

# **4. RAKET SPORLARI SEMPOZYUMU**



## **SEMPOZYUM BİLDİRİLERİ**

*Editör*  
**Ayla TAŞKIRAN**

## BADMİNTON SPORCULARINDA DENETİM ODAĞI VE BENLİK SAYGISI İLİŞKİSİ

Eylem Gencer\*, Ekrem Levent İlhan\*

### ÖZET

Bu çalışmanın amacı, badminton sporcularının benlik saygısı ve denetim odağı yapılarında anlamlı bir ilişki olup olmadığını araştırmaktır. Araştırma 12 kulüp ve 87 sporcunun katıldığı 2009 yılı Badminton Türkiye Kulüpler şampiyonasında uygulanmıştır. Çalışmaya 2009 yılı Türkiye Kulüpler Şampiyonası' na katılan yaş ortalaması  $18.78 \pm 3.46$  olan toplam 56 badminton sporcusu katılmıştır. Sporcuların benlik saygısı yapılarını ölçmek için Rosenberg (1963) tarafından geliştirilen, ülkemizde 1985 yılında Dr. Çuhadaroğlu tarafından geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılan Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, denetim odağı yapılarını ölçmek için Rotter'in (1966) içsellik-dışsallık skalasına dayanılarak Tannenbaum ve Weingarten (1984) tarafından spora özgü bir biçimde geliştirilen, Hasırcı (1990) tarafından Türkçe' ye uyarlanıp geçerlik ve güvenilirliği yapılan bireysel sporlar için Sporda Başarı Sorumluluğu Ölçeği (SBSÖ) kullanılmıştır. Elde edilen verilerin analizinde betimsel istatistik yöntemlerinden ve korelasyon analizinden yararlanılmıştır. Bulgular badminton sporcularının denetim odağı ve benlik saygısı yapıları arasında düşük, pozitif ve anlamsız bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur ( $r=0.20$ ,  $p>0.05$ ). Sonuç olarak badminton sporcularının denetim odağı ve benlik saygısı yapıları arasında anlamlı bir ilişki olmadığı söylenebilir.

**Anahtar Kelimeler:** Badminton, denetim odağı, benlik saygısı.

## THE RELATIONSHIP BETWEEN LOCUS OF CONTROL AND SELF-ESTEEM IN BADMINTON ATHLETES

Eylem Gencer\*, Ekrem Levent İlhan\*

### ABSTRACT

The purpose of this study is to research the relationship between locus of control and self-esteem in badminton athletes. The research was carried out in Badminton Turkey Clubs Championship where 12 clubs and 87 athletes participated in 2009. 56 badminton athletes that participated in Badminton Turkey Clubs Championship in 2009 whose mean age  $18.78 \pm 3.46$  constitute our research sample. Rosenberg Self-Esteem Scale, that was developed by Rosenberg (1963) and adapted to Turkish by Çuhadaroglu (1985), Wingate Sport Achievement Responsibility Scale, that was developed by Tannenbaum and Weingarten (1984) and adapted to Turkish by Hasırcı (1990) were used to gather the data. The data were analyzed by using the techniques such as descriptive statistics and bivariate correlation. Results showed that there is low, positive and insignificant relationship between locus of control and self-esteem in badminton athletes ( $r=0.20$ ,  $p>0.05$ ). It could be said there are no meaningful differences between locus of control and self-esteem in badminton athletes.

**Keywords:** Badminton, locus of control, self-esteem.

---

\* Ahi Evran Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu / KIRŞEHİR

### GİRİŞ

Spor, bireylerin bedensel, motorsal ve zihinsel performanslarını ortaya koydukları bireysel ve toplumsal bir olgudur (Hasırcı 2000).

Benlik saygısı, kişinin kendisini benimseyip değer vermesi, kendisine güven ve saygı duyması, kişinin kendini değerlendirmesi sonucunda ulaştığı benlik kavramını onaylamasından doğan beğeni durumudur (Yörükoğlu 1988).

Benlik saygısı kavramının kişinin kendini tanıması ve gerçekçi olarak değerlendirmesi ile kendi yetenek ve güçlerini olduğu gibi kabul edip kendini benimsemesi sonucunda kendisine karşı duyduğu sevgi, saygı ve güven duygularından oluştuğu söylenebilir (Çuhadaroğlu 1986).

Benlik saygısı yüksek olan kişide kendine güven, iyimserlik, başarıma isteği, zorluklardan yılmama gibi olumlu ruhsal nitelikler bulunur. Buna karşılık benlik saygısı düşük bir kimsenin kendine güveni azdır,

kolay umutsuzluğa kapılır, kısacası olumsuz ruhsal belirtiler geliştirmeye daha yatkındır (Yörükoğlu 1988).

Bireyin katılmış olduğu fiziksel aktiviteden etkilenen benlik kavramının sporcuyla olumlu veya olumsuz etkileme olasılığı vardır. Bazı araştırmacılar sporda benlik saygısını müsabaka durumunda şöyle değerlendirmişlerdir: Eğer sporcu başarılı ise, benlik saygısı da artma eğiliminde olacaktır. Başarısız ise benlik saygısı düşme eğiliminde olacaktır (Yegül 1999).

Sporda benlik saygısı sporcunun müsabakada kendisinin başarı, yetenek, inanç ve isteklerine, aynı zamanda kendi değerliliğine verdiği önemdir (Suveren 1995).

Cohen (1950), benlik saygısını bireyin başarı ve başarısızlık deneyimlerinin bir sonucu olarak ele almıştır. Ancak bu başarı ya da başarısızlık birey için önemli ve anlamlı olduğunda benlik saygısı etkilenmektedir. Örneğin; bir voleybolcu dünya şampiyonasında kritik bir sayıyı basit bir hatayla kaçırdığında çok üzülüp utanabilirken, dünyanın en kötü şarkı söyleyen kişisi seçilmesi onu hiç etkilemeyebilir (Yegül 1999).

Spor dünyasındaki bireyler sıklıkla benlik saygılarını, yarışmalardaki kazanma ve kaybetme durumları üzerine dayandırmaktadırlar. Pozitif benlik saygısı bireyin kendini yeterli ve değerli bir insan olarak görmesi ve bundan mutlu olmasıdır (Martens 1987).

Benlik saygısı; yüksek, orta, düşük olarak gruplandırılmaktadır. Brown (1991); yüksek benlik saygısına sahip insanların mutlu, sağlıklı, üretken, başarılı olmak için eğilim gösterdiklerini, güçlükleri yenmek için daha uzun süre çaba harcadıklarını, düşük benlik saygısına sahip bireylerin ise, başarısızlığı beklediklerini, sinirli olduklarını, daha az gayret gösterdiklerini, başarısız olduklarında kendilerine “ yeteneksiz “ gibi suçlamalarda bulunabileceklerini ve yaşamdaki önemli şeyleri göz ardı edebileceklerini belirtmektedir (Sevinç 2003).

Sosyal öğrenme teorisine göre, kişi veya kişilerin belli bir olayın sebebi olarak herhangi bir şeyi göstermesine “yükleme-atfetme” (attribution) denilmektedir (Şahin 2002).

Yüklemleme kuramı, normal insanların toplumsal olayları nasıl algıladıkları üzerinde yoğunlaşır. İnsanların yaptıkları nedensel açıklamalar ya kişiye özgü, kişinin içinde olmaları (heyecanlar, tutumlar, kişilik özellikleri ve yetenek) ya da kişinin dışında olmaları (çevresindeki insanlar, yaptığı iş, şans ve hava koşulları gibi) açısından ele alınırlar. Bunlardan bazıları tutarlı (yetenek, işin güçlüğü gibi) bir kısmı da tutarsızdır (çaba, şans gibi) (Hasırcı 2000).

Spor hayatında yüklemleme, daha çok çeşitli olayların yorumlanması ile ilgili olarak gerçekleşen herhangi bir şeyin sebebi üzerinde çeşitli değerlendirmeler yapılması şeklinde açıklanır. “Ayağım kaydı”, “zemin ıslaktı”, “rakip çok sert girdi”, “hakem görmedi”, “top kaleye girmek istemedi”, “çemberin inadı tuttu”, gibi olumsuz durumları açıklayan değerlendirmeler ile “harikaydık”, “farkı kaçırdık”, “haklı bir galibiyet aldık”, “çok çalışmıştık ve başardık”, “kazanacağımızı biliyorduk” gibi daha çok galibiyet veya başarılı bir sonucun ardından yapılan bu tür değerlendirmeler sık sık duyulmaktadır. Yukarıda verilmiş olan örneklerde birinci grup daha çok dış faktörleri, ikinci grup ise iç faktörleri çağrıştırmaktadır. O halde sporcular, farklı durumlarda farklı yüklemlemelerde bulunabilmektedir. Ya da başka bir deyişle, aynı durumda kazanan, kaybeden veya berabere kalanın yapacağı yorumlar birbirine benzememektedir. Yaşantı açısından bakıldığında durumun açıklanması bu şekilde yapılabilirken, kişileri aynı durumda farklı davranmaya iten sebepler, daha karmaşık bir yapı arz etmektedir (Karagözoğlu 1997).

