuçları, 9-10 yaş grubu erkek çocuklarda daha çok vücut yağ oranının, vücut ağırlığının ve BMI değeriinin artmasının, sıçrama becerisi, sürat, çabuk kuvvet ve güç parametrelerini olumsuz etkilediğini göstermektedir. Çocukların sağlıklı biçimde gelişimleri için, yaşlarına uygun hareket ortamı yaratılarak düzenli egzersiz yapmaları sağlanmalıdır.

KAYNAKÇA

1. Committee of experts On Sports Research (1988), **Handbook for the Eurofit Test of Physical Fitness**, Rome, p. 9-12”
2. Gökmen, H., Karagül, T., Aşçı, H. (1995), **Psikomotor Gelişim**, G.SG.M. yayını No: 139, Ankara , s:51
3. Houtkooper, LB (1989): **Validity of bioelectric impedance for body composition assesment in children**, Journal of Applied Physiology, 66:814-821.
4. Lefevre, J., Claessens, A., Beunen, G., Renson, R., Simons, J., Vanreusel, B., (1990), Provisional Norms for Flemish Boys And Girls 6 to 12 Years of Age, **VI th European Research Seminar-the Eurofit Test of Physical Fitness-**, İzmir s 138-156
5. Lohman, T.G. (1992), **Advances in body composition assesment**, Human Kinetics.
6. Malina, R.M. (1984), Human **Growth Maturation and Regular Physical Activity Advances in Pediatric Sport Sciences Champaing**, III. Human Kinetics Pub, p. 59-83.
7. Özer, D.S., Özer, M.K. (2000): **Çocuklarda Motor Gelişim**, Kazancı Kitap Ticaret A.Ş., İstanbul.
8. Pınar, S., Erkut, O., Saygın, Ö. (2002): **11-13 Yaş Grubu Kız ve Erkek Çocukların Çift El Göz Koordinasyonu İle Fiziksel Uygunluk Düzeylerinin Karşılaştırılması**, Spor ve Tıp Dergisi, Yıl:10 Sayı:3, Mayıs-Haziran, s.47-50.
9. Praagh, E.V., Lofi, A., Brandet, J.P., Cazorla, G., (1986), **Evaluation De La Batterie Eurofit En Milieu Scolaire En France**, 5 e Sèminaire européen de recherche Sur l' évaluation de L'aptitude Physique (Rapport), Formia (Italie), 12-17 Mayıs, 127-131
10. Saemundsen, G., (1986) **Rapport Sur L'Experience Islandaise**, 5 e Sèminaire Européen de recherche Sur l' évaluation de L'aptitude Physique (Rapport), Formia (Italie) 12-17 Mayıs, 115-121
11. Sportslnx Project Liverpool (1998), Liverpool John Moores Universty, IM Marsh Centre For PE, Sport and Dance, Liverpool, s: 3,5-7,30,34.
12. Zorba, E., M.A Ziyagil, (1995), **Vücut Kompozisyonu ve Ölçüm Metotları**, Gen Matbaacılık, Ankara, s:46-50

**SB6 : SPORCU EĞİTİM MERKEZLERİNDE YATILI OLARAK ÖĞRENİM GÖREN
ADOLESAN SPORCULARDA BARSAK PARAZİTLERİNİN GÖRÜLME SIKLIĞI..GSGM,
Sağlık Dairesi Başkanlığı, SESAM, ANKARA
Tuğba KOCAHAN , Özgül KÜÇÜKAKÇA , Ramazan GENÇ , Belma HANER**

**SPORCU EĞİTİM MERKEZLERİNDE YATILI OLARAK ÖĞRENİM GÖREN
ADOLESAN SPORCULARDA BARSAK PARAZİTLERİNİN GÖRÜLME SIKLIĞI**

Tuğba KOCAHAN, Özgül KÜÇÜKAKÇA, Ramazan GENÇ

GSGM, Sağlık Dairesi Başkanlığı, SESAM, ANKARA

Özet:

Bu çalışma 2008-2009 eğitim ve öğretim döneminde, 15 ildeki Sporcu Eğitim Merkezi'nde (SEM) yatılı olarak öğrenim gören adolesan sporcular arasında bağırsak parazitlerinin görülme sıklığını ve parazit tiplerini belirlemek ve bu parazitlerden korunma yöntemleri hakkında eğitim vermek amacıyla yapılmıştır. Yaşları 11-17 arasında değişen, 32'si kız, 357'si erkek olmak üzere toplam 389 adolesan sporcunun dışkı örneği incelenmiştir. Örnekler serum fizyolojik ve lügol solüsyonu kullanılarak direk preparat olarak hazırlanıp, önce x10 objektif ile zikzak tarama yapılmış, sonra x40 objektif ile parazitin cinsi tespit edilmiştir. Örneklerin 62'inde (% 15,93) bir veya birden fazla patojen parazit tespit edilmiştir. Bu parazitlerin dağılımı; Giardia Intestinalis 23 (%5,91), Entamoeba Histolytica 16 (% 4,11), Entamoeba Coli 14 (% 3,59), Ascaris Lumbricoides 4 (% 1,02), Taenia Saginata 2 (% 0,51), Hymenolepis Nana 2 (% 0,51), Enterobius Vermicularis 1 (% 0,25) olarak belirlenmiştir. Bu sonuçlar adolesan sporcular arasında toplumun diğer kesimlerinde olduğu gibi barsak parazit enfeksiyonlarının önemli bir sağlık sorunu olduğunu göstermektedir. Kişisel hijyen eğitiminin bu enfeksiyondan korunmada önemli olduğu düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Adolesan sporcu, barsak parazitleri

GİRİŞ:

Yatılı okul, yetiştirme yurtları, kreş, huzurevi gibi toplu yaşanan yerlerde çevresel hijyenin yetersizliği ve çocuklar arasında kişisel hijyen kurallarının iyi bilinmemesi barsak parazitlerinin bulaşmasını kolaylaştırmaktadır.

Yapılan çalışmalar çocuk yaş grubunda barsak parazit enfeksiyonlarının daha sık görüldüğünü, bu yaş grubunda bedensel ve zihinsel gelişme bozukluklarına neden olduğunu göstermektedir (2, 5, 6, 10, 12).

Bu çalışma yatılı olarak öğrenim gören adolesan sporcular arasında barsak parazitlerinin sıklığını ve tipini belirlemek, aynı zamanda sporcuları barsak parazitleri ve korunma yöntemleri hakkında bilgilendirmek; kişisel ve çevresel hijyen eğitimi vermek amacıyla planlanmıştır.

GEREÇ VE YÖNTEM:

Bu çalışma 2008-2009 eğitim ve öğretim döneminde, 15 farklı ildeki Başbakanlık Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü'ne bağlı Sporcu Eğitim Merkezleri'nde yatılı olarak öğrenim gören, yaşları 11-17 arasında değişen, 32'si kız, 357'si erkek, toplam 389 adolesan sporcuyu kapsamaktadır. Bu sporcular eğitimlerine bulundukları bölge okullarında diğer gündüzlü öğrencilerle birlikte devam ederken, sportif eğitimlerine yatılı bulundukları okullarda devam etmektedir. Bu sporcular güreş, halter, atletizm ve kayak dallarında eğitim görmektedir.

Bu adolesan sporculardan alınan dışkı örnekleri önce makroskopik olarak incelenmiştir. Sonra serum fizyolojik ve lügol solüsyonu kullanılarak iki preparat hazırlanıp, deneyimli bir biyolog tarafından ışık mikroskobunda önce x10 objektif ile zikzak tarama yapıp, sonra x40 objektif ile parazitin cinsi tespit edilmiştir.

BULGULAR:

İncelenen örneklerin 62'inde (% 15,93) bir veya birden fazla patojen parazit tespit edilmiştir. Bu parazitlerin dağılımı; Giardia Intestinalis 23 (% 5,91), Entamoeba Histolytica 16 (% 4,11), Entamoeba Coli 14 (% 3,59), Ascaris Lumbricoides 4 (% 1,02), Taenia Saginata 2 (% 0,51), Hymenolepis Nana 2 (% 0,51), Enterobius Vermicularis 1 (% 0,25) olarak belirlenmiştir.

Tablo 1. Parazitlerin dağılımı

Parazitler	Sayı	%
G. İntestinalis	23	5,91
E. Histolytica	16	4,11
E. Coli	14	3,59
A. Lumbricoides	4	1,02
T. Saginata	2	0,51
H. Nana	2	0,51
E. Vermicularis	1	0,25
Toplam	62	15,93

Tablo 2. İllere göre parazit dağılımı

	Örnek Sayısı	Parazit Sayısı	%	Spor Dalı
Ordu	30	4	13,33	Güreş
Afyonkarahisar	17	1	5,88	Güreş
Amasya	22	2	9,09	Güreş
Tokat	21	5	23,80	G+H
Erzurum	28	13	46,42	G+A+K
Denizli	27	3	11,11	Güreş
Artvin/Yusufeli	20	1	5,0	Güreş
Ağrı	28	5	17,85	G+A+K
Muğla/Milas	29	2	6,89	Güreş
Aydın	30	1	3,33	Güreş
Kahramanmaraş	41	10	24,39	Güreş
Rize	21	4	19,04	Güreş
Samsun/Kavak	23	3	13,04	Güreş
Çorum	24	3	12,5	Güreş
Kars	28	5	17,85	G+A
Toplam	389	62	15,93	-

G= Güreş, A= Atletizm, K= Kayak, H= Halter

Tablo 3. İllere göre parazit türlerinin dağılımı

	G.İntestinalis	E.Histolytica	E.Coli	Diğer
n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)
Ordu	1	3	-	-
Afyonkarahisar	-	-	1	-
Amasya	-	2	-	-
Tokat	1	1	1	2
Erzurum	3	5	4	1
Denizli	2	-	-	1
Artvin/Yusufeli	1	-	-	-
Ağrı	3	-	2	-
Muğla/Milas	1	1	-	-
Aydın	-	-	1	-
Kahramanmaraş	4	2	2	2
Rize	1	2	-	1
Samsun/Kavak	2	-	-	1
Çorum	1	-	2	-
Kars	3	-	1	1
Toplam	23 (5,91)	16 (4,11)	14 (3,59)	9(2,31)

Tablo 4. Cinsiyete göre parazit dağılımı

Parazit adı	Kız (n=32)	Erkek (n=357)
G. İntestinalis	3	20
E. Histolytica	2	14
E. Coli	1	13
A. Lumbricoides	1	3
T. Saginata	1	1
H. Nana	-	2
E. Vermicularis	-	1
Toplam	8	54

TARTIŞMA:

Barsak parazitlerinin neden olduğu hastalıklar özellikle çocukluk yaş grubunda daha sık olarak karşımıza çıkmakta, bu durum büyüme ve gelişme geriliğine, psikolojik bozukluklara neden olabilmektedir. Hem kişisel hijyenin yeterince oturmadağı çocukluk yaş dönemi hem de yatılı okullarda çevresel temizliğin yetersiz olması, güreş gibi yakın temas sporlarında bedensel ve çevresel temizliğin yetersizliğı parazit enfeksiyonlarının bulaşması için bir zemin oluşturmaktadır (2, 5, 6, 10, 12).

Bu çalışmada 15 farklı ilde çoğunluğu güreş dalında yatılı olarak öğrenim gören 389 sporcunun 62'sinde (% 15,93) patojen parazit tespit edilmiştir. İllerdeki dağılımına bakıldığında en yüksek parazit bulunma oranının Erzurum ilinde (% 46,42) olduğunu, onu Kahramanmaraş (% 24,39) ve Tokat (% 23,80) illerinin takip ettiğini gözlemledik. Aydın (3,33), Artvin/Yusufeli (5,0) ve Afyonkarahisar (% 5,80) illerinde ise parazit sayısı daha düşüktü. Öğrenim gören 32 kız sporcunun 8'inde (% 25), 357 erkek sporcunun 54'ünde (% 15,12) bir veya daha fazla patojen parazit tespit edildi. Yine bu çalışmada genç adolesanlarda (11-17 yaş grubu) en sık rastlanan parazit sırasıyla G. İntestinalis, E. Histolytica ve E. Coli olarak tespit edilmiştir.

Usluca ve ark. (12) yaptığı çalışmada yaş gruplarına göre parazit dağılımını incelediklerinde 0-14 yaş arasında parazit dağılımının en yoğun olduğunu, E. Vermicularis ve G. İntestinalis birlikteliğinin de bu yaş gurubunda en sık bulunduğunu tespit etmişlerdir.

Çulha ve ark. (5) Hatay'da yaşları 16-18 arasında değışen sağlık meslek yüksekokulu öğrencilerinde 142 dışkı örneğı ile 136 selofanlı lam örneğı incelemişler ve incelenen dışkı örneklerinin 65 tanesinde (% 45,77) bir veya birden fazla parazit tespit etmişlerdir.

Çelik ve ark. (3) Malatya ili merkezindeki üç farklı ilköğretim okulunda yaptıkları bir çalışmada 1838 öğrencide dışkı ve selofanlı lam örneklerini incelemişler ve 415 öğrencide (% 22,5) bir veya daha fazla bağırsak parazite rastlamışlardır.

Uzun ve ark. (13) Diyarbakır'da sosyoekonomik düzeyi farklı beş ilköğretim okulundan aldıkları 933 dışkı örneğini direk mikroskopik inceleme ve para set float dışkı kaplarında flotasyon yöntemi uygulayarak incelemişler ve örneklerin 490'ında (% 52,51) çeşitli barsak parazitleri tespit etmişler.

Tamer ve ark. (11) Kocaeli merkez ilçede bir ilköğretim okulunda yaşları 7-12 arasında değişen 111 öğrencinin dışkı örneğini incelemişler ve 37 olguda (% 33,3) bir veya birden fazla parazit tespit etmişleridir.

Yapıcı ve ark. (14) Kocaeli Üniversitesi Tıp Fakültesi Hastanesi Pediatri Polikliniğine başvuran 0-18 yaş arası 400 çocuğun 156'sında (% 39) bir veya birden fazla parazite rastlamıştır. Bu çocukların ilköğretim çağındaki olanlarında % 47,1, lise çağındaki olanlarında ise % 17,6 oranında parazit tespit etmişlerdir. Çocuklarda en sık görülen parazit ise G. İntestinalis olarak belirlenmiştir.

Balcı ve ark. (2) Denizli Devlet Hastanesi Pediatri Polikliniğine başvuran 1-15 yaş arası 2518 çocuğun 256'sında (% 10,2) en az bir parazit tespit etmiştir. En sık rastlanan parazit ise G. İntestinalis olarak belirlenmiştir.

Göz ve ark. (9) Hakkâri'de 23 Nisan İlköğretim Okulunda yaşları 6-14 arasında değişen 114 öğrencinin dışkı örneğini incelemişler, 66 olguda (% 57,8) bir veya birden fazla parazit tespit etmişlerdir. En sık rastlanan parazit 17 olgu ile (% 14,9) G. İntestinalis olmuştur.

Erçevik ve ark. (8) 397 ilköğretim öğrencisinin 73'ünde (% 18,4) en az bir parazit türü tespit etmişlerdir. En sık görülen parazit türleri sırasıyla E. Vermicularis, G. İntestinalis ve ikisinin bir arada görüldüğü durumdur.

Doğan ve ark. (7) Eskişehir Yetiştirme Yurdunda 12-18 yaş arası kızlarda yaptığı çalışmada 37 dışkı örneğinde % 5,4 oranında parazite rastlamıştır. Bu gruba selofanlı bant yöntemi uygulanmamıştır.

Ataş ve ark. (1) Sivas Gazi Lisesi Pansiyonunda kalan 15-18 yaş arasındaki 61 liseli kız öğrencinin dışkı örneği incelenmiş, bu örneklerin 12'sinde (% 19,7) parazit tespit edilmiştir.

Zeyrek ve ark. (15) 13-18 yaş arasındaki 38 kız öğrencinin 20'sinde (% 52,6) bir veya birden fazla parazite rastlamıştır. Selofan bant yönteminde ise 12-18 yaş arasındaki 32 kızın 10'unda (% 31,2) *E. Vermicularis* yumurtası tespit etmiştir.

Bizim çalışmamızda, yatılı olarak öğrenim gören adolesan sporcularda bağırsak parazitlerinin yaygın olduğu, en sık görülen parazitin ise literatürle uyumlu olarak *G. Intestinalis* olduğu tespit edilmiştir. İller arasındaki farklılığın kişisel ve çevre hijyeniyle ilgili olduğu, bu nedenle bu konudaki eğitim çalışmalarının parazitten korunmada olumlu sonuçlar vereceği kanısına varılmıştır.

KAYNAKLAR:

- 1) Ataş AD, Alim A, Aygan Ç, Ataş M, Vural H, Dikçal H, Polat Ö, Taşdemir H, 2004. Sivas Gazi Lisesi Kız Yatılı Pansiyonunda Kalan Öğrencilerde Bağırsak Parazitlerinin Dağılımı. *T Parazitol Derg*, 28(4): 218-220.
- 2) Balcı YI, Türk M, Polat Y, Erbil N, 2009. The Distribution of Intestinal Parasites among Children in Denizli. *T Parazitol Derg*, 33(4): 298-300.
- 3) Çelik T, Daldal N, Karaman Ü, Aycan ÖM, Atambay M, 2006. Malatya İli Merkezinde Üç İlköğretim Okulu Çocuklarında Barsak Parazitlerinin Dağılımı. *T Parazitol Derg*, 30(1): 35-38.
- 4) Çulha G, Sangun O, İncecik F, 2005. Distribution of Intestinal Parasites in Children Aged between 0 and 14 Presenting at the Laboratory of Parasitology of the Mustafa Kemal University Medical School. *T Parazitol Derg*, 29(4): 255-257.
- 5) Çulha G, Duran GG, Duran N, Canpolat A, 2005. Mustafa Kemal Üniversitesi Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinde Bağırsak Parazitlerinin Dağılımı. *T Parazitol Derg*, 29(4): 258-260.
- 6) Çulha G, Canpolat A, Gülbol G, 2005. Antakya'da Dört Farklı Özel Gündüz Bakım Evi ve Kreşteki Çocuklarda Bağırsak Parazitlerinin Dağılımı. *T Parazitol Derg*, 29(2): 120-122.
- 7) Doğan N, Akgün Y, 1998. Eskişehir Yetiştirme Yurdunda Bağırsak Parazitleri Prevalansı. *T Parazitol Derg*, 22(3): 282-286.
- 8) Erçevik HE, İdil A, 2002. Sosyoekonomik Düzeyi Farklı İki İlköğretim Okulunda Bağırsak Parazitleri Prevalansı ve Buna Etki Eden Faktörler. *T Klin J Sci*, 22.
- 9) Göz Y, Aydın A, Tuncer O, 2005. Distribution of Intestinal Parasites in Children from the 23 Nisan Primary Scholl in Hakkâri. *T Parazitol Derg*, 29(4): 268-270.
- 10) Kaya S, Demirci M, Demirel R, Arıdoğan CB, 2004. Isparta Şehir Merkezinde Bağırsak Parazitleri Prevalansı. *T Parazitol Derg*, 28(2):103-105.
- 11) Tamer GS, Erdoğan S, Willke A, 2008. The Frequency of the Presence of Intestinal Parasites in Students of Arslanbey Primary School. *T Parazitol Derg*, 32(2): 130-133.
- 12) Usluca S, Yalçın G, Över L, Tuncay S, Şahin S, İnceboz T, Aksoy Ü, 2006. The Distribution of Intestinal Parasites Detected in the Dokuz Eylül University Medical Faculty Hospital Between 2003 and 2004. *T Parazitol Derg*, 30(4): 308-312.
- 13) Uzun A, Tekay F, Karaşahin Ö, Yeşilmen S, Topçu M, Gül K, 2004. Diyarbakır İl Merkezinde farklı Bölgelerdeki Beş İlköğretim Okulunda Bağırsak Parazitlerinin Araştırılması. *T Parazitol Derg*, 28(3): 133-135.

14) Yapıcı F, Tamer GS, Arısoy EM, 2008. Çocuklarda Bağırsak Parazitlerinin Dağılımı ve Bununla İlişkili Etmenler. *T Parazitol Derg*, 32(4): 346-350.

15) Zeyrek FY, Özbilge H, Zeyrek CD, 2003. Şanlıurfa Çocuk Yuvası ve Yetiştirme Yurdunda Bağırsak Parazitlerinin Dağılımı. *T Parazitol Derg*, 27(2): 133-135.

SB7 : BAZI KKTC SPOROKULLARINA KATILAN VE KATILMAYAN KIZ ÇOCUKLARININ ESNEKLİK DEĞERLERİNİN İNCELENMESİ

*Yakın Doğu Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor ABD Master Öğrencisi
Gülcan Yıldız*

‘KKTC’ DEKİ BAZI SPOROKULLARINA KATILAN VE KATILMAYAN KIZ ÇOCUKLARININ ESNEKLİK DEĞERLERİNİN İNCELENMESİ’

Gülcan Yıldız
Yakın Doğu Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor ABD Master Öğrencisi
gulcanertemler@hotmail.com

ÖZET

Bu araştırmanın amacı; sporokullarında takım sporları antrenmanlarına katılan ve okullarındaki Beden Eğitimi dersleri dışında herhangi bir spor aktivitesine katılmayan kız çocuklarının esneklik düzeyleri arasındaki farkın belirlenmesi ve gelişiminin değerlendirilmesidir.

Araştırmaya 2000 ve 2001 doğumlu, 22 kız çocuğu katıldı. Sadece Beden Eğitimi derslerine katılan 11 kız çocuğu ile Beden Eğitimi grubu ve Beden Eğitimi dersleri yanında haftada en az 2 gün ikişer saat olmak üzere voleybol ve basketbol antrenmanlarına katılan 11 kız çocuğu ile Sporokulu grubu oluşturuldu. Deneklerin esneklik değerleri otur-eriş testi ile ölçüldü. Ölçümler Haziran 2009 ve Mart 2010 tarihlerinde olmak üzere 10 ay ara ile 2 kere alındı. Gruplar arasındaki ve her grubun kendi değerleri arasındaki farklılıkların tespitinde T-Testi kullanıldı.

Araştırmada Haziran 2009 ölçümlerinde ve Mart 2010 ölçümlerinde her iki grup arasında fark olmasına rağmen anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$). Beden Eğitimi grubunun Haziran 2009 ve Mart 2010 ölçümleri arasındaki farklılık anlamlı bulunmamıştır ($p<0,05$). Sporokulları grubunun Haziran 2009 ve Mart 2010 ölçümleri arasındaki farklılık anlamlı bulunmamıştır ($p<0,05$).

Sonuç olarak, düzenli spor yapan ve yapmayan kız çocukları arasında esneklik değerlerinde bir farklılık olmadığı, bunun uygulanan antrenman programı ile ilgili olabileceği düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Esneklik, kız çocuk

GİRİŞ VE AMAÇ

Esneklik çalışmaları, eklemlerin doğal esnekliğini korumak, verimliliği arttırmak ve sakatlanma riskini ortadan kaldırmak açısından antrenman sürecinin bir parçası haline gelmiştir. Esneklik, performansı doğrudan etkileyen bir faktör olarak kabul edilmiştir. Çünkü bu özellik kuvvet, sürat, koordinasyon, dayanıklılık ve hareketlilik gibi önemli unsurlarla iç içedir (Alptekin ve Diğerleri, 2003; Yayla, 1999; Agopyan, 1993; Ergen 2001; Hazar, Taşmektepligil, 2008; Muratlı, 1997; Özkaptan, 2006). 9-12 yaş arası esneklik antrenmanlarına duyarlı olunan dönemdir ve bu dönemde esnekliğin maksimum düzeyine ulaşmak mümkündür (Alptekin, 1998). Esneklik ergenlik çağına kadar yükselir, ergenlik çağında duraklama dönemine geçer ve bu dönemden sonra düşüş gösterir.

Corbin ve Noble (1980) 1440 sporcu, 3000 çocuk ve yetişkin üzerinde yaptıkları araştırmada en büyük esneklik gelişiminin 7- 11 yaşları arasında olduğunu 15 yaşından sonra kademeli olarak düşüş gösterdiğini belirtmektedir (Doğan ,1984).

Esneklik gelişimi erken yaşlarda sağlanmalı ve sonrasında korumaya yönelik çalışmalar yapılmalıdır. Kızlar için esneklik artışının en etkili olduğu dönem, 6-13 yaşları arasındır. Bu yaştan sonra esneklik gelişimi için çalışma yapılmazsa gelişim ani bir şekilde durur (Jastrejeuskaya, 1995).

Bu araştırmanın amacı; KKTC’ deki bazı sporokullarında takım sporları antrenmanlarına katılan ve okullarındaki Beden Eğitimi dersleri dışında herhangi bir spor aktivitesine katılmayan kız çocuklarının esneklik düzeylerini arasındaki farkın belirlenmesi ve gelişiminin değerlendirilmesidir.

GEREÇ VE YÖNTEM

Araştırmaya 2000 ve 2001 doğumlu, 22 kız çocuğu katıldı. Beden Eğitimi derslerine katılan ve başka herhangi bir spor aktivitesine katılmayan 11 kız çocuğu ile Beden Eğitimi grubu ve Beden Eğitimi dersleri yanında haftada en az 2 gün, ikişer saat olmak üzere voleybol ve basketbol antrenmanlarına katılan 11 kız çocuğu ile Sporokulu grubu oluşturuldu. Deneklerin esneklik değerleri otur- eriş testi ile ölçüldü. Deneklere spor kıyafetleri ile 5 dk.lık genel ısınma sonrası ayakkabısız 3 ölçüm uygulandı ve elde ettiği en yüksek değer veri olarak alındı. Veriler; 1. ölçüm Haziran 2009 ve 2. Ölçüm Mart 2010 tarihlerinde olmak üzere 10 ay ara ile 2 kere aynı şekilde alındı. Gruplar arasındaki ve grupların kendi verileri arasındaki farklılıkların tespitinde T-Testi uygulandı.

BULGULAR

Çalışmaya katılan çocukların gruplara göre ayrılmış Haziran 2009 / Mart 2010 ölçüm ve test sonuçlarının ortalama(ORT), standart sapma (ST.S) değerleri ve farklılığın tespit edilmesi için uygulanan T-TESTİ sonuçları Tablo 1 ve Tablo 2’ de verilmiştir.

Her grubun alınan ilk esneklik değerleri ile 10 ay sonraki esneklik değerleri arasındaki farklılığın sonuçları Tablo 3’ te verilmiştir.

Tablo 1; Haziran 2009 tarihinde Beden Eğitimi dersi dışında herhangi bir spor aktivitesine katılmayan Beden Eğt. Grubu çocuklarının ve sporokullarına 1 yıldır devam eden Sporokulu Grubu çocuklarının esneklik değerleri .
(ORT.;Ortalama, ST.S; Standart Sapma)

B E D E N E Ğ T . G R U B U	DOĞU M TARİ Hİ	ANT. YAŞI	ESNEK LİK CM.	S P O R O K U L U G R U B U	DOĞU M TARİ Hİ	AN T. YAŞ I	ESNEK LİK CM.
	2000	0	12		2000	1	15
	2001	0	3		2000	1	15
	2000	0	12		2000	1	13
	2000	0	12		2000	1	11
	2000	0	9		2000	1	13
	2000	0	12		2001	1	14
	2000	0	14		2000	1	5
	2000	0	10		2001	1	16
	2000	0	15		2001	1	12
	2000	0	10		2001	1	10
	2000	0	10		2001	1	3
		ORT	10,82			OR T	11,55
		ST.S	3,16			ST.S	4,16
	<i>TTEST i</i>	0,65*					

*P>0,05

Haziran 2009 esneklik değerleri gruplar arasında farklılık gösterdi ancak bu farklılık anlamlı bulunmadı (P>0,05).

B E D E N E Ğ T . G R U B U	DOĞU M TARİ Hİ	ANT. YAŞ I	ESNEK LİK CM.	S P O R O K U L U G R U B U	DOĞU M TARİ Hİ	ANT. YAŞI	ESNEK LİK CM.
	2000	0	13		2000	2	16
	2001	0	4		2000	2	16
	2000	0	11		2000	2	14
	2000	0	11		2000	2	10
	2000	0	10		2000	2	13
	2000	0	13		2001	2	15
	2000	0	13		2000	2	6
	2000	0	10		2001	2	15
	2000	0	14		2001	2	13
	2000	0	11		2001	2	11
	2000	0	11		2001	2	5
		ORT	11,00			ORT	12,18

		ST.S	2,68			ST.S	3,82
	T TESTİ	0,41*					

Tablo 2; Mart 2010 tarihinde Beden Eğitimi dersi dışında herhangi bir spor aktivitesine katılmayan Beden Eğt. Grubu çocuklarının ve sporokullarına 2 yıldır devam eden Sporokulu Grubu çocuklarının esneklik değerleri .

*P>0,05

Mart 2010 esneklik değerleri gruplar arasında farklılık gösterdi ancak bu farklılık anlamlı bulunmadı (P>0,05).

Tablo 3; Haziran 2009 ve Mart 2010 tarihlerinde alınan esneklik ölçüm sonuçlarının incelenmesi.

GRUPLAR	N	DOĞUM TARİHİ	ESNEKLİK CM. Haziran 2009 Ölçümleri	ESNEKLİK CM. Mart 2010 Ölçümleri	
			ORT./ST.S	ORT./ST.S	TTESTİ
BED.EĞT.GRUBU	11	2000-2001	10,82 ± 3,16	11,00 ± 2,68	0,88*
SPOR OKULU GRUBU	11	2000-2001	11,55 ± 4,16	12,18± 3,82	0,71*

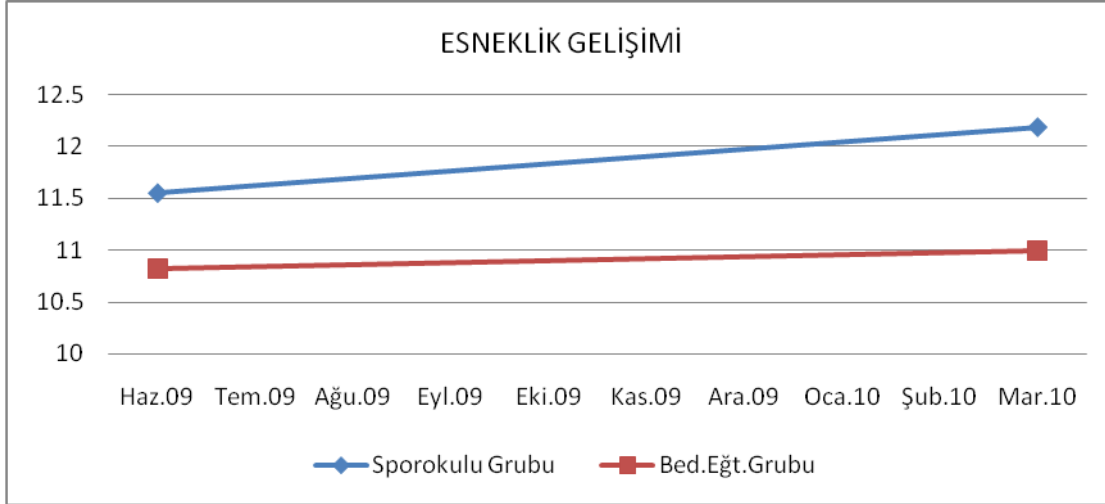
*P<0,05

Beden Eğitimi Grubunun Haziran2009 ve Mart 2010 tarihlerinde elde edilen verileri arasında anlamlı farklılık tespit edilmedi (P<0,05).

Sporokulu Grubunun Haziran2009 ve Mart 2010 tarihlerinde elde edilen verileri arasında anlamlı farklılık tespit edilmedi (P<0,05).

Her iki grubun esneklik değerlerinde 10 ay sonrasında artış görüldü ancak anlamlı bulunmadı (Grafik 1).

Grafik 1; Haziran 2009 ve Mart 2010 tarihlerinde alınan esneklik ölçüm sonuçlarının incelenmesi.



Düzenli spor yapan ve yapmayan kız çocukları arasındaki esneklik değerleri farklılığının anlamlı olmadığı, bunun uygulanan antrenman programı ile ilgili olabileceği düşünülmektedir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Yapılan çalışmalarda, çocuklara yönelik uygulanan antrenman programları sonrasında ölçülen bazı fiziksel ve fizyolojik parametrelerde esneklik değerlerinde anlamlı artışların görülmesinin yanında bazı antrenman uygulamalarının sonrasında ise anlamlı değer farkları tespit edilmemiştir. Bu konuda uygulanan antrenman programının içeriğinin etkili olduğu düşünülmektedir.

Kin İşler A. 2007; 7-9 yaş, 98 çocuğu iki gruba ayırarak deney grubuna (n; 52), 7 hafta boyunca fiziksel uygunluğun esneklik, kassal kuvvet ve dayanıklılık, sürat ve kardiovasküler dayanıklılık öğelerini geliştirmeye yönelik oyunların yer aldığı beden eğitimi derslerine katılırken, kontrol grubu (n; 46) Milli Eğitim Bakanlığının öngördüğü müfredata uygun olarak beden eğitimi derslerine katılmıştır. Sonuç olarak fiziksel uygunluğun gelişimine yönelik beden eğitimi programının öğrencilerin esneklik, kassal dayanıklılık ve kardiovasküler dayanıklılıklarını geliştirmede etkili olduğu görülmüştür.

Diğer bir çalışmada, 8 haftalık yüzme antrenmanının 10-11 yaş, deney grubu 15 kız çocuk ve ilköğretim öğrencisi 15 kız öğrenci arasında etkilerinin incelendiğinde; düzenli olarak yapılan yüzme antrenmanlarının 10-11 yaş grubu kız yüzücülerde 20m sürat ve mekik değişkenlerinde fark bulunmuştur. Ancak otur – eriş testine göre esneklik değerlerinde anlamlı bir fark bulunamamıştır

(Turgut 2007).

‘Yaz Spor Okullarına Katılan 8-9-10 yaş kız çocuklarının Yaş Gruplarına Göre Fiziksel Ve Teknik Gelişimlerinin Analizinin yapıldığı diğer bir çalışmada ise iki aylık bir sportif aktivite periyodunda boy, esneklik ve süratteki gelişme doğal karşılanmıştır (Ağaoğlu ve Diğerleri, 2008).

Devlet ve özel okullardaki; 8- 10 yaşlarındaki 602, kız çocuklarının sağlıkla ilişkili fiziksel uygunluklarının değerlendirilmesinin yapıldığı bir çalışmada; 8-10 yaş kız çocuklarının esneklik değerlerinin ise uluslararası normlara göre düşük düzeyde olduğunu belirlenmiştir (Güler ve Diğerleri 2001)

Sonuç olarak, performansta önemli olan ve erken yaşlarda edinilen esneklik yetisinin gelişimine spor aktivitelerinde daha fazla yer verilmesi ve çocuklarda uygulanacak esneklik antrenmanlarının uygun yöntemleri ve süreleri hakkında çalışmaların yapılması gerektiği düşünülmektedir.

KAYNAK

- 1- Ağaoğlu S.A ve Ark. 2008; ‘Yaz Spor Okullarına Katılan Gençlerin Yaş Gruplarına Göre Fiziksel Ve Teknik Gelişimlerinin Analizi’ Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, VI (3) 159- 166
- 2- Agopyan A.1993; ‘Ritmik Sportif Cimnastikte Morfolojik ve Motorik Özelliklerin Performansa Etkileri’ Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- 3- Alptekin A.ve Ark. 2003.; ‘Ergenlik Öncesi Ve Ergenlik Döneminde Çocuklarda Sürat-1’ Atletizm Bilim Dergisi, 1, 49,18
- 4- Doğan F., Altay F. 1986; ‘Sportif Ritmik Jimnastik’ Ünal Ofset, Ankara.
- 5- Ergen Emin; Ankara Üniv.Tıp Fakültesi Spor Hekimliği Anabilim Dalı
www.atletik.org/emin-erhen/çocukseminer.ppt.
- 6- Güler D. Ve Diğerleri 2001; ‘8-10 Yaş Türk Kız Çocukların Sağlıkla İlişkili Fiziksel Uygunluklarının Değerlendirilmesi Ve Normları’ Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 65.
- 7- Hazar F., Taşmektepligil Y. 2008; ‘ Puberte Öncesi Dönemde Ve Esnekliğin Çeviklik Üzerine Etkilerinin İncelenmesi’ Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, VI (1) 9-12
- 8- Jastrejeuskaya N.1995; Rhythmic Sportive Gymnastics.Theory and Practice.Copyright FIG Edition, P:538-542.
- 9- Kin İşler A. 2007; ‘ İlköğretim 1.,2. ve 3. Sınıflar İçin Geliştirilen Fiziksel Uygunluk Ağırlıklı Beden Eğitimi Ve Oyun Programının Öğrencilerin Fiziksel Uygunluğuna Etkisi: Ön Çalışma’ 4. Uluslararası Akdeniz Spor Bilimleri Kongresi El Kitabı , Antalya, S: 113.
- 10-Muratlı S. 1997; ‘Çocuk ve Spor’ Bağırhan Yayınevi, 1997; 185-192, Ankara.
- 11-Özkaptan B.M. 2006; ‘ Çocuklarda Farklı Isınma Germe Protokollerinin Sürat Performansına Etkisi’ Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi.
- 12-Turgut A. 2007; ‘ Yüzme Antrenmanının Kız Yüzücülerde Bazı Motor Ve Antropometrik Parametreler Üzerine Etkisi’ 4. Uluslararası Akdeniz Spor Bilimleri Kongresi El Kitabı , Antalya, S: 267.
- 13-Yayla E. 1999; ‘ Ritmik Cimnastikte Temel Eğitim Döneminde Uygulanan Antrenman Modelinin Esneklik Gelişimi Üzerine Etkilerinin İncelenmesi’ Trakya Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Edirne.

SB8 : SPORCU EĞİTİM MERKEZİNDEKİ SPORCULARIN HEMOGLOBİN DÜZEYLERİNİN BAZI FİZİKSEL VE FİZYOLOJİK PARAMETRELERE ETKİSİNİN İNCELENMESİ

GSGM-Sağlık İşleri Dairesi Başkanlığı SESAM , Kırıkkale Üniversitesi

Işık BAYRAKTAR , Gökhan DELİCEOĞLU , Erkan KAHRAMAN , Belma HANER

SPORCU EĞİTİM MERKEZİNDEKİ SPORCULARIN HEMOGLOBİN DÜZEYLERİNİN BAZI FİZİKSEL VE FİZYOLOJİK PARAMETRELERE ETKİSİNİN İNCELENMESİ

Işık BAYRAKTAR*, Gökhan DELİCEOĞLU, Erkan KAHRAMAN*, Belma HANER***

*** GSGM Sağlık İşleri Dairesi Başkanlığı SESAM**

**** Kırıkkale Üniversitesi**

Giriş

Sporcuların fiziksel ve fizyolojik parametrelerinin birbirlerini etkilediği araştırmalarla ele alınmaktadır. Bu bağlamda sporcu eğitim merkezlerindeki genç sporcuların antrenmanlarla geliştirdiği fiziksel ve fizyolojik parametrelerin etkileşim düzeylerinin belirlenmesi gerekmektedir.

Sporcuların antrenman yapabilme kapasitesi, fiziksel ve fizyolojik cevabın düzenlenmesinde hematolojik düzeyler önemli rol oynamaktadır. Antrenmanın içeriği ve yoğunluğu kan değerlerini etkilediği belirlenmiştir. Bu etkileşim cinsiyete ve yaşa göre değişim göstermektedir. Kan değerlerindeki değişim sporcunun diğer fiziksel ve fizyolojik

parametrelerini etkileyeceği düşünülmektedir. Böylece oransal olarak incelenen bu özelliklerin ilişkileri tespit edilerek, hangi parametrenin geliştirilmesine ihtiyaç duyulacağı da belirlenebilecektir. Özellikle gelişme göstermesi beklenen sporcuların antrenmanlarında bu yönde çalışmaların kullanılması antrenmanların niteliğini de etkileyecektir.

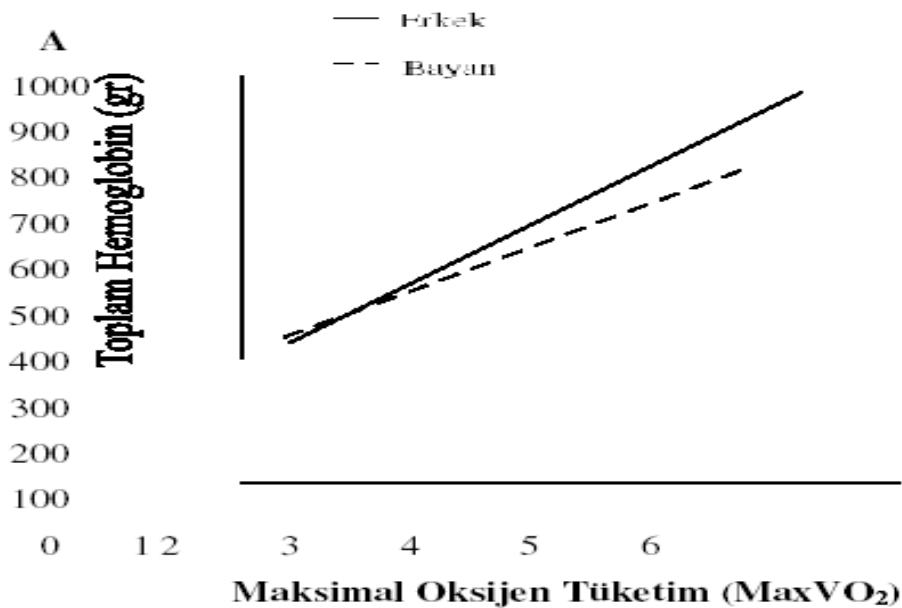
İnsanlarda egzersize uyumun kardiovasküler aktivitenin adaptasyonu ve fiziksel, fizyolojik denge gibi fizyolojik cevabın düzenlenmesinde diğer birçok etken gibi hematolojik düzeylerde de önemli rol oynamaktadır (Williams ve Coutts,1973).

O₂ kullanımı ile enerji sistemlerin ilişkili olduğu bilinmektedir. Bu da daha çok iş yapabilme veya yorgunluk oluşmadan uzun süre egzersize devam edebilme anlamına gelir (Dougall ve ark., 1991).

Üst düzey bir maxVO₂ yetisi, yüksek şiddet ve uzun süreli egzersizleri desteklemekte ve yoğun bir egzersizden sonra çabuk toparlanmayı sağlamaktadır (Martin,1994).

Dayanıklılık, sporcunun fiziki ve fizyolojik yorgunluğa karşı dayanma gücü olarak tanımlanabilir. Kastaki mevcut enerji birikimi ile O₂, dayanma gücünü oluşturan sporcunun performans göstergeleridir (Williams ve Coutts,1973).

Hemoglobin (Hb) kırmızı kan hücrelerinde bulunan ve oksijeni akciğerlerden iskelet kaslarına taşıyan bir bileşiktir. Kan volümünün büyüklüğü, hemoglobinin artması demektir. Bu yüzden Hb ve kan hacmi taşınan oksijenin miktarı ile doğrudan ilgilidir ve dolayısıyla aerobik veya oksijen sisteminin de büyüklüğünü belirlemektedir. Toplam hemoglobin miktarı, doğrudan kaslara taşınan oksijen miktarıyla ilgilidir ve dolayısıyla aerobik sistemin fonksiyonel büyüklüğünü belirler (Şekil 1.) (Fox ve ark., 1999).



Çeşitli spor dallarında olimpiyatlara katılan atletlerde, hemoglobin miktarının % 13.7-18.6 gr. arasında değiştiği, ortalama % 16 gr. olduğunu saptamışlardır. Özellikle kandaki mevcut hemoglobin miktarı ile O₂ arasındaki ilişkinin dayanıklılık performansının geliştirilmesi açısından oldukça önemi vardır (Berne ve Matthew, 2001).

Oksijen taşıma kapasitesi belirli bir hacimdeki kanın içerdiği O₂ hacmidir. Bu kapasite etkin hemoglobin konsantrasyonuna bağlıdır (Tong ve ark.,1995)

Sporcunun oksijen kullanım, sürat ve anaerobik güç yetileri, kan hacmi, enzim ve hemoglobin vb. yetilerden etkilenmektedir (Bangsbo ve ark.,2006).

Araştırmanın Amacı

Araştırmanın amacını, sporcu eğitim merkezlerindeki sporcuların bazı fiziksel ve fizyolojik parametreler arasındaki ilişkilerin tespit edilmesi oluşturmaktadır.

Yöntem

Araştırma Grubu

Araştırma grubunu, sporcu eğitim merkezlerindeki atletizm (n=115), güreş (n=264), judo (n=87) ve cimnastik (n= 35) branşındaki 104 kız sporcu ($X_{yaş}=13,84\pm2,31$ yıl, $X_{sporyaş}=3,73\pm2,45$ yıl) ve 397 erkek sporcu ($X_{yaş}=13,58\pm2,03$ yıl, $X_{sporyaş}=3,15\pm1,96$ yıl) olmak üzere toplam 501 sporcu oluşturmaktadır. Araştırma grubunun boy uzunlukları ($X_{kız}=153,14\pm11,75$ cm, $X_{erkek}=156,07\pm14,17$ cm), vücut ağırlıkları ($X_{kız}=46,90\pm10,61$ kg, $X_{erkek}=51,03\pm15,49$ kg.), vücut kitle indeksleri ($X_{kız}=19,76\pm3,22$ kg/m², $X_{erkek}=20,42\pm3,45$ kg/m²) değerleri elde edilmiştir.

Veri Toplama Araçları

Dikey Sıçrama Testleri: Uçuş ve yere temas sürelerinin ölçüldüğü sıçrama platformu (Newtest, Finland) kullanılarak yapılmıştır.

Fotosel: 30 m. sürat koşu testinde ölçümler Newtest, Finland marka fotosel ile yapılmıştır.

Mekik Koşu Testi İçin Zamanlayıcı: Koşu hızını belirlemek için 20 metre mekik koşu testi için dizayn edilmiş 1/1000 sn hassasiyeti olan zamanlayıcı (Prosport, TMR. ESC 1000 Sport Test Tümer Mühendislik) kullanılmıştır.

Hemolobin ölçümü için SYSMEX-2000i HB ölçüm cihazı kullanılmıştır. Cihaz 32 parametre olup, tüm kan sayımını otomatik olarak ölçüp neticelendirmiştir (Wozniak, 2001).

Verilerin Toplanması

Araştırma grubunun kan örnekleri alındıktan sonra sırasıyla vücut ağırlıkları, boy uzunlukları, aktif dikey sıçrama, 30 metre sürat testi ve 20 metre mekik koşusu testleri uygulanmıştır.

Hemogloblin ölçümünde, fotometrik yöntem kullanılmıştır. Bunun için her bir sporcu için kanın pıhtılaşmasını engelleyici (edta) madde içeren küçük kan tüpleri (2ml), ile kan örnekleri alınmıştır.

Vücut Kitle İndeksi (VKİ): Elde edilen boy ve kilo değerlerinden, beden uzunluğuna göre ağırlık dağılımını açıklayan “Vücut Kütle İndeksi” (VKİ) hesaplanmıştır. VKİ, vücut ağırlığının (kg), boy uzunluğunun metre cinsinden karesine oranıdır (m²) . Vücut Kitle İndeksi (VKİ)=Ağırlık / Boy ² (kg/m²) (Mackenzie, 2005).

Aktif Sıçrama: Aktif sıçrama testi, dizler tam olarak ekstensiyonda ve dik pozisyonda iken dizlerden hızla çöküp dikey olarak sıçramasıyla uygulanmıştır. Dikey sıçrama testleri için uçuş zamanı üzerinden sıçrama yüksekliğini ve ona bağlı olarak da bacak ekstensör kaslarının patlayıcı kuvvet özelliğinin saptanmasını sağladı. İki deneme sonrası en yüksek değer değerlendirmeye alınmıştır (Açıkada, 2008).

Anaerobik Güç: Anaerobik gücün belirlenmesinde Lewis nomogramı ile deneklerin aktif sıçrama yükseklikleri ve vücut ağırlıkları kullanılarak dikey sıçrama testi (sargent jump) formülü kullanılarak kg-m/sn cinsinden hesaplanmıştır (Tamer, 2000).

$$P = \sqrt{4.9 \times \text{Ağırlık} \times D} \quad P = \text{Anaerobik Güç (kgm/sn)} \quad D = \text{Dikey sıçrama mesafesi (m)}$$

30 m. Sürat Koşusu: Ölçüm, düz bir zeminde ve koşu alanının uzunluğu 30 m. olarak belirlenmiştir. Durma mesafesi olarak bitiş çizgisinden ileriye yeterli bir mesafe ayrılır. Başlangıçta ve 30 m. bitiş çizgisinde fotosel bulunur. Derecesi kaydedilen denegin, yapılan iki deneme sonrası en iyi derecesi kaydedilmiştir (Pekel, 2007).

20 Metre Mekik Koşu Testi ve VO₂ max. (endirekt): Sporcuların dayanıklılık yetilerinin tespit edilmesi için 20 metre mekik koşu testi kullanılmıştır. Test, 8 km/s koşu hızında başlatılmıştır. Her dakikada 0.5 km/s artan sinyallerle devam eden test, denegin mekik koşu testi sonuç değeri ile VO₂ max bir regresyon eşitliği kullanılarak tahmin edilmiştir (Bangsboo ve ark., 2006).

Verilerin Analizi

Araştırma grubuna uygulanan ölçümlerin birbirleriyle ilişkilerinin tespit edilmesi amacıyla pearson korelasyon testi uygulanmıştır. Kız ve erkek sporcuların hemoglobin değerleri arasındaki farka bakmak için ilişkisiz örneklemeler için t-testi uygulanmıştır.

Bulgular

Araştırma grubunun hemoglobin değerleri ($X_{kız}=12,90\pm1,11$ gr/dl, $X_{erkek}=14,05\pm1,16$ gr/dl) dikey sıçramadan elde edilen anaerobik güç, 30 metre sürat ve 20 metre mekik koşusu testinden indirek VO₂max değerleri elde edilmiştir.

Araştırma grubundan elde edilen verilere göre, hemoglobin ($X_{ort.}=13,82\pm1,13$ gr/dl) ile VO₂ max. değerleri ($X_{ort.}=47,77\pm8,12$ ml/kg⁻¹/min⁻¹), arasında orta düzeyde, pozitif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır ($r=,40$, $p<0,05$).

Hemoglobin ile anaerobik güç değerleri ($X_{ort.}=59,34\pm20,97$), arasında orta düzeyde, pozitif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır ($r=,45$, $p<0,05$). Hemoglobin ile sürat değerleri ($X_{ort.}=5,05\pm,49$ sn.), arasında orta düzeyde, negatif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır ($r=-,43$, $p<0,05$).

Araştırma grubuna katılan kız ve erkek sporcuların hemoglobin değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmektedir ($t_{(499)}=-8,338$, $p<0,05$). Bu bulguya göre erkeklerin hemoglobin değerleri kızların hemoglobin değerlerinden daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tartışma ve Sonuç

MaxVO₂ değerleri yüksek olan sporcular, dolaylı olarak anaerobik güç ve sürat yetilerindeki güç çıktısı bakımından daha yeterli olduğu görülmektedir. Bu ilişkiler sporcuların yarıştığı spor branşına bağlı olarak değişir (Dougall ve ark., 1991).

Araştırmamızdan elde edilen bulgulara göre sporcu eğitim merkezindeki sporcuların dayanıklılık, anaerobik güç ve sürat yetileri, hemoglobin düzeyinden etkilendiği, bununla birlikte erkeklerin hemoglobin düzeyleri kızların hemoglobin düzeylerinden farklı olduğu görülmektedir.

Kaynaklar

Açıkada C. (2008) Editör. Atletizm Yetenek Modeli Raporu. Ankara: Atletizm Federasyonu Eğitim Kurulu Yayınları.

Bansboo, J., Mohr, m., Poulsen, A., Gornez, J. P. & Krstrup, P. (2006) Training and Testing the Elite Athlete. Journal of Exercise Science and Fitness. 4:1

Berne R.M, & Matthew N. (2001). Cardiovascular Physiology; Eight edition, 272–278 Newyork.

Çakıroğlu M. (2006). Askeri Lise Öğrencilerinin Somatotiplerinin Aerobik ve Anaerobik Kapasitelerine Etkisi, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Yüksek Lisans Tezi, Ankara.

Dougall SD, Wenger H.A & Coreen H.J. (1991). Physiological Testing of the High Performance Athlete Champing İllinoisi Human Kinetics Books, Second Edt. 186–187.

Mackenzie B. (2005) 101 Performance Evaluation Tests. London: Elektric Word plc;

Martin D. E. (1994). The Challenge of Using Altitude to Improve Performance. NewStudies in Athletics, Monoco, 9:2.

Pekel H.A. (2007) Atletizmde Yetenek Aramasına Bağlı Olarak 10-12 Yaş Grubu Çocuklarda Bazı Değişkenler Üzerinde Normatif Çalışma. Yavınlanmamış Doktora Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Tamer K.(2000) Sporda Fiziksel-Fizyolojik Performansın Ölçülmesi ve Değerlendirilmesi. 2. Bası. Ankara: Bağırğan Yayımevi; 2000

Tong S.F, Nasrawi F, Fanari M.P. & Agosti R. (1995). Hemorheology During Exercise; is there a Microcirculatory Relationship? Biorheology,32:400.

Wozniak A, Drewa G, & Chesly G. (2001). Effect of Altitude Training on the Peroxidation and Antioxidant Enzymes in Sportsmen, Medicine&Sciencein Sports Exercise, vol: 33 (7) pg: 1109–1112.

Williams C, Coutts R. (1973). Observations of the Aerobic Power of the Universty, Rugby Players and Professional Soccer Players, Births J. of Sports Medicine, 7:390.

SB9 : SPORUN İLKÖĞRETİM ÖĞRENCİLERİNİN OKUL BAŞARILARI ÜZERİNDEKİ ETKİLERİNE İLİŞKİN VELİ GÖRÜŞLERİ

*Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Ankara
Yaprak, İMAMOĞLU, A. Faik KALEMOĞLU*

SPORUN İLKÖĞRETİM ÖĞRENCİLERİNİN OKUL BAŞARILARI ÜZERİNDEKİ ETKİLERİNE İLİŞKİN VELİ GÖRÜŞLERİ

*KALEMOĞLU, Yaprak, İMAMOĞLU, A. Faik
Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Ankara*

Giriş ve Amaç

Sağlıklı olmanın en önemli koşullarından biri olan spor özellikle fiziksel, zihinsel ve sosyal olarak sağlıklı gelişmeleri açısından, çocuğun büyümesinin ve gelişiminin en hızlı olduğu dönemlere rastlayan ilköğretim çağında özel bir öneme sahiptir. Aynı zamanda ilköğretim çağı spora başlama yaşı ve branşlaşmaya yönelik ilk özel çalışmalarında yapıldığı yaş grubu olarak da dikkat çeker. Ancak bu dönemde bazı ailelerin çocuklarının akademik başarılarını düşüreceği endişesiyle sporu daha az önemseyerek, çocuklarını ders aktivitelerine yönlendirdikleri görülmektedir. Bu nedenle, araştırmada sporun okul başarısı üzerinde destekleyici bir unsur mu olduğu ya da gerçekten olumsuz bir rol mü oynadığı sorusuna, çocuklarını spor okullarına gönderen velilerin görüşleri alınarak yanıt aranmıştır.

Anahtar Kelimeler: Spor, Okul Başarısı, Aile

Yöntem

Araştırmanın modeli: Bu araştırmada var olan bir durumu betimlemeye ve buna bağlı olarak değişkenlerin birbirleriyle ne düzeyde ilişkili olduğunu saptamak üzere tarama modeli kullanılmıştır.

Evren: Araştırmanın evrenini, Balıkesir il merkezinde özel bir spor okulunda yer alan 212 ilköğretim öğrenci velisi oluşturmaktadır. Araştırmada tüm evrene ulaşılarak örneklem alma yoluna gidilmemiştir. Araştırma sonunda değerlendirmeye alınan anket sayısı ise 202'dir.

Veri toplama aracı: Veri toplama aracı olarak kullanılan ve araştırmacı tarafından geliştirilen anket velilerin sporun çocuklarının okul başarıları üzerindeki etkilerini belirlemek amacıyla 2 bölümden ve toplam 16 sorudan oluşmaktadır. Uzmanlardan gelen görüş ve öneriler doğrultusunda hazırlanan taslak anket formu 35 öğrenci velisine uygulanarak test edilmiş ve ölçeğin Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı .74 bulunmuştur.

Verilerin analizi: Araştırma sonunda elde edilen veriler SPSS paket programı kullanılarak ki kare, frekans ve % dağılımları şeklinde değerlendirilmiştir.

Bulgular

Araştırma sonucunda, velilerin çocukları için tercih ettikleri spor branşı seçiminde %25,7 ile basketbol ilk sırayı alırken, onu %19,8 ile tenis ve %18,8 ile de futbol branşı takip etmiştir. Velilerin spor okuluna gönderdiği çocuklarının cinsiyetlerine bakıldığında ise %59,9'unun erkek ve 40,1'ininde kız olduğu görülmüştür. Velilerin sporla ilgi düzeylerinde, öğrenci annelerin %58,9'unun ara sıra spor yaptığı, %32,2'sinin sporla hiç ilgilenmediği, babaların ise %57,4'ünün ara sıra spor yaptığı, %17,3'ünün hiç spor yapmadığı, buna karşılık %11,4'ünde düzenli olarak spor yaptığı belirtilmiştir. Veliler, çocuklarının okul başarılarını beşli not sistemine göre değerlendirdiklerinde %36,6'sının çok iyi, %40,6'sının iyi, %17,8'inin orta, %4'ünün zayıf ve %1'inin de çok zayıf olduğunu görülmüştür. Veliler, sporun çocuklarının okul başarıları üzerindeki etkisi ile ilgili olarak %58,9'u okul başarısını artırdığını belirtirken, %40,6'sıda hiçbir etkisinin olmadığı belirtmiştir. Velilerden yalnızca bir kişi (%0,5) sporun çocuğunda okul başarısını düşürdüğü ifade etmiştir. Sporun okul başarısını artırdığını ifade eden velilere bunun etki derecesi sorulduğunda ise % 17,3'ü çocuklarının orta düzeyde olan okul başarılarının iyi seviyeye geldiğini, , % 7,9'u da çocuğunun zayıftan iyiye doğru bir artış gösterdiğini belirtmiştir. Çocuklarını spora gönderme nedenlerine bakıldığında ise velilerin % 37,6'sı spor yaparak çocuğunun sağlıklı olmasını istiyor olmam, % 23,3'ü boş zamanlarını spor yaparak değerlendirmesi ve % 19,8'ide ileride sporun mesleği olması istiyor olmam şeklinde görüş belirttikleri görülmüştür.

Tartışma ve Sonuç

Araştırmanın sonucunda, velilerin çocukları için tercih ettikleri ilk spor branşının basketbol, sonra tenis ve futbol olduğu görülmektedir. Spor okuluna devam eden çocukların cinsiyetlerine bakıldığında ise erkek öğrencilerin sayıca kızlardan fazla olduğu görülmüştür. Bayanların spora yönlendirilmelerinde ve fiziksel yeteneklerinin ortaya çıkarılmasında

ailelerin spora karşı tutumları, destekleri ve yönlendirmeleri büyük önem taşımaktadır. Öğrenci velilerinin sporla ilgilerine baktığımızda ise hem anne hem de babaların yarısından fazlası ara sıra spor yaptıklarını belirtmişlerdir. Bu durumun sporcu öğrenciler üzerinde olumlu etkiler yarattığını söyleyebiliriz. Sporun, sporcu öğrencilerin okul başarıları üzerindeki etkilerine ilişkin velilerin yarısından fazlası olumlu görüş bildirerek, okul başarılarını artırdığını belirtmişlerdir. Yaradılışları gereği fazla enerjiye sahip çocukların, bu fazla enerjiyi spor yoluyla atmaları ve fiziksel hareketler yardımıyla beyin gelişimin de desteklenmesiyle öğrencilerin derse karşı daha ilgili, istekli ve başarılı olduklarını söyleyebiliriz.

SPORUN İLKÖĞRETİM ÖĞRENCİLERİNİN OKUL BAŞARILARI ÜZERİNDEKİ ETKİLERİNE İLİŞKİN VELİ GÖRÜŞLERİ

KALEMOĞLU, Yaprak, İMAMOĞLU, A. Faik

Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Ankara

Özet

Bu çalışmanın amacı, sporun ilköğretim öğrencilerinin okul başarıları üzerindeki etkilerinin velilerin görüşlerine göre belirlenmesidir. Çalışmaya Balıkesir il merkezinde özel bir spor okulunda yer alan 212 ilköğretim öğrenci velisi katılmıştır. Veriler araştırmacı tarafından geliştirilen, 2 bölüm ve 16 sorudan oluşan anket yoluyla toplanmıştır. Elde edilen veriler yüzde, frekans ve ki-kare testleri ile analiz edilmiştir. Veliler, sporun çocuklarının okul başarıları üzerindeki etkisi ile ilgili olarak %58,9'u okul başarısını artırdığını belirtirken, %40,6'sıda hiçbir etkisinin olmadığı belirtmiştir. Velilerden yalnızca bir kişi (%0,5) sporun çocuğunda okul başarısını düşürdüğü ifade etmiştir. Sporun okul başarısını artırdığını ifade eden velilere bunun etki derecesi sorulduğunda ise % 17,3'ü çocuklarının orta düzeyde olan okul başarılarının iyi seviyeye geldiğini, % 7,9'u da çocuğunun zayıftan iyiye doğru bir artış gösterdiğini belirtmiştir. Sporun, öğrencilerin okul başarılarındaki etkisi ile öğrencilerin mevcut okul başarıları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($p < 0.05$). Ancak, spor branşları ile sporun öğrencilerinin okul başarılarındaki etkisi arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p > 0.05$).

Anahtar Kelimeler: Spor, Okul Başarısı, Aile

Giriş

Sağlıklı bir nesil oluşturmak, iş verimi ve bedensel gücü yüksek bireyler yetiştirmek ve toplumlar arası kaynaştırıcı sosyal etkileri artırmak gibi nedenlerden dolayı insanlar ve ülkeler spora büyük önem vermektedirler. Bununla birlikte elit sporcular yetiştirerek uluslar arası müsabakalarda öne çıkabilmek, ülke ismini duyurarak tanıtıma katkı sağlamak gibi özel hedefler doğrultusunda da spor ülkelerin önemle üzerinde durduğu alanlardan biri olmuştur ve olmaktadır.

Bireylerin sağlıklı, üretken ve dengeli bir kişilik geliştirmelerinde, hiç şüphesiz en etkin araçlardan biri spor faaliyetleridir. Sporun, yalnızca fiziksel gelişime katkı sağladığının düşünülmesi yanlıştır. Spor, bireylerin bedensel gelişimin yanı sıra, zihinsel, sosyal ve duygusal boyutlarının da gelişimine olumlu yönde katkılar sağlamakta ve bireylerde genel gelişimi çok yönlü olarak etkilemektedir. Böylece spor, hızlı bir gelişim çağı içerisinde olan çocuklar ve gençler için beden gelişimin yanında ruhen ve fikren de sağlıklı gelişimleri için önemli bir araç olmaktadır.

Sağlıklı olmanın en önemli koşullarından biri olan spor özellikle çocuğun büyümesinin ve gelişiminin en hızlı olduğu dönemlere rastlayan ilköğretim çağında özel bir öneme sahiptir. İlköğretim çağı aynı zamanda spora başlama yaşı ve branşlaşmaya yönelik ilk özel çalışmalarında yapıldığı yaş grubu olarak da dikkat çeker. Ancak bu dönemde bazı ailelerin çocuklarının akademik başarılarını düşüreceği endişesiyle sporu daha az önemseyerek, çocuklarını daha yoğun bir şekilde ders aktivitelerine yönlendirdikleri görülmektedir.

Bu nedenle, araştırmada sporun okul başarısı üzerinde destekleyici bir unsur mu olduğu ya da gerçekten olumsuz bir rol mü oynadığı sorusuna, çocuklarını spor okullarına gönderen velilerin görüşleri alınarak yanıt aranmıştır.

Yöntem

Araştırmanın modeli: Bu araştırmada var olan bir durumu betimlemeye ve buna bağlı olarak değişkenlerin birbirleriyle ne düzeyde ilişkili olduğunu saptamak üzere tarama modeli kullanılmıştır.

Evren: Araştırmanın evrenini, Balıkesir il merkezinde özel bir spor okulunda yer alan 212 ilköğretim öğrenci velisi oluşturmaktadır. Araştırmada tüm evrene ulaşılarak örneklem alma yoluna gidilmemiştir. Araştırma sonunda değerlendirmeye alınan anket sayısı ise 202'dir.