Kişilik kuramcısı Rotter’ e (1966) göre, bireyler uzunca bir süre kontrol edemedikleri bir pekiştirme süreci yaşarlarsa, güçsüz oldukları inancını geliştirirler. Bazı insanlar günlük hayat olayları karşısında, olayların kendi denetimleri altında olduğuna, duruma egemen olduklarına inanırken bazıları da bunun tam tersini düşünürler. Rotter, olayların kendi denetimleri altında olduğuna inananlar ve inanmayanlar olmak üzere bu iki tip insanı ayırt etmiştir. Daha değişik bir anlatımla, başarı ya da başarısızlıkları denetleyen gücün kaynağını birey kendi içinde ya da dışında algılayabilir. Bu gücün kaynaklandığı yere “Denetim Odağı” adı verilmektedir.

Bazıları kendi yetenek ve becerilerinin davranışlarını belirlediğine inanırken (içsel kontrollüler), bazıları da davranışlarının dış etkenlerce (şans, kader vb) belirlenmiş olduğuna inanma eğilimindedirler

(dışsal kontrollüler). Bu iki eğilim ve inanç, kişiler için her durumda mutlak değillerse de genellikle onların davranışı algılayışlarında belirleyici etkiye sahiptirler (Hasırcı 2000).

Rotter (1966), denetim odağı kavramını, her ne kadar bir kişilik özelliği olarak tanımlasa da bir tipoloji olmadığını belirtir ve insanların mutlak içsel ya da dışsal inançlı olmayıp, göreceli olarak daha çok içsel ya da dışsal denetim eğilimli olduklarını vurgular (Kurt 1988).

Denetim odağı eğilimlerinden birinin ya da diğerinin kişide ağırlık kazanmış olması, yaşamda karşılaştığı birçok durumda, kişinin yüz yüze kaldığı davranışsal seçeneklerden hangisini yeğleyeceği üzerinde etkili olacaktır. Örneğin, bir sporcu yarışmada alacağı başarı ya da başarısızlığı kendi çabalarıyla bağlantılı olarak algılamıyorsa ve yarışma sonucunun yalnızca değerlendiricilerin ve dış koşulların inisiyatifine bağlı olduğuna inanıyorsa, bu onun antrenmanlarda çalışmak ya da çalışmamak seçeneklerinden büyük bir olasılıkla ikincisini seçmesine neden olacaktır. Böyle bir sporcu en azından çaba harcamayı gereksiz bulacaktır (Hasırcı 2000).

Geçmişteki yaşantı ve deneyimlerin, sporcuların sonuca yönelik yaptıkları yüklemelerde belirleyici bir unsur olduğu bilinmektedir. Sporcuların sabit ve değişken yüklemeleri geçmişteki deneyimlerden etkilenebilmektedir. Sürekli başarılı ya da süreksiz başarısız olma durumunda, genellikle sabit(yetenek gibi) faktörlere yüklemeye yapıldığı görülebilir. Diğer yandan, başarıyla sürdürülen bir durumun ardından başarısızlık alınması ya da tersi bir durumda, yani başarısızlıkla sürdürülen bir durum ardından başarılı bir sonucun alınması ise daha çok değişken (çaba, şans) faktörlere yüklenilebilir. Arka arkaya alınan mağlubiyetler sonrasında sporcunun sürekli dış faktörlere yüklemeye yapması, sporcuyu "öğrenilmiş çaresizlik" içine sokabilir (Karagözoğlu ve İkizler 1997).

Benlik saygısı motivasyonel gücün kaynağı olarak tanımlanır (Sevinç 2003).

Denetim odağı başarı motivasyonunu öngörebilen bir yapıya sahip olduğu için sporcunun başarısını öngörebilecek değişkenlerden birisi olarak düşünüldüğünde, spor alanında başarı ve başarısızlığın spor yapan bireyler tarafından nasıl açıklandığını kendilerinden duyarak, bu alanda daha kısa yoldan bilgiye ulaşmayı sağlayabiliriz. Daha değişik bir anlatımla kişilerin olayları nasıl algıladıklarını (sporcuların başarılı, başarısız sonuçları nasıl algıladıkları) ortaya koymak denetim odağının tüm diğer yaşam alanlarında olduğu gibi sportif alanda da bir başarıyı öngörme gücünün olduğunu göstermektedir. Zaten bu alanda yapılmış olan çalışmalara baktığımızda, denetim odağının başarıyı öngörmedeki önemini ne kadar büyük olduğunu görebilmemiz hiçte zor olmayacaktır. Sporun farklı alanlarında yüklemeye kuramının araştırılması sırasında bazı farklı hipotez, model ve kuram geliştirilmiş, tüm bu farklı yaklaşımlarda ortak hedef; bir yarışma sonucunda başarı-başarısızlığa neden olan öğelerin sporcu ve antrenörler tarafından algılanma biçimini belirlemektir. Başarı ve başarısızlığın nedenlerinin sporcular tarafından nasıl algılandığının bilinmesi sporcuların bir sonraki yarışmada daha başarılı olmak için ortaya nasıl bir performans koyacaklarını öngörebilmek için yararlı bilgiler sağlayacaktır (Hasırcı 2000).

Benlik saygısının motivasyonel gücün kaynağı olarak tanımlanması ve denetim odağının da başarı motivasyonunu öngörmede yardımcı olduğunun belirtilmesi sebebi ile araştırmamızın amacı badminton sporcularında denetim odağı ve benlik saygısı ilişkisini incelemektir.

## **YÖNTEM**

Araştırma 12 kulüp ve 87 sporcunun katıldığı 2009 yılı Badminton Türkiye Kulüpler Şampiyonasında uygulanmıştır. Çalışmaya 2009 yılı Türkiye Kulüpler Şampiyonası' na katılan yaş ortalaması 18.78±3.46 olan toplam 56 badminton sporcusu katılmıştır. Sporcuların benlik saygısı yapılarını ölçmek için Rosenberg (1963) tarafından geliştirilen, ülkemizde 1985 yılında Dr. Çuhadaroğlu tarafından geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılan Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, denetim odağı yapılarını ölçmek için Rotter'in (1966) içsellik-dışsallık skalasına dayanılarak Tannenbaum ve Weingarten (1984) tarafından spora özgü bir biçimde geliştirilen, Hasırcı (1990) tarafından Türkçe' ye uyarlanıp geçerlik ve güvenilirliği yapılan bireysel sporlar için Sporda Başarı Sorumluluğu Ölçeği (SBSÖ) kullanılmıştır. Veriler SPSS 17.0 programında derlendirilmiş, elde edilen verilerin analizinde betimsel istatistik yöntemlerinden ve korelasyon analizinden yararlanılmıştır.

## **BULGULAR**

Araştırmamızda badminton sporcularında denetim odağı ve benlik saygısı ilişkisi incelenmiş, elde edilen sonuçlar tablolar halinde aşağıda sunulmuştur.

**Tablo-1:** Badminton sporcularında denetim odağı ve benlik saygısı ilişkisi.

#### Tanımlayıcı istatistikler

	Ortalama	Standart sapma	N
Denetim odağı	75,8571	9,13620	56
Benlik saygısı	22,1429	4,06058	56

#### Korelasyon analizi

		Denetim odağı	Benlik saygısı
Denetim odağı	Pearson korelasyon	1	,202
	P		,134
	N	56	56
Benlik saygısı	Pearson korelasyon	,202	1
	P	,134	
	N	56	56

Sporcularda denetim odağı ve benlik saygısı ilişkisini incelemek için korelasyon analizi tekniğinden yararlanılmıştır. Tablo-2 de görüldüğü üzere sporcuların denetim odağı ile benlik saygısı yapıları arasında düşük düzeyde, pozitif ve anlamsız bir ilişki bulunmuştur ( $p>0.05$ ). Elde edilen sonuca göre badminton sporcularının denetim odağı ile benlik saygısı yapıları arasında anlamlı bir ilişki yoktur denilebilir.

#### TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırmamızda badminton sporcularında denetim odağı ve benlik saygısı ilişkisi incelenmiş, iki değişken arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Gencer (2008) güreş sporcuları üzerinde yaptığı araştırmasında sporcuların denetim odağı ve benlik saygısı yapıları arasında anlamlı bir ilişki saptamamıştır.

Bu bulgulara bakılarak sporcuların denetim odağı yapıları ile benlik saygısı yapıları arasında anlamlı bir ilişki yoktur diyebiliriz.

Kendisini değerli ve yeterli gören, olumlu özellikleri olduğunu düşünen, kendisine saygı duyan ve kendisinden memnun olan sporcuların sportif yaşantılarında başarı ve başarısızlıklarına neden olan olayları düzenli ve tutarlı olarak sadece kendi içsel faktörlerine (yetenek, çaba vs.) ya da kendi dışsal faktörlerine (şans, işin güçlüğü, vs) atfetmesi beklenemez. Sporda art arda alınan başarı ve başarısızlıklar sporcu için anlamlı olarak algılandığı sürece benlik saygısı düşer ya da artar. Fakat bu başarının dışsal

kaynaklı ( işin güç ya da kolay olması, şanslı ya da şanssız olmak) olabileceği gibi, içsel kaynaklı (yetenek, az ya da çok çaba sarf etmek) olabileceği de düşünülmektedir. Bu yorumların etkililiğinin test edilmesi için ek çalışmalara ihtiyaç duyulduğu açıktır.

Literatüre bakıldığında sporcularda denetim odağı ve benlik saygısını inceleyen çalışmalar yok denecek kadar azdır. Benzer çalışmalara yer verilmesi önerilmektedir.

#### **KAYNAKLAR**

1. Çuhadaroğlu F. (1986) Adölesanlarda Benlik Saygısı, Yayınlanmış Uzmanlık Tezi, Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi, Ankara
2. Gencer E. (2008) Yıldızlar Kategorisi Erkek Güreşçilerde Denetim Odağı, Benlik Saygısı ve Başarı İlişkisi: Ege Bölgesi Yıldızlar Ligi Örneği, Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Denizli, 50-55s
3. Hasırcı, S. (2000) Sporda Denetim Odağı, Bağırğan Yayınevi, İzmir, 7-92
4. Karagözoğlu C., İkizler C. (1997) Sporda Başarının Psikolojisi, Alfa Basım Yayım, İstanbul, 7-67s
5. Karagözoğlu C. (1997) Ortaokul Çağındaki Çocuklarda Grupla Psikolojik Danışmanın Kontrol Odağına Etkisi, Bağırğan Yayınevi, Ankara, 66-79s
6. Martens R. (1987) Coaches Guide to Sport Psychology Illinois, President Human Kinetics Publishers, 5-8s
7. Rotter J.B. (1966) Generalized expectations for Internal Versus External Control Reinforcement, Psychological Monographs, 80s
8. Sevinç M. (2003) Erken Çocuklukta Gelişim ve Eğitimde Yeni Yaklaşımlar, Morpa Kültür Yayınları, İstanbul, 330-334s
9. Suveren S. (1995) Cimnastik Sporunun Yarışmacı Cimnastikçilerin Benlik Saygısı Üzerine Etkisi, Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 68s
10. Şahin M. (2002) Beden Eğitimi ve Sporda Temel Kavramlar Sözlüğü, 1. baskı, Ankara: Nobel Yayın Dağıtım, 122-433s
11. Tannenbaum, G., Furs, D., Weingarten, G., "Attribution of Casualty in Sport Events, Validation of Wingate Sport Achievement Responsibility Scale, Journal of Sport Psychology, 1984, 430-439s
12. Yegül I. B. (1999) Liseli Erkek Sporcular ile Sporcu Olmayan Bireylerin Benlik Saygısı ve Atletik Yeterlik Puanlarının Karşılaştırılması, Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara 79-96s
13. Yörükoğlu A. (1988) Gençlik Çağı Ruh Sağlığı Eğitimi ve Ruhsal Sorunları, Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları Sosyal ve Felsefi Eserler Dizisi

# **BADMİNTON' DA CLEAR VURUŞ TEKNİĞİNİN ÖĞRETİMİNDE FARKLI UYGULAMALARIN (Hava Direncini Artırmanın) PERFORMANS ÜZERİNDEKİ ETKİLERİNİN İNCELENMESİ**

Yrd. Doç.Dr. Melih N. SALMAN

Aksaray Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu -Aksaray

## **ÖZET**

Bu çalışma, spor yüksekokullarında öğrenim gören ve badminton temel teknik eğitimi alan öğrencilerin clear vuruş tekniklerinin geliştirilmesinde raket üzerine raket kılıfı takılı bir durumda iken raketli kol üzerinde hava direncini artırma yönteminin uygulamadaki başarısını ortaya koymak ve clear vuruşunun geliştirilmesinde belirgin bir rol oynayıp, oynamadığını belirlemek amacıyla yapılmıştır. Araştırma 12 yüksekokul öğrencisinin katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırmada, 14 haftalık bir süreç içerisinde forehand clear öğretimi amaçlanmış, forehand clear öğretimi için haftada 2 gün ve her çalışmada toplam 100 tekrardan oluşan bir program uygulanmıştır. Elde edilen veriler X, sd ve wilcoxon eşleştirilmiş iki örnek testi ile değerlendirilmiştir. Araştırma sonucunda, Forehand clear için Wilcoxon eşleştirilmiş iki örnek test sonucunda (TH 4.5 < TT 14) ön test değerleri ile son test değerleri arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Araştırma sonucunda raket kılıfı kullanarak yapılan ve hava direnci artırma yönteminin clear vuruşu performansını geliştirme açısından kullanılabilir bir yöntem olduğu sonucuna varılmıştır.

**Anahtar sözcükler:** Badminton, forehand clear vuruşu, performans, tekrar sayısı

## **GİRİŞ**

Badminton performans sporu olduğu kadar aynı zamanda rekreasyon amaçlı yapılabilen olimpik bir spordur (1,2). Son yıllarda badminton ülkemizde hızla yaygınlaşmış ve okul çağında bulunan gençler arasında sevilen bir spor haline gelmiştir (1,2,3). Ülkemizde badminton'da bu gelişmeler yaşanırken bu sürece paralel olarak spor yüksekokullarında da eğitim-öğretim programına dahil edilmesi badminton sporunun tanıtım ve yaygınlaşması açısından olumlu bir gelişme olmuştur(1,4). Badminton forehand ve backhand olmak üzere birçok vuruş tekniğinin mükemmel hale getirilmesiyle üst düzey oynanabilecek olimpik bir spor dalıdır. Dakika başına düşen enerji harcamasıyla Dünya'daki birçok spor dalına göre oldukça yoğun ve zor bir spor dalı olduğu söylenebilir. Güç ve hızın aynı anda sergilenebildiği bu spor dalında patlayıcı güce dayalı hareketlerin rahatlıkla uygulanabilmesi için bu özelliklerin çeşitli yöntemler kullanılarak geliştirilmesi gerekmektedir.

## **AMAÇ**

Bu çalışmanın amacı, spor yüksekokullarında badminton teknik eğitimi alan öğrencilerin forehand clear vuruşunun öğretiminde kullanılabilir raket kılıfı kullanarak hava direnci yaratma yöntemiyle performanslarında meydana gelen değişiklikleri tespit etmek ve yöntemin kullanılabilirliğini test etmektir.

## **YÖNTEM**

Bu çalışma 2008 -2009 öğretim yılında badminton dersi alan 12 öğrenci üzerinde yapılmıştır. Çalışmaya katılan gönüllü sporcuların 3'ü erkek 9'u kız öğrenci olup yaşları  $\bar{X} = 21.2 \pm 0.4$ 'tür.

Araştırmaya katılan tüm öğrenciler Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencisidir. Öğrencilerin ön yaşantılarında badminton konusunda almış oldukları herhangi bir eğitimi bulunmamaktadır. Bu nedenle araştırmaya katılan öğrencilerin başlangıç düzeyinde sporcular olduğundan söz edilebilir. Araştırmanın verileri, bütün atışlarda standart sağlamak için çiftler servis sonu çizgisinden bir raket boyu (0.68 m) daha içeride (fileye doğru) dip çizgiye paralel ve sporcuların öne gelmesini engelleyecek şekilde bariyerler konularak elde edilmiştir. Sporcuların vuruşlarını bu bariyerlerin arkasında kalan oyun alanından yapmaları istenmiştir. Ayrıca sporcuların vuruşlarını belirli bir yükseklikten yapabilmelerini sağlamak amacıyla platform kullanılmıştır. Tüm top beslemeleri elle yapılmış olup yükseklik mesafesinin (3-4m) bütün sporcular için aynı yükseklikte olmasına çalışılmıştır. Belirlenen yüksekliğe ulaşmayan her

bir top beslemesi için sporculara ilave hak verilmiştir. Sporcular ön ve son test uygulamalarının her birisi için toplam 20 vuruş hakkı tanınmıştır. Tüm vuruşların uygulanması sırasında topun yere ilk temas ettiği yer düşüş noktası olarak kabul edilmiştir. Vuruşlar içerisinde mesafe olarak en uzak alana düşen top sporcuların o test için en iyi mesafesi olarak kabul edilmiş ve değerlendirme bu şekilde yapılmıştır. Ölçümlere mesafe belirlemede çelik metre kullanılmıştır.

Araştırma 14 haftalık bir süre içinde yapılmıştır. Araştırmaya katılan gönüllü öğrencilere ilk üç hafta teorik ve uygulamalı eğitim verilmiştir. Dördüncü hafta da ilk veriler alınmış ve araştırma prosedürü 11 hafta boyunca haftada iki uygulama yapılarak toplamda 2200 vuruş hareketinden oluşan bir program uygulanmıştır. On dördüncü haftada ise son test değerleri alınmıştır. Bu program aşağıdaki program çerçevesinde uygulanmıştır;

Tablo-1 :11 Haftalık Program Süresince Gerçekleştirilen Set ve Toplam Vuruş Sayısı

<b>Hafta</b> <b>Vuruş Türü</b>	<b>11 haftalık Uygulama Bölümü (Haftada 2 Çalışma)</b>	<b>Toplam</b> <b>Tekrar</b> <b>Sayısı</b>
Clear Forehand Servis Set / Set sayısı 2 50	Bir uygulamadaki toplam tekrar sayısı : 100 Haftalık uygulamadaki toplam tekrar sayısı : 200	2200

Tablo-1' e göre öğrenciler topsuz olarak haftada her biri 100 tekrardan oluşan iki çalışma yapmışlardır. Öğrencilerin haftalık tekrar sayısı 200 clear vuruşudur. Onbir haftalık uygulama sonucunda clear vuruş tekniği uygulamasında toplamda 2200 sayısına ulaşmışlardır. Uygulamadan elde edilen veriler X, sd ve wilcoxon eşleştirilmiş iki örnek testi ile değerlendirilmiştir.