Veri toplama aracı: Veri toplama aracı olarak kullanılan ve araştırmacı tarafından geliştirilen anket velilerin sporun çocuklarının okul başarıları üzerindeki etkilerini belirlemek amacıyla 2 bölümden ve toplam 16 sorudan oluşmaktadır. Uzmanlardan gelen görüş ve öneriler doğrultusunda hazırlanan taslak anket formu 35 öğrenci velisine uygulanarak test edilmiş ve ölçeğin Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı .74 bulunmuştur.

Verilerin analizi: Araştırma sonunda elde edilen veriler SPSS paket programı kullanılarak frekans ve % dağılımları ile bazı sorulara verilen cevaplar arasındaki ilişkilerde de ki kare testi ile ($p<0.5$) anlamlılık düzeyinde bakılmıştır.

Bulgular

Bu bölümde, sporun ilköğretim öğrencilerinin okul başarıları üzerindeki etkilerine ilişkin toplanan veli görüşleri yer almaktadır.

Tablo 1: Velilerin spor okuluna gönderdiği çocuklarının cinsiyeti

Cinsiyet	Sayı	%
Kız	81	40,1
Erkek	121	59,9
Toplam	202	100,0

Velilerin spor okuluna gönderdiği çocuklarının cinsiyetlerine bakıldığında %59,9'unun erkek ve 40,1'ininde kız olduğu görülmüştür.

Tablo 2: Veliler tarafından çocukları için tercih edilen spor branşları

Spor Branşı	Sayı	%
Yüzme	20	9,9
Tenis	40	19,8
Basketbol	52	25,7
Voleybol	37	18,3
Atletizm	15	7,4
Futbol	38	18,8
Toplam	202	100,0

Öğrenci velilerinin %52'si çocukları için ilk sırada basketbol branşını tercih etmişlerdir. Bunu sırasıyla tenis (%40) ve voleybol (%37) branşları izlemiştir. Veliler tarafından en az tercih edilen branşın ise atletizm (%15) olduğu görülmektedir.

Tablo 3: Veliler tarafından çocukları için tercih edilen spor branşları ve cinsiyet ilişkisi

Spor Branşı		Cinsiyet		Toplam
		Kız	Erkek	
Yüzme	f	9	11	20

	%	4,5	5,4	9,9
Tenis	f	26	14	40
	%	12,9	6,9	19,8
Basketbol	f	11	41	52
	%	5,4	20,3	25,7
Voleybol	f	22	15	37
	%	10,9	7,4	18,3
Atletizm	f	7	8	15
	%	3,5	4,0	7,4
Futbol	f	6	32	38
	%	3,0	15,8	18,8
Toplam	f	81	121	202
	%	40,1	59,9	100,0

$$\chi^2=33,688, sd=5, p=0.00<0.05$$

Tablo 3'e baktığımızda cinsiyet ile tercih edilen branşlar arasında anlamlı bir ilişki vardır. Futbol ve basketbol branşlarını tercih eden çocukların çoğunluğunu erkekler oluştururken, tenis ve voleybol branşlarında da kızların çoğunlukta olduğu görülmektedir.

Tablo 4: Velilerin çocukları için tercih ettikleri spor branşını seçme nedenleri

Branşın Seçilme Nedeni	Sayı	%
Bu Sporu Seviyor Olmam	31	15,3
Çocuğumun Bu Sporu Seviyor Olması	83	41,1
Genelde Sevilen Bir Branş Olması	18	8,9
Antrenörünün Etkisi	18	8,9
Medyanın Etkisi	6	3,0
Beden Eğitimi Öğretmeninin Etkisi	15	7,4
Çevremin Etkisi	15	7,4
Tesadüfen	4	2,0
Geçmişte Sporcu Olmamın Etkisi	12	5,9
Toplam	202	100,0

Velilerin çocukları için seçtikleri branşı neden tercih ettiklerine bakıldığında ise, %83'ü çocuğumun bu branşı seviyor olması, %31'ide bu sporu seviyor olmam şeklinde görüş belirtmişlerdir. %3'ü medyanın etkisiyle branş seçimini yaparken, %2'side tesadüfen branş seçtiklerini belirtmiştir.

Tablo 5: Velilerin çocuklarını spora gönderme nedenleri

Spora Gönderme Nedeni	Sayı	%
İlgili Spor Branşını Seviyor Olmam	21	10,4
Spor Yaparak Çocuğumun Sağlıklı Olmasını İstiyor Olmam	76	37,6
Çocuğumun Bos Zamanlarını Spor Yaparak Değerlendirmesini İstiyor Olmam	47	23,3
Bir Arkadaş Grubuna Sahip Olmasını -Sosyalleşmesini İstiyor Olmam	40	19,8
İlerde Sporun Mesleği Olmasını İstiyor Olmam	18	8,9
Toplam	202	100

Velilerin çocuklarını spora gönderme nedenlerine bakıldığında ise % 37,6'sı spor yaparak çocuğumun sağlıklı olmasını istiyor olmam, % 23,3'ü boş zamanlarını spor yaparak değerlendirmesi ve % 8,9'uda ileride sporun mesleği olması istiyor olmam şeklinde görüş belirttikleri görülmüştür.

Tablo 6: Velilerin sporla ilgi düzeyleri

Sporla İlgili Düzeyi	Anne		Baba	
	Sayı	%	Sayı	%
Düzenli Spor Yapıyor	2	1,0	23	11,4
Sıklıkla Spor Yapıyor	16	7,9	28	13,9
Ara Sıra Spor Yapıyor	119	58,9	116	57,4
Hiç Spor Yapmıyor	65	32,2	35	17,3
Toplam	202	100,0	202	100,0

Velilerin sporla ilgi düzeylerinde, öğrenci annelerin %58,9'unun ara sıra spor yaptığı, %32,2'sinin sporla hiç ilgilenmediği, babaların ise %57,4'ünün ara sıra spor yaptığı, %17,3'ünün hiç spor yapmadığı görülmüştür. Babaların %11,4'ü düzenli olarak spor yaparken annelerin yalnızca %1'i düzenli spor yaptığını belirtmiştir.

Tablo 7: Velilerin eğitim düzeyleri

Eğitim Düzeyi	Anne	Anne

	Sayı	%	Sayı	%
Eğitimi Yok	3	1,5	-	-
İlkokul	32	15,8	13	6,4
Ortaokul	17	8,4	13	6,4
Lise	70	34,7	42	20,8
Üniversite/Yüksekokul	68	33,7	122	60,4
Lisansüstü	12	5,9	12	5,9
Toplam	202	100,0	202	100,0

Öğrenci annelerinin %34'ü lise, babaların ise %60,4'ü bir üniversite veya yüksekokulu mezunudur. Ayrıca annelerden %1,5'inin hiçbir eğitim almadığı görülmektedir.

Tablo 8: Velilerin meslek gruplarına göre dağılımları

Meslek Grupları	Anne		Baba	
	Sayı	%	Sayı	%
Ev Hanımı	98	48,5	-	-
Memur	15	7,4	32	15,8
Öğretmen	38	18,8	40	19,8
İşçi	5	2,5	10	5,0
Serbest Meslek	14	6,9	47	23,3
Askeri Personel	4	2,0	24	11,9
Doktor	11	5,4	7	3,5
Mühendis	5	2,5	18	8,9
Emekli	12	5,9	15	7,4
Akademisyen	-	-	6	3,0
Avukat	-	-	3	1,5
Toplam	202	100,0	202	100,0

Velilerin meslek gruplarına baktığımızda ise, yarıya yakın (%48,5) annenin ev hanımı, %18,8'inin de öğretmen olduğu görülmektedir. Babaların %23,3'ü serbest meslek sahibi, %19,8'ide öğretmendir.

Tablo 9: Sporcu öğrencilerin mevcut okul başarıları

Okul Başarısı	Sayı	%
Çok İyi	74	36,6
İyi	82	40,6
Orta	36	17,8
Zayıf	8	4,0
Çok Zayıf	2	1,0
Toplam	202	100,0

Veliler, çocuklarının okul başarılarını beşli not sistemine göre değerlendirdiklerinde %36,6'sının çok iyi, %40,6'sının iyi, %17,8'inin orta, %4'ünün zayıf ve %1'inin de çok zayıf olduğunu görmüştür.

Tablo 10: Sporun, öğrencilerin okul başarısına olan etkisi

Okul Başarısına Etkisi	Sayı	%
Başarısını Artırmıştır	119	58,9
Başarısını Düşürmüştür	1	0,5
Hiçbir Etkisi Olmamıştır	82	40,6
Toplam	202	100,0

Veliler, sporun çocuklarının okul başarıları üzerindeki etkisi ile ilgili olarak %58,9'u okul başarısını artırdığını belirtirken, %40,6'sında hiçbir etkisinin olmadığı belirtmiştir. Velilerden yalnızca bir kişi (%0,5) sporun çocuğunda okul başarısını düşürdüğü ifade etmiştir.

Tablo 11: Sporun, öğrencilerin okul başarılarındaki etki dereceleri

Okul Başarısındaki Etkinin Derecesi	Sayı	%
İyiden - Çok İyiye Doğru Artış	26	12,9
Ortadan - Çok İyiye Doğru Artış	20	9,9
Ortadan - İyiye Doğru Artış	35	17,3
Zayıftan - İyiye Doğru Artış	16	7,9
Zayıftan - Ortaya Doğru Artış	20	9,9
Çok Zayıftan - Zayıfa Doğru Artış	2	1,0
Ortadan - Zayıfa Doğru Düşüş	1	0,5
Toplam	120	59,4

Sporun okul başarısını artırdığını ifade eden velilere bunun etki derecesi sorulduğunda ise % 17,3'ü çocuklarının orta düzeyde olan okul başarılarının iyi seviyeye geldiğini, % 7,9'u da çocuğunun zayıftan iyiye doğru bir artış gösterdiğini belirtmiştir. Yalnızca bir öğrenci velisi ise sporun çocuğunun orta düzeyde olan okul başarısını gerileterek zayıf düzeye getirdiğini ifade etmiştir.

Tablo 12: Sporun, öğrencilerin okul başarılarındaki etkisi ile mevcut okul başarıları arasındaki ilişki

Okul Başarısındaki Etkisi	Okul Başarısı										Toplam	
	Çok İyi		İyi		Orta		Zayıf		Çok Zayıf			
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Başarısını Artırmıştır	46	22,8	51	25,2	20	9,9	2	1,0	-	-	119	58,9
Başarısını Düşürmüştür	-	-	-	-	-	-	1	0,5	-	-	1	0,5
Hiçbir Etkisi Olmamıştır	28	13,9	31	15,3	16	7,9	5	2,5	2	1,0	82	40,6
Toplam	74	36,6	82	40,6	36	17,8	8	4,0	2	1,0	202	100

$$\chi^2 = 30,453, \text{sd}=8, p=0.00 < 0.05$$

Tablo 12'ye göre sporun öğrencilerin okul başarılarındaki etkisi ile mevcut okul başarıları arasında anlamlı bir ilişki vardır. Buna göre, okul başarısı artan öğrencilerin %25,2'si iyi ve %22,8'ide çok iyi düzeyde okul başarılarına sahip oldukları görülmektedir. Okul başarısı düşen öğrenci ise zayıf bir okul başarısına sahiptir.

Tablo 13: Sporun, öğrencilerinin okul başarılarındaki etkisi ile spor branşları arasındaki ilişki

Okul Başarısındaki Etkisi	Spor Branşı												Toplam	
	Yüzme		Tenis		Basketbol		Voleybol		Atletizm		Futbol			
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Başarısını	6	3,0	25	12,4	34	16,8	24	11,9	9	4,5	21	10,4	119	58,9

Artırmıştır														
Başarısını Düşürmüştür	-	-	-	-	-	-	1	0,5	-	-	-	-	1	0,5
Hiçbir Etkisi Olmamıştır	14	70,0	15	37,5	18	34,6	12	32,4	6	40,0	17	44,7	82	40,6
Toplam	20	9,9	40	19,8	52	25,7	37	18,3	15	7,4	38	18,8	202	100

$$\chi^2 = 13,648, sd=10, p=0.190 > 0.05$$

Sporun, öğrencilerinin okul başarılarındaki etkisi ile spor branşları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır.

Tartışma ve Sonuç

Araştırmanın sonucunda, velilerin öncelikli olarak çocukları için tercih ettikleri spor branşının basketbol olduğu görülmektedir. Bu branşı sırasıyla tenis ve futbol izlemektedir. Ancak Topkaya ve Serbes (2005) tarafından yapılan başka bir çalışmada velilerin spor branşı tercihinde futbol ilk sırada yer alırken, onu yüzme, tenis ve güreş branşları takip etmiştir.

Spor okuluna devam eden çocukların cinsiyetlerine bakıldığında ise erkek öğrencilerin sayıca kızlardan fazla olduğu görülmüştür. Kotan ve arkadaşlarının (2009) çalışmasında da benzer sonuçlar bulunmuştur. Davison ve arkadaşları ise (2006) yapmış oldukları çalışmada ailelerin desteğinin özellikle bayanları spora yönlendirmede ve fiziksel yeteneklerinin ortaya çıkmasında büyük rol oynadığını belirtmişlerdir. Çocuklarına aktif bir yaşam stili kazandırmak için ebeveynlerin merkez rol oynadığını ve spora karşı yeteneklerinin az olması durumunda bile çocuklarını teşvik etmeyi ve desteklemeyi ihmal etmemelerinin önemli olduğunu vurgulamışlardır. Yine Sevim (2007) tarafından yapılan çalışmada da çocukların spora başlamada ailelerin en etkin rolü oynadığı tespit edilmiştir.

Cinsiyet ile tercih edilen branşlar arasında ise anlamlı bir ilişki vardır ($p < 0.05$). Futbol ve basketbol branşlarını tercih eden çocukların çoğunluğunu erkekler oluştururken, tenis ve voleybol branşlarında da kızların çoğunlukta olduğu görülmüştür. Bayan futbolu ülkemizde ne kadar yaygınlaşsa ve ivme kazansa da yinede erkelerin ilk tercihi olduğu görülmektedir.

Öğrenci velilerinin sporla ilgilerine baktığımızda ise hem anne hem de babaların

yarısından fazlası ara sıra spor yaptıklarını belirtmişlerdir. Aile, çocuğun ilk deneyimleri ve davranış biçimlerini kazandığı en önemli sosyal kurum olduğu için, ailelerin spora olan ilgilerinin sporcu öğrenciler üzerinde olumlu etkiler yarattığını söyleyebiliriz. Nitekim Rachel (2006) tarafından yapılan araştırmada da, çocukların spora katılımlarında ailelerin önemini vurgulamış ve düzenli olarak sportif aktiviteler yapan ailelerdeki çocukların daha yüksek oranda spora yöneldiklerini bildirmiştir.

Sporun, öğrencilerin okul başarılarının üzerindeki etkilerine ilişkin velilerin yarısından fazlası olumlu görüş bildirerek, okul başarılarını artırdığını belirtmişlerdir. Bunu destekler nitelikte, Pollatschek ve O'Hagan (1989) tarafından yapılan çalışmada; düzenli spor faaliyetlerine katılan öğrencilerin motor becerilerinde, duygusal gelişimlerinde ve okula tutumlarıyla birlikte akademik gelişimlerinde de olumlu sonuçlar yarattığını ortaya koymuştur. Yine Dane (2009) tarafından 500 ilköğretim ve lise öğrencisi üzerinde yapılan çalışmada, sporun beyin ile zihin gelişimini olumlu yönde etkilediğini ve böylece sporla uğraşanların hiç uğraşmayanlara oranla daha zeki olduklarını ortaya koymuştur. Dane, kas ve eklem hareketleri yoluyla ve vücuttan beyine yapılan sinyallerle beyin gelişimini olumlu yönde etkileyen sporlardan da özellikle ritmik sporların daha faydalı olduğunu belirtmiştir. Kotan ve arkadaşları (2009) tarafından yapılan bir diğer çalışmada da ailelerin yarısından fazlası sporun dersleri olumsuz etkilediğini hiçbir zaman düşünmediklerini belirtmişlerdir. Ancak nadiren de olsa sporun dersler üzerinde olumsuz etkilerinin olduğunu düşünen veliler ise ikinci büyük grubu (%26,2) oluşturmuştur.

Yaradılışları gereği fazla enerjiye sahip çocukların, bu fazla enerjiyi spor yoluyla atmaları ve fiziksel hareketler yardımıyla beyin gelişimin de desteklenmesiyle öğrencilerin derse karşı daha ilgili, istekli ve başarılı olduklarını söyleyebiliriz. Ayrıca spor, çocuklarla çevreleri arasında sağlıklı sosyal ilişkilerin kurulmasını sağlayarak bu bağlamda toplumlarda kaliteyi de yükseltmektedir. Ancak mesleki ve akademik başarı sağlamak adına kimi zaman ailelerin çocuklarının spor faaliyetlerine katılmalarını ders çalışmaktan çalınan bir zaman olarak görmeleri ve ders çalışmaları için sürekli baskı uygulamaları sonucu teorik ders yükü altında ezilen, engellendiği için enerjisini boşaltamayan ve sosyalleşemeyen bir çocuktan ders başarısı beklemek ise boşa bir çaba olacaktır.

Kaynaklar

- DAVISON K.K, DOWNS D.S., BIRCH L.L., (2004). *Girls elicit support from their parents which predicts their physical activity*. **Medicine & Science in Sports & Exercise**, 36(5).
- EPPS, S.R. (2006). *Low-Income Children's Participation in Out of School Activities: Predictors, Developmental Differences, and Consistency Over Time*. Dissertation, Austin: The University of Texas.
- KOTAN, Ç., HERGÜNER, G., YAMAN, Ç., (2009). *İlköğretim Okullarında Okuyan Sporcu Öğrencilerin Spor Yapmalarında Okul ve Aile Faktörünün Etkisi*. **Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi**. 3(1).
- POLLATSCHEK, J. L., O'HAGAN, F. J. (1989). *An investigation of the psycho-physical influences of a quality daily physical education programme*. **Health Education Research**. 4(3), 341-350.
- TOPKAYA, İ., SERBES, Ş., (2005). *Mesleki ve Eğitim Düzeyleri Farklılık Gösteren Velilerin Çocukları İçin Tercih Ettikleri Spor Branşları*, **Eğitimde Kuram ve Uygulama Dergisi**. 1(1-2), 36-42.

**SB10 : ÇOCUKLARI DOĞAYLA BARIŞTIRAN ALTERNATİF SPOR BRANŞI:
ORYANTİRİNG**

*Astsubay Meslek Yüksekokulu (Balıkesir, Türkiye) , Türkiye Oryantiring Federasyonu
(Ankara, Türkiye)*

Serhat VAROL , Veysel GÜLER

**ÇOCUKLARI DOĞAYLA BARIŞTIRAN ALTERNATİF SPOR BRANŞI:
ORYANTİRİNG**

VAROL, Serhat, GÜLER, Veysel

*Astsubay Meslek Yüksekokulu (Balıkesir, Türkiye), Türkiye Oryantiring Federasyonu
(Ankara, Türkiye)*

Özet

Modern yaşamın en önemli olumsuzluklarından biri, hızla gelişen çağımızda teknolojinin insan bedeninin gereksinimlerinin en aza indirmesi ve insan işgücünün yerini makinelerin almasıdır. Bu durum insanların giderek durağan yaşama yönelmesine, bedenlen yaptıkları bir sürü işi teknoloji yardımıyla artık yapmamasına neden olmaktadır. Kaliteli toplumlar oluşturmaın en önemli unsurlarından biride tartışmasız bedenlen ve ruhen sağlıklı bireyler yetiştirmektir. Giderek tabiattan ve doğadan uzaklaşılın şu günlerde hızla betonlaşın şehirlerimizde bunu ne denli başarabileceğimizde ayrı bir soru olarak karşımıza çıkmaktadır. Yeni nesillerin en önemli temsilcisi olan çocuklarımızı yeniden doğayla barıştırmak, ruhen ve bedenlen sağlıklı bireyler olabilmelerini sağlayabilmek bu araştırmanın en önemli amacıdır. Bu amaç doğrultusunda konu ile ilgili literatür taranmış, yayınlanmış ve yayınlanmamış tez çalışmaları, makaleler, kitaplar ve konu ile ilgili bilgi sahibi olan kişilerle yapılan görüşmeler ile araştırmacıların kendi deneyimleri dikkate alınmıştır. Bu hedef doğrultusunda çocuklarımızı spor yapma alışkanlıklarına yöneltmek, alternatif doğa sporlarından biri olan oryantiring branşıyla tanıştırmak ve bu branşı yeni

nesillere aktarabilmek ise bu araştırmanın ana unsurunu oluşturmaktadır. Araştırmanın sonucunda Balkan, Avrupa ve Dünya Şampiyonaları düzenlenen ve 2012 Londra olimpiyatlarında olimpik branşlar arasına girmesi beklenen bir spor branşı olan oryantiring sporunun çocuklarımızın gelişiminde sağladığı faydalar ortaya koyulmuş ve bu bağlamda oryantiring sporunun çocuklarda “başarmak, kendine güven, kendi sınırlarını tanımak, hatalarını kabul etme ve yanlıştan ders alıp doğruya odaklanma, konsantrasyon becerisi, paylaşma, rekabet ve yardımlaşma” gibi olguların gelişmesine yardımcı olduğu görülmüştür. Fiziki olduğu kadar zihni de çalıştıran son derece sağlıklı ve zekâ gerektiren bir spor olan oryantiring sadece fiziği geliştirmekle kalmaz, ek olarak baskı ve stres altındayken bağımsız olarak düşünme ve zorlukları çözme yeteneğini de geliştirmektedir. Oryantiring bir öğrenci sporudur, çünkü öğrencilerin mantıklı düşünme ve problemleri bağımsız olarak analiz edip çözme yeteneğini geliştirir. Bir aile sporudur ve ailenin bütün üyeleri hafta sonu boyunca zihni rahatlatmak ve eğlenmek için doğaya dönecekler ve aile ilişkilerini geliştirip iyi vakit geçireceklerdir. Robert ORBEN’ in oryantiring sporuyla tanıştırdığı çocukları için söylediği “Çocuklarımı her yere yanımda götürürüm, ama her zaman eve dönüş yolunu kendileri bulurlar” cümlesi ise bu sporun çocuklar üzerindeki en önemli etkilerinden birini ortaya koymaktadır.

Anahtar Kelimeler: Oryantiring, Çocuk ve spor, Doğa sporları
**ÇOCUKLARI DOĞAYLA BARIŞTIRAN ALTERNATİF SPOR BRANŞI:
ORYANTİRİNG**

VAROL, Serhat, GÜLER, Veysel,
Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Antrenman Ve Har. Bil. Prog, Ankara,
Türkiye Oryantiring Federasyonu, Ankara

Özet

Giderek tabiattan ve doğadan uzaklaşan şu günlerde hızla betonlaşan şehirlerimizde bunu ne denli başarabileceğimizde ayrı bir soru olarak karşımıza çıkmaktadır. Yeni nesillerin en önemli temsilcisi olan çocuklarımızı yeniden doğayla barıştırmak, ruhen ve bedenlen sağlıklı bireyler olabilmelerini sağlayabilmek bu araştırmanı en önemli hedefidir. Bu hedef çerçevesinde, çocuklarımızı spor yapma alışkanlıklarına yöneltmek, alternatif doğa sporlarından biri olan oryantiring branşıyla tanıştırmak ve bu branşı yeni nesillere aktarabilmek ise bu araştırmanın ana unsurunu oluşturmaktadır. Bu branş her yaştaki, yetenekteki ve tutumdaki çocukları geniş ölçüde cezp etmekte, doğa sevgisiyle birlikte ister spor olarak ister eğlenceli bir aktivite ya da sınıf çalışması olarak keşfetmeyi, problem çözmeyi, meydan okumayı ve heyecanlı bir yarışa dahil olabilmeyi sağlamaktadır. Çocuklar bir kere yön bulma yeteneklerini öğrendiklerinde hem evlerinin önünde hem de evden uzakta ilham verici kırsal alanların kapısını açacak sihirli bir anahtara sahip olurlar.

Anahtar Kelimeler: Oryantiring, , Doğa sporları, Çocuk ve spor

1. Giriş

Toplumların devamında, kültürlerinin korunması, kendilerini geliştirebilmeleri, devamlılıklarını sağlayabilmeleri ve kaliteli bir yaşam için, başka yöntem, metot ve araçlar olduğu kadar spor ve sportif faaliyetler de etkili olmuştur. Toplumsal dayanışmanın sağlanmasında spor gibi bireyleri yakınlaştırıcı, birbirine kaynaştıran merkezlerin önemli rolleri vardır (Öcalan ve Ramazanoğlu, 2003). Toplum içerisinde sosyalleşmede bir araç olan spor, fert ve toplum ilişkilerinin geliştirilmesinde etkili olmakta ve toplumsallaşmanın önemli bir adımını atmaktadır (Erkal, 1992).

Modern yaşamın en önemli olumsuzluklarından biri, hızla gelişen çağımızda teknolojinin insan bedeninin gereksinimlerinin en aza indirmesi ve insan işgücünün yerini makinelerin almasıdır. Bu durum insanların giderek durağan yaşama yönelmesine, bedenlen yaptıkları bir sürü işi teknoloji yardımıyla artık yapmamasına neden olmaktadır. Kaliteli toplumlar oluşturmaın en önemli unsurlarından biride tartışmasız bedenlen ve ruhen sağlıklı bireyler yetiştirmektir. Spor yapmak bu amaç doğrultusunda en önemli rollerden biri olmasına rağmen insanı iç dünyasında huzura taşıyan başka olgularda vardır. İş yapmadan geçirilen dingin bir gün, huzur içinde keyifle okunan bir kitap, yanında olmaktan mutlu olduğun kişilerle geçirilmiş bir gün, ya da doğayla baş başa olmak sağlıklı bir ruh haline neden olabilmektedir. Tüm bu saydığımız olgulardan özellikle önem verdiğimiz doğa'dan teknolojinin hayatımıza getirileri, zorlaşan yaşam mücadelesi ve giderek azalan yeşil alanlar gibi sebeplerden dolayı son yıllarda hızla uzaklaşmaktayız. Geçmişte hayatımızın bir parçası olan "doğa" şimdi nadiren uğradığımız, beton blokların arasında kaybolan piknik alanlarından ibaret artık bizim için. Çocuklarımıza doğa sevgisini bilgisayarlar başında resimlerle öğretmeye başladık ya da bahsettiğimiz bir sürü bitki ve hayvan türünü sadece televizyondan izler oldular. Biraz öncede bahsettiğimiz gibi spor bir toplumun gelişmesinde ve bireyin toplumsallaşmasında anahtar bir rol üstlenmektedir. Bununla birlikte doğal yaşamın bizlerde bıraktığı olumlu etkileri göz önüne alacak olursak, her iki unsuru birleştirebileceğimiz ve çocuklarımızın bile kolaylıkla yapabileceği bir spor branşının hayatımıza getirilerinin muhteşem olacağını söylemek hiç kuşkusuz ki iddialı bir söz olmayacaktır. Bahsedilen spor branşı "oryantiring" ile gelecek nesillerin bugünkü temsilcisi olan çocuklarımızı tanıştırmak ve alternatif doğa sporlarına yönlendirmek büyük bir kazanım olacaktır.

2. Oryantiring Nedir?

Oryantiring, bir haritanın ve pusulanın yardımıyla bulunulan yerin ve gidilecek yolun bulunmasıdır. Sık sık günlük yaşantımızda, iş hayatımızda, dinlenme ve eğlence faaliyetlerimizde oryantiring yapmayı bilme ihtiyacı duyarız. Açık havada, yağmurda, şehirlerde, yollarda ve şehir dışında oryantiring yapılabilir. Araba, bisiklet, uçak, bot, kano, kayak gibi ulaşım araçlarını kullanabilir veya yaya olarak oryantiring yapılabilir (Sevim, 2003, Akt: Güler, 2003).

Bir başka ifade ile oryantiring zorlu dağlık ve dik arazilerde, ormanda, parklarda veya kumlu arazilerde, atletlerin başlangıç, kontrol noktaları ve bitiş arasındaki en uygun rotayı seçmek üzere kusursuz harita okuma, tam konsantrasyon ve hızla karar verme yetilerini bir

arada kullanılmalarıdır. Bu büyük açık alan veya orman koşusu her seferinde ve sonrasında eşsiz ve inanılmaz bir deneyim kazandırır.

Eski adıyla orman sporu veya günümüzde kullanılan adı ile oryantiring teknik gerektiren bir spordur. Hem harita okuma hem de koşu bölümleri tamamen tekniktir. Ormanda veya benzer bir arazide verilen kararlara uymak için bir ralli pilotunun en zor anlarında bile işleyen beynine sahip olmak gerekir. Oryantiring hızlı düşünme ve sıkı bir fiziksel etkinlik arasındaki karmaşık uyumdur. İyi bir sonucu yakalamayı ummadan önce beyniniz ve kaslarınız uyum içerisinde çalışmalıdır (Karaca, 2003)

Tüm bunların yanında Oryantiring koşarak veya yürüyerek yapılabilen, genellikle ormanlık alanlar olmak üzere yerleşim merkezlerinde, park ve kapalı alanlarda da yapılan, harita ve pusula yardımı ile arazideki hedefleri en kısa zamanda doğru sırayla bulmaya dayalı stratejik ve bir o kadarda eğlenceli bir doğa sporudur.

Orienteering her yaştaki yetenekteki ve tutumdaki çocukları geniş ölçüde cezpt etmektedir. İster spor olarak ister eğlenceli bir aktivite ya da sınıf çalışması olarak keşfetmeyi, problem çözmeyi, meydan okumayı ve heyecanlı bir kaçışı sunar. Çocuklar bir kere yön bulma yeteneklerini öğrendiklerinde hem evlerinin önünde hem de evden uzakta ilham verici kırsal alanların kapısını açacak sihirli bir anahtara sahip olurlar (Güler, 2003). Nitekim Robert Orben’de bunu şu sözlerle ifade etmiştir “Çocuklarımı her yere yanımda götürürüm, ama her zaman eve dönüş yolunu kendileri bulurlar” (Gawelin ve Nordstrom, 1981).

3.Oryantiring Sporunun Çocuklar Üzerindeki Kazanımları

Son zamanlarda eğitimciler ve üniversite psikologları tarafından çocukların temel yön bulma yetenekleri, öğrenme ve geliştirme yollarına hakkında yapılan bir araştırma 6 ya da 7 yaşındaki çok küçük çocukların basit derslerle yön bulmaları için harita ve pusula kullanabileceğini, bütün temel oryantiring yeteneklerini 14 yaşına kadar kazanabileceğini ve bu yetenekleri devamlı olarak kullanabileceklerini ortaya koymaktadır. Bu durum küçük çocukların bu spora olan ilgi ve katılımlarını en yüksek seviyeye çıkartma konusunun önemini de ortaya koymaktadır (Norman ve Yngström, 2003).

Buna paralel olarak bu spor branşının gerektirdiği fiziksel uygunlukları sağlamak çocuğun fiziksel yeteneklerini geliştirmek anlamına da gelecektir. “Fiziksel uygunluk fiziksel aktiviteleri başarılı bir şekilde yapma yeteneğidir” (Gutin ve diğ., 1992) kavramından yola çıkarsak branşa yönelik fiziksel ihtiyaçları çocuğa kazandırdıkça başarabilme olasılığını da arttırmış olacağız.

Her spor dalında, antrenmanlara başlama yaşı, ilk başarılar, optimal ve en yüksek başarı yaşları, bir çok araştırma ile ortaya konmuştur. Bu nedenlerden, sporda yeteneklerin erken ve doğru seçimi, sürekli ve yüksek sportif verimlilik için büyük önem taşır (Dündar, 2000).

Çocuklar hiçbir zaman büyüklerin küçültülmüş bir kopyası değildir. Onların olaylara bakış açıları, yorumları, yetişkinlere göre farklı olup, pek çok özellikleri nitelik ve nicelik bakımından değişkenlik gösterir. Psikomotorik açıdan çocukların sağlıklı bir şekilde gelişmeleri için, yeterli düzeyde düzenli hareketlere ihtiyaçları vardır. Çoğu kez bu ihtiyaç, doğal bir dürtü ile yönlendirilerek karşılanır. Bu doğal hareket ihtiyacı genelde öncelikli olarak okul sporları tarafından karşılanır ve yönlendirilir (Dündar, 2000).

Oryantiring çocukların şu ihtiyaçlarının karşılanmasına katkıda bulunur;

- Onların yaratıcı ve bilinçli bireyler olarak gelişmesine,
- Çeşitli fiziksel faaliyetler göstermelerine,
- Güvenlik duygusunu anlamalarına,
- Hobi ya da seçilen sporun kişisel becerilerle uyumunu anlamalarına,
- Meydan okuma, heyecan ve başarı elde etmeye,
- Yarışma azmine,
- Her yaştan ve cinsten insanla sosyal iletişim kurmaya,

- Yaratıcı ifade ve katılımcı olmaya,
- Aktif, sağlıklı bir yaşam tarzını teşvik etmeye,
- Onların haritayı anlamasını ve farklı koşullarda haritaların nasıl kullanılması gerektiğini öğrenmelerine,
- Onların doğayla iç içe olmasına ve böylelikle çocukların hem yaşadığımız çevrenin hem de yeniden yaratmanın bir parçası olma duygusunu yaşamalarına.

İdeal olarak, çocuğun spor aktivitesi yerel olmalıdır. Bu aktivite farklı yaşlardaki çocukların ihtiyaçları, nitelikleri ve davranışları hakkında bilgi sahibi olan liderler tarafından düzenlenmelidir. Oryantiring kulüpleriyle okullar arasındaki bağ önemlidir. Şu da oldukça önemlidir ki gençlerin ilk oryantiring deneyimi eğlenceli ve mükemmel olmalıdır ve okul öğretmenleri, okul dışındaki eğitmenleri ve kulüp antrenörleri oryantiring eğitiminin ve rekabetçi aktivitenin aynı gelişim programı için çalışmalıdır.

Anaokulundaki ve ilkokuldaki bütün çocuklara harita eğitimi verilmelidir ve başlangıç noktası olarak okulda ve yerel çevrede harita eğitimi bir spor dalına dönüştürülmelidir.

Aynı şekilde, 11-14 yaş arasındaki çocuklar ve 15 yaş üstü kategorilere de harita ve pusula temel becerileri uygun düzeyde en alt seviyede bir yarışma olarak tanıtılmadan önce yerel talimat ve “eğlence” egzersizleriyle öğretilmelidir.

4. Çocuklar İçin Oryantiring Eğitimi ve Aşamaları

Çocuğun bildikleri görebildikleriyle ve oradan nereye ilerleyebileceğiyle başlar;

- Bir sıra ya da masa
- Odanın küçük bir kısmı
- Sınıf
- Jimnastik (spor) salonu ya da büyük bir salon
- Oyun yeri ya da bahçe
- Tanıdık bir park ya da yerel alan
- İyi bir haritayla birlikte bilinmeyen fakat kolay alanlar,
- Açık rotalar
- İyi haritalarla birlikte çizgi nitelikli normal oryantiring alanları,

Akıllıca kullanılan rekabet, öğrenme için uyarıcı bir unsur olabilir. Temelde rekabet insanın kendisiyledir. Örneğin “Bütün kontrol noktalarını bulabilir misin?” sorusu sorulur.

Rekabet çocuğun yetenek seviyesiyle bağlantılı olabilir. Eğer çocuklara yeteneklerini kullanmada kendilerine güvenmeden önce, yaş grubu içinde iyi bir performans göstermeleri konusunda baskı yapılırsa o zaman bunun çocuğun ilgisi, davranışları ve ilerlemesi üzerinde olumsuz bir etkisi olur.

- Çocuklara kesinlikle yarışmaları dayatılmamalıdır.
- Çocuklar yarışacakları zamanı kendileri seçebilmelidir.
- Çocuklar bu yetenekleri farklı yaşlarda ve oranlarda öğrenirler.

Oryantiring olaylarının organizasyonu küçük çocukların ihtiyaçlarını göz önünde tutmalıdır. İŖte o aŖamada eēitimin doēasını yansıtan çocuk merkezli organizasyonlar olmalıdırlar (Norman ve Yngström, 2003, Akt: Güler, 2003).

Oryantiring sporuna başlangıç aŖamalarında harita ya da krokilerde olduēu gibi nesnelerin kuşbakışı görünümelerini çocuklara kavratmak, ayırt etme ve görülebilir analiz oyunların ile kolayca sağlanabilir. Öğrenciler öğretmenin önerdiēi manzarayı gökyüzünde bir kuş olduklarını varsayarak bir kaēıt üzerine çizmeleri istemek, sınıf ve salon ortamında çalışmalar yaptırmak hem kolayca anlamalarına hem de eēlenceli bir ortam yaratmalarına yardımcı olacaktır. Yaş gruplarına ve özelliklerine göre basamaklamalar ile oryantiring öğretimi en temel ve en doēru metottur. Örneēin önce sınıfta, sonra spor salonunda, okul bahçesinde, küçük bir parkta, şehir krokisinde ve en son ormanda oryantiring yapmak uygun bir basamaklama yöntemi olarak kabul edilmektedir.

İyi bir oryantiring antrenörü; empati yapabilmeli, öğrenim ve öğretim becerileri geliştirmelidir. İyi bir antrenör olmak için bir uzman olmak gerekmez, sadece temellerini anlamak ve iletişim kurabilmek gerekir. Sporcu ve çocukların saygı ve güvenini kazanmak için adil, güvenilir ve tutarlı olmak gereklidir (Coaching Orienteering, 1991).

Sonuç

Hayatımızın en önemli odak noktasına koyduğumuz ve gelecek nesillerin temeli olarak kabul ettiēimiz çocuklarımızı en iyi şekilde yetiştirmek, onları eğitmek, geleceēe hazırlamak ve sağlıklı toplumların sağlıklı bireyleri haline getirmek en önemli görevimizdir. Bu görevi yerine getirmek için kullandığımız önemli araçlardan biri olan sporu çocuklarımıza doēru anlatabilmek, sporculuk ve spor kùltürü anlayışını onlara en iyi şekilde ifade edebilmek ve bir yaşam tarzı haline getirmelerini sağlamak ta bu görevin önemli bir basamaēıdır.

Çocuklarımızın kazanacaēı bu kùltürde başarılı bir araç olacaēına inandığım oryantiring sporu, çocuklarımıza spor anlayışıyla birlikte doēa ve evre sevgisi kazandırması ve daha birçok önemli artısıyla spor kùltürümüzde çocuklarımızı mutlaka içinde bulunmalarını isteyeceēimiz bir branş olarak gelecek yıllarda yaşamımızdaki yerini alacaktır.

Yaşam koşullarının ve sanayileşen toplumun doēayı, doēa bilincini, tabiatı hızla yok etmeye devam ettiēi bugünlerde, doēayla iç içe olan bu spor branşı hiç şùphe yok ki çocuklarımızın gelecekteki hedeflerini ve doēa bilinçlerini de fiziksel kazanımlarıyla beraber geliştirmeye devam edecektir.

Kaynaklar

- COACHING ORIENTEERING: **Orienteering Coach Certification Manual Level 1**, August, 1991, USA.
- DÜNDAR, U., (2000). **Antrenman Teorisi**, 5.Baskı, Ankara: Bağırhan Yayınevi.
- ERKAL, M.E., (1992). **Sosyolojik Açıdan Spor**. İstanbul.
- GAWELİN, C., NORDSTROM, J., (1981). **Course Planning**, Sweden: Publication of the Swedish Orienteering Federation
- GUTIN, B., MANOS, T., STRONG, W., (1992). *Defining Health And Fitness: First Step Toward Establish Children's Fitness Standarts*. **Research Quarterly For Exercise And Sport**, 63(2), 128-132.
- GÜLER, V., (2003). *Orienteering ve Çocuklar İçin Orienteering Eğitimi*. Lisans Bitirme Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi.
- KARACA, F., (2003). **Oryantiring Nedir?**, Ankara: Neyir Matbaacılık.
- NORMAN, B., YNGSTRÖM, A., (2003). **Orienteering Technique From Start to Finish**, Çev.: Ferhan KARACA, GSM Yayınları, Ankara: Neyir Matbaacılık.
- ÖCALAN, M., RAMAZANOĞLU, F., (2003). *Bazı Demografik Özelliklerine Göre Seyircilerin Futbol İzleme Sıklıklarının İncelenmesi*. **G.Ü. Beden Eğitimi ve Sporda Sosyal Alanlar Kongresi**, Ankara, 10-11 Ekim 2003.
- SEVİM, Y., (1997). **Antrenman Bilgisi**, Ankara: Tutıbay Yayınları.

**SB11 : ORTA ÖĞRETİM ÖĞRENCİLERİNİN BEDEN EĞİTİMİ VE SPORA İLİŞKİN
TUTUM ÖLÇEĞİ**

Kırıkkale Üniversitesi

Gökhan DELİCEOĞLU , Özge ÇALIŞKAN

**ORTA ÖĞRETİM ÖĞRENCİLERİNİN BEDEN EĞİTİMİ VE SPORA İLİŞKİN
TUTUM ÖLÇEĞİ**

Gökhan DELİCEOĞLU* Özge ÇALIŞKAN*

***Kırıkkale Üniversitesi**

Giriş: İlk kez Herbert Spencer tarafından 1862 ‘de kullanılmaya başlayan Tutum bireyin zihinsel durumunu ifade etmede kullanılmıştır (Allen ve Ark, 1980). Tutum belirli nesne, durum, kurum, kavram yada diğer insanlara karşı öğrenilmiş, olumlu yada olumsuz tepkide bulunma eğilimidir (Tezbaşaran, 1996). Birçok tanım da bireyin objelere veya olaylara karşı psikolojik yönlendirici bir etki olduğu vurgulanmıştır. Kişinin davranışlarının en önemli tayin edicilerinden biri olarak kabul edilen tutum, belli gelişimi, erken yaşta başlar ve hayatın farklı evrelerinde çok farklı tutumlara sahip olunabilir (Silverman ve Subramaniam, 1999, Akt: Güçlü ve Güllü, 2009).

Amaç: Yaşam boyu spor alışkanlığının kazanılabileceği orta öğretim öğrencilerinin beden eğitimi ve spora ilişkin tutumlarını belirlemek için Beden Eğitimi ve Spora İlişkin Tutum Ölçeği (BESİTÖ) geliştirilmesi amaçlanmıştır.

Yöntem: Araştırma grubunu, 2008-2009 yılında Kırıkkale, Kırşehir, Düzce ve Malatya illerinin devlet okulları orta öğretimlerinin birinci sınıfında eğitim gören 503 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırma grubunun beden eğitimi ve spora yönelik tutumlarını ölçmek amacıyla 1 uzman görüşü ile hazırlanan 34 maddelik BESİTÖ 5’li Likert Ölçeği tipidir. Ölçeğin ön deneme uygulamasının yapılmasıyla elde edilen verilerle ölçeğin geçerlilik ve

güvenirlik analizi yapılmıştır. Geçerlilik çalışmaları için kapsam ve yapı geçerliliğine bakılmıştır. Ölçeğin kapsam geçerliliği, ölçme değerlendirme konusunda 1 uzman ve beden eğitimi ve spor alanında 1 öğretim üyesi tarafından incelenmiştir. Yapı geçerliliği içinde faktör analizi yapılmıştır.

Bulgular: Ölçeğin geçerliliğini test etmek için uygulanan Kasier – Meyer – Olkin değer ,937, Barlett testi sonucu ise $p<0,05$ sonucu faktör değerlendirilmesine uygun olduğunu göstermektedir. Tutum ölçeğinin 34 maddeye ilişkin faktör analizi sonuçlarına göre faktör sayısı 2 olarak belirlenmiştir. Faktör döndürme sonrasında ölçeğin I. Faktörün 17. II. faktörün 17 maddeden oluştuğu görülmektedir. I. faktörde yer alan maddelerin faktör yük değerleri 0,52 ile 0,85, II. faktörde yer alan maddelerin faktör yük değerleri ise 0,49 ile 0,61 arası değişmektedir. Analizin başında tüm maddeler (41 madde) için ölçeğin Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı 0,913'dır. 7 madde çıkarıldıktan sonra geri kalan 34 madde için Cronbach Alpha 0,992, I. faktör için 0,949, II. faktör için 0,881 olarak hesaplanmıştır. Madde-Toplam test korelasyonlarının 0,218-0,766 arasında ve maddelerin her birinin ölçekten atıldığı takdirde güvenirlik kat sayılarını azaltmamaktadır. Bu sonuçlarda ölçeğin güvenilir bir ölçek olduğunu göstermektedir.

Sonuç: Elde edilen sonuçlar doğrultusunda BESİTÖ' nün orta öğretim öğrencilerinin beden eğitimi ve spora ilişkin tutumlarını ölçmek için kullanılabilecek bir ölçek olduğu ispatlanmıştır.

KAYNAKLAR

Allen, D.E., Guy, R. F. and Edgley, C.K. (1980). Social Psychology as Social Process. California: Wadsworth Publishing Company.

Güllü, M. ve Güçlü, M. (2009). Ortaöğretim Öğrencileri İçin Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği Geliştirilmesi. Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi 3 (2), 1-14.

Tezbaşaran, A. (1996). Likert Tipi Ölçek Geliştirme Kılavuzu (1. Baskı) ANKARA: Özyurt Matbaası

ORTA ÖĞRETİM ÖĞRENCİLERİNİN BEDEN EĞİTİMİ VE SPORA İLİŞKİN TUTUM ÖLÇEĞİ

GİRİŞ

Tutum ilk kez Herbert Spencer tarafından 1862’de kullanmaya başlanmıştır. Spencer tutumu, bireyin zihinsel durumunu ifade etmek için kullanmıştır. Daha sonra 1888 yılında Lange, laboratuvar çalışmalarında tutumu bir kavram olarak ele almış ve incelemiştir. Lange, tutum kavramı hakkında bugün kullanılan tanımlar arasında önemli farklar bulunmamasına rağmen bu tanımlara yakın tanım yapmıştır. Daha sonraları tutum kavramı psikologlar ve sosyologlar tarafından araştırılan ve tartışılan popüler bir konu haline gelmiştir (Allen ve ark., 1980).

Tutumu Allport (1935) ; “yaşantı ve deneyimler sonucu oluşan, ilgili olduğu bütün obje ve durumlara karşı bireyin davranışları üzerinde yönlendirici ya da dinamik bir etkileme gücüne sahip duygusal ve zihinsel hazırlık durumudur” diye tanımlamıştır (Akt: Tavşancıl, 2002). Margon (1995) tutumu, belli birey, nesne ya da ortamlara olumlu ya da olumsuz bir tepkide bulunma eğilimi olarak tanımlamaktadır (Akt: Demirhan ve Hünük, 2003).

Türkiye ‘de yapılmış olan tanımlara da bir göz atıldığında, bir tanıma göre “bireyin kendine ya da çevresindeki herhangi bir toplumsal konu, obje ya da olaya karşı deneyim, motivasyon ve bilgilerine dayanarak örgütlediği bilişsel, davranışsal ve duygusal bir tepki ön eğilimidir” (İnceoğlu 1993). Diğer bir tanımda Özgüven(1994)’e göre ise tutum “bireyin belirli bir kişiyi, bir grubu, kurumu ve ya bir düşünceyi kabul ya da reddetme şeklinde gözlenen, duygusal bir hazır oluş hali veya eğilimidir” şeklinde tanımlamıştır. Kağıtçıbaşı’nın tanımda “bir bireye atfedilen ve bireyin bir psikolojik obje ile ilgili duygu, düşünce ve davranışlarını düzenli bir biçimde oluşturan bir eğilim” olarak tanımlanmıştır (Kağıtçıbaşı, 1999).

Tavşancıl (2002) tutumla ilgili yaptığı çalışmalardan yola çıkarak birkaç özelliğini sıralamıştır; Tutum doğuştan gelmez, sonradan kazanılır, geçici değildir, belli bir süre devamlılık gösterir, birey ve obje arasındaki ilişkide bir düzenlilik olmasını sağlarlar. İnsan-obje ilişkisinde, tutumların belirlediği bir yanlılık ortaya çıkar. Birey objeye ilişkin bir tutum

oluşturduktan sonra, ona yansız bakamaz. Bir objeye olumlu ya da olumsuz bir tutumun oluşması, ancak o objenin başka objelerle karşılaştırılması sonucu mümkündür. Tutum bir tepki şekli değil, daha çok bir tepki gösterme eğilimidir, tutumlar olumlu ya da olumsuz davranışlara yol açabilirler.

Tutumların; bilişsel, davranışsal ve duygusal olmak üzere 3 ögesi vardır ve bu ögeler arasında genellikle iç tutarlılık vardır. Bilişsel ögeyi Triandis “bireyin düşünce süreçlerinde kullandığı bir sınıf olgusu olarak tanımlamaktadır. Duygusal ögeyi Baysal “bireyden bireye değişen ve gerçeklerle açıklanamayan, hoşlanma-hoşlanmama yönünü oluşturur diye tanımlamaktadır. Davranışsal öge bireyin belli bir uyarıcı grubundaki tutum objesine ilişkin davranış eğilimini yansıtır (Tavşancıl, 2002).

Tutum, yaptığımız her şeyi etkiler ve insan çabasının bütün durumlarında önemli yer tutar. Kişinin davranışlarının en önemli tayin edicilerinden birisi olduğundan öğrencilerin, yaşadıkları kültürün çeşitli öğelerine, toplumun çeşitli kurumlarına ve çevredeki diğer gruplara ilişkin olumlu ve sağlıklı tutumlar geliştirmeleri hedeflenmektedir (Akt: Hünük ve Demirhan, 2003). Yetişkin dönemde aktif bir yaşam sürdürmek için temel oluşturmakta etkili olan beden eğitimi ve spor (Godin ve Shephard, 1984)’a ilişkin olumlu bir tutuma sahip olmak için okulun, öğretmenin, programın, arkadaş grubunun ve bireyin özelliklerinin payının yüksek olduğu söylenebilir (Hünük ve Demirhan, 2003).

Amerikan Ulusal Beden Eğitimi ve Spor Birliği’ne (NASPE) göre, beden eğitimi ve spor dersinin ilk amacı öğrencilerde pozitif tutumlar geliştirmek ve hayat boyu fiziksel aktivitelerinin yükseltilmesine katkıda bulunmaktır (Akt: Kangalgil ve ark., 2006). Ayrıca bu faktör yetişkin dönemde de aktif bir yaşam tarzı sürdürmek için önemli bir temel oluşturmaktadır (Godin ve Shephard, 1984).

Tutum gelişimi, erken yaşta başlar ve hayatın farklı evrelerinde çok farklı tutumlara sahip olunabilir (Silverman ve Subramaniam, 1999, Akt: Güçlü ve Güllü,2009). Örneğin çocukluk döneminde çoğu tutumlar anne ve babayı taklit ederek oluşur. Ergenlik döneminde tutumlar şekillenir. İlk yetişkinlik devresinde ise bu tutumlar giderek kemikleşir (Kağıtçıbaşı, 2005). Sears (1969)’a göre tutumların şekillendiği 12-30 yaşları arasındaki süreye kritik dönem denir (Akt: Güçlü ve Güllü,2009). Bu dönemde edinilen tutumlar kolay kolay değiştirilemediği düşünülmektedir. Beden eğitimi ve sporun genel eğitimdeki önemi ve çocukların bu derse karşı geliştirdikleri tutumun gelecekte önemi göze alındığında bu kapsamda bir çok tutum geliştirme çalışmaları yapılmıştır.

İlk tutum ölçme tekniklerinden biri Bogardus’un “Toplumsal Uzaklık Ölçeği”dir. Diğer bir ölçek ise Thurstone’un “Eşit Görünümlü Aralıklar” tekniğidir. Bunlardan daha yeni

olanlar ise Likert'in "Dereceleme Toplamları ile Ölçme" ve Guttman'ın "Yığışımli Ölçekleme" teknikleridir.

Likert tipi ölçek bir toplama sıralama tekniğidir, tutum ölçekleri arasında en yaygın olarak kullanılanıdır. Bunun nedeni, kolay kullanışlılığının da yüksek olmasıdır. Likert yönteminde ifadeler, obje ile doğrudan doğruya ilişkilerine bakılarak hazırlanmayıp, bunun yerine, işe yarama derecelerine bakılarak konu ile ilişkisi olan hususlar dikkate alınarak, dolaylı olarak hazırlanmaktadır. Bu, ölçeğin kullanışlılığını arttırmaktadır (Tavşancıl, 2002).

Likert ölçeğinin avantajı, geliştirilmesinin Guttman ve Thurstone ölçeklerine göre daha kolay olmasının yanı sıra, çok çeşitli tutum objelerine ve durumlarına uyum sağlayabilmesi ve tutumun ölçülebilen boyutlarından hem her yönünü hemde derecesini hesaplayabilme kolaylığı da sağlamasıdır. Buna karşın dezavantajı ise, farklı cevap ifadelerinin aynı toplam puanı üretebilmesidir. Likert ölçekleri bu yüzden tutumlardaki değişiklikleri ölçmede, Guttman ve Thurstone ölçekleri kadar duyarlı değildir (Anderson, 1988, Akt: Tavşancıl, 2002). Ayrıca bireyin kendini başkalarından daha çok tanıdığı ve anladığı varsayımına dayanan bu teknikte, bireyin hem bu varsayımı karşılayacak iç görüye sahip olması, hem de kendisi hakkındaki bilgileri tam ve çarpıtmadan vermesi beklenmektedir (Moghaddam, Taylor ve Wright, 1993. Akt: Tavşancıl, 2002). Bu ise her koşulda doğru ve olanaklı değildir. Buna önlem olarak da kişilerin kimliklerinin gizlenmesi, ölçeğin uygulanması için yeterli süre verilmesi, ölçeğin içerik kısmının titizlikle hazırlanması ve ölçek hakkında yeterli düzeyde açıklama yapılması gerekmektedir (Demirhan ve Altay, 2001).

Bu bağlamda çalışmada amaç yaşam boyu spor alışkanlığının kazanılabileceği orta öğretim öğrencilerinin beden eğitimi ve spora ilişkin tutumlarını belirlemek için Beden Eğitimi ve Spora İlişkin Tutum Ölçeği (BESİTÖ) geliştirilmesi amaçlanmıştır. Bu sayede öğrencilerin beden eğitimi dersine ilişkin tutum düzeylerinin yükseltilmesine katkı sağlanacağı düşünülmektedir.

YÖNTEM

Araştırma Grubu

Araştırma grubunu, 2008-2009 yılında Kırıkkale, Kırşehir, Düzce ve Malatya illerinin devlet okulları orta öğretimlerinin birinci sınıfında eğitim gören 503 öğrenci oluşturmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Araştırma grubunun Beden Eğitimi ve Spora yönelik tutumlarını ölçmek amacıyla uzman görüşü ile geliştirilen BESİTÖ, 5' li Likert ölçeği tipidir. Olumlu tutum ifadelerinin seçenekleri “Kesinlikle Katılıyorum”, “Katılıyorum”, “Kararsızım”, “Katılmıyorum”, “Kesinlikle Katılmıyorum” şeklinde sıralanmıştır ve 5,4,3,2,1 şeklinde puanlanmıştır. Olumsuz ifadelerin seçenekleri ise 1,2,3,4,5 şeklinde ters olarak puanlanmıştır. Çeşitli illerden (Kırıkkale, Kırşehir , Düzce , Malatya) seçilen bazı okullarında eğitim gören 503 orta öğretim öğrencisine 41 maddeden oluşan ölçeğin ön deneme uygulamasının yapılmasıyla elde edilen verilerle ölçeğin geçerlilik ve güvenirlik analizi yapılmıştır.

BESİTÖ’den alınabilecek en düşük puan 34 ve bu puan bize öğrencinin beden eğitimi ve spora ilişkin tamamen olumsuz bir tutuma sahip olduğunu, en yüksek puan ise 170 puan bize tamamen olumlu bir tutum içerisinde olduğunu göstermektedir. Diğer puanlamalar ise 102 puan alan bir öğrenci nötr bir tutum içerisinde, 35-101 arası puan alan öğrenci olumsuz, 103-169 arası puan alan öğrenci ise olumlu bir tutum sergilemektedir.

Verilerin Toplanması

Araştırma grubuna BESİTÖ uygulanmadan önce 41 madde hakkında bilgi verildi, ölçeğin araştırma amaçlı olduğu belirtildi. BESİTÖ, uygulamaları için araştırma gruplarının bulundukları sınıflarda grup halinde uygulandı.

Verilerin Analizi

Geçerlilik çalışmaları için kapsam ve yapı geçerliliğine bakılmıştır.

Ölçeğin kapsam geçerliliği, ölçme değerlendirme konusunda 1 uzman ve beden eğitimi ve spor alanında 1 akademisyen tarafından incelenmiştir.

Araştırma grubundan elde edilen BESİTÖ tek tek incelenmiştir, eksik ve yanlış doldurulan ölçekler araştırma dışı tutulmuştur. Ölçeğin geçerliliğini test etmek için faktör analizi yapılmıştır. Kasier –Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy (KMO) 0,60 dan yüksek ve Barlett testinin anlamlı çıkması verilerin faktör analizi için uygun olduğunu gösterir (Büyüköztürk, 2007). Bu sebepten dolayı bu çalışmada faktör analizi yapılmadan önce, ön uygulamadan elde edilen verilere faktör analizi uygulanıp uygulanmayacağına ilişkin değerlendirmede KMO ve Barlett testi uygulanmıştır.

Ölçeğin uygulanması ile elde edilen puanların güvenirliği Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı ile test edilmiştir. Cronbach Alpha, ölçeğin güvenirliği belirlerken ölçeğin tümü ve her bir alt ölçek için iç tutarlılık anlamında kullanılan bir güvenirlik kat sayısı hesaplama biçimidir (Büyüköztürk, 2007). Hesaplanan güvenirlik kat sayısının .70 ve daha yüksek olması test puanlarının güvenirliği için genel olarak yeterli görülmektedir (Büyüköztürk, 2007).

BULGULAR

Bu bölümde, BESİTÖ'den elde edilen puanlamalara göre ölçeğin geçerlilik ve güvenirlik değerleri ile ilgili bulgu ve yorumlara yer verilmiştir.

BESİTÖ'den elde edilen puanlara göre KMO ve Barlett test sonuçları Tablo 1 ' de verilmiştir.

Tablo 1. KMO ve Barlett Testi sonuçları

Kaiser-Meyer-Olkin		,937
Barlett 's testi	x ²	10107,127
	sd	820
	p	,000

Tablo1 incelendiğinde KMO değerinin (0,60 dan yüksek) ve Barlett testi sonucunun ($p < 0,05$) faktör analizi değerlendirilmesine uygun olduğu görülmüştür.

Yapı geçerliliği için uygulanan faktör analizi sonucunda, bir faktörün faktör yük değerinin 0,45 ya da daha yüksek olması seçim için uygun bir ölçektir Büyüköztürk, (2007) tarafından belirtilmiş olan bu kriter değer kapsamında; faktör analizi uygulaması ile faktör yük değerlerinin, 0,45 ‘ in altında olan 7 madde(17,20,22,23,25,30,36) çıkartılarak ölçek 41 maddeden 34 maddeye indirilmiştir. 34 maddenin faktör yük değerleri .49 ile .85 arasında toplanmıştır.

Tutum ölçeğinde yer alan bu 34 maddeden olumlu tutum ifadeleri; 1,3,4,9,10,11,13,14,15,16,20,23,26,27,28,32,34 maddeleri şeklinde ve olumsuz tutum ifadeleri 2,5,6,7,8,12,17,18,19,21,22,24,25,29,30,31,33 maddeleri şeklinde belirlenmiştir.

Tutum ölçeğinin 34 maddeye ilişkin faktör analizi sonuçlarına göre faktör sayısı 2 olarak belirlenmiştir. Tutum ölçeğinin dönüştürülmüş temel bileşen analizleri tablo 2 ‘de verilmiştir.

Tablo 2. Tutum Ölçeği Faktör Analizi (Dönüştürülmüş Temel Bileşenler Analizi) Sonuçları

Madde numaraları	Döndürme Sonrası Yük Değerleri Faktör I	Madde numaraları	Döndürme Sonrası Yük Değerleri Faktör II
22 Beden eğitimi ve spor aktivitelerine hiç ilgi duymuyorum	,854	10 Beden eğitimi ve spor aktivitelerini rahat uygulayım	,614
24 Beden eğitimi ve spor aktiviteleri hiç bir şey ifade etmiyor	,820	28 Beden eğitimi ve spor aktiviteleri ile yapabildiklerim farkına varıyorum	,606
21 Serbest zamanım olsa bile beden eğitimi ve spor aktivitelerine katılmam	,810	27 Beden eğitimi ve spor aktiviteleri ile yeni şeyler öğreniyorum	,599
12 Beden eğitimi ve spor aktiviteleri zaman kaybettirir	,807	14 Beden eğitimi ve spor aktivitelerinde mücadele hoşuma gider	,568
33 Beden eğitimi ve spor aktiviteleri hayatımı zorlaştırır	,803	9 Beden eğitimi ve spor aktivitelerinde kendimden eminimdir	,568
17 Beden eğitimi ve spor aktivitelerinde çok sıkılırım	,802	4 Beden eğitimi ve spor aktiviteleri heyecan vericidir	,557

30 Beden eğitimi ve spor aktivitelerine zorunlu olarak katılıyorum	,777	32 Beden eğitimi ve spor aktiviteleri beni güçlü kılar	,554
25 Beden eğitimi ve spor aktivitelerinde küçük düştüğüme inanıyorum	,773	34 Beden eğitimi ve spor aktiviteleri hayatımı kolaylaştırır	,553
31 Beden eğitimi ve spor aktivitelerinde kendimi beceriksiz hissediyorum	,771	1 Beden eğitimi ve spor aktiviteleri eğlencelidir	,551
2 Beden eğitimi ve spor aktivitelerinde huzursuz hissedirim	,766	26 Beden eğitimi ve spor aktiviteleri ile yeteneklerimin farkına vardım	,550
18 Beden eğitimi ve spor aktivitelerine katılmaktan daima çekinirim	,760	23 Beden eğitimi ve spor aktiviteleri her zaman ilgimi çeker	,548
19 Beden eğitimi ve spor aktivitelerine katılmak istemiyorum	,748	11 Beden eğitimi ve spor aktiviteleri fiziksel olarak gelişmemi sağlar	,529
29 Beden eğitimi ve spor aktivitelerinde hiç birşey yapmadığımı düşünüyorum	,736	16 Beden eğitimi ve spor aktiviteleri statü ve saygınlığı artırır	,527
7 Beden eğitimi ve spor aktivitelerinde sınırlı olurum	,709	20 Beden eğitimi ve spor aktiviteleri yaşantım için vazgeçilmez bir süreçtir	,522
8 Beden eğitimi ve spor aktivitelerinde rahat hissetmem	,689	3 Beden eğitimi ve spor aktivitelerinden sonra kendimi rahatlamış hissedirim	,507
6 Beden eğitimi ve spor aktiviteleri gereksizdir	,539	15 Beden eğitimi ve spor aktiviteleriyle daha popüler hissediyorum	,484
5 Beden eğitimi ve spor aktivitelerinden önce telaşlı olurum	,525	13 Beden eğitimi ve spor aktivitelerinde kazanmayı severim	,496

Tablo 2 incelendiğinde; faktör döndürme sonrasında, ölçeğin I. faktörünün 17, II. faktörünün 17 maddeden oluştuğu görülmektedir. I. faktörde yer alan maddelerin faktör yük değerleri 0,52 ile 0,85, II. faktörde yer alan maddelerin faktör yük değerleri ise 0,49 ile 0,61 arasında değişmektedir.

BESİTÖ oluşturan faktörlere, maddelerin içerikleri dikkatte alınarak isim verilmeye çalışılmıştır. I.faktörde yer alan maddeler Beden Eğitimi ve Spor a karşı olumlu-olumsuz duygular ile ilgili olduğundan dolayı “Duyuşsal Boyut”, II.faktörde yer alan maddeler ise uygulanan aktivitelerde uygulama boyutu içerdiği için “Davranışsal Boyut” olarak isimlendirilmiştir. I.faktöre “Beden Eğitimi ve Spor aktiviteleri gereksizdir”, ve II. faktöre “

Beden Eğitimi ve Spor aktivitelerini rahat uygulamam” ifadeleri örnek verilebilir.

Analizin başında tüm maddeler (41 madde) için ölçeğin Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı 0,913 dır. 7 madde çıkarıldıktan sonra geri kalan 34 madde için Cronbach Alpha 0,992, I.faktör için 0,949, II.faktör için 0,881 olarak hesaplanmıştır.

Araştırma grubunu oluşturan orta öğretim öğrencilerine (n=503) uygulanan BESİTÖ' ye ait Cronbach Alfa sonuçları Tablo 3 ' de verilmiştir.