## BULGULAR

Denek no /Cinsiyet  Servis	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	X / sd	Wilcoxon Test Sonucu
	B	B	B	B	E	E	E	B	B	B	B	B		
Forehand clear 1.Uygulama (m) ( Ön Test)	11,91	11,89	11,48	10,90	13,33	13,35	12,47	11,60	11,43	11,76	11,53	11,07	11,9±0, 78	TH 4,5 > TT 14
Forehand clear 2.Uygulama (m) ( Son Test)	13,55	12,66	11,31	11,41	13,50	13,09	13,50	12,26	12,95	13,31	13,25	13,14	12.8±0, 77	

Araştırmaya katılan gönüllü öğrencilerin 3 tanesi erkek 9 tanesi kız öğrencidir.

Öğrencilerin yaşları  $\bar{X} = 21.2 \pm 0.4$ 'tür.

Tablo-2 : Öğrencilerin Forehand Clear Vuruşu Öğretimi Sürecinde Ön Test ve Son Test

Değerlerine Göre Aldıkları Puanların ve X, sd ve Test Değerleri Dağılımı

Tablo-2'de 12 öğrencinin forehand clear testinden elde ettikleri mesafe dereceleri görülmektedir. Buna göre öğrencilerin ön test değerleri  $\bar{X} = 11,9 \pm 0.78$ 'dir. Öğrencilerin son test değerleri  $\bar{X} = 12,8 \pm 0.77$ 'dir. İlk uygulama ile on bir hafta sonra gerçekleştirilen 2. uygulama sonucunda grup performansında ortalama olarak 0.90 cm oranında bir artış görülmüştür. Elde edilen bu sonuçlara dayanarak, Wilcoxon eşleştirilmiş iki örnek test sonuçlarına göre, ön test değerleri ile son test değerleri arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır ve ilk ölçüm değerleri ile son ölçüm değerleri arasında fark vardır. TH 4,5 > TT 14

## TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırmada, forehand clear vuruşunun öğretiminde raket kılıfı kullanarak hava direncini artırmanın sporcuların performanslarında olumlu bir değişikliğe neden olup, olmadığını ortaya koymak amacıyla yapılmıştır. Araştırmaya 3 tanesi erkek 9 tanesi kız öğrenci olmak üzere 12 öğrenci katılmıştır. Raket kılıfı takılı olarak yapılan çalışmalar sonucunda 11 hafta sonunda toplamda 2200 forehand clear vuruş sayısına ulaşılmıştır. .

Üç hafta süren teknik öğretim sürecinde sporcular görsel ve uygulamalı olarak eğitime alınmış, gerekli teknik düzeltmeler yapılarak öğrenciler ön test değerleri için hazır hale getirilmiştir. Bu süreçte öğrencilere raket kılıfı takılı olarak herhangi bir teknik uygulama yapılmamıştır. Sürecin sonunda öğrencilerden elde edilen ön test değerleri  $\bar{X} = 11,9 \pm 0.78$ 'dir.

Öğrenciler bu çalışmada haftada iki uygulama yapmışlardır. Her uygulamada da iki set üzerinden ve her sette 50 adet clear vuruşu yaparak toplamda 200 sayısına ulaşmışlardır. On bir hafta sonucunda ulaşılan toplam vuruş sayısı 2200 'dür. Belirlenen süre sonucunda öğrencilerden elde edilen son test değerleri ise  $X = 12,8 \pm 0,77$ 'dir. Ön test değerleri ile son test değerleri arasındaki ortalama olarak % 7.1 oranında bir artış meydana gelmiştir. Sonuç olarak; 11 hafta boyunca hava direncini artırmak amacıyla raket kılıfı takılı olarak yapılan uygulamanın clear vuruşu performansının gelişimi açısından olumlu bir yöntem olarak ele alınabileceğinden söz etmek mümkün görülmektedir.

Ayrıca, raket kılıfı takılı olsun yada olmasın, badminton eğitim programlarının alt başlıkları arasında yer alan baş üstü vuruşlar konusunda, öğretmen ve antrenörlerin backhand clear vuruşundan önce forehand clear vuruşunun öğretimine öncelik vermelerinin daha yararlı olacağı düşünülmektedir. Bu vuruşun alt tekniklerinin öğretiminde ise, öncelikle savunma clear vuruşu tekniğinin ele alınması daha sonra hücum clear vuruşunun öğretimine geçilmesinin daha uygun olacağı tavsiye edilmektedir (6,7). Savunma clear vuruşunda raketli kolunun nispeten daha yavaş hız, hücum cleari vuruşunda ise daha yüksek hızlara ulaşabilmesi nedeniyle öğretim sıralamasının kolaydan zora doğru bir yol izlemesinin sporcular için daha yararlı olacağı düşünülmektedir. Salman(2007) tarafından kısa servis öğretiminde tekrar sayısına bağlı performans değişikliklerinin incelenmesi konusunda yapılan araştırmada da çok tekrarlı antrenman metotlarının öğretimde olumlu fark yaratmakta olduğu tespit edilmiştir. Bu nedenle clear tekniklerin öğretiminde de söz konusu metodun rahatlıkla kullanılabilirliği, böylelikle sporcunun gelişiminde beklenen gelişimin sağlanacağından söz edilebilir.

### **ÖNERİLER**

Bu çalışma grubunda uygulanan yöntem değişik gruplar üzerinde tekrar edilerek sonuçları karşılaştırılabilir. Elde edilen sonuçlar üst düzey sporculardan elde edilecek sonuçlarla kıyaslanabilir.

Çalışma grubundaki gönüllü sayısı artırılabilir. Çalışma haftada bir gün yerine 4-5 antrenman yapan gruplar üzerinde ve uygulamadaki set ve tekrar sayısı artırılabilir.

Çalışma, grubun seviyesinin ilerlemesine bağlı olarak backhand clear vuruşu içinde tekrarlanabilir ve elde edilecek olan sonuçlar bu araştırmanın sonuçları ile karşılaştırılabilir.

### **KAYNAKLAR**

1. Salman,S., Salman,M, Badminton Temel Teknikleri ve Öğretimi, Ankara, 1992
2. Tony Grice, Badminton Steps to Success, Human Kinetics Publishers', USA, 1996
3. Kepoğlu, A,Yorulmazlar M. : Badminton Teknik Öğretimi, Taktik ve Kuralları, Yaylacık matbaası, İstanbul 2005
4. ....: Badminton Antrenörleri Seminer Notları, Ankara 2005
5. Alpar,R, T.C GSGM, Spor Bilimlerinde Uygulamalı İstatistik, Ankara, 2000
6. French and Stalter : A study of skill tests in badminton for college women" Rg 20 : 257-272
7. Salman,M.;EBU Youth Trainer Seminar Notes, Den\_Boch, Hollanda 2006
8. Salman,M.; Badminton'da Kısa Servis ( Forehand- Backhand ) Öğretiminde Tekrar Sayısına Bağlı Performans Değişikliklerinin İncelenmesi, Kocaeli Üniversitesi , 3. Raket Sporları Sempozyumu, Kocaeli,2007.

## BADMİNTON SPORCULARINDA HEDEF YÖNELİMİ VE ALGILANAN GÜDÜSEL İKLİM İLİŞKİSİ

Eylem Gencer\*, Ekrem Levent İlhan\*

### ÖZET

Bu çalışmanın amacı, badminton sporcularının hedef yönelimi ve algılanan güdüsel iklim yapıları arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını araştırmaktır. Araştırma 12 kulüp ve 87 sporcunun katıldığı 2009 yılı Badminton Türkiye Kulüpler şampiyonasında uygulanmıştır. Çalışmaya 2009 yılı Türkiye Kulüpler Şampiyonası' na katılan yaş ortalaması  $18.78 \pm 3.46$  olan toplam 56 badminton sporcusu katılmıştır. Sporcuların hedef yönelimleri "Sporda Görev ve Ego Yönelim Ölçeği", güdüsel iklimleri "Sporda Algılanan Güdüsel İklım Ölçeği" ile belirlenmiştir. Elde edilen verilerin analizinde betimsel istatistik yöntemlerinden ve korelasyon analizinden yararlanılmıştır. Bulgular badminton sporcularının ego yönelimi ile görev yönelimi arasında pozitif anlamlı ilişki ( $r=0.455$ ,  $p<0.01$ ), ego yönelimi ve performans iklimi arasında pozitif, anlamlı ilişki ( $r=0.320$ ,  $p<0.05$ ), ego yönelimi ile ustalık iklimi arasında pozitif, anlamlı ilişki ( $r=0.365$ ,  $p<0.01$ ), görev yönelimi ile ustalık iklimi arasında pozitif, anlamlı ilişki ( $r=0.482$ ,  $p<0.01$ ) olduğunu göstermiştir. Görev yönelimi ile performans iklimi arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır ( $r=0.143$ ,  $p>0.05$ ).

**Anahtar Kelimeler:** Badminton, hedef yönelimi, motivasyonel iklim.

### THE RELATIONSHIP BETWEEN GOAL ORIENTATION AND MOTIVATIONAL CLIMATE IN BADMINTON ATHLETES

Eylem Gencer\*, Ekrem Levent İlhan\*

### ABSTRACT

The purpose of this study is to research the relationship between goal orientation and perceived motivational climate in badminton athletes. The research was carried out in Badminton Turkey Clubs Championship where 12 clubs and 87 athletes participated in 2009. 56 badminton athletes that participated in Badminton Turkey Clubs Championship in 2009 whose mean age  $18.78 \pm 3.46$  constitute our research sample. The Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire (TEOSQ) and The Perceived Motivation Climate Questionnaire (PMCSQ) were used to gather the data. The data were analyzed by using the techniques such as descriptive statistics and bivariate correlation. Results showed that there is positive and significant relationship between ego orientation and task orientation ( $r=0.455$ ,  $p<0.01$ ), ego orientation and performance climate ( $r=0.320$ ,  $p<0.05$ ), ego orientation and mastery climate ( $r=0.365$ ,  $p<0.01$ ), task orientation and mastery climate ( $r=0.482$ ,  $p<0.01$ ). There is no significant relationship between task orientation and performance climate ( $r=0.143$ ,  $p>0.05$ ).