Tablo 3. BESİTÖ Cronbach Alfa Sonuçları

	Madde Toplam Korelasyon	Madde Silindiğinde Alpha
1 Beden eğitimi ve spor aktiviteleri eğlencelidir	,294	,921
2 Beden eğitimi ve spor aktivitelerinde huzursuz hissederim	,677	,917
3 Beden eğitimi ve spor aktivitelerinden sonra kendimi rahatlamış hissederim	,256	,922
4 Beden eğitimi ve spor aktiviteleri heyecan vericidir	,286	,921
5 Beden eğitimi ve spor aktivitelerinden önce telaşlı olurum	,432	,920
6 Beden eğitimi ve spor aktiviteleri gereksizdir	,469	,923
7 Beden eğitimi ve spor aktivitelerinde sinirli olurum	,615	,918
8 Beden eğitimi ve spor aktivitelerinde rahat hissetmem	,599	,918
9 Beden eğitimi ve spor aktivitelerinde kendimden eminimdir	,283	,921
10 Beden eğitimi ve spor aktivitelerini rahat uygulamam	,254	,922
11 Beden eğitimi ve spor aktiviteleri fiziksel olarak gelişmemi sağlar	,244	,922
12 Beden eğitimi ve spor aktiviteleri zaman kaybettirir	,717	,916

13 Beden eğitimi ve spor aktivitelerinde kazanmayı severim	,218	,922
14 Beden eğitimi ve spor aktivitelerinde mücadele hoşuma gider	,325	,921
15 Beden eğitimi ve spor aktiviteleriyle daha popüler hissediyorum	,300	,921
16 Beden eğitimi ve spor aktiviteleri statü ve saygınlığı artırır	,276	,922
17 Beden eğitimi ve spor aktivitelerinde çok sıkılırım	,723	,916
18 Beden eğitimi ve spor aktivitelerine katılmaktan daima çekinirim	,661	,917
19 Beden eğitimi ve spor aktivitelerine katılmak istemiyorum	,643	,917
20 Beden eğitimi ve spor aktiviteleri yaşantım için vazgeçilmez bir süreçtir	,324	,921
21 Serbest zamanım olsa bile beden eğitimi ve spor aktivitelerine katılmam	,726	,916
22 Beden eğitimi ve spor aktivitelerine hiç ilgi duymuyorum	,766	,915
23 Beden eğitimi ve spor aktiviteleri her zaman ilgimi çeker	,382	,920
24 Beden eğitimi ve spor aktiviteleri hiç bir şey ifade etmiyor	,722	,916
25 Beden eğitimi ve spor aktivitelerinde küçük düştüğüme inanıyorum	,664	,917
26 Beden eğitimi ve spor aktiviteleri ile yeteneklerimin farkına vardım	,325	,921
27 Beden eğitimi ve spor aktiviteleri ile yeni şeyler öğreniyorum	,294	,921
28 Beden eğitimi ve spor aktiviteleri ile yapabildiklerim farkına varıyorum	,307	,921
29 Beden eğitimi ve spor aktivitelerinde hiç birşey yapmadığımı düşünüyorum	,618	,918
30 Beden eğitimi ve spor aktivitelerine zorunlu olarak katılıyorum	,671	,917
31 Beden eğitimi ve spor aktivitelerinde kendimi beceriksiz hissediyorum	,662	,917
32 Beden eğitimi ve spor aktiviteleri beni güçlü kılar	,322	,921

33 Beden eğitimi ve spor aktiviteleri hayatımı zorlaştırır	,704	,916
34 Beden eğitimi ve spor aktiviteleri hayatımı kolaylaştırır	,394	0,92

Tablo3 incelendiğinde madde-toplam test korelasyonlarının 0,218-0,766 arasında değiştiği ve maddelerin her birinin ölçekten atıldığı taktirde güvenilirlik katsayısını azaltmadığı görülmektedir. Bu sonuçlar ölçeğin güvenilir bir ölçek olduğunu göstermektedir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Orta öğretim öğrencilerinin beden eğitimi ve spora ilişkin tutumlarını ölçmek için geliştirilen BESİTÖ taslağının kapsam geçerliliği uzman görüşleri sağlandıktan sonra yapı geçerliliği için öğrencilere uygulanmıştır. Uygulama sonrasında geçerlilik ve güvenilirlik test edilmiştir.

Türkiye’ de Demirhan ve Altay (2001), Pehlivan (1998) ve Güçlü ve Güllü (2009) tarafından yapılmıştır. Pehlivan ilk ve orta öğretim öğrencilerinin Beden Eğitimi dersine yönelik tutumlarını ölçmek için 22 maddelik Likert tipi tutum ölçeği geliştirmiştir. Ölçeğin güvenilirlik katsayısı .95’dir. Demirhan ve Altay (1996)’ ın geliştirdikleri 32 maddelik Liket tipi tutum ölçeğinin güvenilirlik kat sayısı .93’dür. Güçlü ve Güllü 35 maddeden oluşan Likert tipi tutum ölçeğinin güvenilirlik katsayısı ise .94 olarak bulunmuştur. Diğer çalışmalarda ki ölçek maddeleri ile benzerlik gösterdiği görülmektedir.

Wear (1995) beden eğitimi dersine yönelik tutum ölçmek için yüksekokul öğrencileri üzerinde beş dereceli Likert tipi bir ölçek (güvenirliği .94- .96), Edgington (1968), yüksekokul öğrencilerin beden eğitimine yönelik tutumlarını ölçmek için beden eğitimi dersi ile ilgili 66 ifadeden oluşan ve Likert’in yedi dereceli değerlendirmesinin kullanıldığı kendi adı ile anılan bir tutum ölçeği (güvenirliği .92) geliştirmiştir. Kenyon (1968), kolejli kız ve erkek üzerinde yaptığı çalışmada fiziksel aktiviteye yönelik tutumu ölçmek için sosyal yaşantı, sağlık ve fitness, risk ve heyecan altı alt ölçekten oluşan “Fiziksel Aktiviteye Yönelik Tutum Ölçeği” geliştirmiştir. Değerlendirmede Likert tipi yedi dereceli ölçek kullanılmıştır. Bu tutum ölçeğinin güvenilirliği .72 ile .89 arasında değişmektedir (Akt: Özer ve Aktop, 2003).

Sonuç olarak BESİTÖ’ nün orta öğretim öğrencilerinin beden eğitimi ve spora ilişkin tutumlarını ölçmek için kullanılabilecek bir ölçek olduğu ispatlanmıştır.

Öğrencilerin beden eğitimi ve spora ilişkin tutumları BESİTÖ ile ölçülebileceği gibi ülkemizde ölçek geliştirme çalışmaları çok az sayıda olduğundan buna benzer yeni ölçekler geliştirilebilir.

KAYNAKLAR

- Allen, D.E., Guy, R. F. and Edgley, C.K. (1980). Social Psychology as Social Process. California: Wadsworth Publishing Company.
- Büyüköztürk, Ş. (2007). Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı. (8. Baskı) Ankara: Pegem A Yayıncılık.
- Demirhan, G. ve Altay, F. (2001). Lise Birinci Sınıf Öğrencilerinin Beden Eğitimi Ve Spora İlişkin Tutum Ölçeği II. Spor Bilimleri Dergisi, 12 (2), 9-20.
- Godin, G. ve Shephard, R. (1984). Normative beliefs of school children concerning regular exercise, Journal of School Health. 54 (11), 443-445.
- Güllü, M. ve Güçlü, M. (2009). Ortaöğretim Öğrencileri İçin Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği Geliştirilmesi. Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi 3 (2), 1-14.
- Hünük, D. ve Demirhan, G. (2003). İlköğretim Sekizinci Sınıf, Lise Birinci Sınıf Ve Üniversite Öğrencilerinin Beden Eğitimi Ve Spora İlişkin Tutumlarının Karşılaştırılması. Spor Bilimleri Dergisi, 14 (4), 175-184.
- İnceoğlu, M. (1993). Tutum Algı İletişim. Ankara: Verso Yayıncılık.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (1999). İnsan ve İnsanlar. İstanbul: Evrim Yayınları.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2005). Yeni İnsan ve İnsanlar. (Onuncu Basım). İstanbul: Evrim Yayınevi.
- Kangalgil, M., Hünük, D. ve Demirhan, G. (2006). İlköğretim, Lise ve Üniversite Öğrencilerinin Beden Eğitimi Ve Spora İlişkin Tutumlarının Karşılaştırılması. Spor Bilimleri Dergisi , 17 (2), 48-57.
- Özer, A., Aktop, A. (2003). İlköğretim Öğrencileri İçin Hazırlanmış Bir Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeğinin Adaptasyonu. Spor Bilimleri Dergisi, 14 (2), 67-82.
- Pehlivan, Z. (1998). Beden Eğitimi Dersi İçin Tutum Ölçeği Geliştirme. 5. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, 5-7 Kasım, Ankara.
- Tavşancıl, E. (2002). Tutumların Ölçülmesi ve SPSS İle Ölçülmesi. (1. Baskı) Ankara: Eylül Yayınları.

SB12 : SPOR KÜLTÜRÜNÜN GELİŞTİRİLMESİNDE DİL'İN ÖNEMİ VE ETKİLİ GERİ BİLDİRİMİN VERME BECERİLERİ
Marmara Üniversitesi, BESYO
Turgay Biçer

Spor Kültürünün Geliştirilmesinde Dil'in Önemi ve Etkili Geri Bildirimin Verme Becerileri

*Prof. Dr. Turgay Biçer, Marmara Üniversitesi, BESYO, Spor Yöneticiliği Bölümü Öğretim Üyesi/ Başkanı- Anadoluhisarı yerleşkesi, İstanbul
turgay@turgaybicer.com- turgay@marmara.edu.tr

Özet:

Çocuklarla iletişim spor kültürünün en önemli öğelerinden birisidir. Bu önemli olguya rağmen iletişim spor programlarında belki de en az yer bulan ve önemsenmeyen bir olgudur.

Yanlış ve eksik iletişim ve olumsuz geri bildirimler yüzünden büyük oranda çocuklar spordan kopmakta ve/veya soğumakta; ileriye dönük engelleyici sorunlar yaşamaktadırlar. Ne yazık ki sadece antrenör sporcu değil, ebeveyn sporcu, antrenör ebeveynde aynı sorunları belirli oranda yaşamaktadırlar.

Bu çalışmada antrenör, ebeveyn ve sporcuların daha iyi bir performans için kaçınılmaz öğelerden birisi olan etkili iletişim ve dil becerilerinin nasıl kazanılacağı; özellikle etkili geri bildirim vermenin öneminin ayrıntılarının paylaşılacağı uygulamaya yönelik bir çalışmadır.

Anahtar Sözcük: çocuk ve iletişim, etkili geri bildirim vermek; Communication and child in Sport, Given Effective Feed Back İn Sport

SB13: SPOR VE ÖZEL EĞİTİM BAKIŞ AÇILARINDAN İLKÖĞRETİM II. KADEME ÖĞRENCİLERİNİN SPOR YAPMA DURUMLARINA GÖRE ZORBALIK EĞİLİMLERİ VE ZORBALIKLA BAŞETME TARZLARININ İNCELENMESİ.

*Mustafa Kemal Üniversitesi, Eğitim fakültesi Özel Eğitim Öğretim Bölümü
Mustafa Kemal Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu
Ayşegül Şükran ÖZ , Hüseyin KIRIMOĞLU , Ali TEMİZ*

ÖZET

Bu çalışmanın amacı, ilköğretim II. kademe öğrencilerinin spor yapma durumlarına göre (sporcu&sedanter) zorbalık eğilimleri ve zorbalıkla baş etme tarzlarının özel eğitim açısından incelenmesidir.

Araştırmada veri toplama aracı olarak araştırmacılar tarafından geliştirilen kişisel bilgi formu, Dölek (2002) tarafından geliştirilen “**Zorbalık Eğilimi Ölçeği**” ve “**Zorbalıkla Baş etme**” ölçekleri kullanılmıştır.

Araştırmanın evrenini Mustafa Kemal Üniversitesi Spor Kulübü (Judo & Futbol)’nden 60 sporcu (40’ı erkek, 20’si kadın) ve sporcuların çoğunluğunun devam ettiği ilköğretim okulundan aynı sayıda sedanter akranları oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemi ise, söz konusu kulüpten 45’si sporcu (34’ü erkek, 11’i kadın) ve 57’si (25’i erkek, 32’si kadın) sedanter ilköğretim okulu öğrencisi olmak üzere, genel toplamda 102 spor yapan yapmayan ilköğretim öğrencisi oluşturmaktadır.

Elde edilen verilerin hesaplanmasında ve değerlendirilmesinde SPSS 16,0 istatistik paket programı kullanılmıştır. Verilerin normallik sınaması One–Sample Kolmogorov–Simirnov test ile yapılmış olup verilerin normal dağılım gösterdiği varsayımı sağlanmıştır. Dolayısıyla veriler parametrik testlerden, Independent sample-t testi ile analiz edilmiştir. Bu çalışmada hata düzeyi 0,05 olarak kabul edilmiştir

Sonuç olarak; katılımcıların spor yapma durumlarına göre zorbalık eğilimleri ve zorbalıkla başa çıkma tarzlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık ($P>0,05$) tespit edilememiştir. Zorbalık durumlarından olumsuz yansıtma alt boyutu spor yapan kadınlar ve sedanter kadınlar bakımından karşılaştırıldığında, aralarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($P<0,05$).

Anahtar Kelimeler: Spor, Sedanter, Özel Eğitim, İlköğretim, Zorbalık.

A STUDY ON BULLYING TENDENCIES AND WAYS TO COPE WITH BULLYING IN TERMS OF SPECIAL EDUCATION FOR ELEMENTARY SCHOOL 2ND STAGE STUDENTS DEPENDING ON THE LEVEL OF PLAYING SPORTS (ATHLETE&SEDENTARY)

ABSTRACT

Aim of this study is to analyze bullying tendencies and ways to cope with bullying in terms of special education for elementary school 2nd stage students depending on the level of playing sports (athlete&sedentary).

In the study, personal information form, which is developed by researchers, “**Bullying Tendency Scale**” and “**Coping with Bullying**” scales, which are developed by Dölek (2002), have been used as data collection tools.

Population of the study comprises of 60 athletes (40 male, 20 female athletes) from Mustafa Kemal University Sports Club (Judo & Football) and the same number of sedentary peers attending in the elementary school, in which most of the athletes attend. Sampling group of the study comprises of a total of 102 elementary school students, who play / do not play

any sport, including 45 athletes (34 male, 11 female students) and 57 sedentary elementary school students (25 male, 32 female students).

SPSS 16.0 statistics package software has been used for calculation and evaluation of the obtained data. Test of normality for the data has been performed through One-Sample Kolmogorov-Smirnov test and it is assumed that the data shows normal distribution. Therefore, the data has been analyzed from parametric tests through independent sample-t test. In this study, error level has been accepted as 0.05.

Consequently, it is observed that there is no statistically significant difference ($P>0.05$) in bullying tendencies and ways to cope with bullying for the participants (athlete&sedentary) depending on the level of playing sports. When the lower limit for negative reflection of bullying incidents is compared in terms of female athletes and sedentary women, a statistically significant difference ($P<0.05$) is determined.

Keywords: Sport, Sedentary, Special Education, Elementary Education, Bullying.

GİRİŞ

Bireyin yaşam kalitesini arttırılması, eğitimden beklenen hedeflere ulaştırılması ve davranış biçimlerini sağlıklı bir şekilde geliştirebilmesi için, sosyal, ekonomik ve kültürel çevresinde var olan sağlıksız ilişki ve ortamların en aza indirilmesi sağlıklı nesillerin yetişmesinde kilit rol oynar. Bu çerçevede oluşması muhtemel risk faktörlerinin önceden tespiti ve önleme çalışmalarının yapılması, eğitimden beklentilerin daha sağlıklı ve istendik düzeylerde gerçekleşmesine katkı sağlayacağı açıktır.

Okul, öğrencilerine bilgi aktarmadan ziyade, onların öğrenme kapasitelerini güçlendirme, yetenekleri doğrultusunda seçim yapmasına yardımcı olma, kendi kendilerine öğrenme alışkanlıkları geliştirme ve teşvik etme rollerini üstlenmektedir (DPT, 2001). Okul çağı, çocukluk ve ergenlik dönemi gibi bireylerin önemli gelişim dönemlerini kapsayan ve eğitim vasıtasıyla bireye kazandırılmak istenen davranış değişikliklerini içerisine alan bir dönemi kapsamaktadır.

İnsanı insan yapan psikolojik, biyolojik ve sosyal değer ve yargılar, kişilik, karakter, sosyalleşme ve buna benzer özellikler çoğunlukla bu dönem içerisinde kazanılmakta, gelişmekte ve bir ömür sürdürülen davranışlar bütünü olarak devam etmektedir. Kırımoğlu, (2007). Bu nedenle çocuk ve ergenin okul içi ve okul dışı ortamda kazanabileceği olumlu ve olumsuz davranış biçimlerinin önceden tespit edilmesi, eğitimden beklentilerin gerçekleşebilmesi açısından önem arz etmektedir. Okul çağındaki çocukların davranış problemleri özel eğitim alanında çalışan öğretmen ve araştırmacıların üzerinde durduğu konuların başında gelmektedir. Bu alanın çalışma prensiplerinin başında davranış problemlerini tetikleyen okul içi ve dışı risk faktörlerinin belirlenmesi ve bu faktörlerin her birini hedef alan etkili ve erken sağaltım yöntemlerinin kullanılması gelir (Brauner & Stephens 2006 ; Kesler, R., C., Costello, E., J. Merikangas, K., R., Ustun, T., B., 2000; Departement of Health and Human Services [DHHS], 1999; Office of Special Education and Rehabilitative Services [OSERS] 1998).

Çocuklar ve gençler için güvenli eğitim ortamları yaratmak farklı kültürlerle ve ekonomik kaynaklara da sahip olmalarına rağmen pek çok ülkenin eğitim alanında ortak önceliklerinden biridir. Her ne kadar *güvenli eğitim ortamı* çok genel bir kavram olsa da, terimden genellikle şiddetin, suçun ve bireyler arası saldırganlığın en az düzeye indirilmiş olduğu ortamlar anlaşılır (Carran & Kelner, 2009). Zorbalık davranışlarını sergileyen çocuklar gelecekte agresiflik, istismar ve kanun dışı etkinliklerde yer alma, gibi pek olumsuz sonuçla karşı karşıya kalabilmektedir. Buna ek olarak duygu davranış bozukluğu (DDB) olan çocuklar zorbalık davranışları için risk altındadırlar (Craig & Pepler 2003).

Pek çok araştırmacı aslında DDB sebebi ile özel eğitim kapsamı içerisinde yer alması gereken çocukların çoğunun bu alanda uzmanlaşan personel azlığı, ailelerin yeteri kadar bilinçli olmayışları, okul yöneticilerin bu tanı konulurken ve eğitim hizmetleri sunulurken isteksizlik göstermeleri gibi farklı sebeplerle tanı konulmadığı için (Forness & Knitzer, 1992) ihtiyaçları olan hizmetlerden faydalanamamalarının önemli bir sorun olduğuna uzun zamandır vurgu yapmaktadırlar (Kesler, Costello, Merikangas, & Ustun, T 2000).

Duygu davranış bozuklukları bu özel gereksinime sahip olan çocukların davranışsal, akademik, sosyal beceriler gibi alanlarda güçlükler yaşamalarına neden olurlar (Özdemir, 2008). Eğitimciler DDB larının karakteristiklerini dışa ve içe dönük olmak üzere iki ana kategoride gruplarlar. Dışa dönük DDB lar başkalarına saldırı, rahatsız edici davranışlar, kavga etme gibi davranışları, içe dönük DDB lar zayıf konsantrasyon, dikkat süresinin azlığı, depresyon ve kaygı gibi duygusal sorunları içerir (Mastropieri ve Scruggs, 2004; Hallahan ve Kauffman, 2003). DDB olan çocukların diğer bir yaygın özelliği de DDB larına ek olarak farklı özel gereksinimlere sahip olmalarıdır. Örneğin Özgül Öğrenme Bozukluğu, Dikkat Dağınıklığı ve Hiperaktivite, Uyuşturucu kullanımı gibi durumlar DDB olan çocuklarda sıkça görülür (Bowe, 2004, Glassberg, Hooper, Mattison, 1999). DDB olan çocuk ve gençlerin burada kısaca sözü edilen karakteristikleri incelendiğinde, bu özelliklerin zorbalık davranışlarını uygulayan veya zorbalık davranışlarına maruz kalanların özellikleri ile örtüştüğü görülür (Carran & Kelner, 2009).

Dünya Sağlık Örgütünün 2005–2006 yılında Okul Çağındaki Çocukların Sağlık Davranışları (HBSC) ile ilişkili olarak Avrupa ve Kuzey Amerika’da 41 ülkede yaptığı anket çalışması zorbalığın önüne geçilmesinin özellikle Türkiye için son derece kritik olduğunu açıkça ortaya koymaktadır. Araştırma sonuçlarına göre 11 ile 15 yaş arasındaki 204 000 öğrenci için son birkaç ayda en az iki kez zorbalığa uğramış olma yüzdesi %2 ile %37 arasında değişmektedir. Tüm ülkelerde yaygın olarak erkek çocukların kız çocuklara göre, 11 yaşındakilerin de diğer yaş gruplarına göre daha fazla kavga ettikleri ortaya çıkmıştır. Bu araştırmada ülkemiz için can alıcı olan nokta ise, Belçika’nın Fransızca konuşan kısmı ve Slovakya ile birlikte kavga etme davranışının en sık görüldüğü ülke olmasıdır (WHO, 2005).

Ülkemizde zorbalıkla ilgili yapılmış araştırmalar olmasına karşın (Yurtal & Cenkseven, 2007; Bilgiç & Yurtal, 2009; Karataş & Öztürk, 2009), zorbalık davranışlarını uygulama veya zorbalığa uğrama ile ilişkilendirilen özellikler ile karakterize olmuş bir grup olan DDB’na sahip bireyler üzerindeki araştırmalara ihtiyaç vardır (Carran & Kelner, 2009).

Alan yazındaki bilgiler göz önüne alındığında sınıf, okul ve okul dışında gözlemlenen davranış bozuklukları arasında çözüm için en önce ele alınması gerekenlerden birinin zorbalık olduğu düşünülmektedir.

Zorbalık konusundaki ilk çalışmaların Dan Olweus tarafından 1970’li yıllarda İskandinav ülkelerindeki okullarda başlatıldığı, okul zorbalığı konusundaki ilk tanımın da, yine bu konudaki ilk bilimsel çalışmaları başlatan Olweus tarafından yapıldığı aktarılmaktadır (Gökler, 2009). Olweus 70’li yıllardaki çalışmalarında okul zorbalığını, “bir grup tarafından sergilenen şiddet” anlamına gelen “*mobbing*” sözcüğü ile tanımlamaya çalışmış, ancak bu tanımlamadan dolayı yoğun eleştiriler almıştır. 1980’li yıllardaki çalışmalarında söz konusu terim yerine “*bullying*” terimini kullanmış, dahası kendi tanımının içeriğini de genişleterek, grup şiddetinin yanına bireysel şiddeti de eklemiştir (Olweus, 1978-1999).

Pişkin (2002) zorbalıkla ilgili tanımlardan hareketle okul zorbalığını araştırmış ve araştırmasının sonucunda zorbalığı; “bir veya birden çok öğrencinin, kendilerinden daha güçsüz öğrencileri, kasıtlı ve sürekli olarak rahatsız etmesiyle sonuçlanan ve kurbanın kendisini koruyamayacak durumda olduğu bir saldırganlık türü” olarak tanımlamıştır. Yine Pişkin (2002)’de, okul zorbalığı; “**fiziksel**”, (tekme atma, tokat vurma, itme, çekme gibi), “**sözel**”, (sataşma; alay etme, dalga geçme, kızdırma, hoş gitmeyen isim takma, küçük düşürücü sözler söyleme gibi) “**dolaylı**”; dedikodu ve söylenti çıkarıp yayma, arkadaş

grubundan dışlayarak yalnızlığa terk etme gibi ve “davranışsal” para ve eşyalarını zorla alma, almakla tehdit etme, eşyalarına zarar verme gibi olarak ortaya çıkabileceği aktarılmaktadır.

Kısa zaman önce Türkiye’nin güney bölgesinde yaşları 10 ve 14 arasında değişen 433 öğrenci üzerinde zorbalık tipleri ile ilgili yapılan yeni bir araştırmanın bulguları da bu bilgiyi teyit eder niteliktedir. Araştırma sonuçlarına göre alay edilme, kötü isimlerle çağırılma, hakkında dedikodu çıkarılma ve küfredilme gibi zorbalığın sözlü formları ilköğretim döneminde oldukça sık gözlemlenmektedir. Bununla birlikte katılımcıların %63’ü arkadaşları tarafından itildiklerini, %45’i ise giysilerine ve eşyalarına zarar verildiğini rapor etmişlerdir. Erkekler kızlara göre çok daha sık zorbalık davranışları ile yüz yüze kalmaktadırlar (Yurtal & Cenkseven, 2007).

Ayrıca, itme, tekme atma, dedikodu yapma, isim takma, ve tehdit etme gibi bilinen fiziksel, dolaylı ve davranışsal zorbalık davranışlarına ek olarak son yıllarda bilgi teknolojilerindeki gelişmelere paralel olarak elektronik araçlarla yapılan siber zorbalık kavramının da yaygınlaşmakta olduğu (Farrer, 2006: Akt; Özdiğer Aslan & Savaşır, 2009) aktarılmaktadır.

Zorbalığa maruz kalan çocukların daha fazla psikolojik yardıma gereksinim duydukları, depresyon ve kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu ve benlik saygılarının da daha düşük olduğu bildirilmektedir (Craig, 1998; Craig & Pepler, 2003). Araştırma sonuçlarına göre kendisine ve/veya başkalarına karşı saldırgan davranışlar sergileyen çocuklar kendilerini başkaları tarafından reddedilmiş ve haksızlığa uğramış hissetmektedirler (OSERS, 1998).

Sağlık için olumlu katkılarının yanı sıra, birey spor yaparak yalnızlığını diğer insanlarla paylaşabilmekte, arkadaşlık kurabilmekte, dayanışmayı öğrenebilmekte, yeteneklerini tanıyarak gelişme olanağı yakalayabilmekte kendisine, bedenine ve diğer insanlara karşı olumlu duygular ve davranışlar geliştirebilmektedir (Savucu & Biçer 2010). Çocuklar ve gençler için güvenli eğitim ortamları yaratmak ülkemizin eğitim alanında ortak önceliklerinden biridir. Duygu davranış bozukluğu olan ve/veya zorbalık davranışı gösteren veya bu tip davranışlara maruz kalmış öğrencilerde saldırgan davranışlara daha sıklıkla rastlanmaktadır. Bu nedenle ileride şiddet uygulama eğilimi olan çocukların pro-aktif bir yaklaşımla erken dönemde tanınması ve olumsuz davranışlara yönelik önleyici tedbirler alınması gereklidir.

Araştırmada bu sağıaltım yöntemleri arasında yer alan beden eğitimi ve spor faaliyetleri aracılığı ile öğrencilerin gerek okul içi gerekse okul dışı sağlıklı davranışlar kazanabileceği hipotezinden hareket edilmiştir. Bu araştırmada sporun zorbalık davranışı üzerindeki etkisi spor ve özel eğitim alanlarının prensipleri birleştirilerek çok disiplinli bir bakış açısı ile incelenmiştir.

YÖNTEM

AMAÇ

Bu çalışmanın amacı, ilköğretim II. kademe öğrencilerinin spor yapma durumlarına göre (sporcu & sedanter) zorbalık eğilimleri ve zorbalıkla baş etme tarzlarının özel eğitim açısından incelenmesidir.

2. Model

Bu araştırmada, betimsel araştırma yöntemlerinden biri olan genel tarama modeli kullanılmıştır. Karasar (2005) tarama modelini; var olan bir durumu, var olduğu şekliyle tanımlamayı amaçlayan araştırma yaklaşımı olarak tanımlanmaktadır.

2. Araştırmanın Evreni

Araştırmanın evrenini, Mustafa Kemal Üniversitesi Spor Kulübü (Judo & Futbol)'nden 60 sporcu (40'ı erkek, 20'si kadın) ve sporcuların çoğunluğunun devam ettiği ilköğretim okulundan aynı sayıda sedanter akranları oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise, söz konusu kulüpten 45'si sporcu (34'ü erkek, 11'i kadın) ve 57'si (25'i erkek, 32'si kadın) sedanter ilköğretim okulu öğrencisi olmak üzere, genel toplamda 102 spor yapan yapmayan ilköğretim öğrencisi oluşturmaktadır.

3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak araştırmacılar tarafından geliştirilen kişisel bilgi formu, Dölek (2002) tarafından geliştirilen “Zorbalık Eğilimi Ölçeği” ve “Zorbalıkla Baş etme” ölçekleri kullanılmıştır.

Zorbalık Eğilimi Ölçeği;

Ölçek bireysel ya da grup halinde uygulanabilmektedir. Ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışmalarının yapıldığı popülasyon 5., 6., 7. ve 8. sınıfta eğitim gören 252 kız ve 188 erkek öğrencidir. Ölçek 26 maddeyi içeren 6 alt boyuttan oluşmaktadır. Bunlar, olumsuz yansıtma (5 madde), duygusal paylaşım eksikliği (6 madde), haklı görme (4 madde), başkalarını üzme (4 madde), gücü kullanma (6 madde) ve rahatsız olmama (1 madde) boyutlarıdır.

26 maddenin 9 tanesi tersine değerlendirmeli maddedir (1, 3, 10, 14, 16, 18, 20, 24, 26. maddeler). Ölçeğin iç tutarlık güvenirliği için cronbach alfa katsayısı ,67 dir ve tüm alt testlerin cronbach alfa katsayıları da ,50' nin üzerindedir. İç tutarlık belirlemede ayrıca üst ve alt çeyreklikler arasında tek yönlü t-testi hesaplanmış ve üst ve alt çeyrekliklere giren öğrenciler arasında bütün boyutlar ayırt edici bulunmuştur.

Ölçeğin devamlılık güvenirliğinin belirlenmesi için, ölçek 2 hafta arayla 24 kişiye uygulanmış ve iki uygulama arasında pearson korelasyon katsayısına bakılmıştır. Duygusal paylaşım eksikliği, üzme ve güçlü olmak boyutları dışındaki diğer boyutların ve ölçeğin toplamının güvenilir olduğu bulunmuştur. Ölçek, 4'lü likert tipi bir ölçektir. Ölçeğin puanlanmasında kesinlikle katılıyorum: 4, katılıyorum: 3, katılmıyorum: 2, kesinlikle katılmıyorum: 1 puan olarak puanlanmaktadır. 9 adet ters madde tersine puanlanmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puan zorbalık eğiliminin yüksek olduğunu, düşük puan ise zorbalık eğiliminin düşük olduğunu göstermektedir (Dölek, 2002).

Zorbalıkla Baş etme Ölçeği

Araştırmada öğrencilerin zorbalıkla baş etme düzeyleri, Dölek (2002) tarafından geliştirilen bir ölçekle ölçülmüştür. Ölçek bireysel ya da grup olarak uygulanabilmektedir. Ölçek, geçerlik ve güvenirlik çalışmalarının yapılması için 252 kız ve 188 erkek olmak üzere toplam 440 öğrenciye uygulanmıştır. Ölçek, öğrencilere zorbalık eğilimi ölçeği ile birlikte uygulanmıştır. Ölçek 6 faktörden ve 24 maddeden oluşmaktadır. Ölçeği oluşturan faktörler; zorbalığın engellenmesi bilinci (7 madde), zorbalığa karşı durma (5 madde), zorbalığı bildirme bilinci (2 madde), yardım isteme bilinci (4 madde), tepkisiz kalmama bilinci (2 madde) ve savunma bilinci (4 madde)dir. Ölçekteki maddelerin 11 tanesi tersine maddedir (3, 6, 8, 9,12, 17, 18, 20, 22, 23. maddeler).

Ölçeğin iç tutarlığının belirlenmesi için cronbach alfa katsayısı hesaplanmıştır. Zorbalığa karşı durma, zorbalığı bildirme bilinci ve yardım isteme bilinci alt boyutlarının cronbach alfa katsayıları anlamlı olmamasına karşın bu alt boyutlar araştırmacı tarafından ölçekten çıkarılmamıştır. Ölçeğin toplamının cronbach alfa katsayısı, 41 dir. Üst ve alt çeyreklikler arasında yapılan tek yönlü t testi hesaplaması sonucunda bütün boyutlar üst ve alt çeyrekliklere giren öğrenciler arasında anlamlı derecede farklı bulunmuştur. Devamlılık güvenirliği için ölçeğin 24 öğrenciye 2 hafta arayla uygulanması sonucunda hesaplanan pearson korelasyon katsayısına göre, zorbalığın engellenmesi bilinci, zorbalığı bildirme

bilinci ve tepkisiz kalmama boyutları dışındaki alt boyutlar ve ölçeğin tamamı güvenilir bulunmuştur.

Ölçek 4'lü likert tipi bir ölçektir. Ölçeğin puanlanmasında kesinlikle katılıyorum: 4, katılıyorum: 3, katılmıyorum: 2, kesinlikle katılmıyorum: 1 puan olarak puanlanmaktadır. 11 adet ters madde tersine puanlanmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puan zorbalıkla başetme düzeyinin yüksek olduğunu, düşük puan ise zorbalıkla başetme düzeyinin düşük olduğunu göstermektedir (Dölek, 2002).

4. Verilerin Analizi

Elde edilen verilerin hesaplanmasında ve değerlendirilmesinde SPSS 16,0 istatistik paket programı kullanılmıştır. Veriler yüzde (%) ve frekans tabloları verilerek özetlenmiştir. Verilerin normallik sınaması One-Sample Kolmogorov-Smirnov test ile yapılmış olup verilerin normal dağılım gösterdiği varsayımı sağlanmıştır. Dolayısıyla veriler parametrik testlerden, Independent sample-t testi ile analiz edilmiştir. Bu çalışmada hata düzeyi 0,05 olarak kabul edilmiştir

BULGULAR

Tablo 1. Katılımcıların (Erkeklerin) Spor Yapma Durumlarına Göre Zorbalık Eğilimlerinin Karşılaştırılması.

Cinsiyet			N	Ortalama	Std. Sapma	T	P
Erkek	Olumsuz Yansıtma	Sporcu	34	12,6176	1,96969	0,267	0,790
		Sedanter	25	12,4800	1,93907		
	Duygusal Paylaşım Eksikliği	Sporcu	34	16,0588	2,83849	0,195	0,846
		Sedanter	25	16,2000	2,61406		
	Haklı Görme	Sporcu	34	9,8235	1,81693	1,165	0,249
		Sedanter	25	9,1600	2,56060		
	Başkalarını Üzmek	Sporcu	34	10,0294	1,67848	2,157	0,035*
		Sedanter	25	9,0000	1,97906		
	Gücü Kullanma	Sporcu	34	16,1765	2,98958	0,173	0,863
		Sedanter	25	16,3200	3,36303		
	Rahatsız Olmama	Sporcu	34	1,8529	,98880	0,839	0,405
		Sedanter	25	2,0800	1,07703		

Tablo 1 incelendiğinde, katılımcıların (erkek) spor yapma durumlarına göre zorbalık eğilimlerinin karşılaştırılmasında, olumsuz yansıtma, duygusal paylaşım eksikliği, haklı görme, gücü kullanma, rahatsız olmama, bakımından sporcu erkeklerle sedanter erkekler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ($P>0,05$). Buna karşın, zorbalık eğilimleri başkalarını üzme alt boyutu sporcu erkekler ve sedanter erkekler bakımından karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($P<0,05$). Bu karşılaştırmada sedanter erkeklerin sporcu erkeklere oranla başkalarını üzme alt boyutu düzeyleri yüksektir

Tablo 2. Katılımcıların (Bayanların) Spor Yapma Durumlarına Göre Zorbalık Eğilimlerinin Karşılaştırılması.

			N	Ortalama	Std. Sapma	T	P
Bayanlar	Olumsuz Yansıtma	Sporcu	11	14,0909	2,73695	3,041	0,010*
		Sedanter	32	11,4688	1,41386		
	Duygusal Paylaşım Eksikliği	Sporcu	11	21,8182	10,20606	1,820	0,098
		Sedanter	32	16,1875	1,76777		
	Haklı Görme	Sporcu	11	10,5455	3,07778	1,129	0,280
		Sedanter	32	9,4375	1,81281		
	Başkalarını Üzmek	Sporcu	11	9,4545	2,16165	1,073	0,290
		Sedanter	32	8,7500	1,77800		
	Gücü Kullanma	Sporcu	11	18,1818	2,08893	0,444	0,659
		Sedanter	32	17,7812	2,72070		
	Rahatsız Olmama	Sporcu	11	1,7273	,78625	0,071	0,944
		Sedanter	32	1,7500	,95038		
		Sporcu	32	9,6250	2,32448		

Tablo 2 incelendiğinde, katılımcıların (kadın) spor yapma durumlarına göre zorbalık eğilimlerinin karşılaştırılmasında, duygusal paylaşım eksikliği, haklı görme, başkalarını üzmek, gücü kullanma, rahatsız olmama, zorbalığın engellenmesi bilinci, zorbalığa karşı durma, zorbalığı bildirme bilinci, yardım isteme bilinci, tepkisiz kalmama bilinci ve savunma bilinci bakımından sporcu kadınlarla, sedanter kadınlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ($P>0,05$). Buna karşın, zorbalık eğilimleri olumsuz yansıtma alt boyutu sporcu kadınlar ve sedanter kadınlar bakımından karşılaştırıldığında aralarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($P<0,05$). Bu karşılaştırmada kadın sporcuların kadın sedanterlere oranla olumsuz yansıtma alt boyutu yüksek bulunmuştur.

Tablo 3. Katılımcıların (Erkeklerin) Spor Yapma Durumlarına Göre Zorbalıkla Başa Çıkma Tarzlarının Karşılaştırılması.

Cinsiyet			N	Ortalama	Std. Sapma	T	P
Erkek	Zorbalığın Engellenmesi Bilinci	Sporcu	34	17,0588	2,53391	0,928	0,357
		Sedanter	25	16,4000	2,90115		
	Zorbalığa Karşı Durma	Sporcu	34	11,0294	2,02238	0,305	0,761
		Sedanter	25	10,8400	2,74894		
	Zorbalığı Bildirme Bilinci	Sporcu	34	3,3529	1,45399	0,020	0,985
		Sedanter	25	3,3600	1,25433		
	Yardım İsteme Bilinci	Sporcu	34	9,8235	1,67821	1,907	0,062
		Sedanter	25	9,0800	1,15181		
	Tepkisiz Kalmama Bilinci	Sporcu	34	4,4118	1,61654	0,854	0,397
		Sedanter	25	4,0800	1,25565		
	Savunma Bilinci	Sporcu	34	8,9412	2,10254	0,117	0,907
		Sedanter	25	8,8800	1,81016		

Tablo 3 incelendiğinde, katılımcıların (erkek) spor yapma durumlarına göre zorbalıkla başa çıkma tarzlarının karşılaştırılmasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ($P>0,05$).

Tablo 4. Katılımcıların (bayanların) spor yapma durumlarına göre zorbalıkla başa çıkma tarzlarının karşılaştırılması.

			N	Ortalama	Std. Sapma	T	P
Kadın	Zorbalığın Engellenmesi Bilinci	Sporcu	11	16,1818	3,60051	1,502	0,141
		Sedanter	32	18,0312	3,49640		
	Zorbalığa Karşı Durma	Sporcu	11	10,0909	3,36019	1,460	0,152
		Sedanter	32	11,6250	2,88209		
	Zorbalığı Bildirme Bilinci	Sporcu	11	3,5455	2,01810	0,397	0,693
		Sedanter	32	3,3125	1,55413		
	Yardım İsteme Bilinci	Sporcu	11	10,6364	3,04213	1,695	0,098
		Sedanter	32	9,2500	2,06351		
	Tepkisiz Kalmama Bilinci	Sporcu	11	5,0000	1,78885	1,825	0,075
		Sedanter	32	4,0938	1,27910		
	Savunma Bilinci	Sporcu	11	8,3636	3,13920	1,417	0,164
		Sedanter	32	9,6250	2,32448		

Tablo 4 incelendiğinde, katılımcıların (kadın) spor yapma durumlarına göre zorbalıkla başa çıkma tarzlarının karşılaştırılmasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ($P>0,05$).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırmada elde edilen bulgular ışığında, erkek katılımcıların spor yapma durumlarına göre zorbalık eğilimlerinin karşılaştırılmasında, olumsuz yansıtma, duygusal paylaşım eksikliği, haklı görme, gücü kullanma, rahatsız olmama, bakımından sporcu ve sedanter erkek öğrenciler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ($P>0,05$). Buna karşın, zorbalık eğilimleri başkalarını üzme alt boyutu sporcu ve sedanter erkek öğrenciler bakımından karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($P<0,05$). Bu karşılaştırmada sedanter erkek öğrencilerin sporcu erkek öğrencilere oranla başkalarını üzme alt boyutu eğilim düzeyleri yüksektir.

Öyleyse sporun araştırmaya katılan erkek katılımcıların spor yapma durumlarına göre zorbalık eğilimlerini değiştirmediğini, sedanter erkek öğrencilerin sporcu erkek öğrencilere oranla anlamlı derece başkalarını üzme alt boyut eğilimini kullandıkları söylenebilir. Bu durum da araştırmada yer alan erkek öğrencilerin spor yapma durumları açısından değerlendirildiğinde spor yapan erkek öğrencilerin spor yapmayan erkek öğrencilere oranla başkalarını üzme zorbalık alt boyutu davranışını daha az gösterdikleri ve sporun söz konusu alt boyutun azaltılmasında yardımcı bir araç olduğu düşünülebilir.

Bu duruma ilişkin olarak alan yazında erken yaşlarda rekreasyon etkinliklerine ve programlarına katılan gençlerin sağlıklı yaşam tarzları geliştirmekte oldukları ve bu etkinliklere katılımın olumsuz davranışlardan kaçınmalarını sağlayıp yaşam boyu doğru alışkanlıklar kazandırdığı (Yaman & Arslan, 2009) ileri sürülmektedir.

Bir başka bulguya göre, kız öğrenci katılımcıların spor yapma durumlarına göre zorbalık eğilimlerinin karşılaştırılmasında, duygusal paylaşım eksikliği, haklı görme, başkalarını üzme, gücü kullanma, rahatsız olmama, zorbalığın engellenmesi bilinci, zorbalığa karşı

durma, zorbalığı bildirme bilinci, yardım isteme bilinci, tepkisiz kalmama bilinci ve savunma bilinci bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ($P>0,05$).

Buna karşın, zorbalık eğilimleri olumsuz yansıtma alt boyutu sporcu ve sedanter kız öğrenciler bakımından karşılaştırıldığında aralarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($P<0,05$). Bu karşılaştırmada sporcu kız öğrencilerin sedanter kız öğrencilere oranla olumsuz yansıtma alt boyutu yüksek bulunmuştur. Alan yazında bu duruma ilişkin Çayırdağ (2006) çalışma bulgularına göre, kız ve erkek öğrenciler arasında zorbalık eğiliminin olumsuz yansıtma ($p<0,01$), açısından erkeklerin lehine anlamlı farklılık saptanmıştır.

Bu durum araştırmaya katılan kız öğrencilerin spor yapma durumları açısından değerlendirildiğinde, spor yapan kız öğrencilerin sedanter kız öğrencilerden daha fazla bir biçimde olumsuz yansıtma zorbalık alt boyutu özelliği gösterdiklerini düşündürmektedir. Ayrıca sporcu kız öğrencilerin kendilerinde var olan olumsuz davranışlar için başkalarını suçlama ve/veya yansıtmayı daha sıklıkla kullandıkları şeklinde ifade edilebilir.

Katılımcıların spor yapma durumlarına göre zorbalıkla başa çıkma tarzlarının karşılaştırılmasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ($P>0,05$). Bu durum alan yazındaki bazı çalışma sonuçlarıyla aynıdır.

Nitekim Kristensen & Smith, (2003); Yöndem & Totan (2008); cinsiyete göre baş etme stratejilerinin anlamlı bir şekilde farklılaşmadığını dile getirmiştir. Kapıcı (2004) “cinsiyetin zorbalığa maruz kalmada bir fark yaratıp yaratmadığına bakılmış ve erkek çocukların sözel zorbalığa kızlardan daha fazla maruz kaldıklarını tespit etmiş, χ^2 (1, n:112)=4.36, $p<0,05$. fakat zorbalığın diğer türlerinde ise, cinsiyete göre bir farklılık bulamamıştır. Yine, Çetinkaya ve Ark. (2009) çalışma bulgularına göre cinsiyet ($p=0,47$), anne mesleği ($p=0,21$), annenin öğrenim durumu ($p=0,85$) ve aile tipi ($p=0,72$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Ancak alan yazında bu duruma ilişkin farklı sonuçlara ulaşan çalışmalar da yer almaktadır. Bu bulgular çalışma bulgusuyla örtüşmektedir. Buna ek olarak spor yapıp yapmama açısından da zorbalık eğiliminin cinsiyet açısından anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği tespit edilememiştir. Bu durum araştırmaya katılan sporcu kız ve erkek öğrenciler açısından değerlendirildiğinde, sporun zorbalıkla başa çıkma tarzına etkisinin olmadığı şeklinde yorumlanabilir.

Zorbalıkla baş etme stratejileri incelendiğinde, çocuk ve ergenlerin tepkilerinin cinsiyet ve yasa göre farklılaştığı bulunmuştur. Salmivalli, Karhunen ve Lagerspetz'in (1996) kurban durumundaki 12-13 yaş çocukların davranışlarını inceledikleri çalışmaları kız çocukların daha çok katıksız davranıp, çaresiz hissederken erkek çocukların karşı saldırıya geçtikleri veya zorbalık davranışını göz ardı etmeyi tercih ettiklerini oraya koymuştur.

Ülkemizde son yıllarda okullarda artan saldırganlık ve şiddet davranışlarının etkisiyle şiddetin bir boyutu olan zorbalık, akran zorbalığı ve okul zorbalığı hakkında çeşitli çalışmalar (Şahin & Akbaba, 2010; Çetinkaya ve Ark., 2009; Gökler, 2009; Yurtal & Bilgiç 2009; Uzbaş, 2009; Yöndem & Totan, 2008; Yurtal, & Cenkseven, 2007) yapılmış olsa da, bu alana ilişkin çoklu disiplinlere yönelik çalışmaların eksikliği dikkat çekmektedir. Bu nedenle şiddet, saldırganlık ve zorbalık gibi davranış bozukluklarının incelenmesine yönelik yapılan araştırmaların çoğunlukla mevcut durumun tespitine yönelik olduğu gözlenmektedir. Oysa var olan durumun tespitinin yanında, mevcut risk faktörlerinin önlenmesi ve en aza indirilmesine yönelik dinamiklerin etkilerinin araştırılarak, mevcut durumun çözümüne yönelik çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır. Bu çerçevede araştırma, sporun zorbalık davranış bozukluklarına etki edip etmediğinin ortaya çıkarılmasına yönelik olarak düzenlenmiştir. Ancak, örneklem grubunun azlığı genellemeye yapmaya uygun olmadığından, araştırma sonucunda genelleme yapmak doğru olmayıp, konunun daha geniş örneklem grupları üzerinde çalışılması gerekliliği göz önünde bulundurulmalıdır.

KAYNAKLAR

1. **Bowe, F., (2005).** *Chapter 5: Mental retardation and emotional behavioral disorders.* Making Inclusion Work. Pearson Education Inc, Upper Saddle River, NJ.
2. **Brauner, C., B., Stephens C., B. (2006).** Special report on public health: estimating the prevalence of early childhood serious emotional/behavioral disorders: challenges and recommendations. Retrived from <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1525276/> on 09.02.10
3. **Carran, D.,T.; Kellner, M., H.,Carran, D., T. (2009)**Characteristics of Bullies and Victims Among Students With Emotional Disturbance Attending Approved Private Special Education Schools. **Behavioral Disorders.** 34,13,151–163.
4. **Craig, W. M. (1998).** The Relationship Among Bullying, Victimization, Depression, Anxiety And Aggression In Elementary School Children. *Personality And Individual Differences*, 24, 123-130.
5. **Craig, W. M., Pepler, D. J. (2003).** Identifying And Targeting Risk For Involvement In Bullying And Victimization. *The Canadian Journal Of Psychiatry*, 48, 577-582.
6. **Çayırdağ, N., İlköğretim 7. Ve 8. Sınıf Öğrencilerinin Okul Kültürünü Algılayışları İle Zorbalık Eğilimleri Ve Zorbalıkla baş etme Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.** İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, İstanbul, 2006.
7. **Çetinkaya,S., Nur,N., Ayvaz,A., Özdemir, D.,Kavakcı, Ö.,** “Sosyoekonomik Durumu Farklı Üç İlköğretim Okulu Öğrencilerinde Akran Zorbalığının Depresyon Ve Benlik Saygısı Düzeyiyle İlişkisi” *Anadolu Psikiyatri Dergisi*,10, 2009.
8. **Dölek, N., İlk ve Ortaöğretim Okullarındaki Öğrenciler Arasında Zorbaca Davranışların İncelenmesi ve Zorbalığı Önleme Tutumu Geliştirmek İçin Hazırlanan Bir Programın Etkisinin Araştırılması.** Yayınlanmamış Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul. 2002.
9. **Forness, S. R. & Knitzer, J. (1992).** A new proposed definition and terminology to replace `serious emotional disturbance' in individuals with disabilities education act. *School Psychology Review*, 21, 12-21.
10. **Glassberg, L., A., , Hooper, S., R., Mattison, R., E. (1999).** Prevelance of learning dsabilities at enrolment in special education: students with behavioral disorders. *Behavioral Disorders*, 25 (1), 9–21.
11. **Gökler, R. (2009).** Okullarda akran zorbalığı. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi.* [Bağlantıda]. 6:2. Erişim:<http://www.insanbilimleri.com>
12. **Hallahan, D., P., Kauffman, J.,M. (2003)** *Learners with emotional or behavioral disorders.* In Exceprioanal Learnes: Introduction to Special Education. 9.th ed. Allyn and Bacon, New York.
13. **Kapıcı, E.G.,** “İlköğretim Öğrencilerinin Zorbalığa Maruz Kalma Türünün ve Sıklığının Depresyon, Kaygı ve Benlik Saygısıyla İlişkisi” *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, cilt: 37, sayı: 1, 1-13, 2004.
14. **Karataş, H., Öztürk, C.,** Sosyal bilişsel teori ile zorbalığa yaklaşım. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Elektronik Dergisi*, 2(2), 2009. Retrived from <http://deuhyo.sqweebs.com/hulya.pdf> on 05.02.2010
15. **Kesler, R., C., Costello, E., J. Merikangas, K., R., Ustun, T., B., (2000)** Section 2: Decision Support 2000+ Chapter 5. *Psychiatric Epidemiology: Recent Advances and Future Directions.* Retrived from <http://mentalhealth.samhsa.gov/publications/allpubs/SMA01-3537/chapter5.asp> on 09.02.10
16. **Kırımoglu, H., İlköğretim II. Kademe Öğrencilerinin Madde Kullanımı Ve Bağımlılığını Önlemede, Okul Yöneticisi, Beden Eğitimi Ve Rehber Öğretmenlerin Bilgi, Görüş Ve Önerileri (Ankara İl Örneği),** Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara, 2007.
17. **Kristensen, S.M. & Smith, P.K.** “The use of coping strategies by Danish children classed as bullies, victims, bully/victims, and not involved, in response to different (hypothetical) types of bullying”. *Scandinavian Journal of Psychology*, 44, 479-489. 2003.
18. **Kumpulainen .K., Räsänen,E., (2000).** Children involved in bullying at elementary school age: their psychiatric symptoms and deviance in adolescence. An epidemiological sample. *Child Abuse Neglect*.24,12,1567-77.
19. **Masropieri, M., A., Scruggs, T., E. (2004)** Chapter 3: *Teaching students with higher-incidence disabilities.* The inculsive classroom strategies for effective instruction (2.Eds)Pearson Merrill Prentice Hall.
20. **MEB (2006).** Özel eğitim hizmetleri yönetmeliği. Retrived on 02.02.2010 from http://orgm.meb.gov.tr/Mevzuat/ozel_yon_SON/Ozel_Egitim_Hizmetleri_Yonetmeliği_son.pdf
21. **Morand, M., K. (2004).** The Effects of Mixed Martial Arts on Behavior of Male Children with Attention Deficit Hyperactivity Disorder. Retrived from http://www.milehighkarate.com/pdf/MA%20&%20%20ADHD_Full%20Study.pdf on 11.09.2010.
22. **Olweus, D. (1993).** *Bullying At School: What We Know and What We Can Do.* Oxford: Blackwell.

23. **Özdemir, S. (2008).** *Duygu davranış bozukluğu olan öğrenciler.* In Özel Gereksinimi olan Öğrenciler ve Özel Eğitim. İbrahim Diken (Editör).Pegem Akademi, Yenişehir, Ankara.
24. **Özdinçer Aslan, S., Savaşır, S.,** Okulda Zorbalık, Milli Eğitim National Education, Eğitim ve Sosyal Bilimler Dergisi, 38,184, 2009.
25. **Page, R. M., & Tucker, L., (1994)** Psychosocial discomfort and exercise frequency: an
26. **Pişkin, M. (2002).** Okul zorbalığı: Tanımı, türleri, ilişkili olduğu faktörler ve alınabilecek önlemler. Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri, 2 (2), 531-562.
Retrieved from <http://www.pegem.net/akademi/3-4520-Ilkogretim-Okullarinda-Zorbaligin-Yayginligi-ve-Dogasi.aspx> on 05.02.2010
27. **Salend, S., J. (2005).** *Chapter 2: Understanding the diverse educational strengths and needs of students with disabilities.* Creating Inclusive Classrooms: Effective and reflective Practices for all Students (5.ed). Pearson Education Inc, Upper Saddle River, NJ.
28. Salmivalli, C., Karhunen, J. ve Lagerspetz, K. (1996). How do victims respond to bullying? Aggressive Behavior, 22, 99-109.
29. **Şahin, M., Akbaba, S.,** “İlköğretim Okullarında Zorbacı Davranışların Azaltılmasına Yönelik Empati Eğitim Programının Etkisinin Araştırılması” Kastamonu Eğitim Dergisi, Cilt:18 No:1, Ocak 2010
30. U.S. Department of Education, National Center for Education Statistics (2009). *Digest of Education Statistics, 2008* (NCES 2009-020), Chapter 2. Retrieved from http://nces.ed.gov/pubs2009/2009020_2a.pdf on 09.02.2010
31. U.S. Department of Education, Office of Special Education and Rehabilitative Services (1998) Early warning timely response. Retrieved from <http://www.ed.gov/offices/OSERS/OSEP/earlywrn.html> on 09.02.10
32. U.S. Department of Health and Human Services (DHHS). (1999). Mental Health: A Report of the Surgeon General—Executive Summary. Rockville, MD: U.S. Department of Health and Human Services, Substance Abuse and Mental Health Services Administration, Center for Mental Health Services, National Institutes of Health, National Institute of Mental Health, 1999. Retrieved from <http://www.surgeongeneral.gov/library/mentalhealth/summary.html> on 09.02.10.
33. **UZBAŞ, A.,** Okul Psikolojik Danışmanlarının Okulda Saldırganlık Ve Şiddete Yönelik Görüşlerinin Değerlendirilmesi Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, Yıl 9, Sayı 18, Aralık, 2009.
34. WHO (2005). Inequalities in young people’s health Key findings from the Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) 2005/2006 survey retrieved from http://www.euro.who.int/Document/Mediacentre/fs_hbsc_17june2008_e.pdf on 02/03/2010.
35. **Yaman, M., Arslan, S.,** “Çocuk ve Gençlik Suçlarının Önlenmesinde Rekreatif Sporlar” Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi [Bağlantıda]. 6:1. Erişim: <http://www.insanbilimleri.com.tr/04/03/2010>.
36. **Yöndem, Z. D., Totan, T.,** “Ergenlerde Zorbalık ve Stresle Başetme” Çukurova Üniversitesi, Eğitim Fakültesi Dergisi, Cilt:3, Sayı: 35, Güz, 2008.
37. **Yurtal, F., Bilgiç, E.,** (2009). Zorbalık eğilimlerinin sınıf iklimi göre incelenmesi. Eğitimde Kuram ve Uygulama, 5, 2, 180-194. Retrieved from http://eku.comu.edu.tr/index/5/2/turkce/ebilgiç_fyurtal.pdf on 05.02.2010
38. **Yurtal, F., Cenkseven, F.** İlköğretim okullarında zorbalığın yaygınlığı ve doğası. Türk PDR (Psikolojik Danışma ve Rehberlik) Dergisi. 28, 1-13. (2007).

SB14 : ÇOCUKLAR İÇİN, BİR İLETİŞİM VE TOPLUMSALLAŞMA ARACI OLARAK SPOR
Akdeniz Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu
Yılmaz KAPLAN , Güney ÇETİNKAYA

ÇOCUKLAR İÇİN, BİR İLETİŞİM VE TOPLUMSALLAŞMA ARACI OLARAK SPOR

*Yılmaz Kaplan *Güney Çetinkaya

*Akdeniz Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Spor Yöneticiliği Bölümü.

Özet

Hangi yaşta olursa olsun, **çalışmak** ve **evlilik** çocukluğu sona erdirir. Ancak çocukluk, **oyun** bitince de, önemli ölçüde biter...

Oyun ve sportif davranışlar, çocukların **çok yönlü** gelişimlerine olanak sağlar. Spor, katkıları gibi, biyo-psiko-sosyal bir olgudur.

Oyun ve spor, çocuğun yaşamında düzenli, sürekli ve bilimsel ölçülerde yer alıyorsa, yakın ve etkili ilişki kurma olanağı sağlayan çok önemli bir **iletişim** aracıdır. Spor, toplumsal ilişkileri geliştirir; sosyal mesafeleri kısaltır. Hem empati yapmayı gerektirir; hem de empati alışkanlığını geliştirir. Çocukların kendilerini, daha doğru ve daha iyi ifade edebilmelerine katkı yapar.

Ayrıca spor, çocuğun, bir grubun önemli ve anlamlı bir parçası olma sürecinde (toplumsallaşma), etkili bir araçtır. Çocukların, toplumsal bir grup içinde varolmalarına ve bu grup ile bütünleşmelerine katkı yapar. Çocuklara, kurallara, kararlara uyma alışkanlığı kazandırır. Bu katkıları da göz önünde bulundurularak, spora, sosyal yaşamda ve eğitim programlarında daha geniş ve etkin yer verilmelidir.

Amacı açısından **tanımlayıcı / betimleyici**, kapsadığı zaman açısından **dönemsel**, kullanılan teknik açısından da literatüre dayalı bir **kuramsal / kavramsal** tartışma olan bu bildiride, çocuklar için spor ve oyun, bir **iletişim** ve **toplumsallaşma** aracı olarak tartışılmıştır...

Anahtar Kelimeler: Çocuk, İletişim, Toplumsallaşma, Spor.

Amaç

Çocukların, **minyatür adamlar** olmadıklarını; yetişkinlerden yalnız niceliksel açıdan değil, niteliksel olarak da farklı, özgün **bireyler** olduklarını, artık bütün gelişmiş kültürler -ve temsilcileri- kabul ediyor.

“Çocuk, gelişen bir insan yavrusu, olgunlaşmamış, **“reşit”** sayılmayan **“küçük yurttaştır.”** Ancak çocukluk, üst sınırı belirsiz bir çağdır.” (Yörükoğlu, 1984: 3).

Çocukluğun sonuna, bitimine ilişkin yasal, toplumsal ve kültürel kabuller çok farklıdır. Ancak, hangi yaşta olursa olsun, **çalışmak** ve **evlilik** çocukluğu sona erdirir. Çocukluk, **oyun** bitince de, psiko-sosyal açıdan, önemli ölçüde biter...

Oyun ve sportif davranışlar, çocukların **çok yönlü** gelişimlerine olanak sağlar. Spor, katkıları gibi, biyo-psiko-sosyal bir olgudur.

Bu bildiride, çocuklar için spor ve oyun, bir **iletişim** ve **toplumsallaşma** aracı olarak tartışılmıştır...

Yöntem

Bu araştırma, amacı açısından **tanımlayıcı / betimleyici**, kapsadığı zaman açısından **dönemsel**, kullanılan teknik açısından da literatüre dayalı bir **kuramsal / kavramsal** tartışmadır...

Bulgular

Dil ve iletişim olmadan, bir **ortak yaşamdan** söz edilemez. Özellikle dil, belki de insanlığın en önemli buluşudur.

İletişim, çok kanallı **etkileşimsel** bir **süreçtir**. Gönderen ve alıcı arasında **süreklilik** taşıyan, anlamın her iki tarafın katkısıyla oluştuğu bir **etkileşimdir**. (Doğanay, 2006).

Görüldüğü gibi, iletişim tanımlarının ortak noktası, iletişimin bir **etkileşim** ve **süreç** olduğudur. Etkileşim, **etkilemek** ve **etkilenmektir**. Bu anlamda iletişim, bir **diyalogdur**; monolog değildir. Ayrıca iletişim, bir **süreçte** gerçekleşir. Dolayısıyla **iletişim, bir etkileşim sürecidir**.

İletişim, bizden önce varolan ve bizim de içine doğduğumuz toplumsal koşullar içinde gerçekleşir. İletişimin hem biçimi, hem de içeriği, bireylerin kişisel, toplumsal karakterlerini gösterir. Roller ve ilişkileri tanımlar.

Aslında, *iletişim kurmamak* ya da *iletişim kurmayı reddetmek* olanaksızdır. Çünkü, biz böyle bir amaç taşımyorken bile, çevremizdeki insanlara belli mesajlar göndeririz. Duruşumuz, bakışımız, giyimimiz, aksesuarlarımızla, toplumsal kimliğimize, ruhsal durumumuza ilişkin belli bilgileri aktarız. Bu anlamda, *her tutum ve nesne, iletişimsel bir anlam taşır*.

Belli başlı *iletişim türleri* olarak, kişinin iç monoloğunu (kendisiyle olan ilişkisini) ifade eden *içsel iletişimden*; iki ya da daha fazla kişinin, birbiriyle karşılıklı mesaj alış-verişi olarak tanımlanabilecek *kişilerarası iletişimden* söz edilebilir...

Birçok iletişim, *bir etki arayışı* üzerine kuruludur. Konuşmacı, diğeri etkilemek, belli bir davranışa yöneltmek, inandırmak, ikna etmek amacını taşır. Bu süreçte, farklı stratejiler kullanılır. Bunların bazıları, *güç stratejileri* (meydan okumak, baskı kurmak, karşı çıkmak, utandırmak, ısrarla ikna etmeye çalışmak... gibi) ve *ayartma stratejileri* (ortaklık kurma, çekicilik, sempati, yakınlaşma, yönlendirme... gibi) olarak sınıflanabilir...

Ayrıca, *bütün insan eylemleri, içinde gerçekteştiğı topluma göre anlam kazanır*. Örneğin sporcuların, günlük yaşamlarındaki başarılarını, sportif başarıları (sayı, puan, gol, galibiyet, şampiyonluk, rekor) gibi kutlamaları yadırganabilir.

İnsan ilişkilerini, *sosyal* ve *fiziki* anlamda *çevre*; *mahrem*, *kişisel*, *yarı-resmi* ve *resmi alanlar* anlamında da *mesafe* kavramları etkiler.

Ancak bütün bunlar, sosyal bağlama göre, yani *kültürden kültüre* ve *alt kültürlerle göre* değişiklikler gösterebilir.

Bireyler arası ilişkilerde karşılaşılan sorunlar da *“tanımlanmış ilişki biçimine uygun davranmamak”*; *“tanımlanmış ilişki biçimine uygun, standart davranış geliştirememek (benzer durumlar karşısında tutarsız davranmak)”*; *“sözlü ya da sözsüz iletişimin sembollerini doğru kullanmamak”*; *“ilişkide çatışmalı eksen”*; *“dinlememek”*; *“tanımakabul sorunları (karşıımızdakini kendi eşitimiz olarak görüp onunla etkileşime girme niyetinde olduğumuzu gösterememek)”*; *“önyargı ve ayrımcılık”*; *“hoşgörü yoksunluğu”*; *“benmerkezcilik”* ve *“empati kuramamak”* olarak sıralanabilir. (Bknz. Doğanay, 2006).

Günlük davranışlarımızın görünürde önemsiz nitelikteki pek çok yönü, yakından bakıldığında, toplumsal etkileşimin hem *karmaşık* hem de *önemli* yönleri olarak ortaya çıkar. (Bknz. Giddens, 2000).