**Keywords:** Badminton, goal orientation, motivational climate.

---

\* Ahi Evran Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu / KIRŞEHİR

### GİRİŞ

Günümüzde spor branşlarında elde edilen başarılar ve başarısızlıklar bir çok nedene bağlanmaktadır. Bu nedenler fizyolojik olduğu kadar psikolojik durumları da içermektedir (Aşçı, Arıburun 2005).

Başarı hedefi kuramı, sosyal bilişsel kuramlar içerisinde spor ve egzersiz ortamlarında başarı motivasyonunu açıklayan temel yaklaşımlardan biridir (Weinberg, Gould 1995).

Başarı hedefi yaklaşımı bireyin davranışlarının belirlenmesinde temel başarı hedeflerinin ele alınmasının önemini vurgulamaktadır. Başarı hedef yaklaşımına göre hedeflere ulaşmada ve başarmada iki temel stilin var olduğu belirtilmektedir (Nicholls 1992).

Görev ve ego olarak adlandırılan bu iki hedef yönelimi, bireylerin yetenek düzeylerini yargılamaları ile ilişkilidir. Görev yönelimli hedeflere sahip birey beceri gelişimi, yeni beceri öğrenme,

görevde ustalığı gösterme ve sıkı çalışma üzerine odaklaşırken; ego yönelimli birey kendi üstün yeteneğini göstermeye yoğunlaşır ve daha az çaba ile rakibi yenmek ister (Duda 1993).

Jagacinski ve Nicholls (1984)'a göre, hedef yöneliminin iki bağımsız etmeni her sporcuda mevcuttur ve her etmenin kendini sergilediği derece sporcunun hedef yönelimidir. Bu iki bağımsız etmende, görev yüksek-ego yüksek, görev yüksek-ego düşük, görev düşük-ego yüksek, görev düşük-ego düşük olabilir.

Güdüsel iklim, yarışma düzeyi, yönerge stilleri, önemli kişilerin takım kültürüne etkisi gibi çeşitli özellikleri içermektedir. Güdüsel iklim antrenman ortamının nasıl algılandığıdır. Bir spor ortamında iki farklı güdüsel iklim vardır. Birincisi beceri gelişimini içeren öğrenmeyi, antrenman yapmayı destekleyen ustalık iklimidir. İkincisi, rakibin yeteneklerine ve yaptıklarına odaklaşmayı kolaylaştıran, yıldız olmayı, rakibini alt etmeyi güçlendiren performans iklimidir (Roberts, Ommundsen 1996).

Sporcunun hedef yönelimi, kendisinin motivasyonel iklim algısını etkileyebilir. Norveç Üniversitesi beden eğitimi ve spor bölümünde 148 öğrenci ile yapılan bir çalışmanın sonucuna göre, öncelikle görev yönelimli olan sporcuların, motivasyonel iklimi ustalık hedef yönelimli olarak algıladıklarını ve aynı şekilde, öncelikle ego yönelimli sporcular, motivasyonel iklimlerini, performans görev yönelimli olarak algıladıkları belirlenmiştir (Roberts ve Ommundsen, 1996). Ayrıca elit ve elit olmayan erkek basketbolcularda yapılan bir çalışmada, görev yönelimi ve ego yönelimi ile performans iklimi arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur (Toros 2001, Toros 2002).

Hedef yönelimi ile algılanan motivasyonel iklim değişkenleri arasında paralellikler göze çarpmaktadır. Görev ile ilişkili hedef yönelimi, bireysel bir özellik olarak, ustalık yönelimli motivasyonel iklimde en iyi gerçekleşecektir. Yine bir bireysel özellik olarak ego ile ilişkili hedef yönelimi, performans yönelimli motivasyonel iklimle uyumludur (Toros, Koroç 2004).

Araştırmamızın amacı badminton sporcularında hedef yönelimi ve motivasyonel iklim ilişkisini incelemektir.

## **YÖNTEM**

Araştırma 12 kulüp ve 87 sporcunun katıldığı 2009 yılı Badminton Türkiye Kulüpler şampiyonasında uygulanmıştır. Çalışmaya 2009 yılı Türkiye Kulüpler Şampiyonası' na katılan yaş ortalaması  $18.78 \pm 3.46$  olan toplam 56 badminton sporcusu katılmıştır. Araştırmada temel ölçme araçları, Duda (1989; 1992) tarafından geliştirilen "Sporda Görev ve Ego Yönelim Ölçeği (SGEYÖ)" ve Walling, Duda ve Chi (1993) tarafından geliştirilen "Sporda Algılanan Motivasyonel İklim Ölçeği (SAMIÖ)" dir. Her iki ölçeğin Türkçeye uyarlaması Toros (2001) tarafından yapılmıştır. Veriler SPSS 17.0 programında derlendirilmiş elde edilen verilerin analizinde betimsel istatistik yöntemlerinden ve korelasyon analizinden yararlanılmıştır.

## **BULGULAR**

Araştırmamızda badminton sporcularında hedef yönelimi ve güdüsel iklim ilişkisi incelenmiş, elde edilen sonuçlar tablolar halinde aşağıda sunulmuştur.

**Tablo-1.** Sporcuların hedef yönelimi ve güdüsel iklimleri tanımlayıcı istatistikleri ve ilişkisi

	N	Minimum	Maksimum	Ortalama	Standart sapma
<b>Ego yönelimi</b>	56	14,00	30,00	22,0357	4,67475
<b>Görev yönelimi</b>	56	21,00	35,00	28,3214	4,21300
<b>Uсталık iklimi</b>	56	25,00	45,00	36,5000	5,67290
<b>Performans iklimi</b>	56	24,00	53,00	37,0000	7,48331
<b>Toplam</b>	56				

**Korelasyonlar**

		Ego yönelimi	Görev yönelimi	Uсталık iklimi	Performans iklimi
<b>Ego yönelimi</b>	Pearson korelasyon	1	,455**	,365**	,320*
	P		,000	,006	,016
	N	56	56	56	56
<b>Görev yönelimi</b>	Pearson korelasyon	,455**	1	,482**	,143
	P	,000		,000	,293
	N	56	56	56	56
<b>Uсталık iklimi</b>	Pearson korelasyon	,365**	,482**	1	-,184
	P	,006	,000		,174
	N	56	56	56	56
<b>Performans iklimi</b>	Pearson korelasyon	,320*	,143	-,184	1
	P	,016	,293	,174	
	N	56	56	56	56

\*\*Korelasyon 0.01 seviyesinde anlamlıdır.

\*Korelasyon 0.05 seviyesinde anlamlıdır.

Sporcuların hedef yönelimleri ile motivasyonel iklimleri arasındaki ilişkiyi incelemek için korelasyon analizi kullanılmıştır. Tablo-1 de görüldüğü üzere sporcuların ego yönelimi ile görev yönelimi arasında pozitif, orta düzeyde ve anlamlı ilişki ( $r=0.455$ ,  $p<0.01$ ), ego yönelimi ile ustalık iklimi arasında pozitif, orta düzeyde ve anlamlı ilişki ( $r=0.365$ ,  $p<0.01$ ), ego yönelimi ile performans iklimi arasında pozitif, orta düzeyde ve anlamlı ilişki ( $r=0.320$ ,  $p<0.05$ ), görev yönelimi ile ustalık iklimi arasında pozitif, orta düzeyde ve anlamlı ilişki ( $r=0.482$ ,  $p<0.01$ ), görev yönelimi ile performans iklimi arasında pozitif, düşük düzeyde ve anlamsız ilişki ( $r=0.293$ ,  $p>0.05$ ), ustalık iklimi ve performans iklimi arasında negatif, düşük düzeyde ve anlamsız ilişki ( $r= -0.184$ ,  $p>0.05$ ) tespit edilmiştir.

## TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırmamızda badminton sporcularının hedef yönelimleri ile güdüsel iklimleri ilişkisi incelenmiş, ego yönelimi ile görev yönelimi arasında pozitif, orta düzeyde ve anlamlı ilişki ( $r=0.455$ ,  $p<0.01$ ), ego yönelimi ile ustalık iklimi arasında pozitif, orta düzeyde ve anlamlı ilişki ( $r=0.365$ ,  $p<0.01$ ), ego yönelimi ile performans iklimi arasında pozitif, orta düzeyde ve anlamlı ilişki ( $r=0.320$ ,  $p<0.05$ ), görev yönelimi ile ustalık iklimi arasında pozitif, orta düzeyde ve anlamlı ilişki ( $r=0.482$ ,  $p<0.01$ ), görev yönelimi ile performans iklimi arasında pozitif, düşük düzeyde ve anlamsız ilişki ( $r=0.293$ ,  $p>0.05$ ), ustalık iklimi ve performans iklimi arasında negatif, düşük düzeyde ve anlamsız ilişki ( $r= -0.184$ ,  $p>0.05$ ) tespit edilmiştir.

Bulgulara bakılarak badminton sporcularında ego yönelimi puanları arttıkça görev yönelimi, ustalık iklimi ve performans iklimi puanları da artmaktadır; görev yönelimi puanları arttıkça ustalık iklimi puanları da artmaktadır denilebilir. Ustalık iklimi ile performans iklimi arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Roberts ve Ommundsen (1996) görev yönelimli voleybolcuların spor ortamının motivasyonel iklimini daha çok ustalık iklimi temelli algıladığını tespit etmiştir. Duda (1998), algılanan motivasyonel iklim değişkenleri ile sporcuların hedef yönelimleri arasında güçlü korelasyonlar elde etmiştir. Roberts ve Ommundsen (1996) yüksek görev yönelimli beden eğitimi bölümü öğrencilerinin, motivasyonel iklimi ustalık yönelimli olarak algıladıklarını, ego yönelimli öğrencilerin motivasyonel iklimi performans yönelimli olarak algıladıklarına işaret etmiştir. Chaumeton ve Duda (1988) lise ve üniversite erkek basketbol oyuncularının ve koçlarının hedef yönelimleri arasındaki ilişkiyi araştıran bir çalışmada, araştırmacılar, koçların, yarışma ve durum düzeyine göre farklılık gösterdiğini bulmuşlardır. Sporcular, görev yöneliminin her düzeyde önemli olduğunu söylemişlerdir. Araştırmada, yarışmanın en üst düzeyinde, hem oyuncu hem de koçlar, için kazanmanın daha önemli olduğu ortaya çıkmıştır. Bireysel olarak sahip olunan hedef yönelimi, motivasyonel iklim etmenlerinin etkisiyle güçlenmekte, zayıflamakta veya bazen tersine dönebilmektedir (Toros, 2002). Bununla birlikte görev yönelimli hedeflere sahip sporcuların ustalık iklimine sahip bir ortamda başarılı olacağı; her iki özelliğin birbirini pekiştirdiği gözlenmiştir (Roberts ve Ommundsen, 1996; Duda, 1992). Yapılan araştırmada bu bulguları desteklemektedir ve paralellik göstermektedir. Bu alandaki araştırmalarda, spordaki yarışmacı düzeyi ve algılanan motivasyonel iklimin, sporcuların hedef yönelimini etkilediği görülmektedir (Ntoumanis ve Biddle, 1998).

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. Yapılan araştırmada, ustalık hedef yöneliminin, sınıf yapısının, önemli bir özelliği olarak görünmektedir, ve bilişsel ve etkili motivasyonel süreçler, öğrencilerin sınıf yapısını nasıl algıladıkları ve yorumladıklarını göre çeşitlilik kazanmaktadır. Ames (1992)'e göre, öğretmen ve koçlar, soru sorarken, yarışmacı çevrenin süreçlerine verilen değere ilişkin açık mesajlar verirler. Eğer, sporcu için değerli bir yetişkin, "kazandın mı" yerine "nasıldın" gibi sorular sorarsa, sporcu kendi değerlerini ifade etme imkanı elde eder.

Toros ve Kuruç (2004) liseli erkek voleybolcular üzerine yaptıkları araştırmada Görev yönelimi ile ego yönelimi ve ustalık iklimi arasında olumlu, anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir.

Üngür (2009) profesyonel ve amatör futbolcularda yaptığı araştırmasında hem amatörlerde hem de profesyonellerde en güçlü korelasyonu ego yönelimi - performans iklimi ve görev yönelimi – ustalık iklimi arasında gözlemlemiştir.

Araştırmamızda sporcuların ego yönelimi yapıları görev yönelimi, ustalık iklimi ve performans iklimiyle pozitif düzeyde anlamlılık göstermiştir. Elde edilen bulguya bakılarak kendi üstün yeteneğine yoğunlaşarak az çaba ile başarıyı hedefleyen badmintoncuların aynı zamanda becerilerini geliştirmeye ve görevde ustalık göstermeye yoğunlaştığı ve bu yönelimi hem performans hem de ustalık ikliminde gösterebileceği söylenebilir. Sporcuların görev yönelimi ile ustalık iklimi arasında pozitif anlamlı ilişki saptanmış; bu bulguya bakılarak ta becerilerini geliştirme ve görevde ustalık gösterme yönelimlerinin beceri gelişimini kapsayan ustalık ikliminde ortaya çıkacağı söylenebilir.

#### KAYNAKLAR

1. Ames, C. (1992). Achievement goals motivational climate, and motivational processes. In Roberts, G. C. (Eds.), Motivation in Sport and Exercise (pp.161-176) . Champaign, Illinois: Human Kinetics
2. Arıburun, B., Aşçı, F.H. “Amerikan futbolu oyuncularında hedef yönelimi ve algılanan güdüsel iklim”. SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2005, III (3) 111-114
3. Chaumeton, N. R., & Duda, J. L., (1988). Is it how you play the game or whether you win or lose?: The effects of competitive level and situation on coaching behaviors. Journal of Sport Psychology, 11, 157-174.
4. Duda, J. L., (1992). Motivation in sport setting: A goal perspective approach. In Roberts, G. C. (Eds.), Motivation in Sport and Exercise (pp.57-91) . Champaign, Illinois: Human Kinetics
5. Duda, J. L. Goals: A social cognitive approach to the study of achievement motivation in sport: In R. N. Singer, M. Murphy, ve L. K. Tennent (Eds.), Handbook on research on sport psychology (pp. 421-436). NewYork: Macmillan, 1993.
6. Duda, J.L. (1998). Advances in sport and exercise psychology measurement : Sport motivation and perceived competence. Morgantown : Fitness International Technology.
7. Jagacinski, C. M., & Nicholls, J. G., (1984). Conceptions of ability and related affects in task involvement and ego involvement. Journal of Educational Psychology, 5, 909-919.
8. Nicholls, J. G. “The general and the specific in the development and expression of achievement motivation”. In G. C. Roberts (Ed.), Motivation in sport and exercise (pp. 31-56). Champaign, IL: Human Kinetics, 1992.
9. Ntoumanis, N. & Biddle, S. (1998). The relationship between achievement goal profile groups and perceptions of motivational climates in sport. Scandinavian Journal of Medicine Science and Sport, 8(2): 120-4.
10. Roberts, G. C. ve Ommundsen, Y. “ Effect of goal orientation on achievement beliefs, cognition and strategies in team sport”, Scandinavian Journal of Medicine and Sport, 6, pp. 46-56, 1996.
11. Toros, T. “Elit ve elit olmayan basketbolcularda hedef yönelimi, güdüsel iklim ve hedeflerin özgünlük, güçlük derecesi özelliklerinin yaşam doyumuna etkisi”. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi: Mersin, 2001.
12. Toros, T.(2002). Elit ve elit olmayan erkek basketbolcularda hedef yönelimi, güdüsel(motivasyonel) iklim ve yaşam doyumunu. Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi. 13(3), 24-36.
13. Toros, T. Ve Kuruç, Z. “Hedef yönelimleri ve algılanan motivasyonel iklim arasındaki ilişki: Liseli erkek voleybolcular üzerine bir çalışma”, 10. ICHBER-SD Avrupa Kongresi & SBD 8. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Antalya, Türkiye, 2004.
14. Üngür, G. “**Amatör ve profesyonel futbolcularda hedef yönelimi ve algılanan motivasyonel iklim arasındaki ilişki**”. **Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. İzmir 2009.**
15. Weinberg, R. S. ve Gould, D. Foundations of sport and exercise psychology. Champaign, IL: Human Kinetics, 1995.

## 2008 PEKİN OLİMPİYAT OYUNLARI BADMİNTON MÜSABAKALARININ ANALİZİ VE 2004 OLİMPİYATLARIYLA KARŞILAŞTIRILMASI

Erkal ARSLANOĞLU<sup>1</sup>

Yasin ARSLAN<sup>1</sup>

Ömer ŞENEL<sup>1</sup>

### ÖZET

Bu araştırmada, 2008 Pekin Olimpiyatları Badminton müsabakalarının genel analizinin yapılarak, 2004 Olimpiyat Oyunları Badminton müsabakaları ile karşılaştırılması amaçlanmıştır. Bu analizde, olimpiyatlara katılan sporcuların fiziksel özellikleri, ortalama maç ve ralli süreleri, ralli vuruş sayıları ile katılan ülkeler ve madalyaların dağılımları incelenmiştir.

Bu çalışmada, veri toplama aracı olarak 2008 Pekin Olimpiyat Oyunlarının resmi internet sayfası kullanılmış, müsabakalar süresince bu sayfada yayınlanan toplam 136 müsabakanın sonuç ve analizleri kaydedilerek değerlendirmeye alınmıştır. Araştırma, 50 ülkeden olimpiyat vizesini almış 86 bayan ve 87 erkek sporcu olmak üzere toplam 173 sporcuya ait veriler kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Verilerin tanımlayıcı istatistik analizleri (aritmetik ortalama, minimum ve maksimum değer, standart sapma, frekans dağılımı) SPSS 14,0 for Windows programı kullanılarak yapılmıştır.