İletişimin temelinde davranışlarımız vardır:

- *Her insan davranışının, mutlaka bir veya daha fazla NEDENİ vardır.*
- *Her insan davranışının, mutlaka bir veya daha fazla SONUCU vardır.*

Kişilerin davranışlarının / tepkilerinin **niçin** ve **nasıl** meydana geldiğini **hangi** ve **ne kadar** sonuçlara yol açtığını düşünmek gerekir. (Bknz. Eroğlu).

Bilinçli ve birbirinin varlığını kabul eden insanlar arasında, süreç içinde çeşitli nedenlerle oluşan ilişkilere **toplumsal ilişki** denir.

Bir ilişkinin **toplumsal nitelikli** sayılabilmesi için; en az iki insan arasında gerçekleşmesi, bir zaman sürecinde devam etmesi, bireylerin birbirlerinin bilincinde, farkında olmaları, bireylerce ortak bir anlamının bulunması, ilişkide bulunanların etkileşim içinde olmaları, bulunmaları gereklidir.

Toplumsal ilişkiler, **amaç** ve **içeriklerine** göre değişebilir: Örneğin bir sporcunun, takım arkadaşı ile arasındaki ilişki, antrenörü ile arasındaki ilişkiden farklıdır.

İnsan ilişkilerinin olduğu her yerde, aynı zamanda **spor ilişkisi** de vardır. **Sportif ilişkiler içinde;** insanlarla insanların (ya da sporcularla sporcuların), insanlarla grupların (ya da sporcularla spor gruplarının) ve gruplarla grupların (ya da spor grupları ile spor gruplarının) etkileşimleri söz konusudur. Ayrıca sportif ilişkiler, süresine göre, **kısa süreli (yüzeysel), periyodik (aralıklı)** ve **sürekli** olabilir. Diğer yandan sportif ilişkiler, niteliğine göre, takım içi ilişkilerde olduğu gibi, **birincil (yakın, içten)** ve ulusal ya da uluslararası spor kuruluşları ile olan ilişkilerde olduğu gibi, **ikincil (mesafeli, resmi)** olabilir.

Spor, doğru kullanılırsa, çocuklar için, yakın ve etkili ilişki kurma olanağı sağlayan çok önemli bir **iletişim** aracıdır. Sosyal ilişkileri geliştirir; toplumsal mesafeleri kısaltır, azaltır. Spor, hem empatik düşünmeyi ve davranmayı gerektirir; hem de empati alışkanlığını geliştirir. Empati kurmak için çocuk, olaylara, olanlara karşıdakinin bakış açısıyla bakmalı; o kişinin duygularını ve düşüncelerini doğru anlamalı ve bunu ona iletmelidir. Spor, bunun için uygun ortamlar sağlar. “Spor, çağdaş bir savunma mekanizması gibi değerlendirilebilir.” (Balcıoğlu, 2003: 121). Ayrıca, spor aracılığı ile sosyal, siyasal, ekonomik ilişkilerin **yeniden yapılanmasına** katkı sağlanabilir. “Spor, kolektif bir uğraş olması nedeniyle, insanlar arası ilişkilerin gelişmesine ve toplumsal katılımın artmasına hizmet eder. Toplumsal katılımın artması, aynı zamanda özgürlük bilincinin yerleşmesine katkıda bulunur.” (Doğan, 2007: 43).

Türkiye’de yapılan güncel bir araştırmaya göre;

Kişiler arası ilişkiler bağlamında bakıldığında, sporcuların; % 89.4’ü -spora başladıktan sonra- **insanlarla daha yakın ilişkiler kurmaya başladıklarını**, % 87.3’ü **daha kolay arkadaş edinebildiğini**, % 90.8’i **insanlara karşı daha ilgili olduğunu**, % 90.1’i ise **insanlara karşı daha saygılı ve sevgi dolu olduğunu** belirtmiştir. (Bulgu ve Akcan, 2003: 157-159).

Araştırmalar, **grupta** alınan kararların, bireylerin **tek başlarına** verdikleri kararlardan **daha riskli** olduğunu ortaya koyuyor. Ayrıca, kişilerin çıkarlarıyla, grubun, takımın çıkarları çatışabiliyor ve kişiler, gruptaki tüm insanları düşünmek yerine, kendi kısa vadeli istek ve çıkarlarını ön planda tutabiliyorlar. Böyle durumlar, sosyal çıkmazlar ve çatışmalar yaratıyor. (Bknz. Kağıtçıbaşı, 2005). Bu da, psikologların daha çok **sosyal gelişim**; sosyologların ise **toplumsallaşma (sosyalleşme)** dedikleri bir tartışmayı ve sporun toplumsallaşma aracı olarak rolünü belirlemeyi gerektiriyor.

Her insan bir grup içinde, bir toplumun üyesi olarak dünyaya gelir. Bireyin diğer bireylerle etkileşimi (etkilemesi ve etkilenmesi) sonunda bir toplumun yapma, duyma ve düşünme biçimlerini tanıma, öğrenme ve benimseme sürecine **toplumsallaşma (sosyalleşme)** denir. Toplumsallaşma, bireyin, **belirli bir toplumun üyesi, belirli bir kültürün parçası** olma sürecidir.

Birey, toplumsal yaşama katılmak için gerekli amaç, beceri, değer ve davranış kalıplarını bu süreçte edinir. Toplumsal niteliklerini, toplumsallaşarak kazanır.

Toplumsallaşma, bir zaman ve mekanda, **toplumsal bir ortamda** gerçekleşir. Bütün bireylere **aynı türde** ve **tek düze bir etkide** bulunmaz. Toplumsallaşma sürecinde, birey ve toplum arasında bir **etkileşim** söz konusudur. Toplumsallaşma, doğumla başlar, **yaşam boyu** sürer. **Çevre** ile birlikte, **doğuştan getirilen** özellikler toplumsallaşmada etkilidir. Toplumsallaşmada, bireyin ilk karşılaştığı ve genellikle en etkili olan grup, **ailesi** ve **akrabalarıdır**. Bunları **komşular, oyun arkadaşları, okul çevresi** ve **kitle iletişim araçları** izler.

Toplumsallaşmanın **birey** ve **toplum** açısından bazı sonuçları söz konusudur:

Birey açısından; biyolojik organizma insanlaşır, bireyin kişiliği gelişir ve gerçekleşir, birey kimlik ve benlik edinir.

Toplum açısından; yeni katılan üyelerin topluma uyumu sağlanır, kültürün kuşaklar arasındaki aktarımı sağlanır, böylelikle de toplumsal devamlılık sağlanır.

“Spora ilgi duyan anne- babaların, çocuklarını da spor yapmaya teşvik ettikleri; bunun tersinin de doğru olduğu belirlenmiştir. Aynı araştırmada anne-babaların eğitim düzeyleri yükseldikçe, çocuklarını spor yapmaya daha fazla teşvik ettikleri de görülmüştür.” (Kepoğlu, 1995: 111-3) (Aktaran; Amman, 2000: 120). Çocukların spora yönelmelerinde en önemli etkenin **aile** olduğunu; bu yönlendirmenin anne-babanın **eğitim düzeyine** paralel olarak arttığını belirleyen birçok araştırma söz konusudur.

“Bütün bunlar, aile faktörünün spor üzerinde belirleyici olduğunu ve sporun özellikle sosyalleşme sürecinde elde edilen kazanımlardan biri olduğunu göstermektedir. Bu ilişkide sporun, belirlenen olmanın ötesinde bir belirleyici olarak da bir rol üstlenebileceğini unutmamak gerekir. Sosyalleşme sürecinin yoğun olduğu çocukluk ve gençlik döneminde sporun, bireylerin sağlıklı ve mutlu olarak yaşayabilmelerinde, verimli olabilmek için bedenlen sahip olmaları gereken özellikleri kazanmalarında, dinlenme ve ruh sağlığı ile ilgili beceri ve alışkanlıkları edinmelerinde, toplum içindeki rollerine yapma, başkaları ile iyi ilişkiler kurarak çalışabilmelerinde önemli işlevleri vardır.

Sosyalleşme sürecinde sporun üstlendiği rolü en belirgin olarak spora katılımı en yüksek düzeyde olan bireylerde görmek mümkündür. Psikologlar tarafından yapılan kişilik analizleri, “sporcu” kimliği olan bireylerde, sporun kişiliği belirleyen etkilerini ortaya koymaktadır. Saldırganlığı, zafer zevki, yorgunluğu, çektiği sıkıntı ve acılar, form kazanma duygusu, sıradan insanlardan daha üstün bir fiziğe sahip olma hissi, antrenmanları ve psikolojik hazırlıklarıyla; ayrıca çalışma mekanları, spor kıyafeti, vestiyeri, takımı, kulübü gibi aynı faaliyete yönelen arkadaşlarıyla paylaştığı çok sayıda sembolü olan sporcu, bedeniyle daha özel bir ilişkiye giren insandır ve bütün bu faktörlerin kişilik üzerinde önemli izleri vardır. Yapılan araştırmalar değişik spor branşlarının farklı bilinçlerin gelişmesine zemin hazırladığını göstermektedir. Örneğin kano ya da kayak sporu yapanlarda doğal bir ortama bağlılığın ve ekolojik bilincin daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Defrance, 1995: 51, 56).” (Amman, 2000: 122).

Sporun en belirgin toplumsal işlevlerinden biri, aile ve eğitim kurumu ile birlikte, çocuk ve gençlerin *toplumsallaşmasına* (yetişkinlerin de *yeniden toplumsallaşmasına*) yaptığı katkılardır. Spor, bireyin bir grubun önemli ve anlamlı bir parçası olma sürecinde, etkili bir araçtır. Sporcuların toplumsal bir yapı içinde varolmalarına ve bu (toplumsal) yapı ile bütünleşmelerine katkı yapar. Grup içi dayanışma duygularını pekiştirici bir rol oynar. Spor, belli sınırlara ve kurallara göre yapılan bir uğraşı olması nedeniyle, insanlara kurallara uyma alışkanlığı kazandırır. Spor, özellikle takım sporları, çocuğa bir grup içinde nasıl davranacağını, davranışlarını ve heyecanını nasıl denetleyeceğini öğretir. Türkiye’de yapılan ve daha önce de sözü edilen güncel araştırmanın sonuçlarına göre, “toplumsal boyutta bakıldığında, sporcuların spora başladıktan sonra *serbest zamanlarını yararlı biçimde değerlendirdikleri* (% 98.6), *takım çalışmasının önemini kavradıkları* (% 97.2), *sorumluluklarının bilincine vardıkları* (% 95.8), *planlı ve ölçülü çalışma alışkanlığı kazandıkları* (%94.4) görülmektedir. Bunların yanı sıra sporun, toplumsal boyutta *işbölümü, paylaşma ve dayanışmanın önemini kavrama* (% 93), *kurallara karşı daha dikkatli ve*

duyarlı olma (% 92.3), *başkalarının fikir ve inançlarına karşı daha hoşgörülü olma* (% 88.7) açısından toplumsallaşmada etkisi olduğu görülmektedir. Bireysel boyutta bakıldığında ise, sporcuların *spora başladıktan sonra daha girişken* (% 94.4), *daha yapıcı ve yaratıcı* (% 93), *daha kendine güvenli* (% 94.4), *daha sakin ve ılımlı* (% 76.8) ve *daha soğukkanlı* (% 85.9) oldukları görülmektedir. Sporcular spora başladıktan sonra *öfkelerini daha kolay kontrol edebildiklerini* (% 85.2), *amaçlarına bağlılıklarının arttığını* (% 97.2), *yapmak istediklerini yapma ve dile getirme konusunda daha cesur olduklarını* (% 97.2) belirtmişlerdir. Sporun *daha sağlıklı olduğunu hissetme* (% 97.9), *fiziksel olarak gelişme* (% 95.8), *insanlar tarafından önemsendiğini hissetme* (% 91.5), *başarı ve zaferin tadını çıkarmayı öğrenme* (% 96.5), *çalışma ve başarıma isteğinde artma* (% 96.5) üzerinde de etkisi olduğu görülmüştür... Sonuç olarak, elde edilen bulgular sporun, toplumsallaşma sürecinde hem bireysel hem de toplumsal açıdan olumlu etkileri olduğunu göstermiştir.” (Bulgu ve Akcan, 2003: 157 - 159).

“Gelişmiş ülkelerde sportif yarışmalar da sosyalleşmenin önemli bir aracı olarak kabul edilir. Amerika Birleşik Devletlerinde fikir olarak bu eğilimde olan yetişkinler, oyunlu aktiviteler düzenlemekte ve amaç edinmeyi, beceri geliştirmeyi ve ödül alma başarısının önemini vurgulayan spor programlarına katılması için çocuklarını teşvik etmektedirler (Coakley, 1993).” (Aktaran, Doğan, 2007: 41).

“Çocuğun temel gelişiminde, zaten oyuna sınırsız ihtiyacı vardır. Organize edilmiş sportif oyunlar yoluyla çocukların hem kendi akranları ile bir arada olması sağlanır hem de kurallara ve kararlara uyma, yenme ve yenilmeyi hazmetme gibi deneyimler kazandırılır. Ancak bu organizasyonlarda çocuğun insan yönü üzerinde durulmalı, sporcu yönü ön plana çıkarılmamalıdır. Böylece çocuk kendi vücudunu tanıma, fiziksel özelliklerinin farkına varma fırsatını elde eder. Kendinden daha çok iyi ve daha az iyi kişiler olduğunu fark eder. Daha az iyi olanları küçük görmemeyi, daha çok iyi olanları takdir etmeyi öğrenir. Bu deneyimler hayatı boyunca farklı konularda ve farklı koşullarda karşılaşacağı benzer durumlara uyumunu kolaylaştırır. Mutlu ve başarılı olmak için çalışırken kendine ve başkalarına zarar vermeden rekabet edebilir.” (Doğan, 2007: 42).

“En önemli öğrenme süreci (ise) taklit ve rekabettir. Çocuk ilk aylarından itibaren en basit davranış şekillerini bile taklit yoluyla geliştirir. Anne ve babayla başlayan bu taklit etmeler giderek sevdiği, beğendiği ve hayranlık duyduğu diğer büyüklerle devam eder. Sporcular, müzisyenler ve sinema oyuncularını gençlerin taklit etmeye en çok eğilim gösterdikleri kişilerdir. Bu yüzden sporcular örnek davranış ve alışkanlıklarıyla sosyalleşme sürecinde diğer kişilere iyi birer model olabilirler.

Rekabet ise iki veya daha çok bireyin bir şeyi başarmada birbiriyle yarışmaya girdikleri uyarıcı bir süreçtir. Gelişmiş ve esnek kültürlerde sosyal öğrenme de son derece rekabetçidir. Spor rekabetin en uygun koşullarda yaşanılmasına olanak sağlar. Başkalarıyla ilişki kurma sosyal öğrenmenin temel koşuludur. Kişinin yaşantısındaki ilişkilerin sayısı ve çeşitliliğinin artması onun toplumsallaşma derecesi ile ilgili bir fikir verebilir. Spor çalışmaları, özellikle spor müsabakaları, değişik okul ve kulüp elemanlarıyla farklı şehirlerin insanlarıyla, hatta uluslararası yarışmalar düşünüldüğünde farklı toplumların insanlarıyla temas kurulmasını sağlayan organizasyonlardır (Fichter, 1994).” (Aktaran, Doğan, 2007: 42).

Sonuç ve Öneriler

Sonuç olarak, oyun ve spor, çocuğun yaşamında düzenli, sürekli ve bilimsel ölçülerde yer alıyorsa, yakın ve etkili ilişki kurma olanağı sağlayan çok önemli bir **iletişim** aracıdır. Spor, toplumsal ilişkileri geliştirir; sosyal mesafeleri kısaltır. Hem empati yapmayı gerektirir; hem de empati alışkanlığını geliştirir. Çocukların kendilerini, daha doğru ve daha iyi ifade edebilmelerine katkı yapar.

Ayrıca spor, hem bireysel hem de toplumsal açıdan olumlu etkileri olan bir **toplumsallaşma** aracıdır. Spor, çocuğun, bir grubun önemli ve anlamlı bir parçası olma sürecinde (toplumsallaşma), etkili bir araçtır. Çocukların, toplumsal bir grup içinde varolmalarına ve bu grup ile bütünleşmelerine katkı yapar. Çocuklara, kurallara, kararlara uyma alışkanlığı kazandırır. Spora yapılan yatırımlarla, çocuk ve gençlerin yalnız dinlenmelerine, eğlenmelerine ve serbest zamanlarını iyi değerlendirmelerine değil; aynı zamanda -her anlamda- sağlıklarına, eğitimlerine, iletişimlerine, toplumsallaşmalarına da katkı sağlanmaktadır. Bu katkıları da göz önünde bulundurularak, spora, sosyal yaşamda ve eğitim programlarında daha geniş ve etkin yer verilmelidir.

Spora ve çocuğa yapılan yatırım, toplumun geleceğine yapılacak önemli bir katkıdır...

Kaynaklar

Anthony GİDDENS, “*Sosyoloji*”, Ayraç Yayınevi, Ankara, 2000.

Atalay YÖRÜKOĞLU, “*Değişen Toplumda Aile ve Çocuk*”, Aydın Kitabevi Yayınları, 2. B., Ankara, 1984.

Birol DOĞAN, “*Spor Sosyolojisi ve Uygulamalı Spor Sosyolojisine Giriş*”, Nobel Yayınları, 1. B., Ankara, 2007.

Çiğdem KAĞITÇIBAŞI, “*İnsan ve İnsanlar*”, Evrim Yayınevi, 10. B., İstanbul, 2005.

Enver ÖZKALP, “*Sosyolojiye Giriş*”, Anadolu Üniversitesi Yayınları, No: 87, Eskişehir, 1990.

Feyzullah EROĞLU, “*Davranış Bilimleri*”, Beta Yayınları, 4. B., İstanbul, 1998.

İbrahim BALCIOĞLU, “*Sporun Sosyolojisi ve Psikolojisi*”, Bilge Yayınları, İstanbul, 2003.

M. Tayfun AMMAN, “*Spor Sosyolojisi*”, Ed. İkizler, H. Can., *Sporda Sosyal Bilimler*, Alfa Yayınları, İstanbul, 2000.

Nefise BULGU – Funda AKCAN, “*Spor ve Toplumsallaşma*”, Beden Eğitimi ve Sporda Sosyal Alanlar Kongresi Bildiri Kitabı, Ankara, 10 -11 Ekim 2003.

Ülkü DOĞANAY, “*STK Kapasite Geliştirme Eğitim Programı, İletişim Semineri*”, Sivil Toplum Geliştirme Merkezi, Antalya, 24 – 26 Mart 2006.

Yılmaz KAPLAN, “*Hukuk Kurumu*”, Der. Güçlü, Sevinç., *Kurumlara Sosyolojik Bakış*, Birey Yayınları, İstanbul, 2005.

Yılmaz KAPLAN, “*Toplumsal Kurum Olarak Spor ve İşlevleri*”, Uluslararası Akdeniz Spor Bilimleri Kongresi Bildiri K

SB15 : TÜRKİYE'DE GELENEKSEL OYUNLARDA KULLANILAN BİR MATERYAL TOP: YAPIM SÜRECİ VE OYUNLARI.

İnönü Üniversitesi , Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu

Cengiz ARSLAN , Abdullah DOĞAN , Mehmet GÜLLÜ , Baki YILMAZ

TÜRKİYE'DE GELENEKSEL OYUNLARDA KULLANILAN BİR MATERYAL OLAN TOPUN YAPIM SÜRECİ VE OYUNLARI

Doç.Dr.Cengiz ARSLAN*, Abdullah DOĞAN**, Dr. Mehmet GÜLLÜ*, Dr. Baki YILMAZ**

*İnönü Üniversitesi, BESYO

**Niğde Üniversitesi, BESYO

abdullah_d46@hotmail.com

ÖZET

Bu çalışmanın amacı, Türkiye’de geleneksel oyun kültürü içerisinde geçmişte çocuk ve gençlerin oynadıkları oyunlarda bir materyal olarak kullanılan topların yapım tekniklerini araştırmak ve elde edilen bu toplarla oynanan oyunları ortaya çıkarmaktır.

Araştırmada veri toplama tekniği olarak görüşme ve belge-tarama tekniği kullanılmıştır. Araştırma grubunu Malatya, Elazığ, Erzurum, Kahramanmaraş, Ankara, Kayseri, Mersin, Afyon, Gümüşhane ve Sivas illerini kapsayan muhtelif köy, kasaba ve merkezlerde konu kapsamında 48’ü bayan ve 421’i erkek olmak üzere toplam 469 yaşlı oluşturmuştur. Görüşülen kişiler 60 yaş ve üzeri bireylerden çocukluk yaşantılarında top oyunlarına ilgi duymuş veya top oyunlarını oynamış bireylerden seçilmiştir.

Araştırma bulgularında geleneksel oyunlarda kullanılan 13 çeşit top tespit edilmiştir. Bu topların yapımında inek, deve, keçi ve kuzu gibi hayvanların kıl, deri ve iç organlarından (idrar torbası-mesane); çaput, bez ve ip gibi ev materyallerinden üretildiği belirlenmiştir. Bu top materyallerinden Elde Saydırmaca, Duvara Vurma, Çelme vs. oyunlarının oynandığı görülmüştür.

Araştırma sonuçlarında geleneksel oyunlarda kullanılan materyallerin insanların yaşadığı çevreden veya kullandığı araç-gereç artıklarından elde ettikleri ve bu materyallere uygun oyun kültürünün de oluştuğu gözlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Geleneksel Oyun, Top, Çocuk Oyunları, Oyun Kültürü.

1.GİRİŞ

Günümüzde insanlar gündelik hayatlarını sürdürmek için yaptıkları işlerin dışında kalan boş zamanlarını çeşitli uğraşlarla geçirirler. Kimi insanlar boş zamanlarını televizyon izleme, müzik dinleme ve arkadaşlık sitelerinde gezinme gibi pasif uğraşlarla değerlendirirken kimi insanlar ise çeşitli sosyal, kültürel veya sportif faaliyetler gibi aktif uğraşlarla değerlendirirler. Aktif boş zaman uğraşlarından biri de oyundur.

Oyun, belli bir amaca yönelik olarak fiziksel ve zihinsel yeteneklerle belirli bir yer ve zaman içerisinde, kendine özgü kurallarla yapılan, sosyal uyumu, zekâ ve beceriyi geliştiren, aynı zamanda eğlendiren etkinliklerdir (1). Bir başka deyişle oyun, bir veya birden fazla kişinin belli kurallar içerisinde zihni, bedeni ve ahlaki güçlerini geliştirmek amacıyla yaptıkları eğlence türü hareketlerdir (2). Diğer bir deyişle oyun, insanların bedensel ve zihinsel yeteneklerini geliştirme amacını güden, hesap, dikkat, rastlantı ve beceriye dayanan, aynı zamanda da tat veren bir tür yarıştıdır (3). Kısaca oyun, dikkat, rastlantı veya maharete dayanan ve insanların hoş vakit geçirmelerine, oyalanmalarına yarayan tamamen menfaatsiz eğlenceli yarıştıdır (4).

Oyun bütün yaşlardaki insanlara hitap etmektedir. Oyun oynama bebeklikten yaşlılığa kadar süren bir aktivitedir. Büyükler için bir çeşit eğlence aracı olsa da çocuklar için gün boyu yapılması gereken bir zorunlu uğraşı gibidir. Hatta İtalyan eğitimci Maria Montessori ise oyunu, çocuğun işi olarak nitelendirmiştir (5). Erikson' a göre çocuk, oyunla yenilgilerine, acılarına ve yaşamda karşılaşılan hayal kırıklıklarına kendini hazırlamak için kullanılmaktadır (6). Yine ünlü eğitim bilimci Piaget, oyuna biyolojik bir işlev gözüyle bakarak, çocuğun oyunu aktif olarak tekrarlandığını, çeşitli deneyimlerle oluşturduğunu ve yeni durum ve deneyimlerinin psikolojik olarak sindirme olanağını sağladığını savunur (7).

Çocuğun fiziksel, sosyal ve zihinsel gelişimi için önemli olan oyun kültürlerden, inançlardan, coğrafi şartlardan ve zamana bağlı olanaklardan etkilenmektedir. Bu etkileşim sonucu milletlerin keline has geleneksel oyunları oluşmuştur. **Geleneksel oyunlar**, halk kültürü içinde kendine yer bulmuş, özellik arz eden ve eğlence imkânının kısıtlı olduğu dönemlerde topluca oynanan, hiciv, zekâ, hareket kabiliyeti gibi özellikleri barındıran etkinliklerdir (8). Geleneksel oyunlar, teknoloji, göç ve savaş gibi dış etkenlerden etkilenerek değişmektedir. Örneğin günümüzden on veya on beş yıl önce sokak aralarında Üçtaş oynanmakta, İp atlanmakta veya Saklambaç oynanmakta iken günümüzde bilgisayar oyunları almış durumdadır.

Geleneksel oyunlar hızlı bir değişim içerisinde. Özellikle teknolojinin gelişmesi ile birlikte sokak aralarında, okul bahçelerinde ve hatta köylerde oynanan geleneksel oyunlar

unutulmakta onun yerine önce “tetris” denilen elektronik oyun araçları aldı daha sonra da üç boyutlu bilgisayar oyunları aldı.

Geleneksel oyunlarımız günümüzde on-on beş yıl içinde bu kadar hızlı değişmiş ve değişimle beraber unutulmaya da yüz tutmuştur. Acaba teknolojinin çok sınırlı olduğu, elektriğin yeni yeni kullanılmaya başlandığı, televizyonun olmadığı, radyonun yeni yeni kullanılmaya başlandığı Cumhuriyet yıllarında çocuklar - yani ananelerimiz ve dedelerimiz- ne tür oyunları ne tür materyallerle oynarlardı? Özellikle de plastik topların olmadığı dönemlerde toplarla ne tür oyunlar oynanırdı? Bu toplar nasıl ve ne tür malzemelerden yapılırdı?

Yukarıdaki açıklamalar doğrultusunda bu çalışma ülkemizde geçmiş yıllarda top ile oynanan geleneksel oyunlarımızı tespit etmek ve bu topları ne tür malzemeden ve nasıl yaptıkları belirlemek amacıyla yapılmıştır.

2. YÖNTEM

Araştırmada betimsel yöntem kullanılmıştır. Araştırmada veri toplama tekniği olarak görüşme ve belge-tarama tekniği kullanılmıştır. Araştırma grubunu Malatya, Elazığ, Erzurum, Kahramanmaraş, Ankara, Kayseri, Mersin, Afyon, Gümüşhane ve Sivas illerini kapsayan muhtelif köy, kasaba ve merkezlerde konu kapsamında 48’ü bayan ve 421’i erkek olmak üzere toplam 469 yaşlı oluşturmuştur. Görüşülen 60 yaş ve üzeri bireyler çocukluk yaşantılarında top oyunlarına ilgi duymuş veya top oyunlarını oynamış bireylerden seçilmiştir.

3. BULGULAR

Araştırmacının yaşlılarla yaptığı görüşmeler sonucunda geleneksel oyunlarda kullanılan 13 çeşit top tespit edilmiştir. Bu topların yapımında inek, deve, keçi ve kuzu gibi hayvanların kıl, deri ve iç organlarından (idrar torbası-mesane) ve çaput, bez ve ip gibi ev materyallerinden üretildiği belirlenmiştir. Bu topların yapım aşamaları ve bu toplarla oynanan geleneksel oyunlar aşağıda başlıklar halinde verilmiştir.

3.1.Büyük Baş Hayvan Kıllarından Top Yapımı

3.1.1. İnek Kıllarından Top Yapımı

Kıl top genellikle büyükbaş hayvanların beslendiği yerlerde yapılan toptur. Kıl top yapımında kullanılan asıl malzeme kıldır. Kıl topu genellikle kış aylarında yapılır. Çünkü yaz aylarında büyükbaş hayvanların kılları genellikle dökülmez. Kışın ahırlara bağlanan

hayvanlar taranır. Tarama yapılan alete kaşağı denir. Hayvanın çok taranması gelişmesine o kadar fayda sağlar. Hayvan tarandıktan sonra kaşağıda toplanan kıllar toplanır. Tarama işlemi her gün olmaz. Taransa da çok kıl çıkmaz. Genelde üç dört günde bir taranır. Kılın en çok çıktığı dönem hayvanın zayıf durumundan çileleşmesi yani kilo alma durumuna geldiği dönemdir.

Top yapacak kadar kıl toplandıktan sonra toplanan kıllar birbirlerinden ayrıştırılır. Ayrıştırma işi bittikten sonra kıllar elde yuvarlanmaya başlanılır. Sıcak suya batırılır ve yuvarlanır. Sıcak suyun içine tuz atılır. Avuç içinde iyice yuvarlandıktan sonra çıkarılarak sıkılır. Biraz yuvarlak sekli aldığı zaman kıllara sabun sürülür. Sabun sürme işleminden sonra avuç içinde yuvarlamaya devam edilir. Bir süre böyle devam edilir. Top yine suyun içine bırakılır. Suyla beraber top kaynatılır. Top iyice kaynatıldıktan sonra sudan çıkarılıp sıkılır ve avuç içinde yuvarlanır. Yine suyun içine bırakılarak yuvarlanır. Böylece top sertleşir. Sonra yine top sıkılır ve topun üzerine sabun sürülür. Sabunla beraber yine avuç içinde yuvarlanır. Topun yüzeyine sabunu sürüp avuç içinde yuvarlanırken suya değmemesine dikkat edilir ve kuruması için bir yere bırakılır. Top kurumadan önce çok yumuşak ve ağır olur. Kuruduktan sonra sertleşir.

Kılların kökleriyle çıkması lazımdır. Topu sağlam yapan kıl kökleridir. İnek kılları herhangi bir aletle kesilirse, yapılan top sağlam olmaz.

Bazı bölgelerde kıl topun dağılmaması için üzerine bez dikilmektedir.

Bu top ile Çukura At, Beş Kuyular, Çelme Top, Kaleye Vurma, Emenli Top, Çukur, Holluk, Alduvar, Oturtan Top, Top Yetiş, Orta Sıçan, Elemsama, Zifir, Daire Top, Yağar Top, Kıl Top, Elde Top Saymaca, Duvarda Top Saymaca, Ayakta Top Saymaca, Ayak Topu, Uzağa Top Atma, El Topu oyunları, oynanırken sadece Kahramanmaraş'ta suda oynanan 'suda kıl top' oyunu vardır.

3.1.2. Deve Kılından Top Yapımı

Deve kılları toplanır. Toplanan kılların ayrıştırılması yani didilmesi sağlanır. Deve kıllarından top yapımı inek kıllarından top yapımından farkı avuç içerisinde yuvarlanırken keçe seklini alması için topun dövülmesidir.

Bazı bölgelerde kıl topun dağılmaması için üzerine bez dikilmektedir

Bu top ile Çukura At, Beş Kuyular, Çelme Top, Kaleye Vurma, Emenli Top, Çukur, Holluk, Alduvar, Oturtan Top, Top Yetiş, Orta Sıçan, Elemsama, Zifir, Daire Top, Yağar Top, Kıl Top, Elde Top Saymaca, Duvarda Top Saymaca, Ayakta Top Saymaca, Ayak Topu, Uzağa Top Atma, El Topu Oyunları, oynanır.

3.2. Küçükbaş Hayvan Kollarından Top Yapımı

3.2.1.Keçi Kılıyla Yapılan Top

Keçi kollarından top yapımı koyunların ve büyük baş hayvanlarının yetiştirilemediği dağlık bölgelerde yapılan bir top çeşididir. Top yapımına başlamadan önce keçinin kolları ‘kırklık’ denilen aletle kesilir. Kesilen kollar taranır. Kolçak şekline getirilir ve eğilmeye başlanır. Kollar eğildikten sonra ip şeklini alır. Eğrilen ipler yuvarlak olacak şekilde sarılır. İpler sarılırken sıkı sarılmasına dikkat edilir. İdeal top şeklini aldığı anda etrafı iyice dikilir. Keçi kılı biraz sert olduğundan dikim biraz zor olur. Bu top ile Çukura At, Beş Kuyular, Çelme Top, Kaleye Vurma, Emenli Top, Çukur, Holluk, Alduvar, Oturtan Top, Top Yetiş, Orta Sıçan, Elemsama, Zifir, Daire Top, Yağar Top, Kıl Top, Elde Top Saymaca, Duvar da Top Saymaca, Ayakta Top Saymaca, Dizde Top Saymaca, Ayak Topu, Uzağa Top Atma, El Topu oyunları oynanır.

3.2.2.Koyun Kollarıyla Yapılan Top

Koyun kollarında top yapımı keçi kollarından top yapımıyla aynıdır. Koyun yünü eğrilerek ip şeklini alır. İp yuvarlak olacak şekilde sarılır. Her sarmada ipin etrafı iyice dikilir. Dikim esnasında yünler iyice sıkıştırılır. İdeal büyüklüğe gelene kadar böyle devam edilir. Dikişlerle topun etrafı iyice çevrilir.

Bazı bölgelerde kıl topun dağılmaması için üzerine bez dikilmektedir.

Bu top ile Çukura At, Beş Kuyular, Çelme Top, Kaleye Vurma, Emenli Top, Çukur, Holluk, Alduvar, Oturtan Top, Top Yetiş, Orta Sıçan, Elemsama, Zifir, Daire Top, Yağar Top, Kıl Top, Elde Top Saymaca, Duvar da Top Saymaca, Ayakta Top Saymaca, Ayak Topu, Uzağa Top Atma, El Topu oyunları oynanır.

3.2.3. Kuzu Kollarından Top Yapımı

Kuzu kollarından top yapımı deve kollarından top yapımıyla yapılaş şekilleri bakımından aynıdır. İnek kollarıyla top yapımından tek farkı avuç içinde topun iyice dövülmesidir.

Bazı bölgelerde kıl topun dağılmaması için üzerine bez dikilmektedir.

Bu top ile Çukura At, Beş Kuyular, Çelme Top, Kaleye Vurma, Çukur, Holluk, Alduvar, Oturtan Top, Top Yetiş, Orta Sıçan, Elemsama, Zifir, Daire Top, Yağar Top, Kıl Top, Elde Top Saymaca, Duvar da Top Saymaca, Ayakta Top Saymaca, Ayak Topu, Uzağa Top Atma, El Topu oyunları oynanır.

3.3.Çaput (Bez Parçalarıyla) Top Yapımı

3.3.1. Bezler Yuvarlanarak Yapılan Top

Top yapımına başlamadan önce bez parçaları toplanılır. Bu bez parçaları birbirine bağlanır. Yuvarlak şekilde üst üste konur. Arasına koyun yünü, yumuşak ot ve saman bırakılır. Yuvarlak şeklini alan bezler dikilir. Dikim topun her tarafını çevreleyecek şekilde olmasına özen gösterilir. Toplar oyun şekline göre belirli büyüklükte yapılır.

3.3.2. Dilme Bez Top

Dilme bez top yapımında bez parçaları 2–3 santim eninde dilinir. Bu dilinmesinden dolayı dilme top adını almıştır. Dilme işlemi yapıldıktan sonra dilmenin bir ucundan yuvarlak olacak şekilde sarılır. Dilme bez sıkı sarılmasına dikkat edilir. Sarma işlemi ne kadar sıkı olursa yapılan top o kadar sağlam olur.

Bez toparla ile Çukura At, Beş Kuyular, Çelme Top, Kaleye Vurma, Çukur, Holluk, Alduvar, Oturtan Top, Top Yetiş, Orta Sıçan, Elemsama, Zifir, Daire Top, Yağar Top, Elde Top Saymaca, Duvarda Top Saymaca, Ayakta Top Saymaca, Ayak Topu, Uzağa Top Atma, El Topu oyunları oynanır. Bazı bölgelerde yedi taş oyunu oynanır. Ayak topu için yapılan topun bük olmasına dikkat edilir.

3.4.Deri Parçalarından Top Yapımı

Hayvan derileri belirli parçalara ayrılır. Deri parçalara ayrılırken yuvarlak olacağı hesaplandığından ona göre kesilir. Dikimin kolay olması için deri ıslatılır. Dikimle beraber bugünkü futbol topuna benzer şekli alır. Derinin bir parçası açık bırakılır. Açık bırakılan yerden ot, saman, ağaç yaprakları, bez parçaları ve yün bırakılır. İyice sıkıştırılır sonra açık bırakılan bez parçası da dikilir. Bugünkü futbol topuna benzer şekli alır.

Bu top ile oyunu ile, Çukur, Holluk, Alduvar, Oturtan Top, Top Yetiş, Orta Sıçan, Elemsama, Zifir, Daire Top, Yağar Top, Elde Top Saymaca, Ayakta Top, Yerde Top, Ayakta Top Saymaca, Ayak Topu, Uzağa Top Atma, El Topu oyunları oynanır.

3.5. Hayvan Mesane Torbasından Yapılan Top

3.5.1.Derinin İçine Konularak Yapılan Top

Büyük baş hayvanlarının mesane torbaları (mesane) çıkarılır. İçi boşaltılır. İçi boşaltılan mesane torbası tuzlu su ile yıkanır. İnce deri parçaları kare şeklinde kesilir. Eğer deri sert ise sıcak su ile yumuşatılır. Yumuşatılan parçalar birbirine eklenerek dikilir.

Yuvarlak şeklini alır. Deri parçalarından birisi açık bırakılır. Açık bırakılan deri parçasının ortasından topu şişirmek için küçük bir delik açılır. Açık bırakılan yerden hayvanın mesane torbası deri parçaların içerisine yerleştirilir. Yerleştirme tamamlandıktan sonra açık olan deri parçası dikilir. Açık bırakılan yerden mesane torbası şişirilir ve bugünkü futbol topuna benzer şekli alır.

3.5.2.Bezin İçine Konularak Yapılan Top

Büyük baş hayvanlarının mesanesi çıkarılır. Çıkarılan mesane temizlenir. Temizlendikten sonra tuzlama işlemi yapılır. Tuzlama işlemi bittikten sonra mesane, yuvarlak olacak şekilde dikilen bezin içerisine yerleştirilir. Yerleştirme işlemi bittikten sonra mesane şişirilir. Patlaması kolay olduğundan dikenli yerlerde oynanamaz. Patlayan mesanenin tamiri yoktur.

3.5.3. Mesane Torbasıyla Yapılan Top

Büyük baş hayvanlarının mesane torbası çıkarılır. Çıkarılan mesane torbası temizlenir. Temizlenen mesane torbasına tuzlama işlemi yapılır ve temizlenen mesane torbası şişirilir. Oyun için hazır hale gelir. Herhangi bir kaplama yapılmadan yapılan top fazla dayanmaz ve patlar.

Mesane torbası ile top yapımı Malatya ilinde yapılmaktadır.

Hayvan mesane torbasından yapılan toplar ile Ayak Topu, Ayakta Top Saydırma, Dizde Top Saydırma, Elde top saydırma, Ara Sıçan, Yerde Top Saydırmaca, Duvarde Top Saydırmaca oyunları oynanır.

3.6. İp İle Yapılan Top

3.6.1.Örme İp Top

Örme ip topta, ipler yuvarlak olacak şekilde örülür. Ağız kısmı açık bırakılır. Açık kısımdan bez parçaları, yün vb şeylerle doldurulur. Doldurma işlemi bittikten sonra açık kısımdan bir sağlam ip geçirilerek iyice büzülür ve yuvarlak şekli alır.

3.6.2.Sarma İp Top

Sarma ip topta ipler üst üste yuvarlak olacak şekilde sarılır. Sarma işlemi sıkı bir şekilde yapılır. Sıkı bir şekilde sarıldığı zaman top sağlam olur. Eğer sıkı sarılmazsa top

dağılır. Sarma işlemi bittikten sonra topun etrafı iyice dikilir yapılan topta dağılma olmaması için.

İp toplar ile Çukura At, Beş Kuyular, Çelme Top, Kaleye Vurma, Emenli Top, Çukur, Holluk, Alduvar, Oturtan Top, Top Yetiş, Orta Sıçan, Elemsama, Zifir, Daire Top, Yağar Top, Kıl Top, Elde Top Saymaca, Duvarda Top Saymaca, Ayakta Top Saymaca, Ayak topu, Uzağa Top Atma, El Topu oyunları oynanır.

4. SONUÇ

Araştırma bulgularında geleneksel oyunlarda kullanılan 13 çeşit top tespit edilmiştir. Bu topların yapımında inek, deve, keçi ve kuzu gibi hayvanların kıl, deri ve iç organlarından (idrar torbası-mesane); çaput, bez ve ip gibi ev materyallerinden üretildiği belirlenmiştir. Bu top materyallerinden Elde Saydırmaca, Duvara vurma, Çelme vs. oyunlarının oynandığı görülmüştür.

Araştırma sonuçlarında geleneksel oyunlarında kullanılan materyallerin insanların yaşadığı çevreden veya kullandığı araç-gereç artıklarından elde ettikleri ve bu materyallere uygun oyun kültürünün de oluştuğu gözlenmiştir.

KAYNAKÇA

- 1.TONCUR, R. F. (1999). Eğitici Çocuk Oyunları, İstanbul: Esin Yayın Evi.
- 2.ÖZDEMİR, N. (2006). Türk Çocuk Oyunları, Ankara: Eşer Matbası.
- 3.HAZAR, M. (2000). Beden Eğitimi ve Sporda Oyunla Eğitim, Ankara:Tutibay.
4. SEL, N.(1993). Beden Eğitimi Oyun ve Öğretimi, İstanbul: Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları-2260.
5. ÖZHAN, Mevlüt; Türkiye’de Çocuk Oyunları Kùltürü, Ankara 1997,Feryal Matbaası.
6. SCHUSTER, C.S. and ASHBURN, S.S. (1980) Play During Childhood: The process of Human Development, Boston: Brown and Company.
7. ULUĞ,O.M. (1997) Oyun Psikolojisi: Niçin Oyun? Çocuğun Gelişiminde ve Çocuğu Tanımada Oyunun Önemi, 1. baskı, İstanbul:Göçebe Yayınları.
- 8 . [http: //tr.wikipedia.org/wiki/Geleneksel oyunlar](http://tr.wikipedia.org/wiki/Geleneksel_oyunlar).

POSTER BİLDİRİ
Oturum :20.04.2010 13:30 14:00
Oturum Başkanı : Ulaş YAVUZ

PB13 : İLKÖĞRETİM OKULLARINDA ATLETİZM TEMEL EĞİTİMİNİN VE ATLETİZM KÜLTÜRÜNÜN YAYGINLAŞTIRILMASI

Adnan Menderes Üniversitesi , Ege Üniversitesi , Naili Moran Atletizm Eğitim Vakfı , Celal Bayar Üniversitesi, Gazi Üniversitesi, BESYO

A. Güreş , E. Haslofça , K. Şencan , N. Candan , F. Haslofça , H.A. Pekel

- Temel spor eğitimi uygulamaları ile Atletizmi birleştirerek, uygun düzenlemelerle ilköğretim okulları bünyesinde yaygın şekilde kullanabilme,
- Böylece temel spor dalı Atletizmi çocuk ve gençlerimizin yakın çevresine götürerek düzenli spor yapma alışkanlığı, spordan zevk alma duygusu ile atletizm kültürü ve sevgisi kazandırabilme,
- Çocuklarımızı madde bağımlılığı ile diğer kötü alışkanlıklardan koruyabilme,
- Bu etkinlikler sırasında Atletizme ilgi duyan ve yetenekleriyle öne çıkan çocukların düzenli çalışma gruplarına alınarak bilimsel yaklaşımlarla gelişimlerini sürdürmelerine imkân sağlayabilme,
- Bu bağlamda orta ve uzun vadede Ülkemizi uluslararası düzeyde temsil edecek nitelikli atlet sayısını arttırabilme.

Kapsam

Pilot olarak seçilen 25 ilde yaklaşık 250 ilköğretim okulunda öğrenim gören 7–14 yaş arası 150 000 çocuk ve gençler eğitimden yararlanacaktır.

İçerik

İnsan Gücü:

- Sekiz kişiden oluşan “Proje Merkez Yürütme Kurulu”: Bu kurulda yer alan, Atletizm Federasyonu Eğitim ve Teknik Kurullarından 3 üye, Naili Moran Atletizm Eğitimi Vakfından 3 üye ile Milli Eğitim Bakanlığı Okulî Beden Eğitimi Spor ve İzcilik Daire Başkanlığı’ndan (OBESİD) 1 üye,
- İllerde “İl Proje Yürütme Kurulları”: Bu kurulda yer alan, Milli Eğitim İl Müdürlüğü Spor Şube Müdürü, Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü (GSİM) Spor Şube Müdürü, OBESİD’na bağlı Atletizm İl Koordinatörü, GSİM Atletizm İl Temsilcisi varsa Üniversitenin Beden Eğitimi ve Spor Bölümü Atletizm Öğretim Elemanı ile Belediye Başkanlığı Temsilcisi,
 - ✓ İlçe bazında örgütlenme için “İlçe Proje Yürütme Kurulları”: Bu kurulda; Milli Eğitim İlçe Müdürü, Gençlik ve Spor İlçe Müdürü, İlçe Belediye Başkanlığı Temsilcisi, İlçe Lig Heyeti Atletizm Temsilcisi ile Atletizm Branşıyla ilgili 2 Beden Eğitimi Öğretmeni,
- Projeye özgü eğitimden geçen Milli Eğitim Atletizm İl Koordinatörleri ve pilot okulların Beden Eğitimi Öğretmenleri,
- Yetenekli çocuklardan oluşturulacak düzenli çalışma gruplarında görev alacak öğretmen ve özel seçilmiş Antrenörler.
- Uygulamalar sırasında okulların Beden Eğitimi Öğretmenlerine ve görev alacak Antrenörlere yardımcı olacak Üniversitenin stajyer öğrencileri.
- Altyapı:
 - Tesisler;

- Okulda “sınıf içi” ve “sınıflar arası” karşılaşmalar için okul bahçeleri veya okul spor salonları kullanılacaktır.
- Pilot okullar arası karşılaşmalar için uygun büyüklükte spor alanı olan okullar veya semt sahaları kullanılacaktır.
- Düzenli çalışma grupları için Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü’nün, Üniversitenin ve Belediyenin tesisleri kullanılacaktır.
- Ekipmanlar;
- Temel spor eğitimi uygulamaları için, basit ve kolay temin edilebilir malzemelerden üretilmiş araç gereçler kullanılacaktır.
- Çocukların ilgisini arttırmak için duvar panoları, çeşitli posterler, katılım belgeleri, süsleme malzemeleri ve müzik yayın araçları kullanılacaktır.
- Destek Hizmetleri;
- Taşıma: Okul dışında yapılacak olan etkinlikler için öğrenci gruplarının taşınmasında ilgili belediyelerin araçlarından yararlanılacaktır.
- Organizasyon:
 - OBESİD’na bağlı Atletizm İl Koordinatörlerine yönelik Eğitim Semineri,
 - İllerde “İl Proje Yürütme Kurulları”nın oluşturulması,
 - İllerde Okulların Beden Eğitimi Öğretmenlerine yönelik seminerler,
 - Eğitimde kullanılacak araç gerecin okul bünyesinde hazırlanması,
 - Beden Eğitimi Derslerinde “Atletizm Temel Eğitimi” hazırlık çalışmaları,
 - Okullarda “Sınıf içi Atletizm Oyunlarının / Karşılaşmalarının” düzenlenmesi,
 - Okullarda “Sınıflar Arası Atletizm Oyunlarının / Karşılaşmalarının” düzenlenmesi,
 - İlçelerde “Okullar Arası Atletizm Oyunlarının/ Karşılaşmalarının” düzenlenmesi,
 - İllerde “Okullar Arası Atletizm Oyunları / Festivallerinin” düzenlenmesi,
 - Pilot İllerde Atletizm Federasyonu denetiminde “Atletizm Temel Eğitim Okulları” çalışmalarının başlatılması,
 - Sezon sonu değerlendirme toplantısı ve yeni sezon uygulama planının hazırlanması,
- Yeni sezonu çalışmalarının başlatılması.

Sonuç

- Sporun temel eğitim dönemlerini oluşturan 7–14 yaş grubunu kapsayan eğitim programlarının planlanan şekilde uygulanmasıyla Ülkemizde, kontrol edilebilir sayıda belirli bir grup çocuğun iyi düzeyde spor kültürü, temel spor eğitimi ve atletizm temel eğitimi alarak, arzulanan potansiyele ulaşması sağlanacaktır.
- Ayrıca, ilgili emniyet birimleriyle yapılacak ortak çalışmalarla bu programlar, şehirlerde kontrol altına alınmaya çalışılan “sokak çocukları”nın ve terör örgütlerinin kısılacından kurtarılmaya çalışılan çocuklarla, ıslahevlerinde topluma kazandırılmaya çalışılan çocukların eğitilmelerinde etkili bir araç olarak kullanılabilecektir.
- Bunun yanında Sosyal Hizmetler ve Çocuk Esirgeme Kurumlarında (SHÇEK) devlet güvencesi altında olan çocukların eğitiminde de bu programlardan yararlanılacaktır.
- Uygulamalar sırasında yetenekleriyle ön plana çıkanlar, antrenörleriyle birlikte üst düzeyde atlet olarak yetiştirilmek üzere kontrol altına alınacaktır.

PB14 : ADOLESAN BİREYLERDE SPORA KATILIMIN ATILGANLIK ÜZERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ ,
Çanakkale 18 Mart Üniversitesi, BESYO
Ö.BAVLI

Adolesan Bireylerde Spora Katılımın Atılgnlık Üzerine Etkisinin İncelenmesi

Özhan BAVLI*

ÖZET

Bu çalışma gelişim çağındaki bireylerde düzenli spor aktivitelerine katılımın atılgn davranışlar üzerine etkisinin incelenmesi amacıyla gerçekleştirilmiştir. Çalışmaya yaş ortalamaları $15,8 \pm 1$ yıl olan en az 1 yıldır bir kulüpte lisanslı olarak spor yapan 75 öğrenci (47 erkek, 28 bayan) ve lisanslı sporcu olmayan 75 öğrenci (46 erkek, 29 bayan) olmak üzere toplam 150 öğrenci gönüllü olarak katılmıştır. Sporculara demografik özelliklerini belirleyen kişisel anket formu ile öğrencilerin atılgnlık düzeylerini belirlemek için Rathus (1973) tarafından geliştirilen “Rathus Atılgnlık Envanteri”(RAE) uygulanmıştır. Elde edilen veriler SPSS 11,5 istatistik programında, iki yönlü anova analizine göre değerlendirilmiştir. Analiz sonucunda; lisanslı olarak spor yapan bireylerin atılgnlık puanları ortalaması $13,9 \pm 10,2$ iken spor yapmayan bireylerin puanları $1,6 \pm 9,3$ olduğu belirlenmiştir. Bu iki grup arasında yapılan karşılaştırmada ise spor yapan bireylerin lehine atılgnlık puanların, yapmayanlara göre istatistiksel anlamda farklılaştığı belirlenmiştir ($p < 0,05$). Çalışma sonucunda spor yapan bireylerin, yapmayan bireylere göre daha atılgn oldukları belirlenmiştir. Buna göre gelişim çağındaki bireylerde spora katılımın atılgn davranışlar üzerine olumlu etkisi olduğu söylenebilir.

Anahtar kelimeler: Spor, Atılgnlık, Adolesan

PB15 : Yaşam Tarzı- Fiziksel Aktivite Düzeyi İlişkisi Çocuklarda Fiziksel Performansı Etkiliyor

Ege Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Y.O., Adnan Menderes Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Y.O., Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Muzaffer ÇOLAKOĞLU , Ali GÜREŞ , Nurgül ÖZDEMİR

Yaşam Tarzı- Fiziksel Aktivite Düzeyi İlişkisi Çocuklarda Fiziksel Performansı Etkiliyor

Muzaffer Çolakoğlu¹, Ali Güreş^{2,3}, Nurgül Özdemir²

- 1) Ege Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Y.O. İzmir-Türkiye 35100**
- 2) Adnan Menderes Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Y.O., Aydın-Türkiye**
- 3) Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir-Türkiye 35100**

ÖZET

Bu araştırmada, şehir merkezinde yaşayan ve beden eğitimi dersi dâhil haftada toplam iki fiziksel aktivite yapan öğrenciler ile, kırsal alanda yaşayan ve haftada en az yedi saat fiziksel aktivite yapan ilköğretim öğrencilerinin temel motorsal performanslarının karşılaştırılması amaçlanmıştır. Araştırma Aydın ili şehir merkezi okulları ile kırsal alan ilköğretim okullarından teste katılan 10 ve 11 yaş gönüllü erkek öğrencilerde (N=88) durarak uzun atlama, top fırlatma (120 gram), 60 metre sürat koşusu ve 1000 metre dayanıklılık koşusu yapılarak gerçekleştirilmiştir. Araştırma verileri SPSS 15.0 paket programından yararlanılarak çözümlenmiştir. Verilerin çözümlenmesinde teste katılan grupların başarı testlerinin zaman ve metreye dayalı puanları arasında farklılaşma olup olmadığını belirlemek için t testi kullanılmıştır. Analizlerde anlamlılık düzeyi olarak $p < .05$ alınmıştır.

Çalışmaya katılan 10 yaş grubu kırsal alan öğrencilerinin (n=16) performansı sadece top fırlatma testinde şehir merkezi öğrencilerinden (n=16) anlamlı düzeyde ($48,13 \pm 6,87$ metreye karşın $39,93 \pm 5,47$ metre) ($t=3,738$; $p=0,001$) farklı bulunmuştur.. Diğer testlerde ise 10 yaş öğrencilerinin test sonuçları arasında anlamlı fark bulunmamıştır. Ancak, 11 yaş grubunda kırsal alanda bulunan okullardan testlere katılan gönüllülerin (n=28) değerleri tüm parametreler için şehir merkezindeki okullardan katılan öğrencilerden (n=28) anlamlı olarak farklı bulunmuştur (her biri için, $p < 0.05$). Bu yaş grubunda, kırsal alan ve şehir merkezi okul öğrencilerinin değerleri sırasıyla durarak uzun atlama için $175,3 \pm 9,1$ santimetreye karşın $170,8 \pm 7,4$ santimetre ($t=2,038$, $p=0,046$; top fırlatma için $48,44 \pm 7,63$ metreye karşın $40,36 \pm 5,30$ metre ($t=4,605$, $p=0,000$); 60 metre sürat koşusu için $9,32 \pm 0,55$ saniyeye karşın $9,70 \pm 0,69$ saniye ($t=-2,297$, $p=,026$) ve 1000 metre dayanıklılık koşusu için $219,6 \pm 6,7$ saniyeye karşın $224,7$ saniye ($t=-2,859$, $p=,006$) olarak bulunmuştur.

Araştırmaya katılan öğrencilere yaptırılan atletizm antrenmanlarına düzenli devam eden kırsal alan öğrencilerinin 28'i ulusal şampiyonalarda ilk üç sırada yer alırken, şehir merkezi okullarından katılan öğrencilerde bu sayı sekiz kişi ile sınırlı kalmıştır. Kırsal alan öğrencilerinin dokuzu atletizm milli takımlarında yer alırken, şehir merkezi öğrencilerinde bu sayının iki öğrenci olduğu görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: çocuk, fiziksel aktivite, sportif performans

PB16 : 8-10 YAŞ ÇOCUKLARDA SPORDA SALDIRGANLIK VE ŞİDDETİN ORTAYA ÇIKIŞ NEDENLERİ

*Yakın Doğu Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu
Figen Yaman LESİNGER*

ÖZET

Spor müsabakalarında bilindiği gibi şiddet, saldırganlık büyük yer kaplamaktadır. Günümüzde bu konuda toplumumuz çeşitli olaylarla karşı karşıya kalmıştır. Bu çalışmanın da amacı, maçları trübünden takip eden çocukların, maç sonunda çıkan şiddet ve kavgaları nasıl gördüklerini ve hayatlarına nasıl yansıttığını ortaya çıkarmaktır.

Bu amaçla çalışmaya Bursaspor taraftarlar derneğinin 30 fanatik üyesinin maçlara beraberlerinde götürdükleri 8-10 yaşlarında ki çocuklar denek olarak alınmış ve 8 sorunun bulunduğu anketimize kendilerine uygun gelen cevaplar vererek anket değerlendirmeye alınmıştır.

Sonuç olarak; şiddet eğilimlerinin azaltılması amacıyla, taraftarların maç esnasında veya sonrasında fiziksel saldırganlığa ve çeşitli tepkilere yol açabilecek küfürlü tezahüratın önüne geçilmesi gerekmektedir. Bu amaçla, maçlara gelen bayan izleyicilerin ve çocukların da (yani ailece) maça gelebilecek ortamın oluşturulması sayısının artırılması ve teşvik edilmesinin faydalı olacağı düşüncesindeyiz. Ayrıca statlarda olay çıkaranlara yönelik kanundaki boşlukların giderilmesi cezaların ağırlaştırılması caydırıcılık yönünden önemlidir. Stadların geneline güvenlik kameraları yerleştirilip, bu kişilerin tespit edilmesi sağlanabilir. Ayrıca statlarda insanların streslerini azaltıcı bir takım çalışmalar yapıp (animasyon gösterisi, bazı şova yönelik sportif gösteriler, sporcular ve yöneticiler maçtan önce sahaya el ele tutup çıkarak seyircileri selamlayabilir, amigolar rakip taraftarların tribünlerine çiçek dağıtabilir, elektronik panoda bir takım duyuru, anons ve gösteriler yapılabilir, maçtan birkaç saat önce statlarda maçı beklerken taraftarlara konser verilebilir vb.) taraftarların rahatlaması sağlanabilir.

Anahtar kelimeler: Saldırganlık, Şiddet, Taraftar, Çocuk.

ABSTRACT

As known in sporting events of violence, aggression, space is big. In this issue today, our society has been confronted with various events. The purpose of this study, the children followed trübünden matches, the match finally saw the violence and fighting, and how their life is to find out how to reflect.

This study, the Bursaspor fans association 30 fanatic members of the matches with them took the 8-10 years of age that children as subjects taken and 8 is a problem that our survey for themselves the answers to questionnaires were evaluated.

As a result, the tendency to reduce violence, supporters of the game during or after the various reactions that can lead to physical aggression and threats, must be passed in front of cheering. For this purpose, to match the women and children in the audience (ie, family), increasing the number of matches to come, and the creation of an environment encouraging think it would be useful. Also out for those events in the stadium to eliminate gaps in the criminal law is important for deterrence of the heavy upgrading. Overall security cameras be placed in stadiums that can be made to find people. Moreover, the stadium of people in stress

and reducing certain studies whether (animated show, some shows for the sporting performances, athletes and administrators before the match to field hands held out to the audience can greet, cheerleader rival fans stand to flower can deploy the electronic board at a number of announcements, announcements and demonstrations can be done, A few hours before the match while waiting for the match in the stadium so fans can give a concert.) relief can be provided for fans.

Key Word : Aggression, Violence, Advocate, Child.

GİRİŞ

Saldırganlık, çocuğun güvenlik, mutluluk vb. İhtiyaçlarının şekil değiştirerek başka bir biçimde ortaya çıkmasıdır. Çocuğun akranlarına vurması, ısırması, eşyaları fırlatması, tekmelemesi, tükürmesi ya da sözel saldırılarda bulunmasıdır. Fakat günümüzde ebeveynleri ile futbol maçlarına giden çocuklar teraflarında gördükleri seyircilerin holigan, taraftar, fanatik kavramlarının içine yavaş yavaş girmeye başlar. Bebeklik döneminde amaçsız olan ağlama vurma gibi öfke tepkileri görülür. 1-4 yaşları arasında fiziksel saldırganlık daha çok görülürken, 4-5 yaşlarında ise sözel saldırganlık ifadeleri artar. Orta çocukluk döneminde çocukların saldırganlığı daha amaçsaldır.

Çocuk çok sert veya gevşek disiplinle yetiştiğinde bu davranış oluşabilir. Kendine güvensiz çocuk saldırgan davranışlar gösterebilir. Çocuğun engellenmesi ile saldırganlık oluşabilir.

Saldırganlık kendine ve çevresine zarar verme şeklinde de görülebilir. Aile içerisindeki sorunlar, iletişim bozukluğu, sevgi yetersizliği, çocuğu suça teşvik edici davranışlar, örselenme, kendi dürtülerine engel olamama gibi nedenler saldırganlığın ortaya çıkmasını sağlar.

Saldırganlık doğuştan getirilen bir dürtüdür. Başlangıçta, içinden gelen saldırganlığı bütün çıplaklığı ve yalınlığıyla dışa vuran çocuk, zamanla öfkesini ve saldırgan davranışlarını engellemeyi öğrenir. Saldırgan davranışları bulunan çocuklar; sinirli, anlaşılmaz, eyleme hazır ve aşırı geçimsizdir. İlişkileri gergin ve sürtüşmelidir. Durmadan kuralları çiğner ve ceza görür ancak bu çocuklar cezadan etkilenmez yada kısa süreli olarak etkilenmiş gibi görünürler. Sıradan anlaşmazlıkları bile bilek gücüyle çözmeye çalışırlar. Futbol maçlarına aileleri ile gidip orada büyüklerin küfür ve el hareketleriyle süre gelen daha sonrada fiziksel darbeye dönen kavgaların arasında kalıp etkilenmektedirler. Daha sonra bu fiziksel darbin her sorunu çözmede bir yol olarak görür ve kendisini o yönlü geliştirmeye başlar. Ailelerde bu tür çocukların yatkın oldukları spor dalı olarak kıkboxs, taekwando, kung-fu gibi branşlara ilgilenmesi için kurslara gönderirler. Sonuçta yetişen bu çocuklar futbol maçlarında öğrendikleri hareketleri uygulamaya başlamaktadırlar.

Bununla birlikte anne babaların birbirleriyle tartışmaları, kavga etmeleri, annenin yada babanın saldırganca tutumu ve çocuğun da bunu taklit ederek öğrenmesi saldırganlığın başlıca nedenleri arasındadır.

ARAŞTIRMANIN AMACI

Spor müsabakalarında bilindiği gibi şiddet, saldırganlık ve holiganizm büyük yer tutmaktadır. Bu çalışmanın da amacı, maçları tribünden takip eden çocukların, maç sonunda

çıkan şiddet ve kavgaları nasıl gördüklerini ve hayatlarına nasıl yansıttığını ortaya çıkarmaktır.

ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ

Evren

Bu çalışma Bursa'da bulunan Bursaspor taraftarlar derneğinin üyeleri arasında gerçekleştirilmiştir.

Örneklem

Bu çalışma Bursaspor klübü taraftarlar derneğinin 60 üyesi arasında gerçekleştirilmiştir.

Veri Toplama Aracı ve Veri Toplama Süreci

Bursa'da bulunan Bursaspor maçlarını çocuklarıyla birlikte takip eden Bursa spor fanatiklerinin çocuklarına saldırganlık ve şiddet ile ilgili düşüncelerini tespit etmek amacıyla 8 soru cevaplandırılmıştır. Veri toplama aracı olarak kullanılan ankette yer alan sorular araştırmaya katılan tüm denekler için ortaktır. Anket 2 bölümden oluşmaktadır. 1. bölümde kişisel bilgiler, 2. bölümde ise sporda saldırganlık ve şiddet içeren soru maddeleri yer almaktadır.

Verilerin Analizi

Elde edilen veriler SPSS 12.0 İstatistik paket programında normal dağılımları kontrol edildikten sonra t-testi ile istatistiksel hesaplamalar gerçekleştirilmiştir.

BULGULAR

Tablo 1 : Sizce insanlar bir spor yarışmasına neden giderler?

	n	x	Sd	t
S1	60	1,70	0,72	18,28

Sizce insanlar bir spor yarışmasına neden giderler sorusuna taraftarların verdiği sonuçlar incelendiğinde ortalama 1.70 ± 0.72 olduğu görülmüştür.

Tablo 2: Sizce olması gereken seyirci tipi hangisidir?

	n	x	Sd	t
S2	60	2,21	0,82	20,80

Sizce olması gereken seyirci tipi hangisidir sorusuna taraftarların verdiği sonuçlar incelendiğinde ortalama 2.21 ± 0.82 olduğu görülmüştür.

Tablo 3: Taraftarı olduğunuz takımın müsabakalarına hangi sıklıkta gidersiniz?

	n	x	sd	t
S5	60	1,81	0,67	20,80

Taraftarı olduğunuz takımın müsabakalarına hangi sıklıkta gidersiniz sorusuna taraftarların verdiği sonuçlar incelendiğinde ortalama 1.81 ± 0.67 olduğu görülmüştür.

Tablo 4: Müsabaka öncesi ruh haliniz nasıl olur?

	n	x	Sd.	t
S6	60	2,11	0,90	18,14

Müsabaka öncesi ruh haliniz nasıl olur sorusuna taraftarların verdiği sonuçlar incelendiğinde ortalama 2.11 ± 0.90 olduğu görülmüştür.