Bu araştırma sonucunda; toplam maç süreleri ortalama olarak tekler ve çiftler kategorilerinde sırasıyla; erkekler 41,7±13,09 dk, 41,31±12,87 dk, bayanlar 37,65±15,51 dk, 42,75 ±13,5 dk, olarak belirlendi. Karışık çiftlerde ise bu süre 44,25±17,64 dk olarak tespit edildi. En uzun ralli süreleri ortalaması tek erkek ve bayanlarda sırasıyla 42,43±16,44 sn, 34,4±8,55 sn, çift erkek, çift bayan ve karışık çiftler kategorilerinde sırasıyla; 34,12±14,43 sn, 55,75±23,21 sn ve 34,25±11,1sn'dir. En yüksek ralli vuruş sayısı, ortalama 57,12±22,63 vuruşla çift bayanlar müsabakalarında meydana gelirken bunu sırasıyla tek erkekler (37,95±14,12), çift erkekler (36,18±13,28), karışık çiftler (35,43±8,67) ve tek bayanlar (26,95±6,7) kategorileri izlemiştir. Bu araştırmada elde edilen veriler 2004 Olimpiyat Oyunları ile karşılaştırıldığında ise, toplam maç süresi ortalamasının azalmasına rağmen, en uzun ralli süre ortalaması ve en yüksek ralli vuruş sayısı ortalamasının artmış olduğu görülmektedir.

Bu durumda, antrenörlerin badminton oyununun teknik, taktik ve kondisyonel elemanlarını yeniden gözden geçirmeleri zorunlu hale gelmiştir.

**Anahtar kelimeler:** Badminton, 2008 Pekin Olimpiyat Oyunları, 2004 Olimpiyat Oyunları, Müsabaka Analizi

### ANALYSIS OF BADMINTON COMPETITIONS IN 2008 BEIJING OLYMPIC GAMES AND COMPARISON WITH THE 2004 OLYMPIC GAMES

#### ABSTRACT

The aim of this study was to make a general analysis of badminton in 2008 Beijing Olympic Games and to compare with the 2004 Olympic Games. In this analysis, physical characteristics of players, mean match and longest rally durations, mean longest rally strokes, countries participated in to the games and distribution of medals were analysed.

Official web site of 2008 Beijing Olympic Games was used to collect data in this study. Results and analysis of total 136 match published in this site were evaluated during Olympic Games. Total of 173 badminton players (86 female and 87 male) were participated into this study from 50 different countries. Descriptive statistical analysis of data (mean, standart deviation, minimum and maximum values, percentage distribution) were done by using SPSS 14,0 for Windows.

The results of this study: mean total match duration in singles and doubles categories for males 41,7±13,09 min., 41,31±12,87 min, for females 37,65±15,51 min, 42,75 ±13,5 min respectively. This duration was 44,25±17,64 min. in mix doubles matches. The longest rally mean duration of competitions were 42,43±16,44 sec., 34,4±8,55 sec., 34,12±14,43 sec., 55,75±23,21 sec. and 34,25±11,1 sec. in man and lady singles, men doubles, ladies doubles and mix doubles respectively. Ladies doubles have the longest mean rally strokes with 57,12±22,63, it was followed by men singles (37,95±14,12), men doubles (36,18±13,28), mix doubles (35,43±8,67) and lady singles (26,95±6,7) respectively.

The data obtained in this study when compared with 2004 Olympic Games total match duration was decreased in all categories. In addition, although mean rally durations decreased, the longest mean rally duration and the longest mean rally strokes were increased.

As conclusion; Technical, tactical, conditional elements of badminton must be revised by badminton coaches.

**Key Words :** Badminton, 2008 Beijing Olympic Games, 2004 Olympic Games, Match Analysis

## **GİRİŞ VE AMAÇ**

Badminton; yüksek yoğunlukta seyreden, uzun süreli ve içerisine dinlenme periyotlarının da serpiştirildiği bir spor aktivitesidir.(1) Badminton, 1992 yılında ilk kez Barselona Olimpiyatlarında resmi olarak temsil edilmesinden sonra oyuncuların performans kapasiteleri, yapılan araştırmaların odak noktasını oluşturmaya başlamıştır. Dünyada çok köklü geçmişe sahip olan bu sporun ülkemizde henüz istenilen yaygınlık düzeyine eriştiğini söylemek oldukça zordur. Bununla birlikte Türkiye’de çok kısa geçmişe (Türkiye Badminton Federasyonu kuruluş tarihi 1991’dir) sahip bu spor dalını geliştirme ve tanıtım faaliyetleri hızla devam etmektedir.(2) Ayrıca Badminton en çok sevilen boş zaman oyunları arasında yer almaktadır. Oyun alanı hemen her yerde kolayca kurulabileceğinden ve acemilerinde oyunu hemen oynamaya başlayabildiklerinden oldukça büyük ilgi gören bir spordur.(3)

---

<sup>1</sup> Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu, ANKARA

Badmintonda diğer raketli sporlarda olduğu gibi, kısa süreli maksimal ya da submaksimal yüklenmeler ve kısa süreli dinlenme periyotları bulunmaktadır. Bu tür spor dallarında özellikle sürat, dayanıklılık, kuvvet, koordinasyon, reaksiyon, sezinleme, oyun becerileri ve teknik, başarının ön şartları olarak kabul edilir.(4) Üst düzeydeki yarışmacı badminton oyuncularında yüksek aerobik kapasiteye ihtiyaç vardır. (5) Bir badminton maçının süresi (3x15 sayı sisteminde) oynanan setlerin sayısına ve oyuncuların performanslarına bağlı olarak 15-90 dakika arasında değişebilmektedir.(6,7)

Badminton oyununu daha cazip hale getirmek, görsel boyutunu iyileştirmek dolayısıyla seyirci ve sponsor sayısını arttırmak amacıyla Uluslararası Badminton Federasyonu (IBF) zaman zaman oyun kurallarında değişiklikler yapmaktadır. Bunlar arasında skor sistemindeki değişiklikler dikkat çekicidir. 2004 Olimpiyat Oyunlarında set sayısı tüm kategorilerde 15 iken, 2008 Pekin Oyunlarında set sayısı 21’e çıkarılmış, servis sistemi değiştirilerek her hata sayı ile değerlendirilmiştir. Bu durum, oyuncuların fiziksel ve mental stres düzeylerinde ve buna dayalı olarak taktik anlayışlarında değişikliklere neden olacağını düşündürmektedir.

Bu araştırmada, 2008 Pekin Olimpiyatlarında yer alan Badminton müsabakalarının genel bir analizinin yapılması ve 2004 Olimpiyat Oyunları Badminton müsabakaları ile karşılaştırılması amaçlanmıştır.

## **MATERYAL VE YÖNTEM**

Bu araştırmada veri toplama aracı olarak 2008 Pekin Olimpiyat Oyunlarının resmi internet sayfası kullanılmıştır.(8) Bu sayfada müsabakalar süresince yayınlanan toplam 136 müsabakanın (Tek Erkek 41, Tek Bayan 47, Çift Erkek Çift Bayan ve Karışık Çiftler 16 müsabaka) sonuç ve analizleri değerlendirmeye alınmıştır. Araştırmaya 50 ülkeden olimpiyat vizesini almış, boy ortalamaları 168,32 ± 6,28 cm, vücut ağırlığı 61,66 ± 5,97 kg, yaş ortalamaları 25,16 ± 3,7 yıl olan 86 bayan sporcu, boy ortalamaları 178,98 ± 6,48 cm, vücut ağırlığı 73,47 ± 7,59 kg, yaş ortalamaları 27,12 ± 4,02 yıl olan 87 erkek sporcu dahil edilmiştir.

Verilerin tanımlayıcı istatistik analizleri (aritmetik ortalama, minimum ve maksimum değer, standart sapma, frekans dağılımı) SPSS 14,0 İstatistik Programı kullanılarak yapılmıştır.

## BULGULAR

**Tablo 1.** 2008 Pekin Olimpiyat Oyunlarına Katılan Sporcuların Fiziksel Profilleri

		N	Min	Max	Ort (X)	SS
Boy Uzunluğu (cm)	Bayan	86	155	183	168,32	6,28
	Erkek	87	165	195	178,98	6,48
Vücut Ağırlığı (kg)	Bayan	86	47	76	61,66	5,97
	Erkek	87	59	96	73,47	7,59
Yaş (yıl)	Bayan	86	17	34	25,16	3,7
	Erkek	87	20	39	27,12	4,02

Tablo 1’de görüldüğü gibi, 2008 Olimpiyatlarına katılan bayan (n=86) ve erkek sporcuların (n=87) yaş, boy uzunluğu ve vücut ağırlığı ortalama değerleri sırasıyla; bayanlar,  $25,16 \pm 3,7$  yıl,  $168,32 \pm 6,28$  cm,  $61,66 \pm 5,97$  kg, erkekler;  $27,12 \pm 4,02$  yıl,  $178,98 \pm 6,48$  cm,  $73,47 \pm 7,59$  kg’dır.