Tablo 5: Müsabaka esnasında ruh haliniz nasıl olur?

	n	x	Sd	t
S7	60	1,95	0,85	17,72

Müsabaka esnasında ruh haliniz nasıl olur sorusuna taraftarların verdiği sonuçlar incelendiğinde ortalama 1.95 ± 0.85 olduğu görülmüştür.

Tablo 6: Müsabaka sonrası ruh haliniz nasıl olur?

	n	x	Sd.	t
S8	60	2,41	0,84	22,03

Müsabaka esnasında ruh haliniz nasıl olur sorusuna taraftarların verdiği sonuçlar incelendiğinde ortalama 2.41 ± 0.84 olduğu görülmüştür.

Tablo 7: Müsabakalarda yeteri kadar güvenlik önlemleri alınıyor mu?

	n	x	Sd.	t
S9	60	1,85	0,36	39,79

Müsabakalarda yeteri kadar güvenlik önlemleri alınıyor mu sorusuna taraftarların verdiği sonuçlar incelendiğinde ortalama 1.85 ± 0.36 olduğu görülmüştür.

Tablo 8: Seyircileri şiddete sürükleyen nedenler nelerdir?

	n	x	Sd.	t
S10	60	2,31	0,98	18,26

Seyircileri şiddete sürükleyen nedenler nelerdir sorusuna taraftarların verdiği sonuçlar incelendiğinde ortalama 2.31 ± 0.98 olduğu görülmüştür

SONUÇ

Soru 1'e ait sonuçlar incelendiği zaman (İnsanlar spor yarışmalarına neden giderler?), fanatik taraftarların verdiği sonuçlara göre %45'i zevk için %40'ı takımını desteklemek için %15'i ise deşarj olmak için spor yarışmalarına gittiğini ortaya koymaktadır. Bu bağlamda insanlar spor yarışmalarına zevk için gittikleri sonucuna varabiliriz.

Soru 2'ye ait sonuçlar incelendiği zaman (sizce olması gereken seyirci tipi hangisidir?), fanatik taraftarların verdiği sonuçlara göre %25'i yorumu kendi yapanlar %28'i fanatikler %46'sı rasyonalistler (gerçekçiler) olduğunu ortaya koymaktadır. Bu bağlamda olması gereken seyirci tipi rasyonalistler (gerçekçiler) olduğu sonucuna varabiliriz.

Soru 3'e ait sonuçlar incelendiği zaman (Taraftarı olduğunuz takımın müsabakalarına hangi sıklıkta gidersiniz?) fanatik taraftarların verdiği sonuçlara göre %33'ü her zaman %51'i fırsat buldukça %15'i hiç gitmediğini ortaya koymaktadır. Bu bağlamda taraftarı oldukları takımın müsabakalarına fırsat buldukça gittikleri sonucuna varabiliriz.

Soru 4'e ait sonuçlar incelendiği zaman (Müsabaka öncesi ruh haliniz nasıl olur?), fanatik taraftarların verdiği sonuçlara göre %35'i gergin %18'i telaşlı %46'sı sakin olduğunu ortaya koymaktadır. Bu bağlamda taraftarların müsabaka öncesi sakin olduğu sonucuna varabiliriz.

Soru 5'e ait sonuçlar incelendiği zaman (Müsabaka esnasında ruh haliniz nasıl olur?), fanatik taraftarların verdiği sonuçlara göre %38'i gergin %28'i telaşlı %33'ü sakin olduğunu ortaya koymaktadır. Bu bağlamda taraftarların müsabaka esnasında gergin olduğu sonucuna varabiliriz.

Soru 6'ya ait sonuçlar incelendiği zaman (Müsabaka sonrasında ruh haliniz nasıl olur?), fanatik seyircilerin verdiği sonuçlara göre %23'ü gergin %11'i telaşlı %65'i sakin olduğunu ortaya koymaktadır. Bu bağlamda taraftarların müsabaka sonrasında sakin olduğu sonucuna varabiliriz.

Soru 7'ye ait sonuçlar incelendiği zaman (Müsabakalarda yeteri kadar güvenlik önlemleri alınıyor mu?), fanatik taraftarların verdiği sonuçlara göre %15'i evet %85'i hayır olduğunu ortaya koymaktadır. Bu bağlamda müsabakalarda yeteri kadar güvenlik önlemleri alınmadığı sonucuna varabiliriz.

Soru 8'e ait sonuçlar incelendiği zaman (Seyirciyi şiddete sürükleyen nedenler nelerdir?), fanatik taraftarların verdiği sonuçlara göre %23'ü hakem %35'i takımın başarısızlığı %28'i tribün %13'ü ise amigolar olduğunu ortaya koymaktadır. Bu bağlamda seyirciyi şiddete sürükleyen nedenin takımın başarısızlığı olduğu sonucuna varabiliriz.

PB20 : İLKÖĞRETİM OKULLARINDA SPOR EĞİTİMİ MODELİ İLE SINIF İÇİ VE SINIFLAR ARASI ATLETİZM OYUNLARI UYGULAMASI:
E. HASLOFÇA , Ali GÜREŞ , K. ŞENCAN

İLKÖĞRETİM OKULLARINDA SPOR EĞİTİMİ MODELİ İLE SINIF İÇİ ve SINIFLAR ARASI ATLETİZM OYUNLARI UYGULAMASI
HASLOFÇA, Ercan* HASLOFÇA, F.* GÜREŞ, A. CANDAN, N.*****
TEMEL, C.** ŞENCAN, K.*******

**Adnan Menderes Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu-Aydın*

***Ege Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu-İzmir*

****Celal Bayar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu-Manisa*

*****İlköğretim Genel Müdürlüğü Projeler Şubesi*

******Naili Moran Atletizm Eğitimi Vakfı*

Öğrenme Alanı: A. Hareket Bilgi ve Becerileri,

A.1. Spor Bilgi ve Becerileri,

A.1.1. Atletizm branşlarına özgü hareketleri sergiler,

A.1.8. Atletizm etkinliklerindeki performansını analiz eder,

A.1.12. Atletizm Oyunlarında araç-gereç ve alanlarını paylaşır,

A.1.17. Atletizm Oyunlarında başkalarının haklarına saygı gösterir,

A.1.19. Atletizm Oyunlarında kazanma ve kaybetme durumlarında duygularını kontrollü davranışlarla gösterir.

Öğrenme Alanı: B. Etkin Katılım ve Sağlıklı Yaşam

B.1. Düzenli Fiziksel Etkinlik,

B.1.1. Fiziksel uygunluğunu geliştirmek için düzenli olarak Atletizm Oyunlarına katılır,

B.1.3. Atletizm Oyunları sonrasında kişisel bakımını ve temizliğini yapmaya öncelik verir,

B.3. Spor Organizasyonları ve Olimpiyat Oyunları

B.3.2. Okulda “sınıf içi” ve “sınıflar arası” Atletizm Oyunlarının düzenlenmesinde görev almaya istekli olur.

Temel Beceriler: İletişim, karar verme, problem çözme, öz yönetim (öğrenmeyi öğrenme, eğlenme, sorumluluk, katılım, paylaşım, işbirliği ve takım çalışması)

Öğretim Yöntem ve Teknikleri: “Sınıf içi” ve “Sınıflar arası” Atletizm Oyunlarının uygulanmasında Spor Eğitimi Modeli kullanıldı.

Araç ve Gereçler: 8 adet basit mini engel, takım formaları (oyun yelekleri), hakem kıyafeti, 2 adet kronometre, stafet için 2 adet plastik halka (20cm), atmalar için 1kg sağlık topu (2 adet), kulvar çizimi için tabak huni (50 adet), slalom ve işaretleme için plastik çubuklu huniler (12 adet), şerit metre (30m), takım ve puanları yazmak için yazı tahtası (board), fotoğraf makinesi-kamera, müzik seti, renkli kartonlar, okulu ve spor alanlarını süslemek için gerekli malzemeler, şeritler, balonlar kullanıldı.

Güvenlik Önlemleri: Oyun alanı her ders öncesinde kontrol edildi. Alanın yabancı maddelerden temizlenmiş olmasına dikkat edildi. Sınıflar arası oyunlarda oyun alanının diğer ders ve sınıflarla çakışmaması için okul ders çizelgesi dikkate alındı.

ÖĞRENME-ÖĞRETME SÜRECİ

Giriş: Öğrencilere altı ders saatini kapsayacak ders organizasyonu açıklandı. Derslerde öğretim yöntemi olarak spor eğitimi modelinin kullanılacağı açıklandı ve aşağıdaki bilgiler öğrencilerle paylaşıldı.

Spor Eğitimi Modeli ile Çocuk Atletizmi

Modelin temel hedefi, beden eğitimi dersinde öğrenciler için gelişim düzeylerine uygun olan ve sınıfın tamamının katılımını sağlayan özgün spor deneyimi sağlamaktır. Bu amaçla model; sezonlar, takım üyeliği, resmi karşılaşmalar, kayıt tutma, festival ve sonuç etkinliği olmak üzere 6 ana boyut üzerine kurulmuştur.

Süreç: Spor eğitim modelindeki uygulamalar bir festival/şenlik havasında düzenlenir. Takımlara isim bulmak, takım resimlerini çekmek, takım başarısına ilgi çekmek ve düzenli olarak duyurmak, centilmen ve sportmen oyuncularını seçmek ve kutlamak ve bunları okulun tamamıyla paylaşmak festival/şenlik havasının oluşturulması için önemlidir.

Sezonlar: Öğrencilerin Atletizm spor dalını öğrendikleri süreyi ifade eder.

Takım Üyeliği: Öğrenciler sezon boyunca bir takımın üyesi olurlar. Her bir üye, takım içinde sporcu olarak görev almanın yanında takım yöneticisi, antrenör, hakem, kondisyoner, ilkyardım görevlisi, istatistikçi, malzemeci ve basın mensubu gibi farklı rollerde görev alacaktır.

Kayıt tutma: Müsabaka sonuçları ile birlikte, takımların o sezon için Atletizme özgü performanslarının değerlendirilmesinde kullanılacaktır. Takımdaki hakem, basın ve istatistikle ilgili öğrencilerin görevini tanımlamaktadır.

Resmi karşılaşmalar: Yarışma formatı, “sürat-engelli koşu, atlama, atma ve bayrak koşusundan” oluşan sınıf içi ve sınıflar arası takım yarışmalarıdır. Derslerde başlangıçta bireysel denemelerle devam eden süreç takım karşılaşmaları ile tamamlanacaktır.

Sonuç etkinliği: Spor eğitimi sezonunun son bölümünde, sınıflar arası karşılaşmaların son yarışması olan bayrak yarışması (Formula-1) şeklinde düzenlenir.

Derse Geçiş ve Uygulamalar:

—Spor eğitim modeline uygun olarak Atletizm spor dalının içeriğinde yer alan “sürat-engelli koşu, atlama, atma ve bayrak koşusu”ndan oluşan oyunlar kullanılacaktır. Bunun için sınıfınızda öğrenci sayısına uygun olarak 4 takım oluşturunuz.

—Takımların oluşmasında güç dengelerinin yakın olmasına dikkat ediniz. Takımları kız ve erkeklerden karma şekilde oluşturunuz. Özellikle kızların sayısı takımlarda mümkün olduğunca eşit olmalıdır. Yanlış takım kurgulamasının öğrencilerin motivasyonunu düşüreceğini unutmayınız.

Spor eğitim modelinde öğrencilerin üstlenecekleri rollerin seçilmesinde 5 faktöre dikkat edilmesi gerekir. Bunlar:

1. Rollerin iyi açıklanması gerekir.
2. Sezonun planlamasının bütün veriler değerlendirilerek yapılması önemlidir.
3. Öğrencilerin rollerini gereğince uygulayabilmeleri için fırsatlar yaratılmalıdır.
4. Farklı rollerin takım başarısına etki ederek takım ruhunu ortaya çıkaracak şekilde organize edilmesi önemlidir.
5. Roller için gerekli malzemelerin hazırlanması önemlidir.

Dersin öncesinde fotokopilerini hazırladığınız spor eğitim modelinde roller ve uzmanlık görevlerini açıklayan tabloları takımlar ile paylaşınız. Takımların oluşturulmasının ardından takım isimlerinin belirlenmesi için öğrencilerinize süre veriniz.

Gerekli öğrenci rolleri:

SPORCU ROLÜ	
Görev	Sorumlulukları
Atlet	• Oyunla ilgili teknik ve taktikleri öğrenmek için iyi çalışır. • Oyunu gayretle, adil ve centilmence oynar. • Takım arkadaşlarını destekler. • Rakiplerine ve hakemlere saygılı davranır.
TAKIM İŞLERİ İLE İLGİLİ ROLLER	
Hakem	• Karşılaşmaları yönetir. • Kronometre tutar, ölçümleri yapar. • Oyunla ilgili kararları verir. • Oyunların kurallara uygun ve sorunsuz bir şekilde sürmesini sağlar.
Sayı tutucu	• Oyunlardaki performansla ilgili verileri toplar, kaydeder ve herkesin izlemesi için puan tablosuna işler. • Sonuçları ilgili kişilere aktarır (öğretmen, basın mensubu, istatistikçi)

a) Takım ve uzmanlık rolleri:

Takım Roller	
Görev	Sorumlulukları
Antrenör	• Takıma liderlik yapar. • Teknik ve taktik çalışmaları yönlendirir. • Oyuncuların belirlenmesi ve değişimlerde yardımcı olur. • Oyuncu seçimi ile ilgili bilgileri öğretmen ve takım idarecisine verir.
Kaptan	• Sahada hakemlerle iletişim gerektiren durumlarda takımı temsil eder. • Oyun sırasında liderlik yapar. • Takım arkadaşlarına liderlik yapar ve cesaretlendirir.
Takım Yöneticisi	• Takımla ilgili idari sorumluluk gerektiren işleri yürütür. • Gerekli formları zamanında hazırlar. • Takım üyelerine oyuncu, hakem, sayı tutucu ve benzeri rollerin belirlenmesinde yardımcı olur.
Malzemeci	• Takım malzemelerinin kontrolünden sorumludur. • Takım malzemelerini (forma vb) dağıtır ve toplar. • Diğer takım malzemecileri ile birlikte sahayı oyunlar için hazırlar. • Malzemelerin zarar görmesi ve kaybolması durumunda öğretmeni bilgilendirir.
Kondisyoner	• Isınma sırasında takıma liderlik yapar. • Kondisyon çalışmalarının planlamasında takıma liderlik yapar.
İlk yardım uzmanı	• Oynadıkları oyunlar sırasında (sporda) sık karşılaşılan yaralanma ve sakatlıklarla ilgili bilgi sahibidir. • Karşılaşmalar sırasında ilk yardım malzemeleri ile birlikte olası yaralanma ve sakatlıklar için hazır olarak bekler. • Oyun ve antrenmanlarda yaralanma ve sakatlanma durumu olduğunda öğretmeni bilgilendirir. • Uzman/öğretmene ilk yardım uygulamaları sırasında yardım eder.
Halkla ilişkiler uzmanı	• Takım ve oyuncularla ilgili bilgileri ve yarışma sonuçlarını toplar ve duyurulmasını sağlar. Basına veri sağlar. • Okul gazetesi, posterler, sporla ilgili her türlü yayın ve bilgilendirmeye

	katkıda bulunur. • Ödül törenlerinin hazırlanmasında öğretmene yardımcı olur.
Basın/Gazeteci	• Oyunlarla ilgili makale, yorumlar yazar. Oyuncularla ve takımlarla röportajlar yapar. Karşılaşmaların ve oyuncuların fotoğraf ve video çekimlerini gerçekleştirir. • Okul gazetesinde karşılaşmalar hakkında haberler hazırlayarak gazetenin spor köşesinde yer verir.

Haftalara Göre Derslerin İşlenişi:

1. Hafta: Spor Eğitim Modeli çerçevesinde düzenlenecek olan Atletizm Oyunları sezonlarına ilişkin program öğrencilere açıklanır. Öğretmen gerekli açıklamaları yaptıktan sonra öğrenciler etkinlik alanına geçer. Oyun alanına ilişkin gerekli ön hazırlıklar (öğrencilerin ısınması, oyun alanının son kontrolü vb.) yapılır. Hazırlık çalışmaları için belirlenen takımlar etkinlik alanında yerlerini alırlar. Sezon içerisinde yapılacak karşılaşma ortamı yaratılmasının ardından ilk ders günü hazırlık çalışmaları yapılarak lig sezonu başlar. Hazırlık çalışmaları yapılmasının dört ana hedefi vardır. Bunlar:

- Öğrencilerin oyunlarda yer alan hareket formlarını (engel geçişleri, stafet değişimi, atma ve atlama oyunlarındaki hareketleri) deneyerek kabaca öğrenmelerinin sağlanması,
- Modelin uygulanmasında planlama dışında kalan aksaklıkların tespit edilmesi ve giderilmesi,
- Takım üyelerinin ve uzmanlık rollerinin gerektirdiği görev ve sorumluluklarda meydana gelebilecek olası negatif durumların giderilmesi için şans yaratılması,
- Spor eğitimi modelinde öğretmenin rolünü ortaya çıkararak öğretmenin sezon içindeki rolüne dair stratejiler geliştirmesini sağlamak.

2. Hafta: Hazırlık çalışmalarına devam edilir. Dersin son bölümünde sınıf içi takımların kesinleşen listeleri oluşturulur. Takımların rol ve uzmanlık alanlarına ilişkin görev ve sorumlulukları gözden geçirilir. Takımların rol ve uzmanlık alanlarının belirlenmiş takım listeleri öğretmene verilir.

3. Hafta: “Birinci Tur” yarışmaları için takımların oyuncu ve uzmanlık listeleri öğretmene teslim edilir. “Sürat-Engelli Koşu” oyunu ile “Kurbağacak” atlama oyunu için takımların malzemecileri tarafından saha hazırlanır. Bu arada kondisyonerler takımlarına ısınma yaptırır. İkili eşleşmeler için takım idarecileri ve başhakem denetiminde lig usulü kura çekilir. Kura sonucu 1 ve 2 numaralı Takımlar koşu parkuruna geçerek denemelerini yapar. 3 ve 4 numaralı takımların öğrencileri de uzmanlık rollerine göre yerlerini alırlar.

Öğretmenin son kontrolleri yapması ile sezonun ilk yarışı başlar. 1 ve 2 numaralı takımlar yarışmasını tamamlayınca hakemlerce tutulan kronometre dereceleri sayı tutucular tarafından puan tablosuna işlenir. Daha sonra 3 ve 4 numaralı takımlar koşu parkuruna geçerek denemelerini yapar ve yarışmalarını tamamlar. Bu sırada 1 ve 2 numaralı takım oyuncularını diğer görevleri üstlenirler. Aynı uygulama “Kurbağacak” atlama oyunu için de tekrarlanır. Böylece “birinci kademe” yarışmaları tamamlanmış olur.

Öğrenciler kişisel bakımlarını ve temizliklerini sağladıktan sonra ders tamamlanır. Gelecek derse kadar geçen süre içerisinde öğrenciler uzmanlık rolleri (basın/gazeteci, halkla ilişkiler, oyuncular, istatistikçi vb.) görevlerini yerine getirirler. Takımların aldıkları puanlar, çekilen fotoğraflar spor kulübü panosuna asılarak bütün sınıfların rakiplerini takip etmesi sağlanır.

4. Hafta: Sınıf içi şampiyonu belirlemek üzere “İkinci Tur” yarışmaları için takımların oyuncu ve uzmanlık listeleri öğretmene teslim edilir. “Çökmece” Atma Oyunu için takımların malzemecileri tarafından saha hazırlanır. Bu arada kondisyonerler takımlarına ısınma yaptırır. İkinci kademe eşleşmelerine göre 2 ve 4 numaralı Takımlar atma parkuruna geçerek denemelerini yapar. 1 ve 3 numaralı takımların öğrencileri de uzmanlık rollerine göre yerlerini alırlar.

Öğretmenin son kontrolleri yapması ile ikinci kademe yarışması başlar. 2 ve 4 numaralı takımların her oyuncusu sırayla atışını yapar. Hakemlerce ölçülen atma mesafeleri sayı tutucular tarafından kayıt cetveline işlenir. Her takımın toplam mesafesi puan tablosuna işlenir. Daha sonra 1 ve 3 numaralı takımlar atma parkuruna geçerek denemelerini yapar ve yarışmalarını tamamlar. Bu sırada 2 ve 4 numaralı takım oyuncularını diğer görevleri üstlenirler.

Aynı uygulama “Formula 1” Bayrak oyunu için de tekrarlanır. İlk üç yarışma sonrasında toplam puan sıralamasına göre, önce 3.ve 4. sıradaki takımlar, daha sonra 1. ve 2. sıradaki takımlar yarışır. Böylece “ikinci kademe” yarışmaları tamamlanmış olur. En yüksek toplam puanı alarak “sınıf şampiyonu” olan takım belirlenir. Sınıflar arası karşılaşmalarda sınıfını bu takım temsil eder (sınıf karması olamaz). Tüm öğrencilerin Sertifikaları ve Takımların ödülleri bir törenle verilir.

Dördüncü haftanın Cuma günü takım idarecisi, antrenör ve kaptanlarının katılımı ve öğretmenin eşliğinde okul şampiyonunu belirleyecek Sınıflar arası yarışmaların fikstür çekimi yapılır. Fikstür okul spor kulübü panosuna asılarak bütün sınıfların rakipleri ve yarışma tarihlerini öğrenmesi sağlanır.

5. Hafta: Sınıflar arası karşılaşmalar, sınıfların şampiyon takımları arasında, bir sınıfın 2 saatlik Beden Eğitimi dersi saatinde, diğer takımların katılımı ile festival havasında organize edilir. Birinci turda, “Sürat-Engelli Koşu” oyunu ve “Atlama-Kurbağacık Oyunu” organizasyonu yapılır. Uygulama, yukarıda açıklanan sınıf içi yarışma formatında yapılır.

Okulların eğitim programına göre, öğle arasında veya ders çıkışında da organize edilebilir. Uzmanlık rolleri (hakemler, sayı tutucu, basın/gazeteci, halkla ilişkiler, istatistikçi, ilkyardım uzmanı vb.) görevlerini, yarışmacıların dışında her sınıftan seçilen öğrenciler tarafından yerine getirilir.

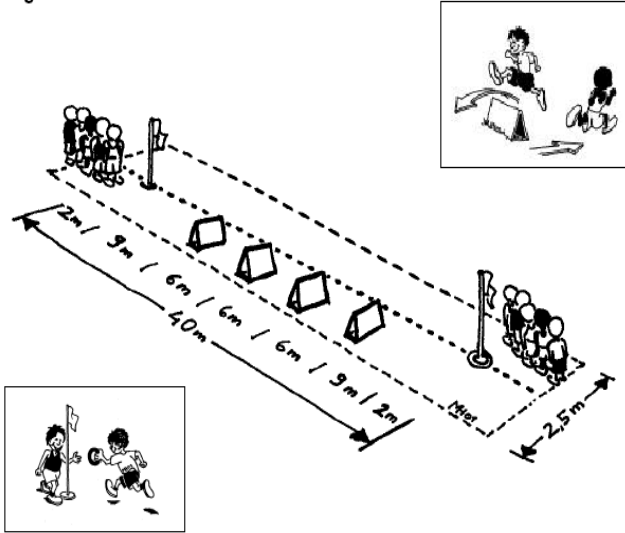
6. Hafta: Sonuç etkinliği: “Çökmece Oyunu” ve “Bayrak Yarışması-Formula 1 Oyunu” organizasyonu yapılır. Uygulama, yukarıda açıklanan sınıf içi yarışma formatında yapılır. Sezonun final yarışması sonunda görev alan bütün öğrencilerin sezon boyunca yapmış oldukları çalışmaların kutlanması ve takdir edilmesi amacıyla dönük olarak bir festival havasında gerçekleştirilir. Katılan tüm öğrencilere katılım belgeleri ve sembolik madalyalar, tüm takımlara sıralamalarını gösteren belgeler verilir.

SINIF İÇİ ve SINIFLAR ARASI ATLETİZM OYUNLARINA İLİŞKİN AÇIKLAMALAR

Atletizm Oyunları ile atletizmin temel unsurları (sürat ve engelli koşu yarışmaları, atma ve atlamalar) oyun ortamı içerisinde uygulanabilmektedir. Fiziki güç gereksinimi düşük olduğundan her çocuk buna kolaylıkla erişebilmektedir. Branşların seçimi aşağıdaki gibi olabilir.

KANGURU OYUNU (Sürat ve Engelli Koşu Oyunu)

Figure



Kurallar

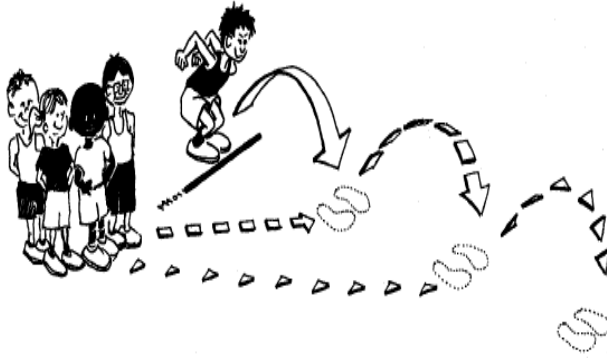
Renkli şeritlerle, yarışacak iki takım için 20-40m boyunda 4 kulvar çiziniz. Her iki uca birer flamalı slalom çubuğu yerleştirin. Her takıma iki kulvar ayırınız. Birine engelleri 6 metre aralıkla yerleştirin. Takımların bir yarısını, kulvarların bir ucuna, diğer yarısını öteki ucuna sıralayın.

Çıkış işareti verilince birinci yarışmacı hızla düz koşar ve flamalı slalom çubuğunun arkasından bayrağı ikinci yarışmacıya verir. İkinci yarışmacı, hemen önündeki engel bölümünü koşar ve bayrağı üçüncü koşucuya getirir. Yarışma, tüm koşucuların birer düz ve birer engelli parkur koşmalarından sonra biter.

Değerlendirme

Yarışmayı en kısa sürede bitiren takım birinci olur. Kendisine, yarışmaya katılan takım sayısına eşit bir puan verilir. Diğer takımlar, sıralarına göre önlerindeki takımdan 1'er puan eksikliğini alırlar.

KURBAĞACIK OYUNU (Atlama Oyunu)



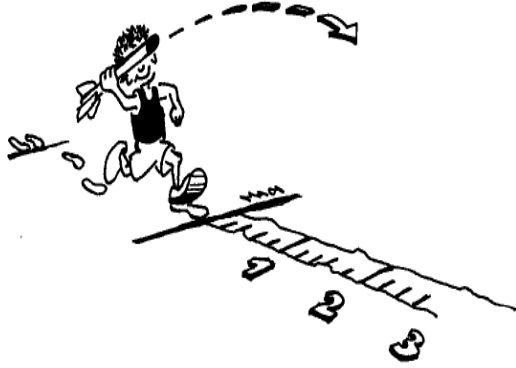
Kurallar:

Bir çıkış çizgisi çizilir. Yarışmacılar, çıkış çizgisi arkasında sıralanırlar. 1 inci yarışmacının ayak uçları çizgiye deyecek şekilde çökerek durur, hızla öne doğru sıçrama yapar ve mümkün olduğu kadar uzağa varmaya çalışır. Yarışan sporcunun ulaştığı nokta çizgiyle işaretlenir (işaret çıkış çizgisine en yakın topuktan alınır). Takımın bir sonraki yarışmacısı bu çizgiye ayakucu gelecek şekilde çıkış yapar. Yarışma bitiminde takımın tüm sporcularının ulaştığı toplam uzaklık takımın puanını oluşturur.

Değerlendirme

En uzun mesafeyi başaran takım birinci olur ve kendisine katılımcı takım sayısı kadar puan verilir.

ROKET OYUNU (Atma Oyunu)



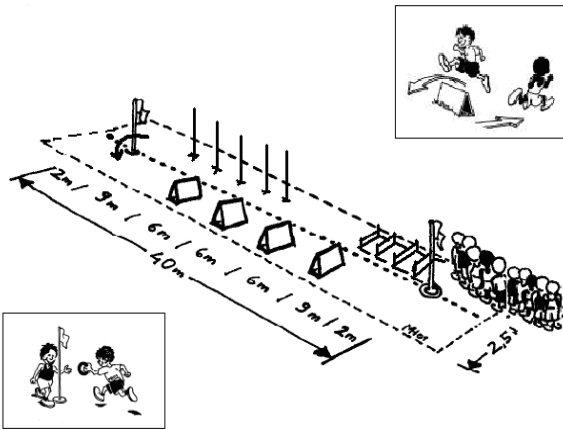
Kurallar

Sporcu atma aracını durarak atış alanına doğru atar. Her yarışmacının bir veya iki deneme hakkı vardır.

Değerlendirme

Atışlar atış çizgisine 90 derece açı ile ölçülür. Sporcularının attığı mesafelerin toplamı, Takımın sırasını belirler. En yüksek toplamı elde eden takım birinci olur.

FORMULA - I OYUNU (Bayrak Yarışması)



Kurallar

Dört bölüme ayrılmış bir parkurda yapılır. Bunlar sırasıyla sıçrama, sürat, slalom ve engel bölümleridir. Öğrenciler ara vermeden parkuru tamamlayarak bayrağı diğer arkadaşına verir.

Değerlendirme

Yarışmayı en kısa sürede bitiren takım birinci olur. Kendisine katılan takım sayısı kadar puan verilir.

5. Uluslararası Atletizm Federasyonları Birliği Okul Atletizm Oyunları programı ("IAAF Kids")

Kaynak:

1. Beden Eğitimi ve Spor Öğretiminde Yeni ve Yaratıcı Yaklaşımlar Sempozyum Kitabı (2007).
2. Gozzoli, C., Simohamed, J., El-Hebil, A. M. (2006), **IAAF Kids' Athletics -A Team Event For Children-**, A Practical Guide, Second Edition, s. 6-7
3. Michael W. Metzler (2005), Instructional Models For Physical Education Holcomb Hathaway Publisher Scottsdale, Arizona.
4. T.C. Milli Eğitim Bakanlığı ilköğretim Genel Müdürlüğü, **Beden Eğitimi Dersi (1.-8. Sınıflar) Öğretim Programı ve Kılavuzu**, Devlet Kitapları Müdürlüğü, Ankara, 2007, s. 11
5. Athletics” 2006
6. www.iaaf.org,
7. www.nailimoran.org,

PB21 : ÇOCUKLARDA OBEZİTE VE SPOR İLİŞKİSİ

*Ege Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Adnan Menderes Üniversitesi BESYO
Ferudun DORAK , Murat ÖZŞAKER*

ÇOCUKLARDA OBEZİTE OLUŞUMU VE SPOR İLİŞKİSİ

*** Ferudun DORAK Murat ÖZŞAKER****

Günümüzde obezitenin görülme sıklığı çocukluktan itibaren her yaş grubunda giderek artış göstermektedir. Obezite gelişmiş ve gelişmekte olan ülkelerde sıklık derecesi yükselerek, erişkinlerde olduğu kadar, çocukları da etkileyen kronik bir hastalık haline gelmiştir. Bunun nedeni olarak teknolojinin ilerlemesi ile birlikte çocukların fiziksel aktiviteden uzaklaşması, televizyon ve bilgisayar oyunlarına yönelmeleri ve modern beslenme alışkanlıklarını görebilmekteyiz. Çocuk hareket eden bir varlıktır. Hareketsiz bir yaşam tarzı onun doğasına aykırıdır. Hareket ve spor bir çocuğun fiziksel, bilişsel ve duygusal büyüme ve gelişmesinde çok önemli bir rol oynamaktadır. Spor bilincini ve spor yapma alışkanlığını küçük yaştan itibaren yerleştirerek obezite ve onun meydana getirdiği hastalıklardan uzak, daha sağlıklı ve mutlu nesiller yetiştirmemiz hepimiz için büyük önem taşımaktadır.

Anahtar Kelimeler: Çocuk, obezite, spor, risk faktörleri

*Yrd.Doç.Dr , Ege Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

**Yrd.Doç.Dr , Adnan Menderes Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

GİRİŞ

Obezite, Latince “obezus” sözcüğünden türetilmiştir. Şişman karşılığı olarak kullanılan “obezus”, iyi beslenmiş anlamına gelir (Durukan, 2001). İngilizce’de ise, “obesity” şişmanlık, “obeze” çok şişman, “overweight” fazla ağırlık, tartıda fazla gelen miktar, şişmanlık anlamındadır (Yılmaz, 1999).

Çocuk ve ergenlik dönemindeki sağlık problemleri, erişkin döneme yansiyabilme özelliği taşırlar. Bu nedenle bu dönemlerdeki sağlık problemlerinin yani çocuklar ve adolesanlar için, daha büyük önem taşımaktadır. Bu dönemlerdeki obezite veya malnütrisyonla ilişkili sağlık sorunlarının bir kısmı, bu bireylerin erişkin dönemlerine de yansiyabilmekte ve toplum sağlığını olumsuz yönde etkileyebilmektedir.

Günümüzde obezitenin görülme sıklığı her yaş grubunda giderek artmaktadır. Obez çocukların 1/3'ü, obez adölesanların ise %80'i erişkin yaşa ulaştıklarında da obez kalmaktadırlar. Diğer yandan erişkin yaşlarda görülen obezite vakalarının %30 kadarında başlangıcın çocukluk çağlarına dayandığı bilinmektedir(Styne, 2001; Alemzadeh, 2003).

Malnütrisyon (Kötü ve dengesiz beslenme) ve fiziksel aktivite azlığı ise çocukların büyüme ve pubertal gelişimini, öğrenme yeteneklerinde azalmaya neden olması ile de okul başarısını olumsuz yönde etkileyebilmektedir(Taras,2005).

Obezite özellikle gelişmiş ve gelişmekte olan ülkelerin en önemli sağlık sorunları arasında yer almaktadır. Obezite, genel olarak bedenin yağ kütlesinin yağsız kütleye oranının aşırı artması sonucu, boy uzunluğuna göre vücut ağırlığının arzu edilen düzeyin üstüne çıkmasıdır. Boy standartlarına göre çok ağır olan bireylerin fazla miktarda vücut yağı depoladıkları kabul edilir (Wadden, 2003).

Obezite hem birey hem de ülke ekonomisi için maliyeti oldukça yüksek bir sağlık sorunudur. Dünyada yaklaşık 400 milyon erişkin obez olup, bu oranın 2014 yılında 700 milyonun üzerine çıkacağı öngörülmektedir (WHO Fact Sheet, No: 311, September 2006).

Çocukluk çağı obezitesi özellikle gelişmiş ülkelerde olmakla beraber tüm dünyada artan bir prevalansa sahiptir (Gürel ve İnan, 2001). Çocukluk çağı obezitesinde tanı BKİ'ne (Beden Kitle İndeksi) dayanılarak konur. Obezitenin birçok temel nedeni vardır. Bunlar genetik, endokrin, diyet ve sosyoekonomik nedenler olarak sınıflandırılabilir(Strock ve ark, 2005).

Obezite özellikle son yıllarda önemli sağlık problemleri arasında yer almaya başlamıştır. Tedavi edilmediğinde hipertansiyon, dislipidemi, ve diyabet gibi klinik tablolarla karşımıza çıkmaktadır. Birçok ülkede olduğu gibi ülkemizde de obezite giderek yaygınlaşmaktadır(Önen ve Mete, 2005). Ayrıca birçok ülkede Tip II diyabetin erken dönemde ortaya çıktığı, çocukluk çağı obezitesinin bunun için güçlü bir risk faktörü oluşturduğu ve obezitenin erken tanı ve tedavisinin tip II diyabetin uzun dönem komplikasyonlarının önlenmesindeki temel yaklaşım olması gerektiği de ifade edilmektedir (Young,2000).

Adölesan dönemde görülmekte olan Tip II diyabet artışı obezitenin önlenmesindeki çabaların başarısızlığına bağlanmakta ve tip II diyabetli adölesanların sık görülen ortak özelliklerinden birinin 35-38 kg/m² arasındaki vücut kitle indeksleri olduğu vurgulanmaktadır(Pinhas-Hamiel,2000).

Bir çalışmada üç yaşından büyük obez çocuklarda tip 1 diyabet görülme riskinin normal çocuklara göre 2 kat daha fazla olduğu, obezitenin ve hızlı büyümenin tip 1 diyabet

için risk faktörü oluşturduğu ifade edilmiştir(Hypponen ve ark,2000).Bunlar dışında çocukluk çağı obezitesi çocuk üzerinde bazı psikolojik hasarlar da oluşturmaktadır.

Obez adölesanlar kendini-sevme konusunda belirgin olarak problemlere sahiptirler ve kendini-sevmenin azalan derecelerinde elem, yalnızlık ve sinirlilik, sigara ve alkol kullanma gibi yüksek riskli davranışların da sıklığı artmaktadır(Strauss,2000).

Günümüzden 20 yıl önce boş zamanlarını bahçelerde veya sokak aralarında oynayarak geçiren çocuklar, günümüzde gelişen teknolojinin ve değişen sosyal yapının da etkisiyle artık zamanlarını televizyon ve bilgisayar başında geçirmekte ve beslenme alışkanlıklarındaki değişimle birlikte obezite prevalansının çocukluk dönemde gittikçe artmasına neden olmaktadır (Brownell ve Wadden, 2000). Yapılan bir çok çalışmada çocukluk çağı obezitesinin prevalansının son yıllarda artmakta olduğu gösterilmiştir. Bu konuda yapılan çok sayıda çalışma olmasına karşın veri toplanmasında kullanılan metodların farklılığı sonuçların değerlendirilmesinde zorluklar yaratmaktadır.

ABD'de gerçekleştirilen beslenme ve sağlık taramaları obezite prevalansı hakkında güvenilir bilgiler vermektedir. 1988-1994 yılları arasında gerçekleştirilen tarama sonuçları itibarı ile VKİ 95. persentil üzerinde olan 6-11 yaş çocukların oranı %13.7, (erkeklerde %14.7, kızlarda %12.5) ve 12-17 yaş çocukların ise %11.5 (erkeklerde %12.3, kızlarda %10.7) olarak belirlenmiştir. 1976 ve 1987 yılları arasında saptanan obezite prevalansı 6-11 yaş grubunda %54 ve 12-21 yaş grubunda ise %64 oranında artış göstermiştir.

ABD'de çocukluk çağı obezitesi bir halk sağlığı problemi olarak algılanmakta ve önlem alınması planlanmaktadır. Avrupa Birliği (AB) ülkelerinde pediatrik obezitenin prevalansı ve artış eğilimi tahmin çalışmaları obezitenin tanımındaki metodolojik problemler ve nüfusun demografik, kültürel ve sosyoekonomik kompozisyonunu yansıtacak verilerin yetersiz olması nedeni ile tam sonuçlanamamıştır. Ancak genel AB ülkelerinde küçük çocuklarda obezite prevalansı adölesanlara göre düşüktür.

Ülkemizde ise çocuk ve adölesan dönem obezitesinin sıklığı ile ilgili daha çok bölgesel çalışmalar mevcuttur. İstanbul ilinde bir ilköğretim okulunda (devlet okulu) eğitim gören 10-14 yaş grubu 176'sı kız (%44.5), 219'u erkek (%55.5) sağlıklı Türk çocuklarının değerlendirildiği bir başka çalışmada fazla tartılı olma oranı %10,4; obezite oranı %12,7 olarak bulunmuştur. Cinaz ve arkadaşları ise Ankara'da 12589 okul çocuğunu kapsayan geniş bir saha çalışması yaparak, VKİ'sine göre değerlendirildiğinde obezite ve fazla tartılı olma prevalansını sırası ile %3.8 ve %4.7; relatif ağırlığa göre değerlendirildiğinde ise obezite prevelansını % 7,5 ve fazla tartılı çocuk prevalansını ise %6.3 olarak saptamışlardır11. İzmir ili Bornova ilçesinde 6-10.5 yaş arasında 4548 çocuğun değerlendirilmesinde obezite sıklığı

%9.1 ve fazla tartı sıklığı da %9.6 olarak bildirilmiştir(Cinaz,2003). Yaş grubu olarak başka bir çalışmada Denizli il merkezinde devlet okulunda okuyan 6-15 yaş grubu çocuklarda obezite sıklığı %1.4; fazla tartılı olma sıklığı da %11.6 olarak saptanmıştır. Obezite saptanan olguların %75'i ve fazla tartılı bulunan olguların %49'u sosyoekonomik düzeyi daha yüksek olan grubu temsil eden okulda saptanmıştır(Kalkan ve ark, 2002). .

Çocukluk ve adölesan dönemi obezitesi, hem bu dönemler hem de erişkin dönem sağlığı açısından risk oluşturmaktadır. Erişkin dönemde obez olanların 1/3'ünde obezitenin çocukluk çağında başladığı, ve obez adölesanların %80'ninin erişkin yaşa ulaştıklarında da obez kaldıkları bilinmektedir(Cinaz, ve ark, 2003). Dünya Diyabet Federasyonu (IDF) ve Uluslararası Obezite Çalışma Birliği (IASO) tarafından yakın zamanda yayımlanan ortak rapora göre Dünyada 300 milyonu obez olmak üzere, yaklaşık bir milyar erişkin fazla kiloludur ve 1.7 milyar kişi tip 2 diyabet gibi fazla kilo ile ilişkili kronik hastalık riski altındadır. Aynı raporda obezitenin tip 2 diyabet için temel risk faktörü olduğuna ve vücut ağırlığındaki 1 kg artışın diyabet sıklığını %5 arttırdığına dikkat çekilmektedir(Semiz ve ark,2002).

SONUÇ

Obezitenin sağlık açısından önemi dünyadaki mortalite nedenlerinin en başında yer alan kardiyovasküler hastalıklarla olan ilişkisinden kaynaklanmaktadır. Obezite hem hipertansiyon, dislipidemi ve insülin rezistansı gibi metabolik anormalliklere neden olarak hem de bağımsız bir faktör olarak koroner arter hastalığı riskinin artmasına neden olmaktadır (Pi-Sunyer FX, 1993).

Çocuklarda sağlıklı bir büyüme ve gelişme sağlamasında fiziksel aktivite, çok önemli bir yere sahiptir. Çünkü fiziksel aktivite ve spor; çocuk sağlığını, hem çocuklukta hem de yetişkinlikte etkileyerek, olumlu birçok psikolojik ve fizyolojik etkiler göstermektedir. Bu nedenle hastalıklardan korunmak için, spor yapma ve fiziksel aktivitelere çocukluktan itibaren başlanılmalıdır.

Spor yapma ve fiziksel aktivite alışkanlığı; enerji alımı ve harcaması arasındaki dengesizlik sonucu ortaya çıkan çocukluk obezitesinden korunmada etkin bir role sahiptir (Baranowski ve ark, 1984).

Tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde de sıklığı giderek artmakta olan obezitenin erken tanısı için, kendi ülkemizin çocuklarını yansıtan BKi persentilleri olmalıdır. Bunu elde etmek için çok merkezli, geniş kapsamlı çalışmalara ihtiyaç vardır. Bu sayede obeziteyi çocukluk

ağında önleyebilir veya tedavi edebilirsek, eriksin dönemdeki obezite sıklığını azaltabilir ve obezitenin komplikasyonlarından (HThiperkolesterolemi-DM vb.) ocuklarımızı koruyabiliriz. Olumlu alışkanlıkların erken yaşlarda kazanılması, kalıcı olması ve geliştirilmesi açısından son derece önemlidir.

Doğasında hareket olan çocuklarımıza hareket etme olanakları oluşturmak hepimizin en başlıca görevlerimiz arasında yer almalıdır. Hareketsiz bir yaşam tarzı onun doğasına aykırıdır. Hareket ve spor bir çocuğun fiziksel, bilişsel ve duygusal büyüme ve gelişmesinde çok önemli bir rol oynamaktadır. Spor bilincini ve spor yapma alışkanlığını küçük yaştan itibaren yerleştirerek obezite ve onun meydana getirdiği hastalıklardan uzak, daha sağlıklı ve mutlu nesiller yetiştirmemiz hepimiz için büyük önem taşımaktadır

KAYNAKLAR:

1. Alemzadeh R, Lifshitz F. Childhood obesity. In: Pediatric Endocrinology, Lifshitz F, editor, 4th ed, New York: Marcel Dekker, 2003:823-58.
2. Baranowski T., Dworkin RJ., Cieslik CJ., Hooks P., Clearman DR., Ray L., Dun JK., Nader PR.: Reliability and validity of self report of aerobic activity. family healt project. Research Quarterly for Exercise and Sport, 55:309-317, 1984
3. Brownell KD., Wadden TA.: Obesity in comprehensive textbook of psychiatry in: Kaplan HI, Sadock BJ (editors). Seventh ed., Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins, s:1787-1797, 2000.
- 4.. Cinaz P, Çamurdan O, Maral I, et al. 6-16 yaş arası 12589 çocukta obezite sıklığı ve risk faktörleri. Poster sunumu, VIII. Ulusal Pediatrik Endokrinoloji Kongresi, Erzurum, 2003.
5. Cinaz P, Bideci A. Obezite. Günöz H, Öcal G, Yordam N, Kurtoğlu S, editörler. Pediatrik Endokrinoloji. 1. Basım. Pediatrik Endokrinoloji ve Oksoloji Derneği Yayınları:1, 2003: 487-505.
- 6.Durukan, P. (2001) Fiziksel Aktivite ve Psikososyal Faktörlerin Obesite Üzerine Etkisinin Değerlendirilmesi, Uzmanlık Tezi, Ankara.
7. Gürel S., İnan G.: Çocukluk Çağı Obezitesi Tanı Yöntemleri, Prevalansı ve Etiyolojisi. ADÜ Tıp Fakültesi Dergisi, 2(3): 39-46, 2001.
8. Hasibek S., Sürücüoğlu S. M.: "Şişmanlığım Nedenleri ve Yarattığı Sağlık Sorunları", Ankara Üniversitesi Ziraat Fakültesi Yayınları, s:18-20, Ankara, 1988.
9. Hypponen E, Virtanen SM, Kenward MG, Knip M, Akerblom HK. Obesity, increased linear growth, and risk of type 1 diabetes in children. Diabetes Care 2000;23:1755-60
10. Kalkan S, Özcan T, Darcan Ş, Dizdärer C. İzmir ili Bornova ilçesinde 6-10,5 yaş arasında 4548 çocuğun obezite prevalansı ve risk faktörleri açısından değerlendirilmesi. Poster sunumu, VII. Ulusal Pediatrik Endokrinoloji Kongresi, Trabzon, 2002.
11. Önen Ö., Mete H.: Obezite Tedavisinde Bilişsel Davranışçı Grup Terapisinin Kilo Verme, Yaşam Kalitesi ve Psikopatolojiye Etkileri: Sekiz Haftalık izlem Çalışması Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi, Psikiyatri Anabilim Dalı, Konsültasyon Liyezon Psikiyatrisi Bilim Dalı, Klinik Psikofarmakoloji Bülteni, Cilt 15, Sayı 3, İzmir, 2005.
12. Pi-Sunyer FX.: Medical hazards of obesity. Ann Intern Med; 119:655-660, 1993.
13. Pinhas-Hamiel O, Zeitler P. "Who is the wise man?--The one who foresees consequences:". Childhood obesity, new associated comorbidity and prevention. PrevMed2000;31:702-5.
14. Semiz S, Özdemir Ö, Özdemir AS. Denizli Merkezinde 6-15 yaş grubu çocuklarda obezite sıklığı. Poster sunumu, VII. Ulusal Pediatrik Endokrinoloji Kongresi, Trabzon, 2002.
15. Strock GA., Cottrell ER., Abang AE., Buschbacher RM., Hannon TS.:Childhood obesity: a Simple equation with complex variables. J Long Term Eff Med Implants; 15(1):15-32, 2005.
16. Strauss RS. Childhood obesity and self-esteem. Pediatrics 2000;105:15.
17. Styne DM. Childhood and adolescent obesity, prevalence and significance. Pediatr Clin North Am 2001;48:823-54.
18. Wadden AT., Stunkard JA.: Obezite Tedavi El Kitabı Türkçesi, 1.Baskı, And yayıncılık, İstanbul, 2003.
19. WHO (2006) Obesity and overweight; what are the overweight and obesity. WHO Fact Sheet No: 311, September 2006.

20. Taras H. Nutrition and student performance at school. J Sch Health 2005;75:199-213.
21. Yılmaz C (1999) “Obesiteye Giriş”, C Yılmaz (Ed.), Obesite ve Tedavisi, 1. Basım, Mart Matbaacılık, s.7-10.
22. Young TK, Dean HJ, Flett B, Wood-Steiman P. Childhood obesity in a population at high risk for type 2 diabetes. J Pediatr 2000;136:365-9.

PB22 : SPOR YAPAN VE SPOR YAPMAYAN ADOLESANLARIN SOSYO DEMOGRAFİK PROFİLLERİ

Ege Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Adnan Menderes Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu
Ferudun DORAK , Murat ÖZŞAKER

SPOR YAPAN VE SPOR YAPMAYAN ADOLESANLARIN SOSYO DEMOGRAFİK PROFİLLERİ

Ferudun DORAK*

Murat ÖZŞAKER**

ÖZET

Bu çalışma düzenli olarak spor yapan ergenler ile spor yapmayan adolesanların sosyo demografik yapılarının incelenmesini amaçlamaktadır.

Araştırmaya ortalama yaşları (13.17 ± 0.78) yaş aralığı 12-14 arasında değişen toplam 941 ergen katılmıştır. 290 ergen kulüp sporcusu ve haftanın en az dört günü düzenli antrenman yapan sporcular oluşturmaktadır. 651 ergen ise herhangi bir sportif aktiviteye katılmayan bireylerden oluşmuştur. Adolesanların sosyo demografik yapılarını belirlemek için veri toplama aracı olarak kişisel bilgi formu ile 20 sorudan oluşan anket formu kullanılmıştır. Verilerin analizi SPSS 15.0 programında yapılmış ve Ki-kare testi kullanılmıştır.

Araştırmada elde edilen bulgularda spor yapan ergenler ile spor yapmayan ergenler arasında anne ve baba eğitimi, anne ve baba mesleği, gelir durumlarını açısından anlamlı bir fark bulunmuştur ($p < 0.05$). Anne ve baba eğitim durumları spor yapan bireylerde daha yüksek bulunurken, bu durum spor yapmayanlarda daha düşük düzeydedir. Bireylerin aile gelir durumları incelendiğinde spor yapanların spor yapmayanlardan daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Spor yapan adolesanların eğitim durumları ve gelirleri yüksek olan ailelerden oluştuğu tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Ergen, Spor, Aile, Sosyo demografik

*Yrd.Doç.Dr , Ege Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

**Yrd.Doç.Dr , Adnan Menderes Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

GİRİŞ

Günümüzde kişilerin sahip olduğu sosyo-ekonomik ve sosyo demografik yapı, yaşam tarzlarını büyük ölçüde etkilemekte ve toplum içinde sosyal statüsüne belirlemektedir. Toplumda kişiler sosyal yapıyı oluşturan sosyo-ekonomik unsurlar doğrultusunda sosyal statüsünü belirlemekte ve yaşamlarına yön verebilmektedir. Bu durum gelişmemiş ve gelişmekte olan ülkelerde daha belirgin bir şekilde görülmektedir. Çünkü bu ülkelerde belli bir toplumsal yaşam standardı oluşturulamamıştır. Bu yüzden sosyo-ekonomik yönden refah içinde olan kişiler toplumun genelinden daha üst seviyede bir yaşam standardına sahiptirler

Sahip olunan sosyo-ekonomik ve kültürel düzey, farklı cinslerin değişik sporlara katılımını etkilediği gibi hemcinsler arasında da spora katılımı etkilemekte, sosyal tabakalaşmalar oluşturmaktadır. Nitekim özgül sınıflar gereksinimlerden, normlardan, davranış modellerinden ve imkanlardan ortaya çıkmaktadır. Spor farklı toplum üyeleri üzerinde farklı bir çekim gücü uyandırmaktadır. Spora toplumumuzda değişik sosyal sınıflardan insanların katıldığı ve genelde de sosyo-ekonomik yönden orta tabakaya sahip kişilerin yaptığı belirtilmektedir.

Ailelerin eğitim düzeylerinin çocukların spora yönelmelerindeki etkisi konusunda yapılan bir araştırmada, eğitim düzeyinin spora yönlendirmede önemli rol oynadığı belirtilmektedir(Wathins, Regmi,1989).

Spor, çağımızın modern toplumlarında kültürel ve refah düzeylerinin bir göstergesi olarak anlam kazanan ve sosyal hayatın tüm yönlerini etkileyen önemli bir sosyal olgudur. Farklı bir boyutuyla, spor, barışçı bir toplumun yaratılmasında en önemli rollerden birini oynayan bir faktördür. Milli düzeyde birleştirici, birlik beraberliği sağlayıcı, sosyal ve toplumsal rollerinin yanında, milletlerarası düzeyde ülkeleri birbirine yaklaştıracı ve barışı sağlayıcı roller üstlenmiştir (Çolakoğlu, 2004, s.2).

Çağımız toplumsal bilimlerinden spor toplumbilimini inceleme ve araştırmalarında en çok kullanılan ve aynı zamanda tartışma konusu olan kavramlardan bir tanesi de “Sosyo Ekonomik Yapı” kavramıdır (Erkal, 1986).

Sosyo-ekonomik yapının, kişileri her yönüyle kuşatan özellikler göstermesi sebebiyle sporun yaygınlaşmasına önemli katkıları vardır. Bu anlamda sosyo-ekonomik yapı olarak düşünebileceğimiz, kişilerin doğup büyüdüğü çevre, insan tarafından işlenmiş,

değerlendirilmiş olan fiziki çevre, klimatolojik yapı, ekonomik güç şartları sportif faaliyetin hangi branşta yoğunlaşacağına ışık tutmaktadır.

Spor bireylerin organik, psikolojik sağlığını geliştiren ve sosyal davranışlarını düzenleyen bir olgudur. Çağımızda sosyo-ekonomik yapı, kişilerin yaşam tarzını etkilemede ve toplum içerisinde sosyal statü belirlemede önemli rol oynamaktadır. Farklı zevklerden ve kültürlerden hoşlanan gruplar oluşmaktadır. Bu da sosyo-ekonomik imkanları doğrultusunda olmaktadır (Seven, 2003).

İnsanın psiko-somatik ve sosyal bir varlık olması onun sürekli olarak çevresiyle ilişki kurmasını gerektirmektedir. İnsanların içinde bulundukları, ait oldukları çevre ve çevrenin şartları ise insanları farklı şekillerde etkilemektedir. Aile, arkadaşlar, okul, iş insanın yaşamı boyunca en çok içinde bulundukları ortamlardır. Bu ortamların insanların yaşam tarzlarını ve tercihlerini etkilediği, karar verme sürecinde önemli roller oynadığı çok açıktır.

İnsan ancak sağlıklı olduğunda verimli ve faydalı olarak kendinden beklenenlerin en iyisini verebilir. Beden eğitimi ve spor aktiviteleri bireyin bir bütün olarak geliştirilmesini yani beden, ruhen ve sosyal olarak gelişmesini sağladığından insan sağlığına ve verimliliğine hizmet etmektedir. İnsanların beden eğitimi ve spor aktivitelerinden yararlanabilme durumları ise her toplumda kişiden kişiye ve gruptan gruba farklılık göstermektedir. Kişiler arasındaki bu farklılık sosyo-ekonomik yapılarındaki farklılıklardan ileri gelmektedir. Çünkü sosyoekonomik yapıdaki farklılıklar kişilerin doğumdan itibaren içinde bulundukları çevreleri ve o çevrenin ekonomik koşullarını içine alır.

GEREÇ VE YÖNTEM

Araştırmaya ortalama yaşları (13.17 ± 0.78) yaş aralığı 12-14 arasında değişen toplam 941 ergen katılmıştır. 290 ergen kulüp sporcusu ve haftanın en az dört günü düzenli antreman yapan sporcular oluşturmaktadır. 651 ergen ise herhangi bir sportif aktiviteye katılmayan bireylerden oluşmuştur. Adölesanların sosyo demografik yapılarını belirlemek için veri toplama aracı olarak kişisel bilgi formu ile 20 sorudan oluşan anket formu kullanılmıştır. Verilerin analizi SPSS 15.0 programında yapılmış ve Ki-kare testi kullanılmıştır.

BULGULAR:**Sosyo-Demografik Özellikler****Tablo 1. Öğrencilerin Kişisel bilgilerine Göre Dağılımı**

ÖZELLİKLER	Spor yapmayan		Spor yapan		P
	Sayı	%	Sayı	%	
Baba Eğitim Durumu					
İlköğretim	178	25.1	69	23.3	
Ortaöğretim	142	20	69	23.3.	
Lise	219	30.8	82	27.7	
Yüksekokul / Fakülte	154	21.7	72	24.3	
Lisansüstü	17	2.4	4	1.4	
Babanın Mesleği					
Memur	156	22,0	41	13,9	0.027*
İşçi	148	20,8	61	20,6	
Emekli	82	11.5	40	13.5	
Serbest Meslek	311	43.8	144	48.6	
Çalışmıyor	13	1.8	10	3.4	
Anne Eğitim Durumu					
İlköğretim	278	39.2	96	32,4	0.029*
Ortaöğretim	127	17.9	46	15,5	
Lise	188	26.5	91	30,7	
Yüksekokul / Fakülte	101	14.2	60	20,3	
Lisansüstü	15	2.1	3	1	
Annenin Mesleği					
Memur	71	10,0	32	10,8	
İşçi	49	6,9	25	8,4	
Emekli	36	5,1	15	5,1	
Serbest Meslek	56	7,9	31	10,5	
Çalışmıyor	15	2,1	14	4,7	
Ev Hanımı	483	68,0	179	60.5	
Ailenin Gelir Durumu					
İyi	320	45,1	149	50,3	
Orta	366	51,5	139	47,0	
Kötü	24	3,4	8	2,7	
Okula nasıl gittiği					
araba ile	89	12,5	39	13,2	,001*
servis	122	17,2	34	11,5	
yürüyerek	493	69,4	211	71,3	
otobüsle	6	0,8	12	4,1	

Araştırmaya alınan öğrencilerin ailelerinin sosyodemografik verilerine göre dağılımları tablo 1’de incelenmiştir. Buna göre, öğrencilerin babalarının eğitim durumları incelendiğinde spor yapmayanların %30.8’inin lise mezunu, %21.7’sinin yüksekokul/fakülte mezunu, %20’sinin ortaöğretim mezunu olduğu, %2.4’ünün lisansüstü eğitim aldığı; spor yapanların baba eğitimi ise, %27.7’inin lise mezunu, %24.3’ünün yüksekokul/fakülte mezunu, %23.3’ünün ortaöğretim mezunu olduğu, %1.4’ünün lisansüstü eğitim aldığı görülmüştür.

Babalarının meslekleri incelendiğinde spor yapmayanların %43.8’inin serbest meslekle uğraştığı, %20.8’inin işçi, %22’sinin memur, spor yapanların baba meslekleri ise; %48.6’sının serbest meslekle uğraştığı, %20.6’sının işçi, %13.9’unun ise memur olduğu

görülmektedir. Spor yapan ve yapmayanlar arasında baba mesleği açısından ($p<0.05$) anlamlı ilişki bulunmuştur.

Tablo 2.Spor Yapan Ve Yapmayan Kız Ve Erkek Öğrencilerin Kişisel Bilgilerine Göre Dağılımı

ÖZELLİKLER	SPOR YAPMAYAN				SPOR YAPAN			
	KIZ		ERKEK		KIZ		ERKEK	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Baba Eğitim Durumu								
İlköğretim	94	26,5	84	23,7	31	25,4	38	21,8
Ortaöğretim	73	20,6	69	19,4	33	27	36	20,7
Lise	103	29,0	116	32,7	32	26,2	50	28,7
Yüksekokul / Fakülte	73	20,6	81	22,8	26	21,3	46	26,4
Lisansüstü	12	3,4	4	2,3	0	0	5	1,4
Babanın Mesleği								
Memur	71	20	85	23,9	12	9,8	29	16,7
İşçi	68	19,2	80	22,5	27	22,1	34	19,5
Emekli	50	14,1	32	9,0	20	16,4	20	11,5
Serbest Meslek	158	44,5	153	43,1	57	46,7	87	50
Çalışmıyor	8	2,3	5	1,4	6	4,9	4	2,3
Anne Eğitim Durumu								
İlköğretim	152	42,8	126	35,6	44	36,1 ,020*	52	29,9
Ortaöğretim	55	15,5	72	20,3	16	13,1	30	17,2
Lise	98	27,6	90	25,4	33	27,0	58	33,3
Yüksekokul / Fakülte	40	11,3	61	17,2	28	23,0	32	18,4
Lisansüstü	10	2,8	5	1,4	1	0,8	2	1,1
Annenin Mesleği								
Memur	32	32	39	11,0	13	10,7 ,008*	19	10,9
İşçi	25	25	24	6,8	14	11,5	11	6,3
Emekli	18	18	18	5,1	10	8,2	5	2,9
Serbest Meslek	32	9,0	24	6,8	19	15,6	12	6,9
Çalışmıyor	9	2,5	6	1,7	7	5,7	7	4
Ev Hanımı	239	67,3	244	68,7	59	48,4	120	69
Ailenin Gelir Durumu								
İyi	169	47,6	151	42,5	58	47,5	91	52,3
Orta	173	48,7	193	54,4	58	47,5	81	46,6
Kötü	13	3,7	11	3,1	6	4,9	2	1,1
Okula nasıl gittiği								
araba ile	47	13,2	42	11,8	15	12,3 ,007*	24	13,8
servis	68	19,2	54	15,2	20	16,4	14	8
yürüyerek	240	67,6	253	71,3	83	68	128	73,6
otobüsle	0	0	6	1,7	0	0	8	4,6

Öğrencilerin annelerinin eğitim durumları incelendiğinde spor yapmayanların %39.2'sinin ilköğretim mezunu, %26.5'inin lise mezunu, %14.2'sinin yüksekokul/fakülte mezunu olduğu, spor yapanların annelerinin eğitim durumlarında ise; %32.4'ünün ilköğretim mezunu, %30.7'sinin lise mezunu, %20.3'ünün yüksekokul/fakülte mezunu olduğu tespit edilmiştir. Spor yapan ve yapmayanlar arasında annelerinin eğitim durumları açısından ($p<0.05$) anlamlı ilişki bulunmuştur.

Öğrencilerin ailelerinin gelir durumları incelendiğinde; spor yapmayan öğrencilerin ailelerinin %45.1'i iyi, % 51.5'i orta ve % 3.4'ü kötü olarak belirtirken, spor yapan öğrencilerin ailelerinin %50.3'i iyi, % 47'si orta ve % 2.7'ü kötü olarak ifade etmişlerdir.Yapılan analiz

sonucunda gruplar arasında anlamlı bir ilişki bulunmazken spor yapan ailelerin gelir durumlarının yapmayanlara göre daha iyi olduğu saptanmıştır.

Öğrencilerin okula nasıl gittiklerine bakıldığında spor yapan ve yapmayanlar arasında ($p<0.05$) anlamlı ilişki varken, spor yapmayan öğrencilerin spor yapan öğrencilere göre okula gitmelerinde daha çok araba ve servis kullandıkları ortaya çıkmıştır.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırma ile İzmir ili merkezinde spor yapan ve yapmayan 12-14 yaş ergenlerin sosyo demografik yapıları araştırılmıştır. Araştırmaya katılan spor yapan ve yapmayan ergenlerin spor yapma ile yaş arasındaki ilişkinin kaynağı detaylı olarak analiz edilmiş ve spor yapıp yapmama durumunun hangi nedenlere bağlı olduğu ortaya konulmaya çalışılmıştır. Bütün bu veriler bize toplum içinde kişilerin sahip oldukları sosyo-ekonomik durumları onların yaşam şekillerini ve standartlarını büyük ölçüde etkilediğini, yaşamlarını imkanları doğrultusunda sürdürmeye çalıştıklarını ve ayrıca çeşitli sosyo kültürel etkinliklere kişilerin sahip oldukları sosyo ekonomik duruma göre farklı bir çekim gücü oluşturduğunu göstermektedir. Çalışma sonucunda sahip olunan sosyo- demografik yapının, spora katılım düzeylerini etkilediği görülmüştür.

Benzer yapılan bazı araştırmalarda Sallis ve ark (1996); “Fiziksel Aktivitede Gençlerin Etnik, Sosyo- Ekonomik ve Cinsiyet Farklılıkları” isimli makalelerinde Kaliforniya San Diego’daki 1871 lise öğrencisinin fiziksel aktivite, sosyo-ekonomik statüleri, etnik ve cinsiyet farklılıkları incelemişlerdir. Yaptıkları araştırma sonucunda, erkek öğrencilerin okul takımlarında olduğu gibi beden eğitimi dersi sırasında ve okul dışı sportif aktiviteleriyle ilgili daha aktif olduklarını, kızların ise daha çok sınıf ve dersle ilgili aktivitelere katıldıklarını, yüksek sosyo-ekonomik statüdeki öğrencilerin daha çok beden eğitimi sınıflarını seçtiklerini, fiziksel aktiviteyi etkileyebilecek demografik faktörlerden psikolojik, sosyal ve çevresel değişkenler incelenmiş, erkeklerin bazılarının yüksek aktivite seviyeleriyle açıklanabilen, kızlar ve erkekler arasındaki farklılıklar bu değişkenlerde ortaya çıkmıştır. Fiziksel aktivitenin etnik ve sosyo-ekonomik statü farklılıklarından etkilendiği sonucuna varılmıştır (Sallis ve ark, 1996).

Vilhjallmsson ve Thorlindsson (1998); “Fiziksel Aktiviteyle İlgili Faktörler: Gençler Üzerine Bir Çalışma” isimli makalelerinde 1131 Kuzey Almanya genci üzerinde yaptıkları anket çalışmasında fiziksel aktiviteye etki eden çeşitli fiziksel, psikolojik, sosyal ve demografik faktörleri incelemişlerdir. Bu faktörlerden erkek cinsiyet, yakınların fiziksel aktiviteyle ilişkisi (baba, arkadaş, büyük kardeş), sosyalleşebilme, spora ve sağlığın

geliştirilmesine verilen önemin algılanması, okulda zorunlu cımnastik sınıflarındaki derslerden alınan doyum anlamlı olarak fiziksel aktivite ile daha çok ilişkili olduğu, işe harcanan zaman ve televizyon izleme zamanı daha az ilişkili olduğu bulunmuştur. Bunun yanında, verilerden fiziksel aktiviteye katılımı arkadaşların fiziksel aktiviteye katılımının etkisi genç kız ve genç erkeklerin duygusal yakınlıklarına dayandığı tespit edilmiştir (Vilhjallmsson ve Thorlindsson, 1998).

McVeigh ve ark (2004); “Güney Afrika Çocuklarının Sosyo- Ekonomik Statüleri ve Fiziksel Aktivite Modelleri Arasındaki İlişki” isimli makalelerinde Güney Afrikalı çocukların sosyo-ekonomik statüleri, fiziksel aktivite, antropometrik ve vücut kompozisyonu değişkenleri arasındaki ilişkiyi, çocukların fiziksel aktivite seviyeleri üzerinde anne karakterinin sahip oldu etkiyi ve televizyon seyretme, aktivite seviyesi, vücut kompozisyonu arasındaki ilişkiyi incelemiş; yüksek sosyo-ekonomik statüdeki çocukların yüksek eğitim seviyesinde annelere sahip oldukları, boşanmamış ailelerden geldikleri, yüksek derecede sportif katılımlarının olduğu, az televizyon seyrettikleri, daha çok zihinsel faaliyette bulundukları, düşük sosyo-ekonomik statüdeki çocuklara göre daha olumlu fiziksel uygunluğa sahip oldukları bulunmuştur(McVeigh ve ark, 2004).

İnsan sosyal bir varlıktır ve doğumundan ölünceye dek çevresiyle sürekli bir etkileşim içinde bulunmaktadır. Ayrıca kişinin doğup büyüdüğü aile ve içinde bulunduğu çevre özellikleri de kişiyi etkilemektedir. Genel olarak toplumun ve kişinin yaşantı biçimi olarak ifade edilen sosyo-ekonomik ve sosyo-demografik yapı kişilerin ilgi, istek ve ilişkilerini de belirlemekle birlikte, kişilerin sportif tercihlerini de etkilemektedir.

Ergenlik dönemindeki gençler öncelikle çevresindekiler tarafından kabul görmek, beğenilmek ister. Bu nedenle çevresindekilerin, özellikle de arkadaşlarının düşünce ve beğenileri onlar için çok önemli olmaktadır. Vilhjalmsson ve ark (1998) de sportif tercihler ve spora katılımı yakın çevrenin etkisi olduğunu ifade etmişlerdir. Yaptığımız çalışma sonuçları literatürle benzerlikler göstermektedir. Bu çalışma sonucunda sportif tercihlerin belirlenmesi ve spora katılımı açısından sporcu öğrencilerin sosyo-ekonomik boyutları ile ilgili olarak öğrencilerin şiddetten, kötü alışkanlıklardan uzaklaşabilmeleri için öğrenciler spora teşvik edilmeli, onlara spor yapabilecek imkan ve fırsatlar yaratılmalı, bir spor branşını elit düzeyde sürdürebilmeleri için her yönden desteklenerek teşvik edilmeli, okul ve spor kavramı üzerinde durulmalı, spor yapma bilincini halkın tabanına yaymalı ve gerekli fiziksel koşullar sağlanılmalıdır.

KAYNAKLAR

- 1.Çolakoğlu, T., (2004), Sporun Topluma Yaygınlaştırılması Açısından Okul Sporları (Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Görüşleri Üzerine Bir Arastırma), Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı, Ankara.
- 2.Erkal, M., (1986), Sosyolojik Açıdan Spor, Filiz Kitapevi, İstanbul.
- 3.Seven, N., (2003), Amatör Sporcularda Sosyo-Ekonomik Düzeyin Belirlenmesi (Samsun İl Örneği), Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı, Konya.
- 4..SALLIS, J. F., Zakarian, J. M., Hovell, M. F. and Hofstetter, L. R., (1996). Ethnic, Socio-Economic And Sex Differences In Physical Activity Among Adolescent. Journal of Clinical Epidemiology. 49. p. 125-134
- 5.VILHJALLMSSON, R. and Thorlindsson, T. (1998). Factors Related to Physical Activity: A study of Adolescents. Social Science and Medicine. Vol:47. No: 5. p.665-675
6. Mc VEIGH, JA., Norris, SA. And de Wet T. (2004). The relationship between socio-economic status and physical activity patterns in South African children. Acta Paediatr. 93. p. 982-988. Stockholm. ISSN 0803-5253
- 7.Wathins.D. Regmi. M (1989) Participation in sport a nepalese investigation , Perceptual,69

PB23 : LİSANS LI SPORCU Ö Ğ RENC İLER İLE SEDAN TER Ö Ğ RENC İLERİN SA Ğ LIK-EGZERS İZ/FİZİKSEL AKTİVİTE BİLİN Ç DÜZEYLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

Ankara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

Cem Sinan ASLAN , O ğ uzhan DAL KIRAN , Fehmi TUNCEL

LİSANS LI SPORCU Ö Ğ RENC İLER İLE SEDAN TER Ö Ğ RENC İLERİN SA Ğ LIK-EGZERS İZ/FİZİKSEL AKTİVİTE BİLİN Ç DÜZEYLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

Cem Sinan ASLAN, O ğ uzhan DAL KIRAN, Fehmi TUNCEL

Ankara Üniversitesi BESYO, Ankara, Türkiye.

İletişim: mail: sinancm@hotmail.com fax: 0 312 2122986

Amaç

Çocukluk ve ergenlik sürecinde, düzenli fiziksel etkinlik, pek çok fizyolojik ve psikolojik değişkenlerin gelişimi ile ilişkilidir. Sağlıklı olma ve sağlığı korumanın bir yaşam şekli haline gelmesi, yani bireylerde sağlık kültürünün oluşmasının alt yapısını kuşkusuz öncelikle okul sporu daha da ileri boyutta kulüp sporu oluşturmaktadır. Toplum sağlığının yararı için, beden eğitimi, okul dışı fiziksel aktivitenin yaygınlaştırılmasına ön ayak olmalıdır. Çünkü fiziksel aktivite alışkanlığı tek başına beden eğitimi sayesinde kazandırılmaz (Sallis, 1997).

Bu doğrultuda çalışmanın amacı, kulüplü sporcu öğrenciler ile sedanter öğrencilerin, sağlık-egzersiz/fiziksel aktivite bilinç düzeyine ne derecede sahip olduklarının belirlenmesi ve karşılaştırılmasıdır.

Yöntem

Çalışma, 2009 yılında Samsun ilinde düzenlenen Türkiye Yıldızlar Hentbol Şampiyonasına katılan 8 takım arasından ulaşılabilen 3 takımın sporcuları ile 2008–2009 öğretim yılında Ankara ilinde orta sosyo-ekonomik düzeye sahip ailelerin çocuklarının devam ettiği bir devlet okulu öğrencilerine uygulanmıştır. Çalışmada, Tuncel ve Tuncel (2009) tarafından geliştirilen, sağlık-egzersiz/fiziksel aktivite bilinç düzeyi anketi kullanılmıştır. Anket, 3 takımının toplam 35 erkek sporcusuna ve seçilen devlet okulunun 35 erkek öğrencisine uygulanmıştır. Anketin ön uygulaması, 14 lisanslı sporcuya ve 15 sedanter öğrenciye uygulanarak yeniden güvenilirlik çalışması yapılmış ve cronbach alfa güvenilirlik katsayısı sporcu öğrenciler için; 0,94, sedanter öğrenciler için ise; 0,91 bulunmuştur. Bu sonuçlar anketin güvenilir olduğunu göstermektedir.

Anketlerden elde edilen verilerin SPSS (Ver. 15) paket programı kullanılarak betimsel istatistikleri yapılmıştır. İstatistiksel anlamlılık düzeyi alfa değeri 0.05 olarak kabul edilmiştir. Verilerden elde edilen ortalama değerler; “1,00 – 1,66 = Hiçbir fikrim yok”, “1,67 – 2,33 = Duyduğum”, “2,34 – 3,00 = Çok iyi biliyorum” ölçütlerine göre değerlendirilmiştir.

Bulgular

Sporcuların yaş ortalaması $16,69 \pm 0,63$ yıl, sedanter öğrencilerin yaş ortalaması $15,26 \pm 0,44$ yıl olarak bulunmuştur. Sporcuların haftada yaptığı antrenman ortalaması $5,39 \pm 1,05$ gün, her bir antrenmanın süre ortalaması $110,53 \pm 15,76$ dk olarak bulunmuştur. Sporcuların ve sedanter öğrencilerin fiziksel aktivite bilinç düzeylerine bakıldığında, sporcular ($x=2,53$), sedanter öğrenciler ($x=2,35$) ortalama puan almışlardır. Genel ortalamaya göre, her iki grubun da “çok iyi biliyorum” düzeyinde olduğu tespit edilmiştir. Her iki grubun da “hiçbir fikrim yok” görüşünü belirttikleri madde “fiziksel aktivite hafif baş ağrılarının giderilmesine yardımcı olur” maddesidir. Sporcuların belirttiği en yüksek ortalamaya sahip görüş “fiziksel aktivite genel

sağlık bilincinizi geliştirmenize yardım eder” maddesi iken, sedanter öğrencilerin “fiziksel aktivite kilo vermenize, özellikle yağ tüketimi ve kaybına yardım eder” maddesi olmuştur.

Sonuç

Sporcu ve sedanter öğrenciler arasında toplam dokuz maddede anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Bu maddeler incelendiğinde, sporcu öğrencilerin sosyal beceri gelişimi ve sağlık bilgisi konularında sedanter öğrencilere göre bilinç düzeylerinin daha yüksek olduğu söylenebilir. Aynı zamanda fiziksel aktivite bilinç düzeyi genel ortalamaları arasında da anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Bu sonuca göre sporcu öğrencilerin fiziksel aktivite bilinç düzeylerinin daha yüksek olduğu söylenebilir.

Kaynaklar

- 1-Tuncel Dolaşır, S., Tuncel, F. (2009) Üniversite Öğrencilerinin Sağlık-Egzersiz/Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Belirlenmesi. Celal Bayar Üniv. BESBD, 4(1): 51–58.
- 2-Doğan, T. (2006) Üniversite Öğrencilerinin İyilik Halinin İncelenmesi. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi. (H.U. Journal of Education). 30 120–129.
- 3-Sallis, J.F. (1997) The Effects of a 2-Year Physical Education Program (SPARK) on Physical Activity and Fitness in Elementary School Students. American Journal of Public Health. Vol. 87, No.8, August, 1328–1334.

PB24 :İLK ÖĞRETİM ÖĞRENCİLERİNİN (9-10 YAŞ) SOSYO-EKONOMİK STATÜLERİ İLE FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI:İstanbul Beykoz İlçesi Örneği

Marmara Üniversitesi BESYO, Akdeniz Üniversitesi BESYO

S. PINAR , F. KAYA , M.YETGİN KÜÇÜK , Y.ÖZDÖL , B.BİÇER , Y. ALDEMİR

**İLKÖĞRETİM OKULU ÖĞRENCİLERİNİN (9-10 YAS GURUBU) BEDEN KİTLE İNDEKSLERİ İLE FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI
İstanbul Beykoz İlçesi Örneği**

*KÜÇÜK YETGİN M, AGOPYAN A, ÖZBAR N, ERZEYBEK M, BOZDOĞAN Z, TİRYAKİ Ç, PINAR S
Marmara Üniversitesi BESYO*

Giriş: Dünya Sağlık Örgütü son yıllarda dünyada yaygın olan obezite ile ilgili çalışmalarını yoğunlaştırmaktadır. Obezitedeki ciddi artış ve eğilim, çocuklarda ve adolesanlarda davranışsal ve çevresel faktörlerle ilişkilendirilmektedir. Bu yaklaşımla, çocuklarda ve gençlerde azalan fiziksel aktivite ve artan sedanter yaşam biçimi ile obezite ve aşırı kilolu olma eğilimi arasındaki ilişki ortaya konularak konunun tutarlı ve akademik olması gerekliliği birçok çalışmada ele alınmıştır.

Amaç: Bu çalışmada, Beykoz ilçesinde yaşayan 9-10 yaşları arasındaki bir grup ilköğretim okulu öğrencisinin fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenerek, beden kitle indeksine göre karşılaştırmalarının yapılması amaçlanmıştır.

Yöntem: İstanbul Beykoz ilçesinde bulunan altı ilköğretim okulu rastgele olarak seçilmiştir. Bu okulların 3. sınıfında öğrenim gören 9-10 yaşları arasındaki toplam 250 (104 kız, 146 erkek) öğrencinin boy ve vücut ağırlıkları ölçülerek Beden Kitle İndeksleri (BKİ) belirlenmiştir. Ayrıca Çocuklarda Fiziksel Aktivite Anketi (ÇFAA) uygulanarak elde edilen veriler, Fiziksel Aktivite Kodu ve Metabolik Eşdeğer (MET) yegınlığine göre puanlanmıştır. Çalışmaya katılan çocuklar, Beden Kitle İndeksi (BKİ) tablosuna göre zayıf, normal, aşırı kilolu ve obez olarak gruplandırılmıştır. Anket verileri uygun bir veritabanı ile toplanarak SPSS istatistik program ile analiz edilmiştir. BKİ ve Fiziksel Aktivite Düzeyi (FAD) arasındaki yönelimler için Ki-Kare (χ^2) testi, BKİ ve FAD ile birlikte cinsiyet etkilerini görmek için Logit loglinear analizler uygulanmıştır.

Bulgular: FAD etki seviyesinin BKİ sınıflandırmasına göre benzer düzeyde olduğu belirlenmiştir ($p>.05$). Bunun yanı sıra cinsiyetin de FAD üzerinde önemli bir faktör olmadığı saptanmıştır ($p>.05$).

Sonuç: Sonuç olarak; BKİ'nin 9-10 yaşları arasındaki ilköğretim çocuklarında FAD'nin tespitinde etkili bir faktör olmadığı; ancak büyük topluluklarda ve şehirlerin değışik semtlerinde benzer çalışmaların yapılmasının daha anlamlı sonuçlar ortaya çıkarabileceğı düşüncesindeyiz.

Anahtar kelimeler: BKİ sınıflaması, Çocuklarda Fiziksel Aktivite Düzeyi

**COMPARISON OF BMI CLASIFICATION WITH PHYSICAL ACTIVITY LEVEL
IN 9-10 AGE OLD ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS
A Case Study in İstanbul Beykoz Region**

KÜÇÜK YETGİN M , AGOPYAN A, ÖZBAR N, ERZEYBEK M, BOZDOĞAN Z, TİRYAKİ Ç, PINAR S

Marmara University Physical Education and Sports

Background: The World Health Organization now considers obesity to be a global epidemic. Increases in the prevalence and severity of obesity among children and adolescents have been attributed largely to behavioral and environmental factors. A consistent referent in the academic and lay reporting of secular trends in overweight and obesity among children and youth is that decreases in physical activity and increases in sedentary life style.

Objectives: The purpose of this study was to investigate the physical activity level of elementary school students living in Beykoz region (aged between 9-10) according to BMI is intended to make comparison categories.

Methods: Six schools were randomly selected from Beykoz region. Total 250 student's (104 girls, 146 boys) height and weight were measured and Body Mass Index (BMI) was determined. Children Physical Activity Questionnaires (CPAQ) were used to assess the physical activity level of 3rd grade students aged 9-10.

The data gathering from CPAQ was evaluated accordance with Physical Activities Level (PAL) table and Metabolic Equivalent. The students were classified according to BMI table, which were underweight, normal, overweight and obese. Data from the questionnaires was collected in a suitable relational database and analysed with SPSS statistical package. Chi-square (χ^2) test was applied to understand the trend of qualitative variables (BMIs and PALs). Furthermore, logit loglinear analysis was performed to look for effects of gender together with BMI on PAL.

Result and conclusion: As a result, the observed effects of BMI classification on PAL were similar ($p>.05$). On the other hand, It was observed that there were no significant gender effect on PAL of the children ($p>.05$). It would be more reliable when it performed in big population and different region of the big cities in the further studies.

Key words: BMI Classification, Children PAL

GİRİŞ

Çocuklarda ve gençlerde sağlıklı yaşam ve fiziksel uygunluk, birçok ülkenin temel ilgi odağı olmuştur. Çocuk sağlığı da yetişkin nüfusun geleceği ve sağlık durumu hakkında bir anahtar görevi görmektedir (Saygın & Dükancı, 2009). Çocuklara düzenli fiziksel aktivite alışkanlığının kazandırılması, egzersizin günlük yaşamlarının vazgeçilmez bir parçası haline getirilmesiyle mümkündür. En azından her çocuk için günlük bedensel aktivite miktarının artırılması, bireysel sağlığın korunması ve ileride karşılaşılabilecek sağlık tehditlerinin azaltılması açısından büyük önem taşımaktadır.

Çocukluk döneminde aşırı ağır ve şişman olanların yetişkin döneminde de şişman olmaya eğilimlidirler (Guo ve diğ., 2002). Bu nedenle çocukluk dönemi boyunca fiziksel aktiviteye katılım, normal büyüme ve gelişmenin muhafaza edilmesi açısından önemlidir (Raudsepp, 1996). Fiziksel aktivitenin sağlık, büyüme ve motor gelişimle olan önemli ilişkisi, bu konu üzerindeki araştırmaların yoğunlaşmasına neden olmuştur (Baronowski, 1992). Fiziksel aktivite ile sağlık arasındaki ilişkiyi ortaya koymak için gençler üzerinde yapılacak daha çok sayıda araştırmalara ihtiyaç duyulmasına karşılık, fiziksel aktivitenin sağlık yönünden birçok faydasının olduğu açıktır. Yapılan çeşitli araştırmalarda da düzenli aerobik egzersizin, aerobik dayanıklılığı (Raudsepp, 1996; Alpert, 1994) ve kassal kuvveti (Sallis, 1993) geliştirdiği belirlenmiştir.

Kronik hastalık riski taşıyan çocuk ve adolesanlarda da düzenli fiziksel aktiviteye katılımın sağlanması gereklidir (Epstein, 1996). Bu tür aktivitelere katılım, yüksek tansiyon

sınırında olan adölesanların kan basıncını düşüreceği, obez çocukların fiziksel uygunluk düzeylerini de geliştireceği (Gutin, 1996) ve aşırı kiloluluk seviyesini düşüreceği (Epstein, 1995) için önemli olduğu bildirilmektedir. Bu yaklaşımlar, fiziksel aktivitenin sağlığa ilişkin yararları konusunda farkındalığın artmasını ve sedanter yaşam tarzının azalmasına yönelik girişimleri arttırmıştır (Pate ve diğ., 1995). Bu noktada fiziksel aktiviteye katılım düzeyinin tespiti ve ne oranda yapılması gerektiğinin önemi de ön plana çıkmıştır. Fiziksel aktiviteye katılım düzeyinin belirlenmesi için kullanılan ölçüm yöntemlerinden biri ise anket yöntemidir (Montoye, 2000). Dünya Sağlık Örgütü'nün çocuklar için öngördüğü Fiziksel Aktivite Düzeyi (FAD) puanı 1,7'dir (Sanguanrunsirikul, 2001). Aktivitelere katılım cinsiyetlere göre farklılıklar gösterebilmektedir. Erkekler her yaşta akranları olan kızlara göre daha aktiftirler ve özellikle orta-şiddetli aktiviteye katılma oranları daha yüksektir (Woodfield ve diğ., 2002; Catherine ve diğ., 2000; Bradley, 2000; Bratteby ve diğ., 1997). Kızlar ise genellikle hafif ve orta yoğunlukta egzersizleri tercih etmektedirler (Henry ve diğ., 1999).

Orta şiddetteki fiziksel etkinliklere katılan kişilerde; kardiorespiratuvar dayanıklılık, esneklik, kassal kuvvet, kassal dayanıklılık ve hız gelişmekte (U.S Department of Health and Human Services, 1996), obezite (Ching ve diğ., 1996) görünme sıklığı ise azalmaktadır. Bu nedenle, haftanın hemen hemen her günü, 30-60 dakika süre ile yaşa ve gelişim seviyesine uygun aktivitelere katılım, düzenli fiziksel aktivite alışkanlığının kazandırılması için gereklidir. Bu amaçla, her gün en az 10-15 dk. veya daha uzun süreli kısa dinlenme ve toparlanma aralıklarını içeren, orta ve üstü yoğunluktaki aktivitelere katılım önerilmektedir (American Academy of Pediatrics, 2000).

Yetersiz fiziksel aktivite yetişkinlerde olduğu gibi çocuklarda da obeziyete neden olan faktörlerden biridir. Aşırı kilo ve obezite düzeyinin saptanmasında Beden Kitle İndeksi (BKİ) yaygın olarak kullanılmaktadır. BKİ, vücut ağırlığının vücut yüzeyine bölünmesiyle elde edilmektedir (kg/m^2). BKİ hem yetişkin, hem de çocuklarda toplam vücut yağı ve yüzdesi ile yüksek korelasyon göstermesine rağmen, aşırı şişmanlık için kesin bir gösterge olmayıp, etnik gruplarda da korelasyon değişiklikleri gösterebilmektedir (Martorell ve diğ., 1988). Ancak BKİ, çok kolay hesap edilebilmesi, klinik değerlendirmede deri altı ve toplam vücut yağının iyi bir göstergesi olması nedeniyle tercih edilen bir yöntemdir. (Raustorp ve diğ., 2004; Tudor ve diğ., 2004; Guo ve diğ., 2002).

Günümüzde ülkemizde özellikle okullarda beden eğitimi ders saatlerinin azaltılması, ders dışı spor etkinlikleri için yeterli alan ve donanımın bulunmaması, çocukların çok küçük yaşlarda sınav hazırlıkları nedeniyle yeteri kadar fiziksel aktivitelere katılamamaları, şehirlerde uygun oyun ve spor alanlarının planlanmamış olması, bununla birlikte artan teknolojik ilerlemelere paralel azalan fiziksel aktivitenin neden olduğu problemlerin ortaya çıkışı bu konunun ele alınmasına sebebiyet vermiştir (Özdöl, 2009).

Fiziksel aktiviteye katılımın azlığı sadece yetişkinler için değil, çocuklar için de büyük bir sağlık sorunudur. Bireylerin fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi ve düşük düzeyde olanların aktif bir yaşama yönlendirilebilmeleri için fiziksel aktivite ölçümlerinin yapılması da bu açıdan önem kazanmaya başlamıştır. Ülkemizde ise BKİ ile fiziksel aktivite düzeyinin arasındaki ilişkinin belirlenmesi ile ilgili çocuklar için bu yönde yapılmış çalışmaların oranı azdır. Bu nedenle, tüm bu bilgiler ışığında, çalışmamızda ilköğretim okulu öğrencilerinin (9-10 yaş) fiziksel aktivite düzeylerinin ve BKİ'nin cinsiyetleri dikkate alınarak, karşılaştırmalı olarak değerlendirilmesi amaçlanmıştır.

YÖNTEM

Çalışmamızın yapıldığı İstanbul Beykoz ilçesinde bulunan altı ilköğretim okulu rastgele olarak seçilmiştir. Araştırma öncesinde Milli Eğitim Müdürlüğü'nün izni ve Kaymakamlık onayı alınmıştır. Ayrıca aileler çalışma öncesinde bilgilendirilmiştir. Belirlenen okulların 3. sınıfında eğitim gören 9-10 yaşları arasındaki toplam 250 (107 kız, 143 erkek) öğrenci araştırma kapsamına alınmıştır. Öğrencilerin boy ve vücut ağırlıkları ölçülmüştür. Ölçümler aynı ekip tarafından, çocukların üst giysileri ve ayakkabıları çıkartılarak uygulanmıştır. Boy uzunluğu ölçümleri duvarda şerit mezura kullanılarak yapılmıştır. Ölçüm sırasında baş Frankfurt düzleminde, vücut gergin ve duvara bitişik olarak tutulmuştur. Baş hafifçe yukarı çekilerek, derin soluk alma sonrasında, verteks noktası ile taban arasındaki mesafe ölçülmüştür. Değerlendirmeler 0.1 cm hassasiyetle kaydedilmiştir. Ağırlık ölçümleri ise tüm okullarda aynı standart tartı aletinin kullanılması ile yapılmıştır (Tanita, HD 358) Aletin ayarı yaklaşık her üç ölçümde bir kontrol edilmiştir. Sonuçlar 0.1 kg hassasiyetle kaydedilmiştir. Alınan ağırlık ve boy ölçümleri kullanılarak her çocuğun beden kitle indeksi $[BKI=Ağırlık/boy^2 \text{ (kg/m}^2\text{)}]$ hesaplanmıştır.

Araştırma kapsamına alınan öğrencilere ayrıca, Çocuklarda Fiziksel Aktivite Anketi (ÇFAA) uygulanmıştır. Anketler çocukların velisi tarafından doldurulmuştur. Anketin geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılmış, Türk toplumuna uygun olduğu bulunmuştur. Anket; spor faaliyetleri, boş zaman faaliyetleri, okuldaki faaliyetler ve evdeki faaliyetleri olmak üzere dört bölümden oluşmuştur. Son yedi günde yapılan her bir fiziksel aktivitenin hafta içi ve hafta sonu kaç gün ve kaç dakika yapıldığı sorgulanmıştır. Fiziksel Aktivite Kodu ve Metabolik Eşdeğer (MET) yeğinliğine göre puanlanmış (Ainsworth ve diğ., 2000) ve aşağıdaki formülün kullanılmasıyla Fiziksel Aktivite Düzeyi hesaplanmıştır (Mahabir ve diğ., 2006). 1 MET fiziksel aktivite için tanımlanmış olan ve bir kişinin oturarak kilosu (kg) başına dakikada harcadığı enerji miktarı olarak tanımlanmaktadır (Ainsworth ve diğ., 2000). Çocukların fiziksel aktivite düzeyleri düşük aktivite, düşük-orta aktivite, orta aktivite, orta-yüksek aktivite, yüksek aktivite olarak gruplandırılmıştır (Passmore, 1995). Daha sonra fiziksel aktivite düzeyleri, boyut indirgemesi yapıldıktan sonra orta, orta yüksek ve yüksek olarak değerlendirmeye alınmıştır. Çalışmaya katılan çocuklar, Coole'un (2007, 2000) Beden Kitle İndeksi tablosuna göre zayıf, normal, aşırı kilolu ve obez olarak sınıflandırılmıştır. Ancak zayıf grubunda yer alan öğrencilerin sayısının az olması nedeniyle, değerlendirmeler normal, aşırı kilolu ve obez sınıflamasındaki öğrenciler üzerinde yapılmıştır.

Fiziksel Aktivite Enerji Tüketimi (Mahabir, 2006):

$PAEEQ [kJ \cdot kg^{-1} \cdot gün^{-1}]$ (kilogram başına dakikadaki enerji tüketim.) = $1440 \times [(0.0209 \times MET^*) \times (Toplam \text{ MET} \cdot dk / Toplam \text{ süre})]$.

*MET eşitliği: 5,92 ml.kg.dk 8-12 yaş erkek çocuklar için, 8-11 yaş kız çocukları için (Harrel, 2005)

Fiziksel Aktivite Sınıflaması (Sesso, 2000):

Düşük: <2100 kJ/hafta

Düşük – Orta: 2100-4199 kJ/hafta

Orta: 4200-8399 kJ/hafta

Orta – Yüksek: 8400-12599 kJ/hafta

Yüksek: ≥ 12600 kJ/hafta

Tablo 1: BMI sınıflandırması (Cole, 2007; Cole 2000).

BMI sınıflaması	KIZ			ERKEK		
	9 (yaş)	9.5(yaş)	10(yaş)	9(yaş)	9.5(yaş)	10(yaş)
Zayıf	≤14.28	≤ 14.43	≤ 14.61	≤ 14.35	≤ 14.49	≤ 14.64
Normal	14.29-19.1	14.44-19.5	14.62-19.9	14.36-19.1	14.50-19.5	14.65-19.8
Aşırı kilolu	19.2-22.8	19.6-23.5	20.0-24.1	19.2-22.8	19.6-23.4	19.9-24
Obez	≥ 22.9	≥ 23.6	≥ 24.2	≥ 22.9	≥ 23.5	≥ 24.1

İstatistiksel İşlemler

Anket verileri uygun bir veritabanı ile toplanarak SPSS istatistik program ile $p<.05$ anlamlılık düzeyinde analiz edilmiştir. Gerekli boy indirgemeleri yapıldıktan sonra BKİ ve Fiziksel Aktivite Düzeyi (FAD) arasındaki yönelimler için Ki-Kare (χ^2) testi, BKİ ve FAD’la birlikte cinsiyet etkilerini görmek için Logit loglinear analizler uygulanmıştır. Ayrıca tanımlayıcı istatistik teknikler (ortalama, standart sapma, yüzde ve frekans dağılımlar) kullanılmıştır.

BULGULAR

Araştırmaya katılan tüm öğrencilerin beden kitle indeksi ve cinsiyete göre temel karakteristikleri Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2. Öğrencilerin temel karakteristikleri (Ort ve std.sapma).

	Kız				Erkek			
	Beden kitle indeksi				Beden kitle indeksi			
	Zayıf n=4	normal n=72	aşırı kilolu n=18	Obez n=13	zayıf n=4	normal n=102	aşırı kilolu n=27	obez n=10
Yaş (yıl)	9.30±.47	9.22±.36	9.13±.25	9.07.03±	9.32±.45	9.25±.49	9.23±.38	9.17±.29
Boy (cm)	129.25±2.22	130.10±5.33	132.11±4.95	134.46±5.70	131.75±3.95	130.71±5.44	135.02±6.26	138.60±3.95
Vücut ağırlığı (kg)	22.23±.94	27.86±3.58	34.42±3.76	41.85±4.02	23.40±1.58	28.06±3.55	37.37±4.82	50.09±6.52
PAEEQ	8168.50±275	8789.31±2796	9006.56±3549	8567.54±3744	14744.75±1016	9678.22±7505	8835.59±2966	10988.60±6731
(kj.kg.dk)*	7.26	.77	.35	.79	5.81	.27	.62	.51

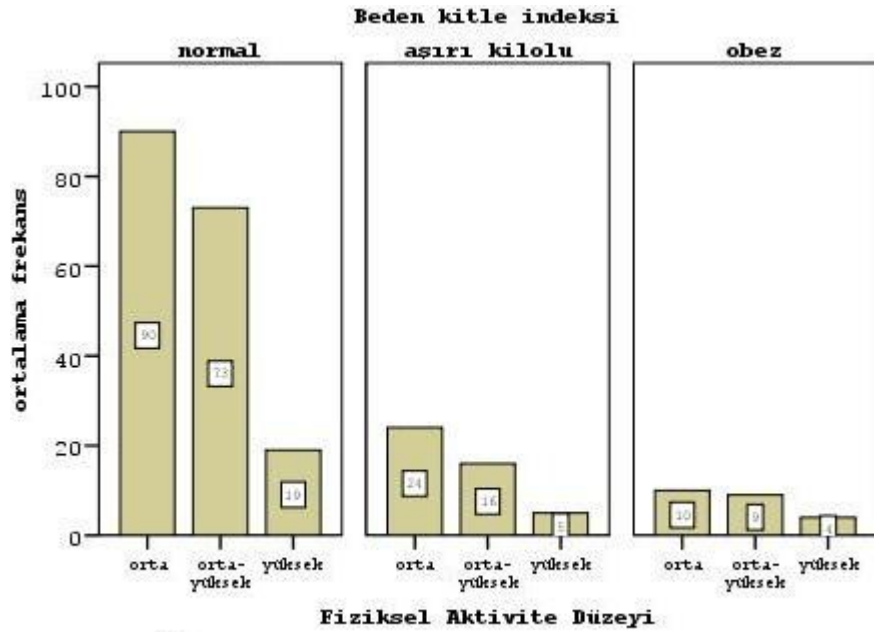
*PAEEQ= kilogram başına dakikadaki enerji tüketimi.

Boyut indirgemesi yapıldıktan sonra tüm grup için belirlenmiş olan beden kitle indeksine göre fiziksel aktivite düzeyi dağılımları ise Tablo 3 ve Şekil 1’de gösterilmiştir.

Tablo 3. Beden kitle indeksine göre fiziksel aktivite düzeyi dağılımları.

		Fiziksel Aktivite düzeyi				
		orta	orta-yüksek	yüksek	Total	
BKİ	Normal	N	90	73	19	182
		BKİ içinde %	49.5%	40.1%	10.4%	100.0%
	Aşırı kilolu	N	24	16	5	45
		BKİ içinde %	53.3%	35.6%	11.1%	100.0%
	Obez	N	10	9	4	23
		BKİ içinde %	43.5%	39.1%	17.4%	100.0%
Toplam	N	124	98	28	250	
	BKİ içinde %	49.6%	39.2%	11.2%	100.0%	

Buna göre normal, aşırı kilolu ve obez grubundaki öğrencilerin büyük çoğunluğunun orta (%49.6) ve orta-yüksek (%39.2) aktivite düzeyine sahip oldukları görülmektedir. Yüksek aktivite düzeyinde bulunan öğrenci grubunun ise normal ve aşırı kilolulara oranla obez grubundaki öğrencilerden oluştuğu tespit edilmiştir (%17.4).



Şekil 1. Öğrencilerin beden kitle indeksine göre fiziksel aktivite düzeyi dağılımları.

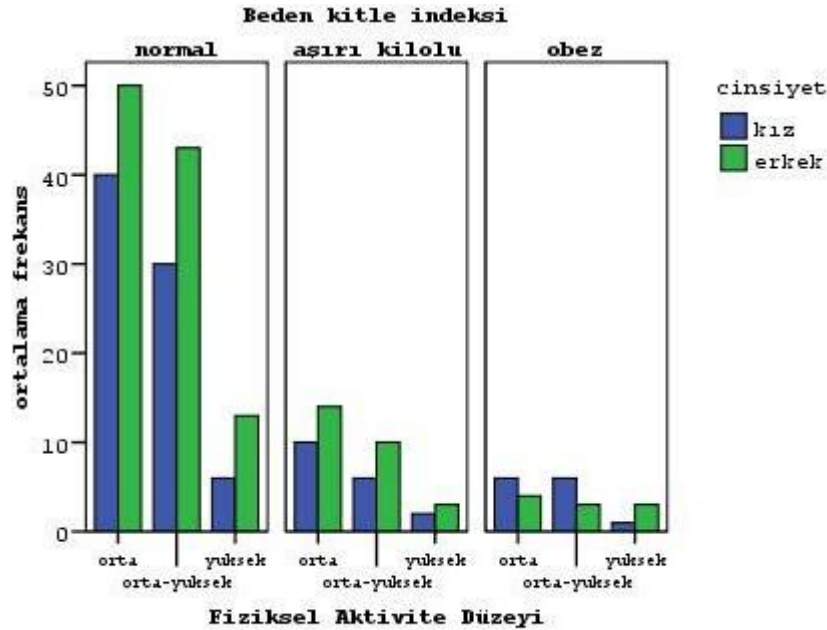
Chi-square (χ^2) analizi sonucu: Beden kitle indeksinin, öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerindeki etkisinin benzer olduğunu göstermiştir, $\chi^2=1.373$, $sd=4$, $p=0.849$.

Aşağıda cinsiyete göre öğrencilerin beden kitle indeksi ve fiziksel aktivite düzeyi dağılımları verilmiştir (Tablo 4, Şekil 2).

Tablo 4. Cinsiyete göre beden kitle indeksi ve fiziksel aktivite düzeyi dağılımları.

			Fiziksel Aktivite Düzeyi			
CINS			Orta	orta-yüksek	yüksek	Toplam
Kız	Normal	n	40	30	6	76
		BKİ içinde %	52.6%	39.5%	7.9%	100.0%
	BKİ Aşırı kilolu	n	10	6	2	18
		BKİ içinde %	55.6%	33.3%	11.1%	100.0%
	Obez	n	6	6	1	13
		BKİ içinde %	46.2%	46.2%	7.7%	100.0%
	Toplam	n	56	42	9	107
		BKİ içinde %	52.3%	39.3%	8.4%	100.0%
Erkek	Normal	n	50	43	13	106
		BKİ içinde %	47.2%	40.6%	12.3%	100.0%
	BKİ Aşırı kilolu	n	14	10	3	27
		BKİ içinde %	51.9%	37.0%	11.1%	100.0%
	Obez	n	4	3	3	10
		BKİ içinde %	40.0%	30.0%	30.0%	100.0%
	Toplam	n	68	56	19	143
		BKİ içinde %	47.6%	39.2%	13.3%	100.0%

Buna göre tüm BMI sınıflamasındaki kız ve erkek öğrencilerin büyük çoğunluğunun genel olarak orta ve orta yüksek düzeydeki fiziksel aktivitelere katıldıkları belirlenmiştir. Buna karşılık yüksek düzeyde fiziksel aktiviteye katılan kızların BKİ sınıflandırmasına göre çoğunlukla aşırı kilolu (%11.1) oldukları, erkeklerin ise obez (%30) grubunda yer aldıkları saptanmıştır. Ancak bu farklılık istatistiksel açıdan incelendiğinde, değişik BKİ sınıflandırmalarında yer alan öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin de benzer olduğu görülmüştür.

**Şekil 2. Öğrencilerin beden kitle indeksi ve cinsiyete göre fiziksel aktivite düzeyi dağılımları.**

Logit Loglinear analiz sonucu, BKİ ile birlikte cinsiyetin fiziksel aktivite düzeyi üzerinde önemli bir faktör olmadığını göstermiştir ($p>.05$).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışma ilköğretim okulunda eğitim gören 9-10 yaşları arasındaki çocukların fiziksel aktivite düzeyleri ile BKİ sınıflandırmalarının karşılaştırılması amacıyla yapılmış ve temel olarak; farklı BKİ sınıflandırmalarında yer alan öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin de benzer olduğu sonucuna varılmıştır. Ayrıca bu yaş grubunda cinsiyetin FAD üzerinde önemli bir faktör olmadığı tespit edilmiştir.

İngiltere’de, 1971 yılında 5 ayrı bölgede çocuklar üzerinde yapılan bir inceleme, 1990 yılında da tekrarlandığında çocukların ev dışında bir şeyler yapma konusunda seçim ve özgürlüklerinde gözle görülür bir düşüş olduğunu ortaya çıkartmıştır. Sonuç olarak, geçen süreç içinde park ve bahçelere oynamak için gitmek isteyen çocukların sayısında önemli bir düşüş olduğu saptanmıştır. Ayrıca 1971’den 1990 yılına uzanan süreçte okul servisini kullananların sayısının 4 kat arttığı rapor edilmiştir (Molnar & Livingston, 2000).

Amerika’da 1980’den bu yana hareketsizlik problemi çocukluk obezitenin görülme sıklığını %1000 oranında yükselmesine katkıda bulunmuştur. Ulusal sağlık ve beslenme araştırmasına göre (NHANES); 1976–1980 ve 1988–1994 yılları arasında yaşları 12-19 arasındaki aşırı kilolu adölesanların oranı kızlarda %5,4 iken %9.7’ye, erkeklerde ise %4.5’tan %11.3’e yükselmiştir. Aynı süre içinde aşırı kilo artışı 6–11 yaşları arasındaki çocuklarda kızlarda %6,4’ten %11’e, erkeklerde ise %5,5’ten %11,8’e yükseldiği tespit edilmiştir (National Center for Health Statistics, 2000)

Çalışmamızda BKİ sınıflamasında normal, aşırı kilolu ve obez grubunda yer alan öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin benzer olduğu saptanmıştır. Bununla birlikte normal BKİ grubundaki öğrencilerin daha çok orta ve orta-yüksek fiziksel aktivite düzeyine sahip oldukları söylenebilir. Ancak obez grubundaki öğrencilerin yüksek düzeydeki fiziksel aktivitelere katılım oranlarının, normal ve aşırı kilolulara oranla daha fazla olduğu da dikkat çekmektedir. İngiltere (Molnar & Livingston, 2000) ve Amerika’daki (National Center for Health Statistics, 2000) çalışmaların aksine, araştırmamızda aşırı kilolu ve obez grubunda yer alan çocukların da fiziksel aktiviteye katılım eğilimleri olduğunu göstermiştir. Bu sonuç, araştırmamızdaki öğrencilerin, fiziksel aktivitenin sağlığa ilişkin yararları konusunda farkındalıklarının artmış olabileceğini ve sedanter yaşam tarzının azalmasına yönelik (Pate ve diğ., 1995) bir tutum içinde bulundukları sonucunu destekler niteliktedir.

Amerikan Sağlık Bakanlığı’nın fiziksel aktivite ve sağlık üzerine verdiği raporda, adölesan erkeklerin yaşlıları kızlara göre orta-üstü aktivitelere katılma oranlarının daha çok olduğu bildirilmiştir. Gençler üzerine yapılmış birçok çalışmada da benzer sonuçlar bulunmuştur (Caspersen ve diğ., 2000; Telama & Yang, 2000; Hovell ve diğ., 1999). Kudaş ve arkadaşları (2005) yaptıkları çalışmada; okul dışında erkek çocukların %76.1 ’inin, kız çocukların ise %34’ünün fiziksel olarak aktif olduğunu tespit etmişlerdir. Okul saatlerinde iki cins arasındaki fark daha büyük olup erkeklerin % 94.6 ’sının, kızların ise yalnızca %17’sinin fiziksel aktivitelere katıldığı belirlenmiştir (Kudaş ve diğ., 2005). LeMura ve arkadaşları (2000) yaş ortalaması 9.6 olan kız çocuklarda yaptığı çalışmada fiziksel aktivitenin BKİ, beden ağırlığı, beden yağ yüzdesi ile negatif ($p<0.05$), maks. VO2 ile pozitif ($p<0,01$) ilişkaye sahip olduğunu saptamışlardır.

Chai ve arkadaşları (2002) yaşları 5–17 arası toplam 1631 erkek ve kız çocuk üzerinde yaptığı çalışmada düzenli beden eğitimi dersine giren 6-11 yaş kız ve erkek çocukların şişman sınıfına girme ihtimallerinin %18.13, girmeyen çocukların ise %26.5 olduğunu belirterek

fiziksel aktivitenin önemini vurgulamışlardır. Boreham ve arkadaşları (1997) 12-15 yaş kız ve erkek toplam 1015 çocuk üzerinde yaptığı çalışmada kızlarda, anket metodu ile belirlenen fiziksel aktivite ve yağ seviyesi arasında anlamlı düzeyde ilişki bulmuşlardır.

Araştırmamızda ise kız ve erkek öğrencilerin büyük çoğunluğunun orta ve orta yüksek düzeydeki fiziksel aktivitelere katılıma eğilimlerinin benzer olduğu belirlenmiştir. Buna karşılık, yüksek düzeydeki fiziksel aktiviteye katılımın, kızlarda BKİ sınıflandırmasına göre çoğunlukla aşırı kilolularda, erkeklerde ise obez grubunda daha fazla olduğu saptanmıştır. Ancak, cinsiyetler açısından ortaya çıkan bu farklılık istatistiksel açıdan değerlendirildiğinde, tüm BKİ sınıflandırmalarında öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin benzer olduğu gözlenmiştir.

Sonuç olarak bu araştırmamızda BKİ'nin 9-10 yaşları arasındaki ilköğretim çocuklarında FAD'nin tespitinde etkili bir faktör olmadığı ve cinsiyetlere göre farklılık göstermediği belirlenmiştir. BKİ çocuk ve gençlerde aşırı ağır ve şişmanlık durumunun belirlenmesi için uygulanabilen ölçüm yöntemlerinin geçerliliği hala tartışma konusudur. BKİ yağsız vücut kütesinden etkilenmesinden (Martorell ve diğ., 1988) ve etnik farklılıklardan (Charbonneau ve diğ., 2005) dolayı değişik sonuçlar verebilmektedir. Bu nedenle, fiziksel aktivitenin belirlenebilmesi ve BKİ arasındaki ilişkinin farklı topluluklarda ve farklı sosyo-ekonomik düzeydeki bireylerde yeni çalışmalarla incelenmesinin daha anlamlı sonuçlar ortaya çıkarabileceği düşüncesindeyiz.

KAYNAKLAR

- Ainsworth B, Haskell W, Whitt M, Irwin M., Swartz A., Strath S., O'Brien W, Bassett Dj., Schmitz K., Emplaincourt P. (2000). Compendium of physical activities: an update of activity codes and MET Intensities., *Med Sci Sports Exerc.*, 32: 498-504.
- Alpert BS, Wilmore JH. (1994). Physical activity and blood pressure in adolescents. *Pediatr Exercise Sci*; 6:361-80.,
- American Academy of Pediatrics, Committee on Sports Medicine and Fitness and Committee on School Health, Physical Fitness and Activity in Schools. (2000). *Pediatrics*, 105(5):1156-1157.
- Baronowski, T., Bouchard C., Bar-Or. O. (1992). Assessment, prevalence, cardiovascular benefits of physical activity and fitness in youth. *Med. Sci. Sports Exerc.*, 24:237-47.
- Boreham C.A., Twisk J., Savage M. J., Cran G.W., Strain J.J. (1997). Physical activity, sports participation, and risk factors in adolescents. *Med. Sci. Sport.*; 29: 788-793.
- Bradley C.B., R.G. McMurray, J.S. Harrell, S. Deng. (2000). Change in common activities of 3rd through 10th grades: the CHIC study. *Med. Sci. Sports Exerc.* 32(12):2071-2078.
- Bratteby L.E., B. Sandhagen, H. Fan, G. Samuelson. (1997). 7 -day activity diary for assessment of daily energy expenditure validated by DLW method in adolescents. *Eur J Clin Nutr.*, 51(9):585-591.
- Caspersen C.J., M.A. Pereira, K.M. Curran. (2000). Changes in physical activity patterns in U.S., by sex and cross-sectional age. *Med. Sci. Sports Exerc.*; 32:1601-1609.
- Catherine S., R.H. Helaine, E. Alison, W Matthew, F. Lindsay, A. Carlos, A. Graham. (2000). Activity, dietary intake, and weight changes in longitudinal study of preadolescent and adolescent boy and girls. *Pediatrics*, 105/4:56-66.
- Chai D., Kaluhiokalani, N., K. Ho, Childhood obesity and physical education curriculum. (2002). The 44th Ichper-SD World Congress-Taipei; 68-72.
- Charbonneau-Roberts G, Saudny-Unterberger H, Kuhnlein HV, Egeland GM. (2005). Body mass index may overestimate the prevalence of overweight and obesity among the Inuit. *Int J Circumpolar Health* 64:163-9.
- Ching PLYH, Willett WC, Rimm EB, Colditz GA, Gortmaker SL, Stampfer MJ. (1996). Activity level and risk of overweight in male health professionals. *Am J Public Health*, 86(1):25-30.
- Cole, TJ, Flegal, KM, Nicholls, D, Jackson, AA. (2007). Body mass index cut offs to define thinness in children and adolescents: international survey. *BMJ*, 335:194.
- Cole, TJ, Bellizzi, MC, Flegal, KM, Dietz, WH. (2000). Establishing a standard definition for child overweight and obesity worldwide: International survey. *BMJ*, 320:124
- Epstein LH, Valoski AM, Vara LS, McCurley J, Wisniewski L, Kalarchian MA, Klein KR, Shrager LR. (1995). Effects of decreasing sedentary behavior and increasing activity on weight change in obese children. *Health Psychol*, 14(2):109-15.
- Guo SS, Wu W, Chumlea WC and Roche AF. (2002). Predicting overweight and obesity in adulthood from body mass index values in childhood and adolescence. *Am J Clin Nutr.*, 76:653-8.

- Gutin B, Cucuzzo N, Islam S, Smith C, Stachura ME. (1996). Physical training, lifestyle education, and coronary risk factors in obese girls. *Med Sci Sports Exercise*, 28(1):19-23.
- Harrell J.S., McMurray R.G., Baggett C.D., Pennell M.L., Pearce P.F., Bangdiwala S.I. (2005). Energy Costs of Physical Activities in Children and Adolescents. *Med. Sci. Sport Exer.*, (37)329-336.
- Henry C.J., Webster, J.D. Grandy M. Elia. Physical activity levels in sample of Oxford school children aged 10-13 years. (1999). *Eur J Clin Nutr*, 53(11):840-843.
- Hovell, M.F., J.F. Sallis, B. Kolody, T.L. McKenzie. (1999). Children's physical activity choices: A developmental analysis of gender, intensity levels, and time. *Ped.Exerc.Sci.*, 11:158-168.
- Kudaş S., Ülkar B., Erdogan A., Çırçı E.: Ankara İli 11-12 Yaş Grubu Çocukların Fiziksel Aktivite ve Bazı Beslenme Alışkanlıkları. (2005). *Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 16(1), 19-29.
- LeMura, L.M., Andreacci, J., Carlonas, R., Klebez, J.M., Chelland, S. (2000). Evaluation of physical activity measured via accelerometry in rural fourth-grade children. *Percept Motor Skill*, 90, 329-337.
- Mahabir S., Baer D., Giffen C., Clevidence B., Campbell W, Taylor P. (2006). Comparison of energy expenditure estimates from 4 physical activity questionnaires with doubly labeled water estimates in postmenopausal women., *Am J Clin Nutr.*,84:230-236
- Martoreall R., Mlina RM, Castillo RO, Mendoza Fs, Pawson IG. (1988). Body proportions in three ethnic groups: Children and youth 2-17 years in NHANES II and HNANES. *Hum Biol*;60:205-222
- Molnar D.,B Livingston: Physical activity in relation to overweight and obesity in children and adolescents. (2000). *Eur. J. Pediatr.*;159(Supp.1):45-55.
- Montoye HJ. (2000). Introduction: evaluation of some measurements of physical activity and energy expenditure. *Med Sci Sports Exerc.*;32:439-441.
- National Center for Health Statistics. Health, United States. (2000). <http://www.cdc.gov/nchs/products/pubs/pubd/hs/tables/2000/updated/00hus69.pdf>.
- Özdöl, Y.(2009). Puberte öncesi (9–10 yaş) çocukların okuluçi bedensel aktivite düzeylerinin kalp atım sayısı monitörü, hareket sensörü ve fiziksel aktivite anketleri ile değerlendirilmesi. Yayınlanmamış doktora tezi, Akdeniz Üniversitesi BESYO, Antalya..
- Pate RR, Pratt M, Blair SN, et al. (1995). Physical activity and public health:A recommendation from the Centers for Disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine. *JAMA*;273(5):402-7.
- Raudsepp L., Jürimae T. (1996). Physical Activity,Fitness, and Adiposity of Prepubertal Girls, *Pediatr. Exerc. Sci.*;8:259-67.
- Raustorp A, Pangrazi RP, Stahle A. (2004). Physical activity level and body mass index among schoolchildren in southeastern Sweden. *Acta Paediatrica*, 93, 400-404.
- Sallis JF, McKenzie TL, Alcaraz JE. (1993). Habitual physical activity and health-related physical fitness in fourth-grade children. *Am J Dis Child*;147:890-6.
- Sanguanrungrasirikul S., J. Somboonwong, C.Nakhnahup, C. Pruksananonda. (2001). Energy expenditure and physical activity of obese and non obese Thai children. *J.Med.Assoc.*;84(suppl 1):314-320.

- Saygın, Ö., Dükancı, Y. (2009). Kız çocuklarda sağlık ilişkili fiziksel uygunluk ve fiziksel aktivite yoğunluğu ilişkisinin araştırılması. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 6:1.
- Sesso, HD., Paffenbarger RS., Lee, IM. (2000). Physical Activity and Coronary Heart Disease in Men: The Harvard Alumni Health Study, *J. of Am Heart Assoc.*, 102(9),975-980
- Telama R., X.Yang. (2000). Decline of physical activity from youth to young adulthood in Finland. *Med.Sci.Sports Exerc.*, 32: 1617-1622.
- Tudor-Locke C, Pangrazi RP, Corbin CB, Rutherford WJ, Vincent SD, Raustorp A, et al. (2004). BMI-referenced standards for recommended pedometer- determined steps/day in children. *Preventive Medicine*, 38, 857-864.
- U.S Department of Health and Human Services (1996). *Physical activity and health: A report of the Surgeon General*. Atlanta, GA: U.S.Department of Health and Human Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion.
- Woodfield L., M.Ducan., Y.Al-Nakeeb., A. Nevill, C. Jenkins. (2002). Sex, ethnic and socio-economic differences in children's physical activity. *Pediatr.Exerc.Sci.*,14:277-2

PB25 : İLKÖĞRETİM OKULU ÖĞRENCİLERİNİN (9-10 YAŞ GURUBU) BEDEN KİTLE İNDEKSLERİ İLE FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI *İstanbul Beykoz İlçesi Örneği;*
Marmara Üniversitesi BESYO
M. KÜÇÜK YETGİN , A. AGOPYAN , N. ÖZBAR , M. ERZEYBEK , Z. BOZDOĞAN , Ç. TİRYAKİ , S. PINAR

İLK ÖĞRETİM ÖĞRENCİLERİNİN (9-10 YAŞ) SOSYO-EKONOMİK STATÜLERİ İLE FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI:
İstanbul Beykoz İlçesi Örneği
PINAR S¹, KAYA F¹, KÜÇÜK YETGİN M¹, ÖZDÖL Y², BİÇER B¹, ALDEMİR Y¹

¹ Marmara Üniversitesi BESYO, ² Akdeniz Üniversitesi BESYO

Giriş: Teknolojik gelişmelere paralel olarak giderek artan refah, gelişmiş ve gelişmekte olan toplumlarda insanların daha az hareket etmelerine neden olmaktadır. Hareketsiz yaşamla birlikte insanların dengesiz ve kalitesiz beslenmeleri beraberinde aşırı şişmanlık ve birçok hastalığa yakalanma riskini arttırmıştır.

Amaç: Bu çalışmanın amacı 9-10 yaş arasındaki çocukların fiziksel aktivite alışkanlıklarının eğitim gördükleri okulların bulunduğu çevrenin sosyo-ekonomik statüsüne göre incelenmesidir.

Yöntem: İstanbul Beykoz ilçesinde Milli Eğitim Müdürlüğünün sosyo-ekonomik statüye (SES) göre belirlemiş olduğu üç ayrı sosyo-ekonomik statüde bulunan altı okul seçilmiştir. Çalışmada her bir çift okul bir sosyo-ekonomik statüyü yansıtmaktadır. Üç değişik sosyo-ekonomik statüden toplam 250 öğrenci çalışmaya dahil edilmiştir (düşük SES, n=92; orta SES, n=73; yüksek SES, n=85). Çocukların fiziksel aktivite düzeyleri (FAD) Dünya Sağlık Örgütü'nün (DSÖ) önerdiği Çocuklar için Fiziksel Aktivite Anketi (Ç-FAA) kullanılarak belirlenmiştir. Anket verileri uygun bir veritabanı ile toplanarak SPSS istatistik program ile analiz edildi. Nitel değişkenler (SES ve FAD) arasındaki yönelimler için Ki-Kare (χ^2) testi, SES ve FAD'la birlikte cinsiyet etkilerini görmek için Logit loglinear analizler uygulandı.

Sanuç ve Tartışma: SES'in öğrencilerin FAD düzeylerindeki etki düzeyleri benzer olmakla birlikte ($p>.05$), yüksek aktivite oranının yüksek sosyo-ekonomik statüye ait olduğu, en az yüksek aktivite oranının orta düzey sosyo-ekonomik statüye ait olduğu görülmüştür. Cinsiyetin FAD üzerinde önemli bir faktör olmadığı ($p>.05$) bunun ile birlikte orta FAD'nin önemli olduğu ($p<.05$) ayrıca orta FAD ile orta SED ve orta-yüksek FAD ile orta SED arasındaki etkileşimin anlamlı olduğu görülmüştür ($p<.05$).

Büyük topluluklar ve büyük şehirlerin değişik semtlerinde yapılacak benzer çalışmalarda daha anlamlı sonuçlar alınabilir.

Anahtar kelimeler: Sosyo-ekonomik Statü, Fiziksel Aktivite

COMPARISON OF THE SOCIO-ECONOMIC LEVEL WITH PHYSICAL ACTIVITY LEVEL IN 9-10 AGE OLD STUDENTS:

A Case Study in İstanbul Beykoz Province

PINAR S, KAYA F, KÜÇÜK YETGİN M , ÖZDÖL Y, BİÇER B, ALDEMİR Y

¹Marmara University Physical Education and Sports

²Akdeniz University Physical Education and Sports

Background: Technological development brings with it improving life style causing sedentary life for the public in developed and also developing Country. Inactive life style sustained with (together with) bad eating habits brings many healthy problems such as obesity and cardiovascular disease.

Objective: The aim of this study is to investigate the physical activity level of children aged between 9-10 accordance with socio-economic level of their school environments.

Methods: In this purpose, three different socio-economic levels of six schools were determined accordance with the declaration of National Education Department in Beykoz region. Each couple of school reflected one's socio-economic status (SES) in this study. Totally 250 students from three different SES were participated in this study (low-SES, n=92; middle-SES, n=73; high-SES, n=85). Children Physical activity Questionnaire (CPAQ), which is proposed by World Health Organization, was used for assessment of their activities level. Data from the questionnaires was collected in a suitable relational database and analysed with SPSS statistical package. Chi-square (χ^2) test was applied to understand the trend of qualitative variables (SES and PAL). Furthermore, logit loglinear analysis was performed to look for effects of gender together with SES on FAD.

Results and Conclusion: While the effects of SES on PAL were statistically similar in all of SES' students ($p>.05$), highly vigorous-PAL were observed in high-SES. Furthermore, the lowest PAL were observed in middle-SES. The gender factor were not statistically significantly on PAL ($p>.05$) but on moderate-PAL ($p<.05$). In addition, the interaction between moderate-PAL and middle-SES and also between moderate to vigorous-PAL and middle-SES were statistically significant ($p<.05$).

The results would be more reliable when the study performed in big population and different provinces of the big cities in the further studies.

Key Words: Socio-economic Status, Physical Activity

Giriş:

Fiziksel aktivitenin en önemli faydası insanların fiziksel uygunluklarının gelişmesine katkıda bulunmaktır. Fiziksel uygunluk günlük zorlayıcı aktivitelerin üstesinden gelen, çeşitli fiziksel aktiviteye katılan ve böylece sağlıkları için tehdit unsuru olan risk faktörlerini azaltan iyi olma durumu olarak ifade edilir.

Çocuk ve gençlerin arzu edilen sağlık düzeyine erişebilmelerinin sağlanması için öncelikle aktivite'nin tanımlanması ve buna göre toplumun aktivite düzeyinin yükseltilmesi, ulusal bir öncelik almalıdır.

Medya, sporcuların başarılarını ve göz alıcı yönlerini toplumun tartışmasına sunarken olayın perde arkasındaki genel toplumsal sağlık ve fiziksel uygunluğun göz ardı edilmesine sessiz kalabilmektedir. Dikkatli bir gözlem, büyük bir genç kitlenin hareketsizlik nedeni ile zayıf fiziksel uygunluk düzeyi ve hatta obezite ile karşı karşıya olduğunu ortaya koyabilmektedir.

Uzun dönemde, fiziksel açıdan aktif olmayan toplum yüksek oranda kalp rahatsızlığı, felç, kolon kanseri, diyabet ve osteoporoz gibi birçok kronik hastalık riskini taşır. Bu hastalıkların görülme sıklığı toplumun söz konusu hastalıklara ilişkin harcamaları artacaktır.

Kısa dönemde, hareketsizlik sorunu günümüzde çocuklarda tahmin edilemeyecek kadar büyük bir obezite salgınına neden olabilir.

Literatürlere bakıldığında 20. yüzyılın son çeyreğinde başlamak üzere obezite sadece gelişmiş ülkelerin değil, tüm dünya genelinde yüz yüze kaldığımız önemli problemlerden biri haline gelmiştir. Aynı problem daha önce fakir olarak isimlendirilen ülkeleri bile etkilemektedir (Popkin ve Doak 1988). Bizleri daha da telaşlandıran şey birçok geniş ulusal çalışmada belirtildiği gibi yetişkinlerde obezitenin görülme sıklığının yükselmiş olmasıdır (Molnar 2000). Obezitenin yetişkin yaşlardaki kronik hastalıklarla olan ilişkisi bu konunun gündemde tutulmasına neden olan unsurlardandır ve bu yüzden büyük bir halk sağlığı problemi haline gelmiştir (Bar-Or 2002, Chai 2002, Mota ve ark. 2002)

Yetersiz fiziksel aktiviteden kaynaklanan obezite ve aşırı ağırlığın oluşumunda çevresel ve sosyoekonomik koşulların da önemli rol oynadığı bildiren çalışmalar mevcuttur (Wang 2002, McVeigh 2004, Ramachandran 2002, Burke 2001, Dunton 2005, Hune 2005)

Araştırma bulguları fiziksel aktivitenin sağlıklı yaşam için temel olduğunu ve tüm yaşam boyunca sürdürülmesi gerektiğini, düzenli fiziksel aktivite alışkanlığının çocuklukta kazandırılması gerektiğini önermektedir (Hune 2005, Romero 2005, Pate 1996)

Ülkemizde çocukların fiziksel aktivite düzeyleri, obezite veya aşırı ağır olma durumları konusunda çalışmalar oldukça azdır. Bunun yanı sıra WHO, FMS, AHHPERD, ICSS ve ICHPER gibi uluslararası kuruluşlar dünya genelinde obezitenin ve hareketsizliğe bağlı olarak artış gösteren hastalıkların önlenmesi için yetişkinlerde olduğu gibi çocuk ve gençlerde de fiziksel aktivite üzerine odaklanılması gerektiğini bildirmektedirler (U.S Department of Health and Human Services 1996).

Çocukların devam ettikleri okulun bulunduğu semtin sosyoekonomik koşulları, okulların olanakları, beden eğitimi öğretmenlerinin yetkinliği, okul yönetiminin çocukların spor olanaklarından yararlanmalarıyla ilgili duyarlılığı, ülkenin eğitim ve sağlık politikaları gibi birçok etmen ilköğretim çocuklarının bedensel etkinliklere katılma alışkanlıklarının geliştirilmesinde rol oynamaktadır (Özdöl 2009)

Bu çalışmanın amacı yukarıda sayılan etmenlerden sosyoekonomik durum ve cinsiyeti dikkate alarak 9-10 yaş çocuklarının hareketliliğini, çocukların anketler yoluyla spor aktivitelerine katılım durumlarını karşılaştırmalı olarak değerlendirmektir.

Yöntem:

İstanbul Beykoz ilçesinde Milli Eğitim Müdürlüğünün sosyo-ekonomik statüye göre belirlemiş olduğu üç ayrı sosyo-ekonomik statüde bulunan altı okul seçilmiştir. Çalışmada her bir çift okul bir sosyo-ekonomik statüyü yansıtmaktadır. Üç değişik sosyo-ekonomik statüden toplam 250 öğrenci çalışmaya dahil edilmiştir (düşük SES, n=92; orta SES, n=73; yüksek SES, n=85).

Çocukların fiziksel aktivite düzeyleri (FAD) Dünya Sağlık Örgütü'nün (DSÖ) önerdiği Çocuklar için Fiziksel Aktivite Anketi (Ç-FAA) kullanılarak belirlendi. Anketler çocukların velisi tarafından doldurulmuştur. Anketin geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılmış, Türk toplumuna uygun olduğu bulunmuştur. Anket; spor faaliyetleri, boş zaman faaliyetleri, okuldaki faaliyetler ve evdeki faaliyetleri olmak üzere dört bölümden oluşmuştur. Son yedi günde yapılan her bir fiziksel aktivitenin hafta içi ve hafta sonu kaç gün ve kaç dakika yapıldığı sorgulanmıştır.

Uygulanan anketten elde edilen veriler güncelleştirilmiş Fiziksel Aktivite Kodu ve MET yeğİnliğİne göre puanlandı (Ainsworth, 2000). Daha sonar bu anket verilerinden yola çıkılarak aşağıdaki formül kullanılarak bireylerin Fiziksel Aktivite düzeyi hesaplandı

(Mahabir 2006). Bireylerin fiziksel aktivite düzeyleri düşük aktivite, düşük-orta aktivite, orta aktivite, orta-yüksek aktivite, yüksek aktivite olarak gruplandırıldı (Sesso, 2000).

Fiziksel Aktivite Enerji Tüketimi (Mahabir 2006):

PAEEQ [kJ·kg⁻¹·gün⁻¹] = 1440 × [(0.0209×MET*) × (Toplam MET·dk/Toplam zaman çerçevesi)].

***MET eşitliği**(Harrel, 2005): 5,92 ml.kg.dk 8-12 yaş erkek çocuklar için, 8-11 yaş kız çocukları için

Fiziksel Aktivite Sınıflaması (Sesso, 2000)

Düşük: <2100 kJ/hafta

Düşük – Orta: 2100-4199 kJ/hafta

Orta: 4200-8399 kJ/hafta

Orta – Yüksek: 8400-12599 kJ/hafta

Yüksek: ≥ 12600 kJ/hafta

İstatistiksel İşlemler:

Anket verileri uygun bir veritabanı ile toplanarak SPSS istatistik program ile p<.05 anlamlılık düzeyinde analiz edildi. Gerekli boyu indirgemeleri yapıldıktan sonra nitel değişkenler (SES ve FAD) arasındaki yönelimler için Ki-Kare (χ^2) testi, SES ve FAD’la birlikte cinsiyet etkilerini görmek için Logit loglinear analizler uygulandı. Bundan başka, tanımlayıcı istatistik teknikleri (ortalama, standart sapma, yüzde ve frekans dağılımlar) uygulandı.

Bulgular:

Aşağıda çalışmaya katılan öğrencilerin sosyo ekonomik statü ve cinsiyete göre temel karakteristikleri verilmiştir. (Ort ve std.sapma)

Tablo 1. Öğrencilerin temel karakteristikleri

	Kız			Erkek		
	Sosyo-ekonomik statü			Sosyo-ekonomik statü		
	Düşük n=28	Orta n=38	Yüksek n=41	Düşük n=64	Orta n=35	Yüksek n=44
Yaş (yıl)	9.25±.39	9.16±.29	9.18±.31	9.28±.56	9.23±.37	9.19±.33
Boy (cm)	128.54±5.29	130.71±5.66	132.78±4.59	130.23±5.20	132.94±6.65	134.15±5.71
Vücut ağırlığı (kg)	28.37±6.18	29.88±5.91	32.41±6.04	28.92±6.29	31.97±7.55	33.99±8.33
PAEEQ (kj.kg.dk)	8300.82± 2347.45	8593.74±2526.30	9268.66±3745.5 3	10799.91±9541.77	8791.63±2513.58	8993.25±4021.94

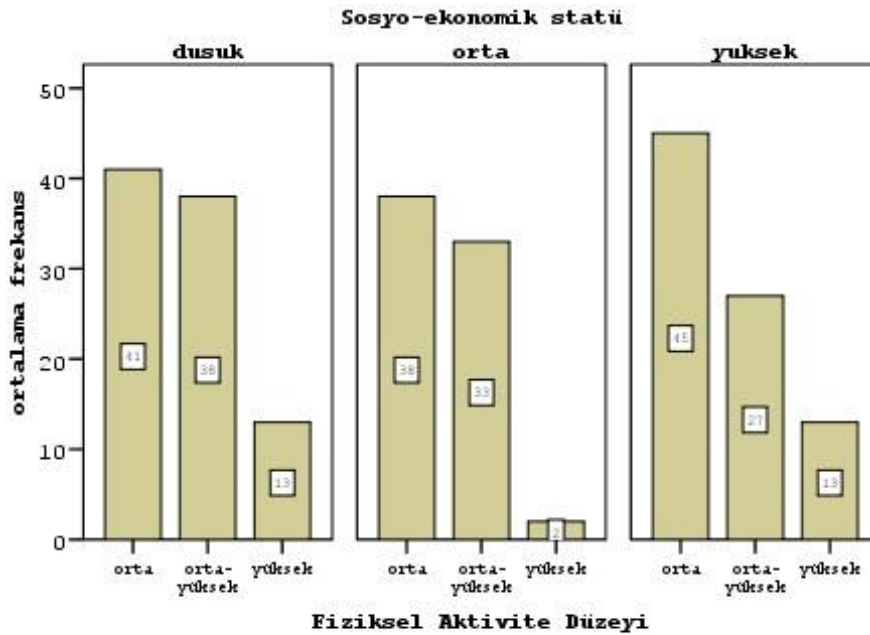
PAEEQ= Dakikada kilogram başına enerji tüketim miktarı

Boyut indirgemesi yapıldıktan sonra öğrencilerin sosyo-ekonomik statüye göre fiziksel aktivite düzeyi dağılımları görülmektedir (Tablo 2, Şekil 1).

Tablo 2. Sosyo-ekonomik statüye göre fiziksel aktivite düzeyi dağılımları

			Fiziksel Aktivite düzeyi			
			orta	orta-yüksek	yüksek	Toplam
Sosyo-ekonomik statü	düşük	n	41	38	13	92
		SES içinde %	%44.6	%41.3	%14.1	%100.0
	orta	n	38	33	2	73
		SES içinde %	%52.1	%45.2	%2.7	%100.0
	yüksek	n	45	27	13	85
		SES içinde %	%52.9	%31.8	%15.3	%100.0
Toplam		n	124	98	28	250
		% SES	%49.6	%39.2	%11.2	%100.0

Buna göre düşük, orta ve yüksek sosyo-ekonomik statüdeki öğrencilerin büyük çoğunluğunun orta (%52.9) ve orta-yüksek aktivite (%31.8) düzeyine sahip oldukları görülmektedir. Yüksek aktivite düzeyinde bulunan öğrenci grubunun ise yüksek sosyo-ekonomik statüdeki öğrenciler olduğu görülmektedir (%15.3).

**Şekil 11. Öğrencilerin sosyo-ekonomik statüye göre fiziksel aktivite düzeyi dağılımları.**

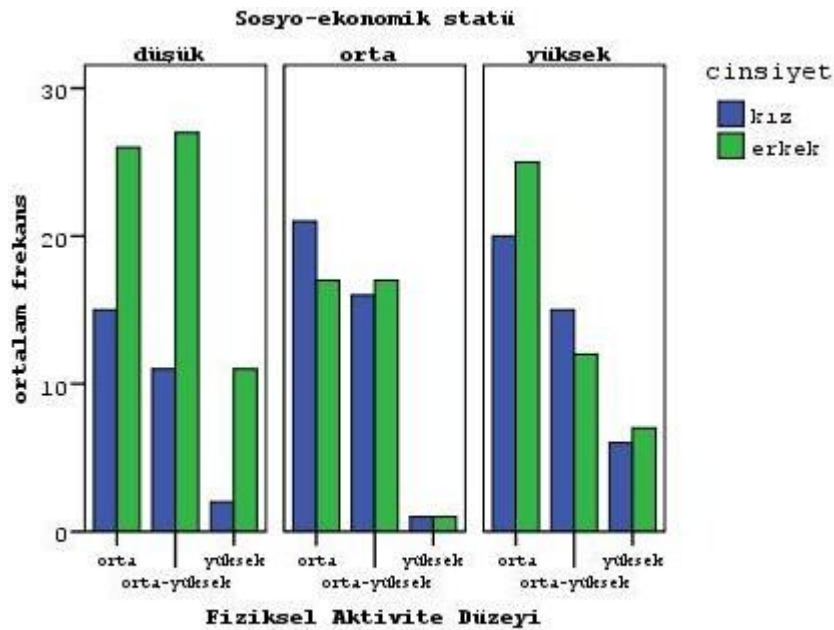
Chi-square (χ^2) analizi sonucu, sosyo-ekonomik statünün öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerindeki etkisinin benzer olduğunu göstermiştir, $\chi^2=9.367$, $sd=4$, $p=0.053$.

Aşağıda öğrencilerin sosyo-ekonomik statü ve cinsiyete göre fiziksel aktivite düzeyi dağılımları görülmektedir (Tablo 3, Şekil 2).

Tablo 3. Sosyo-ekonomik statü ve cinsiyete göre fiziksel aktivite düzeyi dağılımları

CİNS			Fiziksel Aktivite Düzeyi			
			orta	orta-yüksek	yüksek	Toplam
Kız	düşük	n	15	11	2	28
		SES içinde %	53.6%	39.3%	7.1%	100.0%
	orta	n	21	16	1	38
		SES içinde %	55.3%	42.1%	2.6%	100.0%
	yüksek	n	20	15	6	41
		SES içinde %	48.8%	36.6%	14.6%	100.0%
Toplam		n	56	42	9	107
		SES içinde %	52.3%	39.3%	8.4%	100.0%
Erkek	düşük	n	26	27	11	64
		SES içinde %	40.6%	42.2%	17.2%	100.0%
	orta	n	17	17	1	35
		SES içinde %	48.6%	48.6%	2.9%	100.0%
	yüksek	n	25	12	7	44
		SES içinde %	56.8%	27.3%	15.9%	100.0%
Toplam		n	68	56	19	143
		SES içinde %	47.6%	39.2%	13.3%	100.0%

Buna göre düşük, orta ve yüksek sosyo-ekonomik statüdeki kız ve erkek öğrencilerin büyük çoğunluğunun orta ve orta-yüksek aktivite düzeyine sahip oldukları görülmektedir. Yüksek aktivite düzeyinde bulunan kız öğrenci grubunun yüksek sosyo-ekonomik statüdeki öğrenciler olduğu (%14.6), yüksek aktivite düzeyinde bulunan erkek öğrenci grubunun ise daha çok düşük sosyo-ekonomik statüdeki öğrenciler olduğu (%17.2) görülmektedir.

**Şekil 2. Öğrencileri sosyo-ekonomik statü ve cinsiyete göre fiziksel aktivite düzeyi dağılımları.**

Logit Loglinear analiz sonucu, sosyo-ekonomik statü ile birlikte cinsiyetin fiziksel aktivite düzeyi üzerinde önemli bir faktör olmadığı ($p>.05$), bununla birlikte orta düzey

fiziksel aktivitenin önemli olduğu ($z=2.831$, $p=.005$) ayrıca orta düzey fiziksel aktivite düzeyi ile orta düzey sosyo-ekonomik statü ($z=2.136$, $p=.033$) ve orta-yüksek fiziksel aktivite düzeyi ile orta düzey sosyo-ekonomik statü arasındaki etkileşimin önemli olduğu görülmüştür ($z=2.568$, $p=.010$).

Tartışma ve Sonuç:

Azalmış enerji tüketimi bebeklerde, çocuklarda ve yetişkinlerde obezitenin gelişimini destekleyen faktör olarak vurgulanmaktadır (Malina ve Bouchard 2004, Graham 2001) Çalışmamızda, Sosyo-ekonomik statünün öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerindeki etkisinin benzer olduğunu göstermiştir. Bununla birlikte anlamlığa yakın olan sonuç göz önünde bulundurulduğunda, yüksek aktivite oranının yüksek sosyo-ekonomik statüye doğru, en az yüksek aktivite oranının ise orta düzey sosyo-ekonomik statüye doğru bir yönelimden söz edilebilir. Son yıllarda hareketsiz yaşamın, koroner kalp hastalığı, obezite ve diğer kronik hastalıkları için önemli risk faktörü olduğu konusunda yeterli kanıtlar vardır (Liou 2004, Janz 2005).

Ülkemiz geliştirmekte olan ülkeler kategorisinde yer almaktadır. Gelişmiş ülkelerde alt sosyo-ekonomik düzey çocuk ve yetişkinlerinin daha obez olmasına karşılık geliştirmekte olan toplumlarda bu durumun tersi görülmektedir (Romero 2005). Annesi yüksek eğitimli olan çocukların annesi düşük eğitim grubuna sahip ailelerde yaşayan çocuklara göre daha yüksek aktiviteye sahip olduğu kaydedilmiştir (McVeigh 2004). Bunun ile birlikte aynı çalışmada düşük aktivite grubunda ve daha fazla televizyon seyreden grubun düşük sosyo-ekonomik düzeydeki ailelerin çocukları olduğu rapor edilmiştir (McVeigh 2004).

Erkekler her yaşta kızlara göre daha aktif olma eğiliminde olduğu ve ergenlik dönemi süresi boyunca önemli miktarda düştüğü rapor edilmiştir. Aynı çalışmada yüksek orandaki çocuk toplumunun tavsiye edilen fiziksel aktivite düzeyine ulaştığı rapor edilmiştir (Riddoch et al., 2004). Araştırmamıza katılan çocukların büyük çoğunluğu tavsiye edilen fiziksel aktivite oranına ulaşmıştır.

Sonuç olarak sosyo-ekonomik statü ile birlikte cinsiyetin fiziksel aktivite düzeyi üzerinde önemli bir faktör olmadığı, bununla birlikte orta düzey fiziksel aktivitenin önemli olduğu ayrıca orta düzey fiziksel aktivite düzeyi ile orta düzey sosyo-ekonomik statü ve orta-yüksek fiziksel aktivite düzeyi ile orta düzey sosyo-ekonomik statü arasındaki etkileşimin önemli olduğu görülmüştür.

Büyük topluluklar ve büyük şehirlerin değişik sosyo-ekonomik statülerini temsil eden semtlerinde yapılacak benzer çalışmalarda daha anlamlı sonuçlar alınabilir.

Kaynaklar:

- Ainsworth B,Haskell W, Whitt M, Irwin M.,Swartz A., Strath S., O'Brien W, BassettDj., Schmitz K., Emplincourt P, Compendium of physical activities: an update of activity codes an MET intensities., *Med Sci Sports Exerc* 2000;32:s498-504
- Bar-Or O., Juvenil Obezite, fiziksel aktivite ve yaşam tarzı değişiklikleri, önleme ve tedavivi için köşe taşları. *Spor ve Tıp* ,2002;10(3):24-27.
- Burke V, Beilin LJ, Dunbar D.,Family Lifestyle and Parental Body Mass Index as Predictors of Body Mass Indeks in Australian Children: A Longitudinal Study. *International Journal of Obesity*, 2001; 25, 147-157.
- Chai D., N. Kaluhiokalani, K.Ho, Childhood obesity and physical education curriculum. The 44th Ichper-SD World Congress-Taipei,2002;68-72.
- Dunton FG, Whalen CK, Jamner LD, Henker B, Floro JN., Using Ecologic Momentary Assessment to Measure Physical Activity During Adolescence. *American Journal of Preventive Medicine*,2005; 29(4), 281-287.
- Graham G, Holt/Hale SA, Parker M.,Children Moving, Chapter 4; Physical Fitness for Children, 2001; 37-39, California
- Harrell J.S., McMurray R.G., Baggett C.D., Pennell M.L.,Pearce P.F., Bangdiwala S.I., Energy Costs of Physical Activities in Children and Adolescents, *Medicine & Science in Sports & Exercise* ,2005;(37)329-336.
- Hune C, Salmon J, Ball K., Children's Perceptions of Their Home and Neighborhood Environments and Their Association With Objectively Measured Physical Activity: A Qualitative and Quantitative Study. *Health Education Research*, 2005;(1), 1-13.
- Janz KF, Burns TL, Levy SM., Tracking of Activity and Sedentary Behaviors in Childhood. *American Journal of Preventive Medicine*, 2005; 29(3), 171-178.
- Liou YM, Chiang LC., Levels of Physical Activity Among School-Age Children in Taiwan: A Comparison With International Recommendations. *Journal of Nursing Research*, 2004;12(4), 307-315.
- Mahabir S., Baer D., Giffen C., Clevidence B., Campbell W, Taylor P., Comparison of energy expenditure estimates from 4 physical activity questionnaires with doubly labeled water estimates in postmenopausal women., *Am J Clin Nutr* 2006;84:230-236
- Malina RM & Bouchard C., Growth, Maturation and Physical Activity. Champaign, LI: Human Kinetics, 2004
- McVeigh JA, Norris SA, Wet T. ,The Relationship Between Socio-Economic Status and Physical Activity Patterns in South African Children. *Acta Paediatrica*, 2004;93(7).
- Molnar D.,B Livingston. Physical activity in relation to overweight and obesity in children and adolescents, *Eur. J. Pediatr.* 2000;159(Suppl.1):45-55.
- Mota J., P.Santos, S.Guerra, J.C.Ribeiro,J.A. Duarte. Differences of daily physical Activity levels of Children According to Body Mass Index, *Pediatr.Exerc.Sci.*,2002;14:442-452.
- Özdöl Y, Puberte Öncesi (9–10 Yaş) Çocukların Okul içi Bedensel Aktivite Düzeylerinin Kalp Atım Sayısı Monitörü, Hareket Sensörü ve Fiziksel Aktivite Anketleri ile Değerlendirilmesi, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Akdeniz Üniversitesi BESYO,2009
- Pate RR, Baranovski T, Dowda M & Trost SG.,Tracking of Physical Activity in Young Children. *Medicine and Science in Sport and Exercise*, 1996;28(1), 92-96.
- Popkin B M., C.M. Doak. The Obesity Epidemic is a worldwide phenomenon. *Nutr. Rev.*1998;56:106-114.
- Ramachandran A, Snehathatha C, Vinitha R, Thayyil M, Sathish-Kumar CK, Sheeba L, Joseph S, Vijay V., Prevalence of Overweight in Urban Indian Adolescent School Children. *Diabetes Research & Clinical Practice*, 2002; 57(3).
- Riddoch CJ, Bo Andersen L, Wedderkopp N, Harro M, Klasson-Heggebø L, Sardinha LB, Cooper AR, Ekelund U.Physical activity levels and patterns of 9- and 15-yr-old European children. *Med Sci Sports Exerc.* 2004 Jan;36(1):86-92.
- Romero AJ.,Low-Income Neighborhood Barriers and Resources for Adolescents Physical Activity. *Journal of Adolescent Health*, 2005;36, 2583-2589.
- Sesso, HD., Paffenbarger RS., Lee, IM. (2000). Physical Activity and Coronary Heart Disease in Men: The Harvard Alumni Health Study, *J. of Am Heart Assoc.*, 102(9),975-980
- U.S Department of Health and Human Services. Physical activity and health: a report of the Surgeon General. Atlanta, GA: U.S.Department of Health and Human Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion,1996.
- Wang Y., Is Obesity Associated With Early Sexual Maturation? A Comparison of The Association in American Boys Versus Girls. *Pediatrics*, 2002; 110, 5, 903

PB26 : ÇOCUKLARDA SPOR EĞİTİMİNİN DRAMA İLE ÖĞRETİLMESİNİN YÖNTEMLERİ

Yakın Doğu Üniversitesi , Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu
Figen YAMAN LESİNGER

ÇOCUKLARDA SPOR EĞİTİMİNİ DRAMA İLE ÖĞRETİLMESİNİN YÖNTEMLERİ

Öğrt. Gör. Figen YAMAN LESİNGER

**Yakın Doğu Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu.KKTC*

1. GİRİŞ

Okul öncesi eğitimin çocuklar, aileler ve toplum açısından birçok faydası vardır. 0-6 yaş arasını kapsayan erken çocukluk dönemi çocuğun en hızlı geliştiği dönemdir. Beyin yapısı ve fonksiyonlarının gelişiminin 2/3'lük bölümü 0-4 yaş arasında tamamlanmaktadır. Erken çocukluk dönemindeki deneyimler beynin çalışma biçimi için belirleyicidir. Yapılan çalışmalar okul öncesi eğitim alan çocuklarda okula devam oranlarının ve okul başarısının daha yüksek olduğunu göstermiştir.

Okul öncesi eğitim sosyal ve duygusal gelişimi destekleyerek, yetişkinlik döneminde de kişilerin daha üretici ve verimli olmalarını ve sahip oldukları potansiyeli tam olarak kullanmalarını sağlar. Çocukların gelişim özellikleri, bireysel farklılıkları ve yetenekleri göz önüne alan, sağlıklı bir biçimde fiziksel, duygusal, dil, sosyal ve zihinsel yönden gelişmelerini sağlayan, olumlu kişilik temellerinin atıldığı, yaratıcı yönlerinin ortaya çıkarıldığı, çocukların kendilerine güven duymalarının sağlandığı, ebeveynlerin etkin olduğu kaliteli bir okul öncesi eğitim programına katılan çocukların diğer çocuklara kıyasla gelecekte okul başarıları daha yüksek, sosyal ve duygusal, sözel, zihinsel ve fiziksel gelişim açısından daha yetkin olduklarını araştırmalar göstermiştir.

Okul öncesi eğitimin yaraları ise; Çocukların zeka puanlarında yükselme, sınıfta kalma ve okul eğitiminden ayrılma oranlarında düşme, çocukların beslenme ve sağlık durumunda iyileşme, sosyal ve duygusal davranış gelişiminin daha ileri olması, daha olumlu ebeveyn-çocuk ilişkisi, yetişkinlikte kendine yeten, ekonomik kazanç potansiyeli yüksek bireyler olmaktır.

Bu yüzden bu dönemde çocuğun zihinsel ve bedensel olarak yeterli beslenmesi ve etkileşimde bulunabildiği, onun gelişimini destekleyen bir ortamda bulunması gerekmektedir. Erken çocukluk eğitimi insan gelişiminin başlangıç noktasıdır. Okul öncesi eğitim, çocukların ve ülkemiz insanının uzun vadede daha üretken, daha yaratıcı, sorun çözmede daha yetkin olmasını sağlar.

Okul öncesi eğitimde ve ilkokul döneminde çocuklar her zaman yetişkinlerin dünyasında yaşamakta, yaşamda varolan her şeyi bizimle paylaşmakta ve yetişkinleri örnek alarak yaşama hazırlamaktadırlar. Ancak her biri kendilerine özgü duyguları, düşünceleri, tarzları olan bireylerdir. Yalnızca yaşam yolunda deneyim kazanmaya gereksinimleri vardır. Oysa çocuklarını kendilerinin bir uzantısı olarak gören kimi yetişkinler , onların gereksinimlerini tamamen bir kenara atarak, kendi deneyimlerini yaşamalarına izin vermeden, hazır ve kuru bilgilerle onları yaşama hazırlamaktadırlar. Bu durumda çocuk duygularını harekete geçirmek yerine, hazır olanı almakta ve verilen bilgileri özümseyememektedir. Oysa öğrenmenin önkoşulu duyguları harekete geçirmektir. Duyguları harekete geçirmek, yukarıda olduğu gibi bilgileri ikinci elden değil, birinci elden almakla olur. Birinci elden öğrenmenin en önemli yolu da yaparak ve yaşayarak öğrenmektedir(3).

Günümüzde, eğitimin en belirgin amacı, bir birey olarak ve toplumun bir üyesi olarak, çocukta maksimum bir gelişmeyi sağlamaktır. Modern eğitim sistemi, her çocuk için şunları hedefler :

- 1- Edebiyat, matematik, fen , sosyal bilimler ve sanatın üzerinde durdukları temel yetenekleri geliştirmek.
- 2- İyi fiziksel ve ruhsal sağlığı sürdürmek ve geliştirmek.
- 3- Düşünme yeteneğini geliştirmek.
- 4- Değerlerini açıkça ortaya çıkarmak ve inançlarını umutlarını söze dökmesini sağlamak.
- 5- Sözcükler, renkler, sesler, hareketler gibi birçok kavramları kullanarak bir güzellik anlayışı geliştirmek.
- 6- Çocuğun yaratıcılığını geliştirmek ve bu suretle kendi yaratıcı güçlerini sınanmasını sağlamak.(2)

Eğitimde kullanılacak olan metot ise ikinci önemli faktör olarak gündeme gelmektedir. Eğitim çalışmalarında çocukların merkezde onların sürekli olarak aktif rol oynamalarını sağlamak öğrenmedeki başarıyı getirmektedir. Bu nedenle eğitim ve öğretimde hangi yöntemlerden ya da tekniklerden faydalanılmalıdır diye sorulacak bir sorunun cevabı basittir. “Yaratıcı Drama” (4)

Drama yaparak ve yaşayarak, birinci elden öğrenme yöntemidir. Burada çocuklar etkinliğe doğrudan ve aktif olarak katılırlar. Düşüncelerini özgürce ifade ederler, gözlem yaparlar, denerler ve kendileri keşfederler. Böylesine bir yöntemle öğrenilen bilgilerin

hiçbir zaman unutulmadığı bilimsel bir gerçektir. Bu anlamıyla yaratıcı drama ezberci ve dayatmacı eğitim anlayışına karşı güçlü bir alternatiftir.(3)

Modern eğitimin ve yaratıcı dramanın amaçları birçok noktada ortak yönelim gösterirler.

Bu benzer amaçlar şunlardır:

- 1- Yaratıcılık ve estetik gelişme
- 2- Eleştirel düşünebilme yeteneği
- 3- Sosyal gelişme ve diğerleriyle ortaklaşa çalışma.
- 4- Geliştirilmiş iletişim hünerleri
- 5- Ahlaki ve manevi değerlerin gelişimi
- 6- Kendini bilme bilgisi(2)

Bunların sonucunda öngörülen Beden Eğitimi ders programı öğretmenler tarafından öğrencilerin yukarıda öngörülen hedefleri başarmalarını, sağlamada önerilen yolları, geliştirmek, alternatif bir ders programı oluşturmakla gerçekleştirilebilir.(4)

Spor ve Beden Eğitimi olarak ilköğretim beden eğitimi programımızdaki amaç çocuğa gerekli bilgi, yetenek, tutum ve alışkanlıkları kazandırırken, motorsal ve bilişsel gelişimini en üst seviyeye çıkarabilmektir.(3)

İyi bir hareket eğitimi programındaki hedef her çocuğun fiziksel, zihinsel ve sosyal kapasitesini en yüksek değere çıkarmaktır. Amaç, teknik gelişimi, fiziksel uygunluk gelişimini, öğrenme, motorsal algı gelişimini, duyuşsal ve sosyal yönlerin gelişimi, öğrenme yeteneklerini artırma, serbest zamanı iyi değerlendirme ve tutum ve davranışları geliştirmektir.(5)

Tüm bu nedenlerden dolayı drama yönteminin Beden Eğitimi derslerinde kullanılmasıyla Beden Eğitimi dersi programını, modülleri ve etkinlikleri, becerilerini uygulamaya dayalı kullanımının yanı sıra daha geniş mantık yürütme, problem çözme, işbirliği ile öğrenme becerilerini de kazandırarak Beden Eğitimi dersini öğrencilere bir bütün olarak yaklaşan bir ders haline getirmek mümkündür.

Yukarıdaki açıklamalar doğrultusunda bu çalışma ülkemizde dramının spor öğretiminde Beden Eğitimi öğretmenlerinin dersi drama eğitimi ile vererek hem kalıcı hemde çocukları daha eğlenceli bir hale getirmektir.

Bu yoldan çıkarak son zamanlarda başlayan ve üniversitelerde ders müfredatı içine konulan Drama dersi çocukların fiziksel gelişimlerini tamamlaması için bir yol olacaktır.

Çocuğun hareketleri, onun çevreyle iletişim kurmasına başlangıç oluşturur. Ayrıca temel ihtiyaçlarının karşılanması ve yaşamını devam ettirmesini sağlar. Çocuğun fiziksel hareketliliği ve canlılığı okul öncesi çocuğu tanımlayan en çarpıcı özelliktir. Çocuklar hareket becerilerini oyunların içinde keşfeder. Fiziksel aktivite deneyimleri, çocukların hareket becerilerinde başarılı olmalarını sağlar. Ayrıca çocuğun kendine olan güvenini artırır, kendini yeterli hissetmesini, olumlu benlik geliştirilmesini sağlar.

Günümüz çocuklarının sorunlarından biri de iyi düzenlenmiş oyun odalarının ve cimmastik salonlarının olmayışıdır. Çocukların hareket ihtiyacını karşılayacak fiziksel gücünü kullanacağı doğal ortamlar hazırlanmalıdır ideal olan salon içi ve salon dışı oyun alanlarının yan yana olması ve ılık havalarda açılıp kapanan bir kapıyla bağlantılı olmasıdır. O zaman çocuk özgürce bir oyundan diğerine geçebilir.

Fiziksel oyun araçlarının malzemesi, diğer oyun gruplarından daha pahalıdır. Örneğin, salıncak büyük çocuklar için alındığında çok yer kaplar ve maddi yükü daha fazladır ve

sadece saşşanmaya yöneliktir. Oysa tırmanma çatısı ve iki uzun tahta kulesi, bunların arasındaki maymun merdiveni ile çocuklara tırmanma, sallanma ve denge sağlama gibi üç şekilde hizmet verir. Kulelerin üstüne atılan bir örtüyle çadıra veya mağaraya da dönüştürülebilir.

Çocuklar bunları tırmanarak, sıçramak, saklanmak ve dengeyi sağlamak gibi çeşitli amaçlar için kullanılabilir. Bir diğer malzeme ise denge sağlamak, yuvarlanmak ve tünel yapmak için kullanılan sert plastikten yapılmış oyun varilleridir.

Diğer bir oyun aracı ise tekerlekli oyuncaklardır. Bu tip araçlar çocukların denge ve idare etme yeteneklerini geliştirir. Üzerinde sıçramak için ve içinde saklanmak için büyük mukavva kutular kullanılabilir. Buzdolabı ve televizyon kutuları gibi oldukça büyük olan kutular, çocuklara sonsuz fırsatlar sağlar. Dörtlü veya altılı tuğlalardan merdiven yapılması sağlanır.

Bu saydığımız oyun araçları çoğunlukla açık havada kullanılacak türdendir. Fakat oyun alanının genişliği uygun olduğu takdirde kapalı bir mekanda da bu fiziksel aktivite oyunları gerçekleştirilebilir.

Kapalı bir cimmastik salonunda bulunması gereken aletler ise tırmanma halatı, tırmanma merdiveni ip merdiven, halka, basket potası, voleybol filesi, hentbol filesi, futbol filesi, tenis duvarı, top havuzu, minder, labut, çember vb gibi aletlerdir.

Çocukların fiziksel gelişimlerini tamamlayabilmeleri için birkaç oyunu sıralamak gerekirse;

1.Cimmastik çalışmaları ile ilgili fotoğraflar bulunur. Bunlar birer birer çocuklara gösterilir. Çocuklara fotoğrafta neler olduğu, fotoğraftan sonra neler olacağı hakkında sorular sorularak konuşulur. Yer cimmastiği yapan cimmastikçi fotoğrafı, aletli cimmastik yapan cimmastikçi fotoğrafı, koşu, uzun atlama sporcuları, tenisçi, basketbolcu, yüzücü fotoğrafları grıplara verilir. Sporcuların neler yaptıkları ile ilgili hikayeleri canlandırmaları istenir. Bu çelişma çocukların önce ve sonra kavramlarını geliştirme amacı ile yaptırılır.

2.Eğitimci çocuklara sınıf içinde engellerin yer aldığı bir düzenek hazırlar. Bu düzende çocukların önce sadece başlarını eğerek geçebilecekleri, zamanla çapı daralarak iyice çömelerek geçebilecekleri ve en sonunda da geçemeyeceği halkalar dizisi yer alır. Çocuklar sıra ile bu düzenden geçer. Eğitimci sonra çocuklara bazı sorular sorar; En rahat hangi halkadan geçtiniz?, Neden bu halkadan rahat geçtiniz?, En büyük halka hangisi?, En küçük halka hangisi?, Karınca en küçük halkadan geçebilir mi? gibi sorulardır. Daha sonra çocuk birinci halkadan tekrar geçerken bir hayvanın sesini ve hareketini uygulamaya çalışır. İkinci halkada eğitimci, çocuktan”Bu halkadan hangi hayvan geçebilir” diyerek o hayvanın yürüyüşünü ve sesini çıkarmasını ister. Bu şekilde etkinlik devam eder. Bu etkinlikte dar, geniş, büyük, küçük gibi kavramları çocuğa kalıcı bir şekilde öğretilmesini sağlar.

Çocuklara sırasıyla klasik müzik, rock’n roll ve heavy müzik çeşitlerinden oluşan bir kaset dinletilir. Çocuklar bu müziklere göre içlerinden geldiği gibi dans eder. Daha sonra çocuklara çizgilerle üçe bölünmüş olan bir kağıt dağıtılır. Çocuklar bu kağıtlara her müzikte neler hissettiğini çizer. Bu etkinlikte çocukların büyük kas motor gelişimini destekleme, küçük kas motor gelişimi açısından el-göz koordinasyonu destekleme ve yaratıcılığı destekleme gibi özellikleri ortaya çıkarmada yardımcı olur.

1. Naci Aslan, 1. Drama Liderleri Buluşması Bildiri Kitapçığı.
2. Nellie Mc. Caslin, Creative Drama in the Classroom.
3. Gülten Başöz, 8- 10 yaş çocuklarda Akademik Başarı ile Denge Becerisi arasındaki İlişki, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul- 1998
4. IB Ortaokul Programı Beden eğitimi Ders kitapçığı
5. Dr.Ayşe Okvuran, Çağdaş insanı Yaratmada Yaratıcı Drama Eğitiminin Önemi ve Empatik Beceri ve Empatik Eğilim Düzeylerine Etkisi, Yaratıcı Drama Kitabı.

Oturum : 20.04.2010 – CS / S3 - 16:00-17:00
Oturum Başkanı :Özgür M. BALLI - Ayşe Kin İŞLER

SB25 : *13-16 Yaş Bayan Basketbol Oyuncularında Güç, Hız, Yetenek ve Anaerobik Kapasite Üzerinde Farklı Antrenman Modellerinin Uzun Süredeki Etkileri*
Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu
Rüçhan İRİ , Gürkan YILMAZ , M.Serdar ÇÖZELİ

13–16 Yaş Bayan Basketbol Oyuncularında Güç, Hız, Yetenek ve Anaerobik Kapasite Üzerinde Farklı Antrenman Modellerinin Uzun Süredeki Etkileri

ÖZET

Dr. Rüçhan İRİ* Dr. Gürkan YILMAZ* M.Serdar ÇÖZELİ¹⁶**

Bu çalışmanın amacı 13-16 yaşındaki bayan basketbolcularda güç, hız, yetenek ve aerobik kapasite açısından 16 haftalık farklı antrenman modellerini incelemektir. 20 bayan basketbolcu Güç dayanıklılık ve kontrol gurubu olmak üzere iki gruba ayrıldı. Her iki gruba da 16 hafta boyunca ve hafta da üç gün 90 dakikalık farklı antrenman modelleri uygulanmıştır. 1. gruba (Güç Dayanıklılık **PE**) interval antrenman metodu, 2. gruba (Kontrol Gurubu **KG**) genel basketbol antrenmanları uygulanmıştır. Çalışmaya katılan gruplara egzersiz öncesinde ve sonrasında; 20m sürat koşusu, squat jump, countermovement jump, koşu temelli aerobik sürat koşusu testleri uygulandı. Aritmetik ortalama, standart sapmaları ve gruplar arasındaki değerlendirmede, **paired**-samples T testi, iki gurubun karşılaştırılmasında nonparametrik test Mann-Whitney U testi uygulanmıştır. İstatistiksel olarak gruplar E.Ö ve E.S değerlendirmelerinde, K.G. gurubunda toplu mekik testi, 35 m. Koşu testinin 2. koşusunda istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilirken diğer değerlerinde anlamlı fark bulunmamaktadır(P>0,005). P.E. gurubunda ise toplu mekik testi E.S lehine anlamlı fark tespit edilmiştir. İki gurubun değerlendirilmesinde ise atılan şut egzersiz sonrası, toplu mekik testi, geçerli şut testi egzersiz öncesi ve sonrasında 3.4.5.6 koşu sonrasında ise E.S. güç dayanıklılık lehinde istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir.

Sonuç olarak her iki antrenman modelinde başlangıçtaki güç ve hız değerleri korunmuştur. Aerobik kapasite ve yetenek PE gruplarında yükseldi. Bu nedenle, çocuklarda dayanıklılığın gelişmesinde kardiovasküler ve metabolik spesifik etkenlerin yanında interval antrenman metodunun uygulanmasının faydalı olabileceği düşünülebilir.

SB26 : *Çoklu Branş Yetenek Belirleme ve Geliştirme Üzerine Bir Pilot Çalışma*

¹⁶ Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu

¹⁶¹⁶ Çaybaşı Atatürk İlköğretim Okulu/ Çaybaşı- ORDU

Kırıkkale Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu , Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu
Murat BİLGE , Gökhan DELİCEOĞLU , Şenay BAĞDATLI , Murat UYGURTAŞ
Özge ÇALIŞKAN

Çoklu Branş Yetenek Belirleme ve Geliştirme Üzerine Bir Pilot Çalışma

Murat Bilge *
Gökhan Deliceoğlu *
Şenay Bağdatlı *
Murat Uygurtaş **
Özge Çalışkan *

* Kırıkkale Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu
** Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu

ÖZET:

Sporla ilişkili hareketler döneminin hemen başında başlatılan branş antrenmanlarının, çocukların genel sportif eğitimi eksik almalarına yol açtığı düşüncesiyle pilot bir çalışma başlatılmıştır. 5-6 yaşlarında projeye kabul edilen çocuklara branşlaşma yaşlarına kadar genel bir sportif eğitimle beraber, takım sporları, bireysel sporlar ve rekreatif sporlar düzenli olarak uygulanacaktır. Periyodik olarak yapılan antropometrik ve fiziksel testlere ilave olarak branş yetenek testleri de kapsama alınacaktır. Boylamsal çalışma sonucu objektif verilerle branş önerileri getirilecektir. Aynı anda kontrol grubu ölçümleri de gerçekleştirilecektir.

ANAHTAR SÖZCÜKLER: Yetenek Belirleme, Çoklu Branş.

ANA METİN:

Çocukların kendi yaş gruplarında, ortalamanın üzerinde sahip oldukları antropometrik, motorik, fizyolojik, psikolojik özellikler bütünü olarak tanımlanan “yetenek” kavramı; elit sporcu yetiştirebilmek için yapılan “Yeteneğin Belirlenmesi”, “Yeteneğin Tanımlanması”, “Yeteneğin Aranması”, “Yeteneğin Geliştirilmesi”, “Yetenek Seçimi” gibi başlıklar altında, spor bilimcilerinin ve uygulayıcıların önemli çalışma başlıklarından biri olmuştur (Sevim 2002, Karl 2001, Muratlı 2007, Leblanc 2005).

Spora başlama ya da branş antrenmanlarına başlama yaşları, ülkemizde literatür bilgilerinden çok daha önlere çekilmiştir. Bu saptama da bizi; antrenmanın “Çok Yönlü Gelişim İlkesi” ‘ ni tekrar gözden geçirmeye yönlendirmiştir (Bompa 2005). Spora, branş antrenmanlarıyla başlayan çocuklarda, genel sportif eğitimin yetersiz gelişimi ve aynı zamanda “Oyun ve Eğlence” kavramlarından uzak antrenman içerikleri, sporda kesintiye sebep olabildiği gibi, performans yaşlarına gelen sporcularda da istendik hareket gelişiminde yetersizlikler görülebilmektedir (Graham 1993, Naspe 2005, Dekoven 2005, Byl 2007, Byl 2004, Cahill 1993).

Bu sebeple çocuklarda “Çoklu Branş Yetenek Belirleme ve Geliştirme” hedefli bir proje başlatılmıştır. 5-6 yaşlarında projeye kabul edilen çocuklara haftada 90’ar dakikalık 3-4 antrenman seansında, Tablo 1’de görülen oranlar doğrultusunda 45’er dakikalık bölümlerde temel sporlar (Atletizm – Cimnastik – Yüzme), takım sporları (Basketbol, Futbol, Hentbol, Voleybol), Bireysel sporlar (Raket sporları, yakın temas sporları), Fitness-Wellness

aktiviteleri (Yoga, Pilates, Bale, Eşli Dans, Fitness) ve Rekreatif etkinlikler (Satranç, Dart, Bocce, Paintball, Tırmanma Duvarı) yaptırılmaktadır.

Altı ayda bir Tablo 2-3’de görülen antropometrik ölçümler ve motorik performans testleriyle çocukların;

- a.) Bir önceki ölçümlere göre gelişimleri
- b.) Kendi kronolojik yaş grupları içerisindeki yeri
- c.) Uluslararası normatif değerler içerisindeki yeri, belirlenmesi planlanmış, ilk ölçümler alınmıştır (ACSM 2000, ACSM 2001, Açıkada 2008, Kamar 2003, Küçük 2009, Tutkun 2007) .

Dört ya da beş periyodik ölçüm devamında da, branşlara yönelik yetenek belirleme testlerine yine periyodik olarak tabi tutulacak olan çocukların, 11-12 yaşlarına geldiklerinde özellikle takım sporlarına yönlendirmek için objektif kapsamlı bireysel verilerine ulaşılabacaktır (Trnčic 2008, Mujika 2009, Mohammed 2009, Gabbet 2007, Bailey 2009).

Bu aşamada da çocuğun, ailesinin ve proje ekibinin, eldeki veriler eşliğinde olası vereceği branş kararı, yine proje ekibinin yönlendirmesiyle “kulüpleşme” ile noktalanacak, ama ölçümler devam ettirilecektir.

Çalışmada 2 adet kontrol grubu planlanmıştır. Birinci kontrol grubu, erken branş antrenmanına başladığı düşünülen bir grup olacaktır. İkinci kontrol grubu da düzenli olarak sportif aktivitelere katılmayan aynı yaş grubu çocuklar olacaktır (Jimenez 2008).

Bu projenin birincil hedefi, çocukların kendi yaş gruplarına özgü fiziksel aktiviteleri “Oyun” formatında ve uzmanlar eşliğinde uygulaması sağlanarak hareket eğitimine gönüllü ve etkin katılmasıdır. Diğer hedef de, henüz ülkemizin özellikle takım sporlarında “Olimpiyatlar”da temsil edilemediği düşünülürse, boylamsal bir “Yetenek Geliştirme Modeli” ile bu konuya katkı sağlayabilme düşüncesidir.

Tablo 1. Çoklu Branş Yetenek Belirleme ve Geliştirme Pilot Proje Yıllık Program Örneği

Haftada 3 seans (90’x3) Yıllık 52 Hafta X 3 antrenman X 90’ TOPLAM YILDA 229 saat		5-6 YAŞ	7-8 YAŞ	9-10 YAŞ	11-12 YAŞ
TEMEL BRANŞLAR	CİMNASTİK	% 20	% 15	% 15	% 10
	EĞİTSEL OYUNLAR	% 10	% 10	% 10	% 10
	BECERİ - KOORDİNASYON	% 10	% 10	% 10	% 10
	ATLETİZM	% 10			
	YÜZME	% 10	% 10	% 10	% 10
SALON SPORLARI	BASKETBOL	% 15	% 25	% 25	% 30
	FUTBOL				
	HENTBOL				
	SALON HOKEYİ				
	VOLEYBOL				
RAKET SPORLARI	TENİS	% 10	% 10	% 10	% 10
	BADMİNTON				
	MASA TENİSİ				
FITNESS - WELNESS	FITNESS	% 10	% 10	% 10	% 10
	STEP				
	AEROBİK				
	PİLATES				
	YOGA				

	BALE				
	DANS				
YAKIN TEMAS SP.	SELF DEFENCE	-	% 5	% 5	% 5
	TAEKWON-DO				
	JUDO				
	CAPPOEIRA				
REKREATİF BRANŞLAR	DART	% 5	% 5	% 5	% 5
	BOCCE				
	BOWLING				
	BİNİCİLİK				
	TIRMANMA				
	PAİNTBALL				

Tablo 2. Çoklu Branş Yetenek Belirleme ve Geliştirme Pilot Proje Erkekler Birinci Ölçüm Sonuçları

ERKEK	2001 DOĞUMLU N=11		2002 DOĞUMLU N=12		2003 DOĞUMLU N=12		2004 DOĞUMLU N=17		2005 DOĞUMLU N=10	
	Ort.	SS	Ort.	SS	Ort.	SS	Ort.	SS	Ort.	SS
VÜCUT AĞIRLIĞI (kg)	32,56	8,237	32,2	11,04	24,5	3,609	22,82	2,838	17,54	1,467
VÜCUT YAĞ YÜZDESİ (%)	18,42	9,075	22,55	11,2	14,8	5,302	15,99	4,02	12,16	4,076
BOY UZUNLUĞU (cm)	133,3	4,452	127,5	6,481	121,4	3,553	116,4	4,738	106,4	3,309
VÜCUT KİTLE İNDEKSİ (kg/m ²)	18,17	3,547	19,45	4,798	16,62	2,283	16,85	1,778	15,52	1,584
OTURMA BOYU (cm)	70,1	3,035	68,88	3,314	65,15	2,811	63,7	3,42	57	2,517
EL UZUNLUĞU (cm)	14,3	1,567	14,38	1,188	13,26	0,903	12,9	0,852	12	0
ÖN KOL UZUNLUĞU (cm)	33,3	2,406	33,13	1,727	30,81	2,058	30,3	2,13	25,86	2,41
KULAÇ UZUNLUĞU (cm)	133,8	7,815	127,3	5,776	118,9	5,172	114,9	5,524	101	3,266
ÜST KOL UZUNLUĞU (cm)	20,18	7,278	20,63	1,923	19,41	1,448	18,2	1,609	16	3,367
OMUZ GENİŞLİĞİ (cm)	29,7	1,41	30,01	1,758	26,99	1,733	27,04	1,489	25,12	1,264
KALÇA GENİŞLİĞİ (cm)	23,01	2,628	23,69	3,366	20,62	1,448	20,29	1,136	18,74	0,378
KARIŞ UZUNLUĞU (cm)	16,3	2,003	16,25	1,581	15,63	1,149	14,79	1,228	13,86	1,069
AYAK BOY UZUNLUĞU (cm)	19,6	1,075	18,75	1,488	17,56	1,625	17	1,376	15,71	0,756
10 METRE SPİRİT (s)	2,587	0,183	2,734	0,132	2,81	0,225	2,851	0,156	3,134	0,371
20 METRE SPİRİT (s)	4,512	0,309	5,03	0,384	5,371	0,767	5,264	0,338	5,876	0,81
BOSCO DİKEY SIÇRAMA (cm)	17,47	2,968	14,84	3,071	14,01	3,563	15,11	2,333	14,03	4,14
UZUN ADIM ATLAMA (cm)	109,4	24,8	112,3	20,18	93,92	30,83	93,75	15,15	85,83	16,77

UZAN ERİŞ ESNEKLİK (cm)	20,6	6,862	26	5,028	24,04	7,214	25,96	5,842	26,98	13,55
TOP FIRLATMA (m)	8,329	1,713	7,763	3,327	6,505	1,395	5,911	2,705	3,82	1,84
SAĞLIK TOPU (m)	3,891	0,85	3,319	0,876	2,551	0,382	2,411	0,404	1,577	0,801
ILLINOIS ÇEVİKLİK (s)	21,75	1,706	23,6	1,491	24,56	2,243	26,25	2,676	28,86	3,548

Tablo 3. Çoklu Branş Yetenek Belirleme ve Geliştirme Pilot Proje Kızlar Birinci Ölçüm Sonuçları

KIZ	2001 DOĞUMLU N=3		2002 DOĞUMLU N=8		2003 DOĞUMLU N=27		2004 DOĞUMLU N=20		2005 DOĞUMLU N=7	
	Ort.	SS	Ort.	SS	Ort.	SS	Ort.	SS	Ort.	SS
VÜCUT AĞIRLIĞI (kg)	36,67	6,123	30,18	7,427	23,04	3,386	24,1	5,881	19,29	2,51
VÜCUT YAĞ YÜZDESİ (%)	23,17	2,515	18,88	8,574	10,41	5,409	14,73	8,358	11,93	6,379
BOY UZUNLUĞU (cm)	136	6,245	126,2	6,926	118,8	6,254	115,1	7,57	107,8	4,662
VÜCUT KİTLE İNDEKSİ (kg/m ²)	19,71	1,747	18,75	3,231	16,35	2,053	17,98	2,933	16,54	1,24
OTURMA BOYU (cm)	72	3,606	66,92	3,872	63,42	4,87	61,24	3,8	58,2	2,616
EL UZUNLUĞU (cm)	15,67	0,577	14,5	1,679	13,83	1,115	13,53	1,328	12,8	0,789
ÖN KOL UZUNLUĞU (cm)	33,67	2,082	33	2,985	30,17	2,125	31,41	4,017	27,5	1,841
KULAÇ UZUNLUĞU (cm)	135	8,544	127,8	9,104	118,5	7,717	114,2	9,369	104,5	4,503
ÜST KOL UZUNLUĞU (cm)	22,67	3,786	19,42	1,443	18,83	1,403	18,82	3,377	16	2,16
OMUZ GENİŞLİĞİ (cm)	30,9	1,697	29,99	1,856	27,29	1,58	27,91	1,955	24,7	1,464
KALÇA GENİŞLİĞİ (cm)	24,3	3,818	23,15	3,738	20,76	1,263	20,5	1,365	19,4	0,953
KARIŞ UZUNLUĞU (cm)	19	0	17,75	0,965	16,42	1,24	15,82	1,59	15	1,054
AYAK BOY UZUNLUĞU (cm)	22	1	19,67	1,155	18,42	1,311	17,59	1,734	16,5	1,179
10 METRE SPİRİT (s)	2,695	0,191	2,672	0,196	2,99	0,365	2,945	0,268	3,201	0,393
20 METRE SPİRİT (s)	5,24	0,75	4,94	0,512	5,454	0,512	5,576	0,572	6,105	0,766
BOSCO DİKEY SIÇRAMA (cm)	12,57	0,884	15,7	3,024	14,83	2,572	14,8	4,402	13,41	3,798
UZUN ADIM ATLAMA (cm)	84,5	4,95	110,2	14,82	89,83	21,27	84,2	18,28	72,7	23,36
UZAN ERİŞ ESNEKLİK (cm)	34,5	0,707	32,55	5,913	30,05	5,198	31,64	4,001	30,13	3,824
TOP FIRLATMA (m)	5,05	0,212	6,345	2,167	4,9	1,37	4,083	1,447	3,913	1,592
SAĞLIK TOPU (m)	2,975	0,248	2,836	0,562	2,176	0,549	1,895	0,401	1,805	0,577
ILLINOIS ÇEVİKLİK (s)	23,11	0,636	23,06	2,056	24,75	2,447	26,68	1,893	29,53	5,638

REFERANSLAR

1. ACSM'S GUIDELINES FOR EXERCISE TESTING AND PRESCRIPTION, Lippincott Williams & Wilkins, 6. Baskı, USA, 2000.
2. ACSM'S RESOURCE MANUEL, Lippincott Williams & Wilkins, 4. Baskı, USA, 2001.
3. AÇIKADA C., Atletizm Yetenek Modeli Raporu, Atletizm Federasyonu Eğitim Kurulu Yayınları;2, Ata Ofset, Ankara, 2008.
4. BAILEY R. et all, Talent Development in Physical Education: A National Survey of Policy and Practise in England, Physical Education and Sport Pedagogy, 14 (1); 59-72, 2009.
5. BOMPA T.O., CARRERA M.C., Periodization Training For Sports, Human Kinetics, USA, 2005.
6. BYL J. et. all, Chicken and Noodle Games, Human Kinetics, USA, 2007.
7. BYL J., 101 Fun Warm Up and Cool Down Games, Human Kinetics, USA, 2004.
8. CAHILL B.R., PEARL A.J., Intensive Participation in Children's Sports, Human Kinetics, USA, 1993.
9. DEKOVEN B., Junkyard Sports, Human Kinetics, USA, 2005.
10. GABBET T. et all, The Use of Physiological, Anthropometric and Skill Data To Predict Selection in a Talent Identified Junior Volleyball Squad. Journal of Sport Sciences, 25(12); 1337-1344, 2007.
11. GRAHAM G. et. all., Children Moving, Mayfield Publishing Company, USA; 1993.
12. JIMENEZ I.P., PAIN M.T., Relative Age Effect in Spanish Association Football. Journal of Sport Sciences, 26 (10); 995-1003, 2008.
13. KAMAR A., Sporda Yetenek Beceri Performans Testleri, Nobel Yayın, Ankara, 2003.
14. KARL K., Sporda Yetenek Arama, Seçme ve Yönlendirme, Bağırhan Yayınevi, Ankara, 2001.
15. KÜÇÜK V., Futbolda Yetenek Seçimi, TFF Eğitim Yayınları, 1. Baskı, İstanbul, 2009.
16. LEBLANC J., DICKSON L., (Çeviri; Gül G.), Çocuklar ve Spor, Bağırhan Yayınevi, Ankara 2005.
17. MOHAMMED H. et all, Anthropometric and Performance Measures fort he Development of a Talent Detection and Identification Model in Youth Handball, Journal Of Sport Sciences, 27 (3); 257-266, 2009.
18. MUJKA I. et all, Fitness Determinants of Success in Men's and Women's Football. Journal of Sport Sciences, 27 (2); 107-114, 2009.
19. MURATLI S., Çocuk ve Spor, Nobel Yayın, 2. Baskı, Ankara, 2007.
20. NASPE, Physical Best Activity Guide, Human Kinetics, USA, 2005.
21. SEVİM Y., Antrenman Bilgisi, Nobel Yayın, 1. Baskı, Ankara, 2002.
22. TRNICIC S. et all, Player Selection Procedures in Team Sport Games, Acta Kinesiologica 2 (1); 24:28, 2008.
23. TUTKUN E., Futbolda Yetenek Seçim Modelleri, Akademi Yayıncılık, 1. Baskı, İstanbul, 2007.

SB27 : 5 YAŞ GRUBU ÇOCUKLARDA EĞİTSEL OYUNLARIN ÇOCUĞUN SOSYAL GELİŞİMİNE ETKİLERİNİN İNCELENMESİ

*Kocaeli Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu
Yeşim KÖRMÜKÇÜ , Dilek DEMİR*

5 YAŞ GRUBU ÇOCUKLARDA EĞİTSEL OYUNLARIN ÇOCUĞUN SOSYAL GELİŞİMİNE ETKİLERİNİN İNCELENMESİ

*** Yeşim KÖRMÜKÇÜ * Dilek DEMİR**
***Kocaeli Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu**

ÖZET

Toplumsal beklentilere uygunluk gösteren, kazanılmış davranış yeteneği olarak tanımlanabilen sosyal gelişme, geniş anlamda bireyin doğumuyla başlayan bir evreyi, dar anlamda ise günlük davranış gelişimini kapsar.

Sosyal gelişme, kişinin sosyal uyarıcıya, özellikle grup yaşamının baskı ve zorunluluklarına karşı duyarlılık geliştirmesi, grubunda ya da kültüründe başkalarıyla geçinebilmesi, onlar gibi davranabilmesi, onaylanabilir davranış kalıpları geliştirebilmesidir.

Sosyalleşme, dünyaya gelen birey-insanın; ailesinin, akraba ve komşuluk çevresinin, kent ve köyünün ve nihayet ulusunun bir parçası olduğunu öğrenmesi ve böylece toplumun bir üyesi haline gelmesidir

Bu çalışmanın amacı; eğitsel oyunların 5 yaş grubu çocukların sosyal gelişimine olan etkilerinin incelenmesidir. Çalışmanın örneklem grubu Kocaeli ili Derince İlçesi Çenesuyu İlköğretim Okulu anasınıfında eğitim gören 9 erkek ve 11 kız, toplam 20 öğrenciden oluşmuştur.

Eğitsel oyunlardan oluşan etkinlikler 6 hafta ve haftada 2 gün olarak uygulanmıştır. 22 sorudan oluşan sosyal gelişim anketi, etkinliklere başlamadan önce ve 6 hafta sonunda anasınıfı öğretmenleri tarafından doldurulmuştur. Yapılan anketle eğitsel oyunların çocukların sosyal gelişimlerinde meydana getirdiği değişiklikler değerlendirilmiştir.

Çalışma sonunda eğitsel oyunların 5 yaş grubu çocukların sosyal gelişimini olumlu yönde etkilediği sonucu elde edilmiştir. Problem çözme, kendine güven, paylaşma, karar verme, hoşgörü, yardımlaşma gibi özelliklerin gelişmesine katkı sağlayan eğitsel oyunlar, çocukların topluma uyumlu bireyler olarak yetişmelerinde önemli yer tutmaktadır.

Anahtar kelimeler: Çocuk, Eğitsel oyun, Sosyal gelişim

SB28 : İLKÖĞRETİM İKİNCİ KADEME ÖĞRENCİLERİNİN BEDEN KİTLE İNDEKSLERİNİN BAZI DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ
Adnan Menderes Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu
Murat ÖZŞAKER

İLKÖĞRETİM İKİNCİ KADEME ÖĞRENCİLERİNİN BEDEN KİTLE İNDEKSLERİNİN BAZI DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ

Murat ÖZŞAKER*

ÖZET

Bu çalışma ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinin beden kitle indekslerinin (BKI) bazı değişkenler açısından incelenmesini amaçlamaktadır.

Araştırmaya yaş aralığı 12-14 arasında değişen toplam 941 kız ve erkek öğrenci katılmıştır. Farklı sosyo ekonomik düzeydeki devlet ilköğretim okullarından 444 kız ve 497 erkek öğrenci araştırmaya gönüllü olarak katılmıştır. 290 katılımcı haftanın en az dört günü düzenli antreman yapan bireylerden seçilmiştir. 651 katılımcı ise düzenli fiziksel aktiviteye katılmayan, sadece haftada 1 saat beden eğitimi dersine katılan sedanter bireylerden oluşmuştur BKİ sınıflandırması; normal kilo (<25), aşırı kilo (25-30), obez (>30) şeklinde kategorize edilmiş ve $BKİ = \frac{\text{Vücut Ağırlığı (kg)}}{\text{Boy}^2 \text{ (m)}}$ formülü ile hesaplanmıştır. Çalışmada veri toplama aracı olarak “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır. Verilerin istatistiki analizi SPSS 15.0 programında, iki yönlü varyans analizi, bağımsız örneklem için t- testi ve yaş için ileri analiz Bonferroni analizi kullanılmıştır.

Araştırmada elde edilen bulgularda kız ve erkek öğrencilerde yaş ilerledikçe beden kitle indekslerinin de arttığı, yaş ve cinsiyet açısından Beden Kitle İndeksi arasında anlamlı bir farkın olduğu bulunmuştur($p<0.05$). Ayrıca spor yapan ergenler ile spor yapmayan ergenler arasında Beden Kitle İndeksi bakımından anlamlı fark olduğu saptanmıştır($p<0.05$).

Spor yapan ergenlerin BKİ değerleri spor yapmayanlardan daha düşük olduğu ve düzenli fiziksel aktivite alışkanlığının, bireylerin Beden Kitle İndekslerini pozitif yönde etkilediği sonucuna varıldı. Düzenli fiziksel aktivite alışkanlığı olmayan ve okullardaki eğitim programlarında spor ve fiziksel aktivite ile desteklenmeyen çocukların obeziteye yakalanma riski yükselmekte ve sağlıklı bir toplumun oluşmasını engellemektedir..

Anahtar Kelimeler: Ergen, İlköğretim, Spor, Beden Kitle İndeksi

* Yrd.Doç.Dr , Adnan Menderes Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

Giriş

Obezite ve fazla kilo uzun süredir çalışılan konular arasında yer almaktadır. Özellikle de son yıllarda obezite sıklığındaki artış tüm yaş gruplarında olduğu gibi çocuklarda da epidemi haline gelmiş ve bu konuda yapılan çalışmalara hız kazandırmıştır(1,2).

Obezite vücutta aşırı yağ depolanması ile oluşan metabolik bir hastalıktır. Obezitenin nedeni uzun süren enerji dengesizliğidir (3). Fazla yeme alışkanlığı, metabolik ve hormonal bozukluklar, genetik faktörler, psikolojik bozukluklar, hareketsiz yaşam obezitenin nedenleri olarak sıralanabilir (4). Obezite kültürel, sosyal, genetik, fizyolojik, davranışsal ve psikolojik faktörlerin kompleks etkileşimi sonucu oluşmaktadır(5).

Meydana getirdiği sonuçlar nedeniyle de ileri yaşlar için ciddi bir sağlık sorunudur, ancak son yıllarda yapılan çalışmalar, bu sorunun çocukları ve erişkinleri gittikçe artan oranlarda tehdit ettiğini göstermektedir(6).

Obezite biyopsikososyal sonuçları nedeniyle özellikle çocuklarda çok önemlidir(7,8). Üstelik ergenlik dönemine girerken fazla kilolu ya da obez olan çocuklar, genellikle yetişkinlik dönemlerinde de fazla kilolu ya da obez olmaktadır(9). Tip II diyabet, hipertansiyon, kardiyovasküler hastalık ya da metabolik sendrom gibi fazla kilo veya obezite ile ilişkili hastalıkların gelecekteki prevalansları,bugünün çocuklarında fazla kilolu veya obez olma prevalansına bağlıdır (10,11) ; dolayısıyla çocukların antropometrik takipleri onların geleceği için önem taşımaktadır.

BKİ, ağırlığın boy uzunluğunun karesine bölünmesi ile tespit edilir ($BKİ = \frac{\text{Vücut Ağırlığı (kg)}}{\text{Boy}^2 \text{ (m)}} (12)$). BKİ,yetişkinlerde ağırlık-boy ilişkisine göre şişmanlığı en iyi gösteren ve kolay uygulanabilen bir indekstir (13,14). BKİ, 1990'lı yıllarda aşamalı şekilde evrensel olarak kabul gören bir obezite derecesi ölçütüdür (15,16). BKİ ölçümü kolay olduğu için özellikle çok kalabalık grupların ölçümünün yapıldığı epidemiyolojik çalışmalarda sıklıkla kullanılır.Yetişkin erkeklerde 27.8 kg/m², kadınlarda ise 27,3 kg/m² nin üzerinde olması ile obezite tanısı konur (17). WHO'nun kabul ettiği en son sınıflama Tablo1'de verilmiştir.

Tablo 1. WHO'ya Göre Yetişkinlerde BKİ Sınıflaması

Sınıflandırma	BKİ kg/m ²	Hastalık Riski
Düşük kilo	< 18.5	Düşük
Normal	18.5 – 24.9	-
Aşırı kilo	25 >	Orta
Pre-obez	25 - 29.9	Yüksek
I. derece obez	30 - 34.9	Orta derecede yüksek
II. derece obez	35 – 39.9	Aşırı yüksek
III. derece obez	40 >	Çok aşırı yüksek

Bu çalışma ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinin beden kitle indekslerinin (BKİ) bazı değişkenler açısından incelenmesi amacıyla yapıldı.

GEREÇ VE YÖNTEM

Çalışmamız karşılaştırmalı betimsel çalışma modelidir. Örneklem grubu İzmir ilinde farklı sosyo ekonomik düzeydeki 5 devlet ilköğretim okulları random yöntemiyle seçilmiş ve yaş aralığı 12-14 arasında değişen 444 kız ve 497 erkek toplam 941 öğrenci gönüllü olarak katılmıştır. Araştırmada spor yapan 290 katılımcı haftanın en az dört günü düzenli antrenman yapan bireylerden seçilmiştir. 651 katılımcı ise düzenli fiziksel aktiviteye katılmayan, sadece haftada 1 saat beden eğitimi dersine katılan sedanter bireylerden oluşmuştur .

Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu

Demografik özelliklerin belirlenmesi amacıyla “Kişisel Bilgi Formu” doldurulmuştur. Kişisel bilgileri elde etmek amacıyla yaş, cinsiyet, anne ve baba eğitim ve meslek durumları, gelir düzeyleri ve okula nasıl gittiklerine ilişkin sorular yer almaktadır.

BKİ Verilerinin Toplanması

Katılımcıların boy ölçümleri milimetrik boy skalası ile, vücut ağırlığı ölçümleri Tefal marka elektronik baskül ile ölçüldü. Vücut ağırlığı ve boy uzunluğu verileri kişisel bilgi formlarına eklenerek daha sonra formüle edilmiştir. $(BKİ = \text{Vücut Ağırlığı (kg)} / \text{Boy}^2 \text{ (m)})$. Boy uzunluğunun karesi alındıktan sonra vücut ağırlığına bölünmesi ile tüm katılımcıların BKİ değerleri elde edilmiştir. Sınıflandırma kriterlerine uygun olarak BMİ değerleri üç kategoriye

ayrılmıştır. Bunlar; normal kilolu (<25), aşırı kilolu (25-30), obez (>30) şeklinde sınıflandırılmıştır.

Verilerin Toplanması

Verilerin toplanması süreci, 1 Nisan – 1 Haziran 2008 tarihleri arasında yapılmıştır. Tüm öğrencilerin antropometrik ölçümleri (vücut ağırlığı, boy uzunluğu) spor salonlarında ve okul idaresinin belirlediği geniş kapalı alanlarda beden eğitimi öğretmenlerinin yardımı ile yapıldı. Hata oranını azaltmak için ölçümler aynı araştırmacı tarafından uygulandı. Boyları ayakkabıları çıkarılarak, ağırlıkları ceket ve üstteki fazla giysiler çıktıktan sonra önlükleri ile standart baskül ve boy ölçer yardımı ile ölçüldü. Değerlendirmeler yapılırken yaşa ve cinse özel beden kitle indeksi (BKİ)-persentilleri kullanıldı (18,19).

Verilerin Analizi

Verilerin istatistiki analizi SPSS 15.0 paket programında değerlendirilmiştir. Veriler, ortalama $\pm$ standart sapma (SD) olarak verilmiştir. Tüm P değerleri, %5 anlamlılık düzeyiyle karşılaştırılmıştır. Çalışma verileri değerlendirilirken katılımcıların kişisel bilgilerinin karşılaştırılmasında betimsel istatistik teknikleri kullanılmıştır. İki grubun puanlarının karşılaştırılmasında bağımsız gruplar t testi yapılmıştır. Ayrıca iki yönlü varyans analizi, ve yaş için ileri analiz Bonferroni analizi kullanılmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Cinsiyete Göre Obezite Durumu

	Kız		Erkek		Toplam	
	N	%	N	%	N	%
Normal kilolu (<25)	392	88.2	447	89.9	839	89.2
Fazla kilolu (25-30)	43	9.7	44	8.9	87	9.2
Obez (>30)	9	2.1	6	1.2	15	1.6

Tablo 1’de ergenlerin % 89.2’si normal kilolu, % 9.2’si fazla kilolu, %1.6’sı da obez olduğu görülmektedir.

Tablo 2. Yaş ve Cinsiyetlere Göre Boy, Kilo ve BKİ dağılımı

	Cinsiyet	Yaş	n	X±Sd	min	max
Boy (cm)	Kız	12	125	151,98±8,27	131,00	173,00
		13	165	157,07 ±7.07	132,00	175,00
		14	154	159,96± 7,06	140,00	180,00
	Erkek	12	111	151,72± 8,24	136,00	174,00
		13	181	158,32 ±8,23	139,00	180,00
		14	205	165,09±10,86	140,00	192,00
	Toplam	12	236	151,86±8,24	131,00	174,00
		13	346	157,72±7,71	132,00	180,00
		14	359	162,89±9,75	140,00	192,00
Vücut Ağırlığı (kg)	Kız	12	125	45,50±9,90	26,60	73,10
		13	165	51,68±11,75	32,90	84,00
		14	154	53,66±10,74	27,80	94,70
	Erkek	12	111	45,38±12,96	24,90	112,70
		13	181	51,24±12,39	30,30	112,70
		14	205	56,37±12,75	29,70	91,30
	Toplam	12	236	45,44±11,42	24,90	112,70
		13	346	51,45±12,07	30,30	112,70
		14	359	55,21±11,99	27,80	94,70
Beden Kitle İndeksi	Kız	12	125	19,47±3,28	14,00	30,00
		13	165	20,92±4,18	13,00	35,00
		14	154	20,88±3,65	14,00	36,00
	Erkek	12	111	19,33±4,01	13,00	40,00
		13	181	20,25±3,81	13,00	40,00
		14	205	20,51±3,49	13,00	32,00
	Toplam	12	236	19,40±3,63	13,00	40,00
		13	346	20,57±4,00	13,00	40,00
		14	359	20,67±3,56	13,00	36,00

Tablo 2’de görüldüğü gibi yaş arttıkça kız ve erkeklerde boy, kilo ve beden kitle indekslerinde artış olmaktadır.12-13 yaş eğrisinde kızların boy, kilo ve beden kitle indekslerinde üstünlük gözükürken, 14 yaşında bu durum erkeklerin lehine geçmektedir.

Öğrencilerin yaşlar arasında kilo ($F=45,893$, $P=,000$), boy ($F=110,792$, $P=,000$) ve BKİ ($F=9.743$, $P=,000$) bakımından anlamlı farklılık varken, yaş ve bki’de cinsiyetler arasında ve yaş-cinsiyet arasındaki ilişki anlamsızken; bu durum boy’da cinsiyetler arasında ($F=12.850$, $P=,000$) ve yaş-cinsiyet arasında ($F=8.174$, $P=,000$) ilişki anlamlı bulunmuştur.

Tablo 3. Spor yapan ve yapmayanların Yaş ve cinsiyetlere göre Boy, Kilo ve BKİ dağılımı

			Spor Yapan		Spor Yapmayan	
	Cinsiyet	Yaş	n	$\bar{X} \pm Sd$	n	$\bar{X} \pm Sd$
Boy (cm)	Kız	12	36	154,86 $\pm$ 8,72	89	150,82 $\pm$ 7,84
		13	44	158,11 $\pm$ 6,90	121	156,70 $\pm$ 7,11
		14	40	162,15 $\pm$ 7,76	114	159,19 $\pm$ 6,66
	Erkek	12	28	154,21 $\pm$ 7,79	83	150,87 $\pm$ 8,26
		13	50	161,66 $\pm$ 9,03	131	157,04 $\pm$ 7,55
		14	92	170,54 $\pm$ 7,06	113	160,66 $\pm$ 9,16
Vücut (kg)	Kız	12	36	44,62 $\pm$ 8,08	89	45,86 $\pm$ 10,57
		13	44	51,76 $\pm$ 10,64	121	51,66 $\pm$ 12,17
		14	40	52,57 $\pm$ 7,06	114	54,04 $\pm$ 11,33
	Erkek	12	28	46,02 $\pm$ 13,45	83	45,17 $\pm$ 12,87
		13	50	50,11 $\pm$ 9,55	131	51,67 $\pm$ 13,32
		14	92	59,58 $\pm$ 11,82	113	53,76 $\pm$ 12,93
Beden Kitle İndeksi	Kız	12	36	18,33 $\pm$ 2,30	89	19,93 $\pm$ 3,51
		13	44	20,65 $\pm$ 3,59	121	21,02 $\pm$ 4,39
		14	40	19,85 $\pm$ 2,23	114	21,25 $\pm$ 3,97
	Erkek	12	28	19,00 $\pm$ 4,09	83	19,44 $\pm$ 4,00
		13	50	19,06 $\pm$ 2,30	131	20,70 $\pm$ 4,17
		14	92	20,28 $\pm$ 2,79	113	20,69 $\pm$ 3,98

Tablo 3’te spor yapan ergenlerin bütün yaş gruplarında boy, kilo ve beden kitle indekslerinde spor yapmayan sedanter ergenlere göre pozitif olarak lehinde görülmektedir. Ayrıca varyans analizi sonucunda spor yapan ve yapmayanların BKİ değerleri arasında ($F=34,995$, $P=,000$) anlamlı ilişki bulunmuştur.

Tablo 4. Ergenlerin Spor Yapma Durumuna Göre Beden Kitle İndeksi

	Normal kilolu (<25)		Fazla kilolu (25-30)		Obez (>30)		Toplam	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Spor Yapan	277	95.6	12	4.1	1	0.3	290	100
Spor Yapmayan	562	86.3	75	11.5	14	2.2	651	100

χ^2 : 22.536 p: 0.00

Tablo 4’de ergenlerin spor yapma durumlarına göre beden kitle indeksleri görülmektedir. Yapılan istatistiksel analiz sonucunda spor yapma durumu ile beden kitle indeksi arasında anlamlı bir ilişki olduğu saptandı.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışmada yapılan istatistiksel analizler sonucunda; 12-14 yaş grubu çocukların vücut ağırlığı cinsiyete göre anlamlı bir fark gösterilmezken; 12 ve 13 yaşlarında kızların vücut ağırlıkları erkeklerden daha yüksek bulunmuş, bu durum 14 yaşa gelindiğinde farklılık göstererek erkeklerin lehine geçmiştir.

Yapılan benzer çalışmalarda aynı yaş grubu çocuklarda, genel olarak kızların boy ve vücut ağırlıklarının erkeklerden daha yüksek olduğu gözlenmiştir(20,22,23).

Malina (1991), kızların daha önce ergenlik dönemine girmeleri nedeniyle bu dönemin başlarında geçici olarak erkeklerden daha uzun ve ağır olduklarını ifade etmektedir(21).

Bu nedenle adolesan büyüme atağının erken dönemlerinde kızların erkeklere göre geçici olarak daha uzun ve daha ağır olduklarını belirtmişlerdir(21). Yapılan çalışmalarda, kızların 12 yaşında erkeklerin ise 14 yaşında en yüksek boy gelişim hızına ulaştıklarını; vücut ağırlığı gelişimi açısından ise, kızların en yüksek boy gelişim hızından 6 ay sonra yaklaşık olarak 12.5 yaşındayken en yüksek vücut ağırlığına ulaştığını, erkeklerin ise en yüksek boy gelişim hızı ile aynı zamanda (14 yaşında) en yüksek vücut ağırlığı gelişimi gösterdiklerini belirtmişlerdir(24).

Bu çalışmada kızların, erkeklerden daha önce ergenlikte hızlı büyüme dönemine girdikleri ve bu nedenle de vücut ağırlıklarının erkeklerden daha yüksek olduğu düşünülmektedir. Erkekler 14 yaşındayken vücut ağırlıklarının kızları geçmesi, ergenliğe kızlara göre geç girdiğini göstermiştir. Bu açıdan yapılan çalışma, literatürle paralellik göstermektedir. Ayrıca boy uzunluğu açısından literatürde belirtildiği gibi kızların lehine

anlamli fark bulunamaması; erkeklerin 14 yaşında en yüksek boy gelişim hızına ulaşmaları nedeniyle boy uzunluğu bakımından bu yaşta kızlara büyük bir üstünlük sağlamalarından kaynaklandığı düşünölmektedir.

Adolesan dönemdeki çocukların fiziksel gelişimleri sürdüğü için yaş artışına paralel olarak boy ve kilo atışının devam etmesi beklenen bir sonuç olarak görölmektedir.

Bu çalışmada, vücut kitle indeksi kız öğrencilerde, erkek öğrencilere göre anlamlı seviyede daha yüksek bulunmuştur.

Kızların bütün yaşlarda erkeklerden daha yağlı oldukları ve ergenlik öncesi dönemine kadar bu farkın büyük olmadığı ifade edilmektedir(22). 12-14 yaş grubu çocuklar üzerinde yapılan çalışmalarda, kızların deri altı yağ kalınlıkları, vücut yağ yüzdeleri, vücut yağ kitleleri ve vücut kitle indeksleri erkeklerden daha yüksek bulunmuştur(20).

Spor yapan ergenlerin bütün parametrelerde spor yapmayanlara göre gelişimlerinin daha iyi yönde olduğu yaptığımız çalışmada da ortaya çıkmıştır. Ayrıca spor yapma durumu ile beden kitle indeksi arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Bu sonuçlar literatürle paralellik göstermektedir. Günümüzde obezite ve şişmanlığa neden olan en önemli faktörler arasında yanlış beslenme, hareketsiz yaşam tarzı gelmektedir. Teknoloji günümüz yaşam koşullarını kolaylaştırmasının yanında avantajından çok dezavantajı yaşatmaktadır.Özellikle yapılan araştırmalar obez ve fazla kilolu çocukların ilerideki yaşlarda da aynı özelliğini koruduğu gerçeğini ortaya koymaktadır.Sağlıklı bir toplum yetiştirmek için spor ve fiziksel aktiviteyi başta okullarda eğitim sistemine yerleştirerek yaşam içinde vazgeçilmez haline getirilmesi gerekmektedir.

KAYNAKLAR

1. WHO (World Health Organization) Obesity: Preventing and managing the global epidemic. WHO Report 894, Geneva, 2000
2. Wang Y, Lobstein T. Worldwide trends in childhood overweight and obesity. *Int J Pediatr Obes* 2006;1:11–25
3. Wang F, McDonald T, Reffitt B, Edington D. BMI, physical activity, and health care utilization/costs among medicare retirees. *Obes Res*. 2005;13(8):p.1450-7.
4. De Lorenzo A, MAiolo C, Mohamed EI, Andreoli A, Luca PP, Rossi P. Body composition analysis and changes in airways function in obese adults after hypocaloric diet. *Chest*. 2001;119(5):p.1409-1414.
5. Atalay A, Haşcelik H.Z. Obezite. *Hecettepe Tıp Dergisi* 2000; 31 (4) :320-329
6. Hiteman MK, Starapoli CA, Benedict C, Borgeest C, Flaws JA. Risk faktörs for hot flashes in midlife women. *Journal of Women's Health*. 2003;12:p.459-472.
7. Must A, Strauss RS. Risks and consequences of childhood and adolescent obesity. *Int J Obes Relat Metab Disord* 1999;23:2–11
8. Wabitsch M. Overweight and obesity in European children: Definition and diagnostic procedures, risk factors and consequences for later health outcome. *Eur J Pediatr* 2000;159:8–13
9. Togashi K, Masuda H, Rankinen T, Tanaka S, Bouchard C, Kamiya H. A 12-year follow-up study of treated obese children in Japan. *Int J Obes Relat Metab Disord* 2002;26:770–7
10. Must A, Jacques PF, Dallal GE, Bajema CJ, Dietz WH. Long-term morbidity and mortality of overweight adolescents. A follow-up of the Harvard Growth Study of 1922 to 1935. *N Engl J Med* 1992;327:1350-5
11. Frontini MG, Bao W, Elkasabany A, Srinivasan SR, Berenson G. Comparison of weight-for-height indices as a measure of adiposity and cardiovascular risk from childhood to young adulthood: the Bogalusa heart study. *J Clin Epidemiol* 2001;54:817–2
12. Weinstein AR, Sesso HD, Lee IM, Rexrode KM, Cook NR, Manson JE, et al. The joint of physical activity and body mass index on coronary heart disease risk in women. *Arch Intern Med*. 2008;168(8):p.884-90.
13. Özer MK. Fiziksel Uygunluk. Ankara. Nobel Yayınevi. 2006. p.173-230.
14. Heyward VH, Wagner DR. Applied body composition assessment. Human Kinetics Books. 2004. p.3-105.
15. Rowland TW. Effects of obesity on aerobic fitness in adolescent females. *Am J Dis Child*. 1991;145(7):p.764-8.
16. Van Itallie TB. Topography of Body Fat: Relationship to Risk of cardiovascular and other Diseases. Eds.: Lohman TG, Roche AF, Martorell R. Anthropometric Standardization Reference Manual. Illinois: Human Kinetics Books. 1988. p.1144-50.
17. Seidell JC. Obezitenin epidemiyolojisi. International Textbook of Obesity. Eds.: Björntorp P. Çev. Kahramanoğlu M. Göteborg: Wiley. 2002. p.23-29.
18. Cole TJ, Bellizzi MC, Dietz WH. Establishing a Standard definition for child overweight and obesity worldwide: international survey. *BMJ* 2000; 320:1240-1243.
19. Savva SC, Tornaritis M, Savva ME, et al. Waist circumference and waist-to-height ratio are better predictors of cardiovascular disease risk factors in children than body mass index.

International Journal of Obesity and Related Metabolic Disorders 2000; 24:1453-1458.

20.Çolak M(2006): Erzincan İlinde Yaşayan 12-14 yaş Kız ve Erkek Çocuklarda Sağlıkla ilişkili Fiziksel Uygunluk Düzeylerinin Değerlendirilmesi, Gazi Üniversitesi Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara

21.Malina RM, Bouchard C(1991): Growth, Maturation and Physical Activity. Human Kinetics Book, USA Charrtpaign, Illinois, 52-424,

22.Temel ZF, Aksoy BA(2001): Ergen ve Gelişimi. Ankara: Nobel Yayıncılık, 22-24.

23.Ziyagil MA, Zorba E, Bozatlı S, İmamoğlu O (1999): 6-14 yaş grubu çocuklarda yaş, cinsiyet ve spor yapma alışkanlığının sürat ve anaerobik güce etkisi. *C.B.Ü.Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi* (3):9-18.

24.Rogol AD, Roemmich JN, Clark PA (2002): Growth at Puberty. *Journal of Adolescent Health* 31:192-200.

SB30 : SATRANÇ SPORU VE EĞİTİM ; İlköğretim Okulları Örnek Çalışma
Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Böl. Burdur/TURKEİ
Kadir PEPE , Tuğba YAMAN

SATRANÇ SPORU VE EĞİTİM
İlköğretim Okulları Örnek Çalışma
***Yard. Doç. Dr. Kadir PEPE *Tuğba YAMAN**

ÖZET

Araştırma, satranç sporunun öğrenciye sağladığı katkıların ortaya konması amacıyla yapılmıştır. Araştırmanın evreni Burdur ili ilköğretim okulları, örneklem grubunu ise bu okullarda okuyan ve satranç sporu ile uğraşan sporcular oluşturmaktadır.

Araştırma verileri literatür taraması ve anket yöntemiyle elde edilmiştir. Araştırmanın amacına dönük geliştirilen anketin anlaşılabilirliği, kapsam geçerliği ve güvenirliği sağlandıktan sonra araştırma evreninde ilköğretim okullarında okuyan ve satranç sporu yapan öğrencilere tesadüfi örneklem yöntemiyle birebir görüşülerek uygulanmıştır.

Elde edilen veriler istatistik işlem için bilgisayar ortamında uygun istatistik programında kodlanmıştır. İstatistik işlem olarak, frekans(f) ve yüzde (%), çapraz tablo (Croostab), X^2 (Kİ-KARE) işlemleri uygulanmıştır. İşlem sonucunda her soru için (%) dağılımları incelenerek yorumlar yapılmıştır.

Elde edilen veriler sonucunda satranç sporunun, bireyleri zihinsel, bilişsel, duygusal ve psiko-sosyal yönden geliştirdiğini, bu nedenle de eğitim kurumlarında bir ders ya da bir etkinlik faaliyeti olarak yapılması ve yaygınlaştırılmasının, öğrenciler açısından yararlı olacağını söyleyebiliriz.

Anahtar kelime: Satranç sporu, Eğitim, İlköğretim,

*Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Böl. Burdur/TURKEİ k_pepe@yahoo.com , tugbayaman_32@hotmail.com

CHESS AND EDUCATION

Elementary Schools Sample Study
***Assistant Prof. Kadir PEPE *Tuğba YAMAN**

SUMMARY

The aim of the research is to define the contribution of chess to the students. The population of the research is the primary schools in Burdur and the sampling group of the research is composed of the sportsmen who are studying at these schools and who are playing chess.

The data of the research has been obtained from literature reviewing and questionnaire. An expedient questionnaire has been prepared. The, comprehensibility, content validity and reliability of the questionnaire has been checked and it has been applied to students of elementary schools who are playing chess in the population of the research by random sampling method.

The data obtained has been coded to appropriate statistic program in computer environment. As a statistic operation frequency (f), Percentage (%) and Cross table (crosstab), X^2 (Kİ-KARE) has been applied to the data. At the end of the operation, the percentage (%) distribution for each question has been examined and comments made.

Consequently, based on the data, it can be said that chess should be added as an activity or as a course to the educational institutions' curriculum as it contributes to the mental, cognitive, emotional and psycho-social development of people.

Key Words: Chess, Education, Primary education,

*Mehmet Akif Ersoy University, Education Faculty, Physical Education and Sports Department. Burdur/TURKEY

GİRİŞ

Satranç, iki oyuncu arasında, siyah ve beyaz, altmış dört kareye bölünmüş zemin üzerinde, çeşitli değer ve kuvvetleri olan on altışar taşla karşılıklı oynanan zihinsel yeteneklerin kullanıldığı bir zekâ sporudur.

Oyuncular sıra ile birer taşlarını belli kurallar ile hareket ettirirler. Bu hareketlere hamle denir. Satranç oyununda amaç rakip oyuncunun şahını ele geçirmektir. Şahı ele geçirilen oyuncu “mat” olur.

Satranç tahtası kenarları birbirine eşit dört köşe bir alandır. Bu alanda açık ve koyu renkte kutucuklar vardır. Bu kutucukların her birine “kare” adı verilir. Tahta üzerinde bulunan bu karelerin oluşturduğu yollar vardır. Satranç taşları bu yollar üzerinde hareket ettirilir. Bu yollardan sağa-sola doğru olanlara yatay, aşağı-yukarı olanlara dikey yol denir. Bu yollar dışında bir de çapraz yollar vardır. Çapraz yollar aynı renkte iken, yatay ve dikey yollar iki farklı renktedir(Kulaç,2006).

Satrancın en az 4000 yıl önce Mısırdan oynandığına dair bulgular piramitlerdeki kabartmalarda görülmüştür. Yaygın bir kanıya göre Brahman Sissa adında Hintli bir alim, boş zamanlarını tavlâ oynamakla geçiren hükümdarı Balhait’i hem eğitmek hem de eğlendirmek için bir savaş oyunu bulmuştur.(M.S. 5. yüzyıl) Bu oyunun yapısını aynen Hint ordusundan almıştır. O zamanki Hint ordusu 4 kısımdan oluşmaktadır. Bunlar; 1.Filleri, 2.Atlılar, 3.Savaş arabaları, 4.Yayalar. Brahman Sissa, Sanskrit dilinde “4” demek olan “çatur” sözcüğüyle birleştirilerek, yeni bulduğu savaş oyununun adına Çaturanga, demiştir(Olgaç, 2001).

Sissa, hükümdarı Balhait’e oyunun kurallarını öğretmiştir. Taşlar şimdiki satranç taşlarına benzemektedir. En kuvvetli taş ordunun komutanı şah yani kraldı. Vezir de, şahın yanında ayrılmayan danışmanıydı, yalnızca çapraz olarak birer kare ilerleyebiliyordu. O günden bugüne kadar aynı kurallarla oynanan satranç, tarihin çağdaş kültüre en değerli armağanlarından birisidir (Olgaç, 2001).

Satranç sporunun çocukların problem çözme ve muhakeme yeteneklerine sağladığı katkı birçok ülkede yapılan araştırma ve deneylerle kanıtlanmıştır. Bu yapılan tüm araştırmalar satranç sporunun eğitimdeki önemi ve gerekliliğini göstermektedir.

Satranç sporu 50 yıla yakın bir zamandır Rus okullarında ders olarak okutulan ve programın önemli bir parçası olan bir branş olmuştur. Satrancın önemini ve gereğini anlayan Ruslar satrancı her yaş grubuna ders olarak okutmuşlar ve yetenekli oyuncuları geliştirmek amacıyla satranç okulları açmışlardır (Milat, 2006).

Batı dünyası da satranç sporunun eğitimdeki önemini anlayarak eğitim kurumlarında yer vermeye başlamıştır. Avrupa’dan sonra ABD ve Kanada da en kapsamlı araştırmaları yaparak satranca eğitim sürecinde önemli bir yer vermişlerdir. ABD’de California eyaletinde okul sonrası aktivitesi olarak satranç oynanması özendirilmiştir. Okul sonrası satranç projelerinden en önemlisi ise gönüllü anne babaların on bir yaş civarındaki çocuklarına satranç oynatmaları olmuştur (Köksal,2006).

Ülkemizde ise, Milli Eğitim Bakanlığının ve Türkiye Satranç Federasyonu Başkanlığı arasında 2 Haziran 2005 tarihinde yapılan protokolle okullarımızda satranç eğitimi verilmesi ve böylece daha fazla öğrencinin satrançla buluşması için okullarda satranç seçmeli ders ve okul klüp çalışmalarına konularak önemli bir adım atılmıştır(MEB ve TSF protokol, 2005).

Bu tarihten itibaren de eğitim kurumlarında satranç sporu yaygınlaştırılmaya çalışılmaktadır. Bu günkü durumda ise ders olarak okutulmasa da yeni yeni eğitim sistemimizde yerini aldığını görüyoruz.

Bir çok gelişmiş ülkelerden geçte olsa yaklaşık olarak 5-6 yıldır okullarımızda satranç sporu çeşitli adlar altında yapılmaktadır.

Bu araştırmamız eğitim kurumlarında çocukların gelişimleri açısından önemli görülen satranç sporu ve eğitiminin çocuklar üzerinde sağladığı kazanımların belirlenmesi amacıyla yapılmıştır.

MATERYAL VE METAT

Araştırma, satranç sporunun eğitimde kullanılması ve öğrenciye sağlayacağı katkılarını ortaya konması amacıyla yapılmıştır. Araştırmanın evreni Burdur ili ilköğretim okulları, örneklem grubunu ise bu okullarda okuyan ve satranç sporu ile uğraşan sporcular oluşturmaktadır.

Araştırma verileri literatür taraması ve anket yöntemiyle elde edilmiştir. Araştırmanın amacına dönük geliştirilen anketin anlaşılabilirliği, kapsam geçerliği ve güvenilirliği sağlandıktan sonra araştırma evreninde ilköğretim okullarında okuyan ve satranç sporu yapan öğrencilere tesadüfi örneklem yöntemiyle birebir görüşülerek uygulanmıştır.

Anket 260 öğrenciye uygulanmıştır. Bunlardan hatasız ve düzgün dolduran 176 erkek, 77 kız olmak üzere toplam 253 sporcunun anketleri değerlendirmeye alınmıştır.

Elde edilen veriler istatistik işlem için bilgisayar ortamında uygun istatistik programında kodlanmıştır. İstatistik işlem olarak, frekans(f) ve yüzde (%), çapraz tablo (Croostab), X^2 (Kİ-KARE) işlemleri uygulanmıştır. Yorumlar % dağılımlarla ve değişkenler arası farklılıkların tespiti için de 0,05 güven aralığı kabul edilerek yapılmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Katılımcıların Cinsiyet Dağılımları

Değişkenler	N(Dağılım)	% (Dağılım)
Erkek	176	69,6
Kız	77	30,4
Toplam	253	100,0

Tablo 1’de görüldüğü gibi araştırmaya katılan katılımcıların %69,6’sı erkek,%30,4’ü kız öğrencidir.

Tablo 2. Katılımcıların Yaşları Dağılımı

Değişkenler	N(Dağılım)	% (Dağılım)
10-11	129	51,0
12-13	81	32,0
14-15	43	17,0
Toplam	253	100,0

Tablo 2’de katılımcıların yaş durumları sorgulanmıştır. Bu sorguya göre katılımcıların %51’i 10-11 yaş,%32’si 12-13,%17’si 14-15 yaşlarında oldukları görülmektedir.

Tablo 3. Katılımcıların Ne Kadar Süredir Satranç Oynadıkları Dağılımı

Değişkenler	N (Dağılım)	% (Dağılım)
1-2	96	37,9
3-4	102	40,3
5-6	46	18,2
Cevap vermeyen	9	3,6
Toplam	253	100,0

Tablo 3’de katılımcıların ne kadar süredir satranç oynadıkları sorgulanmaktadır. Bu soruya ilişkin katılımcıların,%40,3’ü 3–4 yıl,%37,9’u 1–2 yıl,%18,2’si 5–6 yıl cevabını verdikleri görülmektedir. Katılımcıların %3,6’sıda bu soruya cevap vermemişlerdir.

Tablo 4. Katılımcıların Ne Sıklıkla Satranç Oynadıkları Dağılımı

Değişkenler	Günde 1-2 saat	2.günde 1-2 saat	Haftada 1-2 saat	Toplam
Erkek	62 36,0%	60 34,9%	50 29,1%	172 100,0%
Bayan	21 28,8%	19 26,0%	33 45,2%	73 100,0%
Toplam	83 33,9%	79 32,2%	83 33,9%	245 100,0%

$$X^2= 5,987 \quad P=0,050 \quad P<0,05$$

Tablo 4’de Katılımcıların “Ne sıklıkla satranç oynadıkları” sorgulanmıştır. Bu soruya ilişkin katılımcıların cevapları toplam olarak değerlendirildiğinde %33,9’unun günde 1-2 saat, yine %33,9’unun haftada 1-2 saat, %32,2’sinin iki günde 1-2 saat cevabını verdikleri görülmektedir.

Cinsiyetler arası verilen cevaplara bakıldığında ise, erkek katılımcıların %36’sı günde 1-2 saat, %34,9’u iki günde 1-2 saat,%29,1’i haftada 1-2 saat, kızların ise %45,2’si haftada 1-2 saat,%28,8’i günde 1-2 saat,%26’sı iki günde 1-2 saat oynadıkları görülmektedir.

Verilen cevapların frekansları üzerinde hesaplanan X^2 değeri 5,987 bulunmuştur. Bu sonuç 0.05 manidarlık düzeyinde anlamlı bir farkın olduğunu göstermektedir. Yani cinsiyetler arası görüş de anlamlı bir farklılık vardır ($P<0,05$).

Tablo 5. Katılımcıların Başarılı Oldukları Ders Dağılımları

Değişkenler	N (Dağılım)	% (Dağılım)
Matematik	127	50,2
Fen Bilgisi	50	19,8
Türkçe	42	16,6
Beden Eğitimi ve Spor	33	13,0
Sosyal Bilgiler	28	11,1
Resim	25	9,9
Yabancı Dil	22	8,7
Müzik	20	7,9

Tablo 5’de katılımcı öğrencilerin başarılı oldukları ders dağılımı sorgulanmaktadır. Bu sorguya göre, 50,2’si Matematik, %19,8’i Fen bilgisi,% 16,6’sı Türkçe,% 13’ü Beden Eğitimi ve Spor,% 11,1’i Sosyal bilgiler,% 9,9’u Resim,% 8,7’si Yabancı dil,% 7,9’u Müzik, derslerinde başarılı oldukları görülmektedir.

Tablo 6. Katılımcıların Okul Dersleri Başarı Ortalamaları Dağılımı

Değişkenler	85-100=5	70-84=4	55-69=3	45-54=2	Toplam
Erkek	102 60,0%	50 29,4%	14 8,2%	4 2,4%	170 100,0%
Kız	44 57,9%	16 21,1%	13 17,1%	3 3,9%	76 100,0%
Toplam	146 59,3%	66 26,8%	27 11,0%	7 2,8%	246 100,0%

$$X^2 = 5,641 \quad P = ,130 \quad P > 0,05$$

Tablo 6’da katılımcıların okullarında ders başarı ortalamaları sorgulanmıştır. Toplamda verilen cevaplara göre % 59,3’ü 85–100, %26,8’i 70–84, %11’i 55-63,%2,8’si 45-54 olduğu görülürken, cinsiyet değişkenlerine göre irdelendiğinde ise erkeklerin, %60’ı 85-100, %29,4’ü 70-84,%8,2’si 55-69, %2,4’ü 45-57, kızların %57,9’u 85-100,%21,1’i 70-84,%17,1’i 55-69,%3,9’u 45-54, olduğu görülmektedir.

Verilen cevapların frekansları üzerinde hesaplanan X^2 değeri 5,641 bulunmuştur. Bu sonuç 0.05 manidarlık düzeyinde anlamlı bir farkı göstermemektedir. Yani cinsiyetler arası görüş de anlamlı bir fark yoktur ($P > 0,05$).

Tablo 7. Katılımcıların (SBS) Seviye Belirleme ve (OKS) Orta Öğretim Kurumları Sınavları Puan Dağılımları

Değişkenler	200-250	251-300	301-350	351-400	401-450	451 ve üzeri	Toplam
Erkek	3 2,7%	14 12,6%	18 16,2%	20 18,0%	32 28,8%	24 21,6%	111 100,0%
Kız	6 12,0%	7 14,0%	12 24,0%	7 14,0%	6 12,0%	12 24,0%	50 100,0%
Toplam	9 5,6%	21 13,0%	30 18,6%	27 16,8%	38 23,6%	36 22,4%	161 100,0%

$$X^2 = 11,058 \quad P = ,050 \quad P < 0,05$$

Tablo 7’de katılımcıların OKS ortaöğretim kurumları sınavı ve SBS seviye belirleme sınavı başarı notları sorgulanmıştır. Bu sorguya göre verilen cevaplar toplamda irdelendiğinde %23,6’sı 401–450, %22,4’ü 451 ve üzeri, %18,6’sı 301–350,%16,8’i 351–400,%13’ü 251–300,%5,6’sı 200–250, puanı aldıkları görülmektedir.

Cinsiyet değişkenine göre verilen cevaplara bakıldığında ise, erkeklerin,%28,8’i 401-450,%21,6’sı 451 ve üzeri, %16,2’si 301-350,%12,6’sı 251-300,%2,7’si 200-250,kızların,

%24'ü 451 ve üzeri, yine %24'ü 301-350, %14'ü 351-400,%14'ü 251-300,%12'si 401-450,%12'si 200-250 puanlarında oldukları görülmektedir.

Verilen cevapların frekansları üzerinde hesaplanan X^2 değeri 11,058 bulunmuştur. Bu sonuç 0.05 manidarlık düzeyinde anlamlı bir farkı göstermektedir($P<0,05$).

Tablo 8. Katılımcıların“Satranç Sporunun Kendilerine Sağladığı Kazanımlara İlişkin Görüşleri Dağılımı

Değişkenler		Evet	Kısmen	Hayır	Toplam	X^2 / P
Problem çözme becerimi arttırıyor	Erkek	123 69,9%	45 25,6%	8 4,5%	176 100,0%	3,062 ,216
	Bayan	50 64,9%	26 33,8%	1 1,3%	77 100,0%	
	Toplam	173 68,4%	71 28,1%	9 3,6%	253 100,0%	
Zor yaratıcı ve orijinal fikirler üretmemi sağlıyor	Erkek	135 77,6%	37 21,3%	2 1,1%	174 100,0%	3,589 ,166
	Bayan	52 68,4%	21 27,6%	3 3,9%	76 100,0%	
	Toplam	187 74,8%	58 23,2%	5 2,0%	250 100,0%	
Kısa sürede hızlı ve kesin karar vermemi sağlıyor	Erkek	130 74,3%	33 18,9%	12 6,9%	175 100,0%	1,374 ,503
	Bayan	51 67,1%	18 23,7%	7 9,2%	76 100,0%	
	Toplam	181 72,1%	51 20,3%	19 7,6%	251 100,0%	
Mantıklı ve etkili düşünme yeteneğimi geliştirerek en doğrusunu seçmemi sağlıyor	Erkek	145 82,9%	28 16,0%	2 1,1%	175 100,0%	2,827 ,243
	Bayan	57 74,0%	18 23,4%	2 2,6%	77 100,0%	
	Toplam	202 80,2%	46 18,3%	4 1,6%	252 100,0%	
Karşılaşılan zorluklarla mücadele etme yeteneğimi geliştiriyor	Erkek	120 68,6%	43 24,6%	12 6,9%	175 100,0%	2,047 ,359
	Bayan	46 59,7%	23 29,9%	8 10,4%	77 100,0%	
	Toplam	166 65,9%	66 26,2%	20 7,9%	252 100,0%	

* $P<0,05$

Tablo 8’de satranç sporunun sporculara sağladığı kazanımları sorgulanmıştır. Bu sorgulardan; **“Problem çözme becerimi arttırıyor”** önermesine ilişkin katılımcıların verdikleri cevapları toplamda bakıldığında % 68,4’ü evet, %28,1’i kısmen,%3,6’sı Hayır cevabını verdiklerini görüyoruz.

Cinsiyetler arası verilen cevapların ayrıntılı incelenmesi ve cevapların frekansları üzerinde hesaplanan X^2 değeri 3,062 bulunmuştur. Bu sonuç 0.05 manidarlık düzeyinde anlamlı bir farkı göstermemektedir($P>0,05$).

“Zor, yaratıcı, orijinal fikirler üretmemi sağlıyor” önermesine ilişkin katılımcıların cevapları toplamda bakıldığında % 74,8’i evet, %23,2’si kısmen,%2’si hayır seçeneklerini işaretlediklerini görüyoruz.

Cinsiyetler arası verilen cevapların ayrıntılı incelenmesi ve cevapların frekansları üzerinde hesaplanan X^2 değeri 3,589 bulunmuştur. Bu sonuç 0.05 manidarlık düzeyinde anlamlı değildir($P>0,05$).

“Kısa sürede hızlı ve kesin karar vermemi sağlıyor” önermesine ilişkin katılımcıların verdikleri cevaplar toplamda irdelendiğinde % 72,1’i evet,% 20,3’ü kısmen, %7,6’sı hayır seçeneklerini işaretlediklerini görüyoruz.

Cinsiyetler arası verilen cevapların ayrıntılı incelenmesi ve cevapların frekansları üzerinde hesaplanan X^2 değeri 1,374 bulunmuştur. Bu sonuç 0.05 manidarlık düzeyinde anlamlı bir farkı göstermemektedir($P>0,05$).

“Mantıklı ve etkili düşünme yeteneğimi geliştirerek birçok seçenek arasından en iyisini seçme becerimi arttırıyor” önermesine dönük katılımcı görüşleri toplamda irdelendiğinde,%80,2’si evet,% 18,3’ü kısmen,%1,6’sı hayır cevabını vermişlerdir.

Cinsiyetler arası verilen cevapların ayrıntılı incelenmesi ve cevapların frekansları üzerinde hesaplanan X^2 değeri 2,827 bulunmuştur. Bu sonuç 0.05 manidarlık düzeyinde anlamlı bir farkı göstermemektedir($P>0,05$).

“Karşılaşılan zorluklara mücadele etmemi sağlıyor” sorgusuna dönük katılımcı cevapları genelde bakıldığında, %65,9’unun evet,%26,2’sinin kısmen,%7,9’unun hayır seçeneklerini işaretlediklerini görüyoruz.

Cinsiyetler arası verilen cevapların ayrıntılı incelenmesi ve cevapların frekansları üzerinde hesaplanan X^2 değeri 2,047 bulunmuştur. Bu sonuç 0.05 manidarlık düzeyinde anlamlı bir farkı göstermemektedir($P>0,05$).

Tablo 8. Devamı

Değişkenler		Evet	Kısmen	Hayır	Toplam	X^2 / P
Esnek düşünerek plan yapmamı ve konsantre olmamı sağlıyor	Erkek	150 85,2%	25 14,2%	1 ,6%	176 100,0%	3,838 ,147
	Bayan	64 83,1%	10 13,0%	3 3,9%	77 100,0%	
	Toplam	214 84,6%	35 13,8%	4 1,6%	253 100,0%	
Pratik yapmamı sağlıyor	Erkek	121 69,1%	39 22,3%	15 8,6%	175 100,0%	,018 ,991
	Bayan	53 68,8%	17 22,1%	7 9,1%	77 100,0%	
	Toplam	174 69,0%	56 22,2%	22 8,7%	252 100,0%	
Satranç anında ödüllendiriyor ve cezalandırıyor	Erkek	67 38,1%	59 33,5%	50 28,4%	176 100,0%	,124 ,940
	Bayan	29 38,2%	24 31,6%	23 30,3%	76 100,0%	
	Toplam	96 38,1%	83 32,9%	73 29,0%	252 100,0%	
İyi düşünmemi sağlıyor.	Erkek	159 91,4%	12 6,9%	3 1,7%	174 100,0%	,599 ,741
	Bayan	68 88,3%	7 9,1%	2 2,6%	77 100,0%	
	Toplam	227 90,4%	19 7,6%	5 2,0%	251 100,0%	

* $P<0,05$

Tablo 8’de “**Esnek düşünerek plan yapmamı ve konsantre olmamı sağlıyor**” önermesine ilişkin katılımcı görüşleri toplamda değerlendirildiğinde % 84,6’sı evet,%13,8’i kısmen,%1,6’sı hayır dediklerini görüyoruz.

Cinsiyetler arası verilen cevapların ayrıntılı incelenmesi ve cevapların frekansları üzerinde hesaplanan X^2 değeri 3,838 bulunmuştur. Bu sonuç 0.05 manidarlık düzeyinde anlamlı bir farkı göstermemektedir($P>0,05$).

“**Pratik yapmamı sağlıyor**” önermesine ilişkin katılımcı görüşlerine genelde baktığımızda,%69’u evet,%22,2’si kısmen,%8,7’si hayır seçeneklerini işaretlediklerini görüyoruz.

Cinsiyetler arası görüş farklılıklarını tespiti için yapılan karşılaştırmalı X^2 analizinde X^2 değeri ,018 bulunmuştur. Bu sonuç 0.05 manidarlık düzeyinde anlamlı bir farkı göstermemektedir($P>0,05$).

“**Satranç sporu anında ödüllendiriyor ya da anında cezalandırıyor**” önermesine dönük katılımcı görüşlerine toplamda baktığımızda %38,1’i evet,%32,9’u kısmen,%29’u hayır dediklerini görülmektedir.

Cinsiyetler arası verilen cevapların ayrıntılı incelenmesi ve cevapların frekansları üzerinde hesaplanan X^2 değeri ,124 bulunmuştur. Bu sonuç 0.05 manidarlık düzeyinde anlamlı bir farkı göstermemektedir($P>0,05$).

“**İyi düşünmemi sağlıyor**” sorgusuna dönük katılımcı cevapları toplamda irdelediğimizde %90,4’ü evet,%7,6’sı kısmen,%2’si hayır cevabını verdiklerini görüyoruz.

Cinsiyetler arası verilen cevapların ayrıntılı incelenmesi ve cevapların frekansları üzerinde hesaplanan X^2 değeri, 599 bulunmuştur. Bu sonuç 0.05 manidarlık düzeyinde anlamlı bir farkı göstermemektedir($P>0,05$).

Tablo 8. Devamı

Değişkenler		Evet	Kısmen	Hayır	Toplam	X^2 / P
Dikkatimin bir konu üzerinde toplanmasını ve sabırlı olmamı sağlıyor	Erkek	146 83,9%	23 13,2%	5 2,9%	174 100,0%	2,275 ,321
	Bayan	67 87,0%	10 13,0%	0 ,0%	77 100,0%	
	Toplam	213 84,9%	33 13,1%	5 2,0%	251 100,0%	
Yaratıcı ve üretken olmamı sağlıyor	Erkek	132 75,0%	38 21,6%	6 3,4%	176 100,0%	1,289 ,525
	Bayan	52 68,4%	20 26,3%	4 5,3%	76 100,0%	
	Toplam	184 73,0%	58 23,0%	10 4,0%	252 100,0%	
İnsanları disipline eder	Erkek	99 56,6%	42 24,0%	34 19,4%	175 100,0%	1,716 ,424
	Bayan	35 46,1%	19 25,0%	22 28,9%	76 100,0%	
	Toplam	134 53,4%	61 24,3%	56 22,3%	251 100,0%	

* $P<0,05$

Tablo 8’de“**Dikkatimin bir konu üzerinde toplanmasını ve sabırlı olmamı sağlıyor**” sorgusuna ilişkin katılımcı görüşleri genel değerlendirildiğinde,% 84,9’u evet,%13,1’i kısmen,%2’si hayır dediklerini görüyoruz.

Cinsiyetler arası verilen cevapların ayrıntılı incelenmesi ve cevapların frekansları üzerinde hesaplanan X^2 değeri, 2,275 bulunmuştur. Bu sonuç 0.05 manidarlık düzeyinde anlamlı değildir($P>0,05$).

“**Yaratıcı ve üretken olmamı sağlıyor**” önermesi sorgulanmıştır. Bu sorguya ilişkin katılımcı görüşleri toplamda irdelendiğinde %73’ünün evet,%23’ünün kısmen,%4’ ünün hayır seçeneklerini işaretlediklerini görüyoruz.

Cinsiyetler arası verilen cevapların ayrıntılı incelenmesi ve cevapların frekansları üzerinde hesaplanan X^2 değeri, 1,289 bulunmuştur. Bu sonuç 0.05 manidarlık düzeyinde anlamlı değildir($P>0,05$).

“**İnsanları disipline eder**” sorgusuna ilişkin katılımcıların verdikleri cevap dağılımları toplamda değerlendirildiğinde,% 53,4’ü evet,%24,3’ü kısmen,%22,3’ü hayır görüşündedirler.

Cinsiyetler arası verilen cevapların ayrıntılı incelenmesi ve frekansları üzerinde hesaplanan X^2 değeri, 1,716 bulunmuştur. Bu sonuç 0.05 manidarlık düzeyinde anlamlı değildir($P>0,05$).

Tablo 8. Devamı

Değişkenler		Evet	Kısmen	Hayır	Toplam	X^2 / P
Zor koşullarda doğru ve çabuk karar vermemi sağlıyor	Erkek	147 84,0%	25 14,3%	3 1,7%	175 100,0%	6,311 ,043*
	Bayan	55 72,4%	16 21,1%	5 6,6%	76 100,0%	
	Toplam	202 80,5%	41 16,3%	8 3,2%	251 100,0%	
Öz güven kazandırıyor	Erkek	138 79,3%	26 14,9%	10 5,7%	174 100,0%	,894 ,640
	Bayan	57 74,0%	14 18,2%	6 7,8%	77 100,0%	
	Toplam	195 77,7%	40 15,9%	16 6,4%	251 100,0%	
Bilimselliği ön plana alarak araştırma yapma becerisini kazandırır	Erkek	108 61,7%	60 34,3%	7 4,0%	175 100,0%	2,737 ,254
	Bayan	44 57,9%	25 32,9%	7 9,2%	76 100,0%	
	Toplam	152 60,6%	85 33,9%	14 5,6%	251 100,0%	

* $P<0,05$

Tablo 8’de“ **Zor koşullarda doğru ve çabuk karar vermemi sağlıyor**” önermesine ilişkin katılımcı cevapları toplamda bakıldığında %80,5’i evet,%16,3’ü Kısmen,%3,2’si hayır seçeneklerini işaretlediklerini görüyoruz.

Cinsiyetler arası verilen cevapların farklılıklarının tespiti için yapılan ayrıntılı inceleme ve frekansları üzerinde hesaplanan X^2 değeri, 6,311 bulunmuştur. Bu sonuç 0.05 manidarlık düzeyinde anlamlıdır ($P<0,05$).Cevap gözeneklerinin ayrıntılı incelemesi sonucunda erkek katılımcıların, bayanlara göre bu önermeye daha çok evet dedikleri görülmektedir.

“**Özgüven kazandırıyor**” önermesine ilişkin katılımcı görüşleri toplamda bakıldığında %77,7’si evet,%15,9’u kısmen,%6,4’ü hayır cevabını verdiklerini görülmektedir.

Cinsiyetler arası verilen cevapların ayrıntılı incelenmesi ve frekansları üzerinde hesaplanan X^2 değeri, ,894 bulunmuştur. Bu sonuç 0.05 manidarlık düzeyinde anlamlı değildir ($P>0,05$).

“**Bilimselliği ön plana alarak araştırma yapma becerisini kazandırır**” sorgusuna ilişkin katılımcıların verdikleri cevaplara, toplamda baktığımızda,%60,6’sı evet,% 33,9’u kısmen,%5,6’sı hayır dediğini görüyoruz.

Cinsiyetler arası görüş farklılıklarının tespiti için yapılan cevapların ayrıntılı incelenmesi ve frekansları üzerinde hesaplanan X^2 değeri, 2,737 bulunmuştur. Bu sonuç 0.05 manidarlık düzeyinde anlamlı değildir ($P>0,05$).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırma, eğitim kurumlarında oynatılan satranç sporunun öğrenciye sağladığı katkıların ortaya konması amacıyla yapılmıştır.

Araştırmaya toplam 253 öğrenci katılmıştır. Bunlardan %69,6’sı erkek,%30,4’ü kız öğrencidir. Yaş dağılımlarının 10-15 yaş aralıklarında oldukları, satranç sporunu da 3 ile 6 yıldır oynadıkları görülmektedir.(Tablo 1,2,3).

“**Ne sıklıkla satranç oynuyorsunuz**” sorgusuna katılımcıların cevapları toplam olarak değerlendirildiğinde %33,9’unun günde 1-2 saat, yine %33,9’unun haftada 1-2 saat, %32,2’sinin iki günde 1-2 saat oynadıkları görülmektedir. Cinsiyetler arası verilen cevaplar ayrıntılı incelenmesi ve karşılaştırmalı X^2 analizinde X^2 değeri 5,987 bulunmuştur. Bu sonuç 0.05 manidarlık düzeyinde anlamlı bir farkın olduğunu göstermektedir(Tablo 4). Yani cinsiyetler arası görüş de anlamlı bir farklılık vardır ($P<0,05$).Bu verilere göre erkek katılımcıların, bayanlara göre satranç sporunu daha sık oynadıkları söyleyebiliriz.

Katılımcıların “**okullarında başarılı oldukları ders**” dağılımlarına baktığımızda,% 50,2’si Matematik, %19,8’i Fen bilgisi,% 16,6’sı Türkçe,% 13’ü Beden Eğitimi ve Spor,% 11,1’i Sosyal bilgiler,% 9,9’u Resim,% 8,7’si Yabancı dil,% 7,9’u Müzik, derslerinin olduğunu görüyoruz(Tablo 5). Bu sonuca göre satranç sporu yapan öğrencilerin daha çok matematik, Fen bilgisi, Türkçe ve Beden eğitimi derslerinde başarılı olduklarını söyleyebiliriz.

Katılımcıların “**okullarındaki ders başarı ortalamaları**” sorgusuna toplamda verilen cevaplara göre baktığımızda % 59,3’ü 85–100=5, %26,8’i 70–84=4, %11’i 55-69=3,%2,8’si 45-54=2 olarak görülmektedir (Tablo 6).

Cinsiyet değişkenine göre verilen cevapların frekansları üzerinde hesaplanan X^2 değeri 5,641 bulunmuştur. Bu sonuç 0.05 manidarlık düzeyinde anlamlı bir farkı göstermemektedir. Yani cinsiyetler arası ders başarısında anlamlı bir fark yoktur ($P>0,05$).

Katılımcıların “**OKS (ortaöğretim kurumları sınavı) ve SBS (seviye belirleme sınavı başarı notları)**” sorgusuna, toplamda irdelendiğinde %23,6’sı 401–450, %22,4’ü 451 ve üzeri, %18,6’sı 301–350,%16,8’i 351–400,%13’ü 251–300,%5,6’sı 200–250, puanı aldıkları görülmektedir(Tablo7).

Cinsiyet değişkenine göre verilen cevapların frekansları üzerinde hesaplanan X^2 değeri 11,058 bulunmuştur. Bu sonuç 0.05 manidarlık düzeyinde anlamlıdır($P<0,05$). Bu sonuca

göre katılımcıların genelde başarılı olduklarını, ancak erkek katılımcıların, bayanlara göre daha yüksek puanlara sahip olduklarını söyleyebiliriz.

Satranç sporunun bireye sağladığı kazanımlarına ilişkin sorgulardan;

“Satranç problem çözme becerimi arttırıyor” önermesine ilişkin katılımcıların verdikleri cevapları toplamda bakıldığında % 68,4’ü evet, %28,1’i kısmen,%3,6’sı hayır cevabını verdiklerini görüyoruz(Tablo 8). Bu verilere göre satranç sporunun genel olarak problem çözme becerisini arttırdığını söyleyebiliriz. Cinsiyetler arası cevapların karşılaştırmalı analizinde X^2 değeri, anlamlı değildir ($P>0,05$).

“Zor, yaratıcı, orijinal fikirler üretmemi sağlıyor” önermesine ilişkin katılımcıların cevapları toplamda bakıldığında % 74,8’i evet, %23,2’si kısmen,%2’si hayır seçeneklerini işaretlediklerini görüyoruz(Tablo 8).Elde edilen bu verilere göre satranç sporunun genel olarak öğrencilerin zor, yaratıcı ve orijinal fikirler üretme becerilerini arttırdığını söyleyebiliriz. Cinsiyetler arası cevapların karşılaştırmalı analizinde X^2 değeri, anlamlı değildir ($P>0,05$).

“Kısa sürede hızlı ve kesin karar vermemi sağlıyor” önermesine ilişkin katılımcıların verdikleri cevaplar toplamda irdelendiğinde % 72’1’i evet,% 20,3’ü kısmen, %7,6’sı hayır seçeneklerini işaretlediklerini görüyoruz(Tablo 8). Bu verilere göre satrancın genel olarak öğrencilere kısa sürede hızlı ve kesin karar verme becerilerini kazandırdığını söyleyebiliriz. Cinsiyetler arası cevapların karşılaştırmalı analizinde X^2 değeri, anlamlı değildir ($P>0,05$).

“Mantıklı ve etkili düşünme yeteneğimi geliştirerek birçok seçenek arasından en iyisini seçme becerimi arttırıyor” önermesine dönük katılımcı görüşleri toplamda irdelendiğinde,%80,2’si evet,% 18,3’ü kısmen,%1,6’sı hayır cevabını vermişlerdir(Tablo 8). Elde edilen bu verilere göre satranç sporunun öğrencilere mantıklı ve etkili düşünme yeteneği geliştirerek birçok seçenek arasından en iyisini seçme becerisini kazandırdığını söyleyebiliriz. Cinsiyetler arası cevapların karşılaştırmalı analizinde X^2 değeri, anlamlı değildir ($P>0,05$).

“Karşılaşılan zorluklara mücadele etmemi sağlıyor” sorgusuna dönük katılımcı cevapları genelde bakıldığında, %65,9’unun evet,%26,2’sinin kısmen,%7,9’unun hayır seçeneklerini işaretlediklerini görüyoruz(Tablo 8). Cinsiyetler arası cevapların karşılaştırmalı analizinde X^2 değeri, anlamlı değildir ($P>0,05$). Elde edilen verilere göre satranç sporunun, öğrencilere genelde karşılaşılan zorluklara mücadele etme becerilerini kazandırdığını söyleyebiliriz.

“Esnek düşünerek plan yapmamı ve konsantre olmamı sağlıyor” önermesine ilişkin katılımcı görüşleri toplamda değerlendirildiğinde % 84,6’sı evet,%13,8’i kısmen,%1,6’sı hayır dediklerini görüyoruz(Tablo 8). Elde edilen verilerin sonucunda satranç sporu genel olarak öğrencilerin, esnek düşünerek plan yapma ve konsantre olma becerilerini arttırdığını söyleyebiliriz. Cinsiyetlere göre verilen cevapların karşılaştırmalı analizinde X^2 değeri, anlamlı değildir ($P>0,05$).

“Satranç pratik yapmamı sağlıyor” önermesine ilişkin katılımcı görüşlerine genelde baktığımızda,%69’u evet,%22,2’si kısmen,%8,7’si hayır seçeneklerini işaretlediklerini görüyoruz(Tablo 8). Cinsiyetler arası cevapların karşılaştırmalı analizinde X^2 değeri, anlamlı değildir ($P>0,05$). Bu verilere göre satranç sporunun öğrencilere pratik yaptırdığını söyleyebiliriz.

“Satranç sporu anında ödüllendiriyor ya da anında cezalandırıyor” önermesine dönük katılımcı görüşlerine toplamda baktığımızda %38,1’i evet,%32,9’u kısmen,%29’u hayır dediklerini görülmektedir(Tablo 8). Cinsiyetler arası cevapların karşılaştırmalı analizinde X^2 değeri, anlamlı değildir ($P>0,05$). Bu verilerin sonucunda satranç sporunun anında ödüllendirir ya da anında cezalandırır görüne ilişkin genel çoğunlukla katıldıklarını söyleyebiliriz.

“Satranç sporu iyi düşünmemi sağlıyor” sorgusuna dönük katılımcı cevapları toplamda irdedeğimizde %90,4’ü evet,%7,6’sı kısmen,%2’si hayır cevabını verdiklerini görüyoruz (Tablo 8).Cinsiyetler arası cevapların karşılaştırmalı analizinde X^2 değeri, anlamlı değildir ($P>0,05$). Elde edilen verilerin soncunda satranç sporunun öğrencilere genel olarak iyi düşünme beceri kazandırdığını söyleyebiliriz.

“Satranç dikkatimin bir konu üzerinde toplanmasını ve sabırlı olmamı sağlıyor” sorgusuna ilişkin katılımcı görüşleri genel değerlendirildiğinde,% 84,9’u evet,%13,1’i kısmen,%2’si hayır dediklerini görüyoruz(Tablo 8).Cinsiyetler arası cevapların karşılaştırmalı analizinde X^2 değeri, anlamlı değildir ($P>0,05$). Elde edilen bu verilere göre, satranç sporunun genelde öğrencilerin dikkatini bir konu üzerinde toplanmasını ve sabırlı olmalarını sağladığını söyleyebiliriz.

“Satranç sporu yaratıcı ve üretken olmamı sağlıyor” önermesi sorgulanmıştır. Bu sorguya ilişkin katılımcı görüşleri toplamda irdelendiğinde %73’ünün evet,%23’ünün kısmen,%4’ ünün hayır seçeneklerini işaretlediklerini görüyoruz(Tablo 8). Cinsiyetler arası cevapların karşılaştırmalı analizinde X^2 değeri, anlamlı değildir ($P>0,05$).Bu verilere göre satrancın öğrencilerin, yaratıcı ve üretken olma becerilerini geliştirdiğini söyleyebiliriz.

“Satranç sporu insanları disipline eder” sorgusuna ilişkin katılımcıların verdikleri cevap dağılımları toplamda değerlendirildiğinde,% 53,4’ü evet,%24,3’ü kısmen,%22,3’ü hayır görüşündedirler(Tablo 8). Cinsiyetler arası cevapların karşılaştırmalı analizinde X^2 değeri, anlamlı değildir ($P>0,05$). Elde edilen bu verilere göre satranç sporunun öğrencileri disipline ettiğini söyleyebiliriz.

“ Satranç zor koşullarda doğru ve çabuk karar vermemi sağlıyor” önermesine ilişkin katılımcı cevapları toplamda bakıldığında %80,5’i evet,%16,3’ü Kısmen,%3,2’si hayır seçeneklerini işaretlediklerini görüyoruz(Tablo 8).Cinsiyetler arası cevapların karşılaştırmalı analizinde X^2 değeri, anlamlıdır ($P<0,05$).Elde edilen bu verilere göre satranç sporunun genelde öğrencilerin zor koşullarda doğru ve çabuk karar verme becerilerini geliştirdiğini, cinsiyet değişkeninde ise erkek katılımcıların, bayanlara göre daha çok zor koşullarda doğru ve çabuk karar verme becerilerinin arttığını söyleyebiliriz.

“Satranç sporu özgüven kazandırıyor” önermesine ilişkin katılımcı görüşleri toplamda bakıldığında %77,7’si evet,%15,9’u kısmen,%6,4’ü hayır cevabını verdiklerini görülmektedir(Tablo 8).Cinsiyetler arası cevapların karşılaştırmalı analizinde X^2 değeri, anlamlı değildir ($P>0,05$).Bu verilere göre satranç sporunun öğrencilere genel olarak özgüven kazandırdığını söyleyebiliriz.

“Satranç sporu bilimselliği ön plana alarak araştırma yapma becerisini kazandırır” sorgusuna ilişkin katılımcıların verdikleri cevaplara, toplamda baktığımızda ,%60,6’sı evet,% 33,9’u kısmen,%5,6’sı hayır dediğini görüyoruz(Tablo 8). Cinsiyetler arası cevapların karşılaştırmalı analizinde X^2 değeri, anlamlı değildir ($P>0,05$). Bu verilere göre satranç sporunun genel olarak öğrencilerin bilimselliği ve araştırma yapma becerilerini geliştirdiğini söyleyebiliriz.

Amerika Birleşik Devletleri ve Kanada’nın çeşitli bölgelerinde yapılan araştırmalarda, satrancın matematik ve okuma derslerindeki standart testlerde başarıyı artırdığı tespit edilmiştir.

New York Şehrinde 100 den fazla okul ve 3000 çocuk arasında yapılan bir programda İngilizce ve matematik derslerinde yüksek notlar alan öğrencilerin çoğunun satranç ile ilgili oldukları gözlenmiştir.

Houston, Texas ve Bradford, Pennsylvania da yapılan çalışmalarda satrancın Watson Glaser kritik ve yaratıcı düşünme yeteneği testlerinde yüksek skorlar alınmasında faydalı olduğu tespit edilmiştir (Meyers,2008).

Yapılan birçok çalışmada da satranç sporunun; hafızayı güçlendirmede mükemmel bir araç olduğu ve hafızayı, zekâyı ve IQ düzeyini güçlendirdiği, sayısal ve sözel yeteneklerini

geliştirdiği, karmaşık problemleri çözme becerisini geliştirdiği, sadece akademik başarıyı değil sosyal performansı da arttırdığı ve satrancın bir öğrenme aracı olduğu vurgulanmaktadır(Anonim,2010). Bütün bu bulgular araştırma bulgularımızı destekler niteliktedir.

Elde edilen tüm bu bulgular sonucunda;

Araştırmaya katılan katılımcıların satranç sporunu 3 ile 6 yıldır ve günde 1-2 saat oynadıklarını, okullarında başarılı oldukları derslerin sırası ile Matematik, Fen bilgisi, Türkçe ve Beden eğitimi olduğunu, ders başarı notlarının genelde 5 ve 4 olduğunu, OKS ve SBS sınavlarından aldıkları puanlarının da 400-451 ve üzerinde olduğunu söyleyebiliriz.

Ayrıca satranç sporunun bireylere,

Problem çözme, zor, yaratıcı, orijinal fikirler üretme, kısa sürede hızlı ve kesin karar verme, mantıklı ve etkili düşünme, karşılaşılan zorluklara mücadele, esnek düşünerek plan yapma ve konsantre olma, iyi ve etkili düşünme, dikkatin bir konu üzerinde toplanması ve sabırlı olunması, yaratıcı ve üretken, disiplinli olma, zor koşullarda doğru ve çabuk karar verme, özgüven ve bilimselliği ön plana alarak araştırma yapma gibi yetenek ve becerileri kazandırdığını söyleyebiliriz.

Gelişmiş tüm toplumlarda bir eğitim aracı olarak ve bireyin gelişiminde önemli yararlarının olduğu kabul edilen satranç sporunun ülkemizde de yaygınlaştırılıp benimsetilmesi için şu önerilerde bulunabiliriz.

ÖNERİLER

- Satranç sporunun tüm eğitim kurumlarında yaygınlaştırılıp benimsetilmesi bir devlet politikası olmalı
- Satrancın çok yönlü yararları topluma anlatılmalı
- Özellikle ilköğretim birinci kısımda ve okul öncesi hazırlık sınıflarında etkin bir şekilde uygulanmalı
- Satranç sporu hizmet içi kurslarla öğretmenlere öğretilmeli
- Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulları ve Bölümlerinde zorunlu ders olarak konmalı ve antrenörleri yetiştirilmeli
- Satrancın eğitim kurumlarında bir eğitim aracı ve spor olarak yapılabilmesi için Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü ile Milli Eğitim Bakanlığı ve Yüksek Öğretim Kurumu işbirliği içinde etkin çalışmalar yapmalı
- Tüm Türkiye de çeşitli projelerle ve tanıtımlarla uygulamalar yapılmalı

KAYNAKLAR

Anonim(2010);Eğitimde Satranç Araştırmasının Özeti, Dr.Tim Redmen'ın "Chess as Education: Character Assassination" ve "Life of the Mind" isimli kaynaklarından ve Robert Ferguson'un doktora tezinden de yararlanarak yazılmıştır.

<http://www.eczacibasi.com.tr/channels/12.asp?id=694>, Erişim 23.03.2010

Köksal, A.(2006);Eğitimde Satranç, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Eğitim Fakültesi Dergisi,Aralık 2006,s.19. Burdur

Kulaç, O.(2006); Başlangıç Düzeyi Satranç Ders Kitabı, Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, I. Baskı, Ertem Basım Yayın Ltd.Şti.s.7-11, Ankara

MEB ve TSF Arasında Düzenlenen Protokol.(2010);Erişim <http://www.tsf.org.tr/images/stories/protokol.jpg>

Meyers, Jerry.(2008);Satranç Okullarda Neden Olmalı, Amerikan Satranç Okulundan Satranç eğitmeni yazısı.Çeviri: **C. Tamer Korman**), Erişimhttp://okulweb.meb.gov.tr/55/14/965823/neden_satranc.htm 22/11/2008

Milat, M. (2006);The Role of Chess in Modern Education.
www.kidchess.com/milat_roleofchess.htm. İndirme Tarihi: 04.07.2006

Olgaç, K. (2001); Satranç öğrenelim. Bilgi yayınevi. 7. Basım.

Withuis,B. J. Pfleger,Helmut.(1995); Çeviri: SelimPalavan, Alev Gönçer, Gençler İçin Satranç, .
<http://www.pdrforum.net/index.php?topic=961.0>, indirme tarihi: 23.03.2010