**Tablo 2.** Tek Erkekler Müsabakalarının Analizi (Toplam 41 Maç)

		Min	Max	Ort (X)	SS
Maç Süresi (dk)	1.set	7	28	16,24	4,33
	2. set	9	24	16,31	3,76
	3.set	12	28	18,15	4,25
	Toplam	21	79	41,7	13,09
En Uzun Ralli Süresi (sn)	1. set	13	105	36,26	16,68
	2. set	19	60	33,53	9,62
	3.set	22	68	37,23	14,72
	Ortalama	22	105	42,43	16,44
En Yüksek Ralli Vuruş Sayısı (adet)	1.set	9	92	31,92	14,53
	2.set	17	53	30,17	8,96
	3.set	18	60	33,53	13,8
	Ortalama	20	92	37,95	14,12

Tek erkekler müsabakaları sonunda toplam ortalama maç süresi  $41,7 \pm 13,09$  dk olarak gerçekleşmiştir. Setlerde ise 3. set  $18,15 \pm 4,25$  dakikayla en uzun süre ortalamalı set olmuştur. Ralli sürelerinde de 3. set  $37,23 \pm 14,72$  saniyeyle en uzun değere sahiptir. En yüksek ralli vuruş sayısı ortalaması  $37,95 \pm 14,12$  kez olarak gerçekleşmiştir. (Tablo 2)

**Tablo 3.** Tek Bayanlar Müsabakalarının Analizi (Toplam 47 Maç)

		Min	Max	Ort (X)	SS
Maç Süresi (dk)	1. set	8	28	14,46	4,24
	2. set	2	34	14,74	5,35
	3. set	10	28	18,3	5,63
	Toplam	13	71	37,65	15,51
En Uzun Ralli Süresi (sn)	1. set	16	55	30,59	8,59
	2. set	12	60	29,59	8,51
	3.set	21	61	34,38	10,5
	Ortalama	21	61	34,4	8,55
En Yüksek Ralli Vuruş Sayısı (adet)	1.set	10	40	23,63	7,01
	2.set	9	49	23,21	7,12
	3.set	15	38	25,23	6,46
	Ortalama	13	49	26,95	6,7

Tek bayanlar kategorisi maçlarında, toplam müsabaka süre ortalamasının  $37,65 \pm 15,51$  dk, en uzun ralli süre ortalamasının ise  $34,40 \pm 8,55$  saniye olduğu görülmektedir. En uzun ralli vuruş ortalaması ise  $26,95 \pm 6,7$  kezdir. En uzun maç süresi, en uzun ralli süresi ve en yüksek ralli vuruş sayısının 3. sette olduğu görülmektedir. (Tablo 3)

**Tablo 4.** Çift Erkekler Müsabakalarının Analizi (Toplam 16 Maç)

		Min	Max	Ort (X)	SS
Maç Süresi (dk)	1.set	8	21	15,62	3,24
	2. set	9	23	15,81	3,91
	3.set	14	21	17,85	2,34
	Toplam	20	61	41,31	12,87
En Uzun Ralli Süresi (sn)	1. set	16	34	25,12	5,03
	2. set	12	67	30,93	16,87
	3.set	18	31	24,85	5,36
	Ortalama	16	67	34,12	14,43
En Yüksek Ralli Vuruş Sayısı (adet)	1.set	14	37	28,06	5,81
	2.set	14	63	33,06	15,75
	3.set	18	40	29,28	8,75
	Ortalama	16	63	36,18	13,28

Çift erkekler müsabakalarında toplam maç süre ortalaması  $41,31 \pm 12,87$  dk, en uzun ralli ortalama süresi  $34,12 \pm 14,43$  sn, en fazla ralli vuruş sayı ortalaması  $36,18 \pm 13,28$  vuruştur. (Tablo4)

**Tablo 5.** Çift Bayanlar Müsabakalarının Analizi (Toplam 16 Maç)

		Min	Max	Ort (X)	SS
Maç Süresi (dk)	1.set	8	32	18	8,94
	2. set	9	27	18,12	4,95
	3.set	16	22	18,66	3,05
	Toplam	20	65	42,75	13,5
En Uzun Ralli Süresi (sn)	1. set	23	100	46,18	21,87
	2. set	24	97	46,5	20,15
	3.set	26	55	42,66	14,97
	Ortalama	28	100	55,75	23,21
En Yüksek Ralli Vuruş Sayısı (adet)	1.set	20	107	48	24
	2.set	23	81	46,93	18,03
	3.set	25	55	38,66	15,17
	Ortalama	25	107	57,12	22,63

Tablo 5'i incelediğimizde, toplam maç süresi ortalamasının  $42,75 \pm 13,5$  dk, en uzun ralli süre ortalamasının  $55,75 \pm 23,21$  sn, en yüksek ralli vuruş sayısı ortalamasının ise  $57,12 \pm 22,63$  vuruş olduğu görülmektedir.

**Tablo 6.** Karışık Çiftler Müsabakalarının Analizi (Toplam 16 Maç)

		Min	Max	Ort(X)	SS
Maç Süresi (dk)	1.set	8	28	16,18	5,23
	2. set	12	30	17,37	4,64
	3.set	16	28	23	4,89
	Toplam	24	76	44,25	17,64
En Uzun Ralli Süresi (sn)	1. set	15	62	32,87	11,59
	2. set	17	49	28,06	8,07
	3.set	21	50	32	10,97
	Ortalama	21	62	34,25	11,1
En Yüksek Ralli Vuruş Sayısı (adet)	1.set	16	46	31,93	8,19
	2.set	16	56	30,56	9,54
	3.set	21	45	32	10,48
	Ortalama	24	56	35,43	8,67

2008 Pekin olimpiyatlarında oynanan karışık çiftler kategorisi maçlarında, toplam maç süresi, en uzun ralli süresi ve en yüksek ralli vuruş sayısı ortalama değerlerinin sırasıyla;  $44,25 \pm 17,64$  dk,  $34,25 \pm 11,1$  sn ve  $35,43 \pm 8,67$  vuruş olduğu görülmektedir. (Tablo 6)

**Tablo 7.** 2004 Atina Olimpiyat Oyunları Badminton Müsabakalarına Katılan Sporcuların Ülkelere Göre Dağılımı

Ülkeler	Erkek		Bayan		Toplam	
	N	%	N	%	N	%
1.Avusturya	3	3,5	3	3,9	6	3,7
2.Bulgaristan	-	-	2	2,6	2	1,2
3.Kanada	3	3,5	5	6,6	8	4,9
4.Çin Halk Cumhuriyeti	14	16,3	12	15,8	26	16,0
5.Danimarka	6	7,0	6	7,9	12	7,4
6.Ispanya	2	2,3	-	-	2	1,2
7.Finlandiya	2	2,3	1	1,3	3	1,9
8.Fransa	4	4,7	3	3,9	7	4,3
9.İngiltere	4	4,7	7	9,2	11	6,8
10.Almanya	4	4,7	4	5,3	8	4,9
11.Yunanistan	2	2,3	-	-	2	1,2
12.Guatemala	2	2,3	-	-	2	1,2
13.Hong Kong	2	2,3	4	5,3	6	5,7
14.Endonezya	10	11,6	4	5,3	14	8,6
15.Hindistan	2	2,3	1	1,3	3	1,9
16.İzlanda	-	-	1	1,3	1	0,6
17.Jamaika	-	-	1	1,3	1	0,6
18.Japonya	2	2,3	-	-	2	1,2
19.Malezya	2	2,3	1	1,3	3	1,9
20.Hollanda	1	1,2	3	3,9	4	2,5
21.Filipinler	-	-	1	1,3	1	0,6
22.Polonya	3	3,5	2	2,6	5	3,1
23.Portekiz	1	1,2	-	-	1	0,6
24.Güney Afrika	3	3,5	3	3,9	6	3,7

25.Rusya	2	2,3	2	2,6	4	2,5
26.Singapur	1	1,2	2	2,6	3	1,9
27.İsveç	1	1,2	2	2,6	3	1,9
28.Tayland	5	5,8	3	3,9	8	4,9
29.Çin Tai Pei	2	2,3	3	3,9	5	3,1
30.Amerika	3	3,5	-	-	3	1,9
<b>Toplam</b>	<b>86</b>	<b>100,0</b>	<b>76</b>	<b>100,0</b>	<b>162</b>	<b>100,0</b>

2004 Atina Olimpiyatlarına ait tabloda görüldüğü gibi, Olimpiyatlara en çok katılımı 26 (% 16) sporcu ile Çin Halk Cumhuriyeti, en az katılımı ise 1'er (% 0,6) sporcu ile İzlanda, Jamaika, Filipinler ve Portekiz yapmıştır.

**Tablo 8.** 2008 Pekin Olimpiyat Oyunları Badminton Müsabakalarına Katılan Sporcuların Ülkelere Göre Dağılımı

Ülkeler	Erkek		Bayan		Toplam	
	N	%	N	%	N	%
1.Almanya	2	2,3	3	3,5	5	2,9
2.Amerika	3	3,4	2	2,3	5	2,9
3.Avustralya	3	3,4	3	3,5	6	3,5
4.Belarus	-	-	1	1,2	1	0,6
5.Bulgaristan	-	-	1	1,2	1	0,6
6.Cezayir	1	1,1	-	-	1	0,6
7.Çek Cumhuriyeti	1	1,1	1	1,2	2	1,2
8.Çin Halk Cum	9	10,3	10	11,6	19	11,0
9.Çin Tai Pei	1	1,1	3	3,5	4	2,3
10.Danimarka	7	8,0	3	3,5	10	5,8
11.Endonezya	8	9,2	3	3,5	11	6,4
12.Estonya	1	1,1	1	1,2	2	1,2
13.Finlandiya	1	1,1	1	1,2	2	1,2

14.Fransa	1	1,1	1	1,2	2	1,2
15.Guatemala	1	1,1	-	-	1	0,6
16.Güney Afrika	2	2,3	3	3,5	5	2,9
17.Hindistan	1	1,1	1	1,2	2	1,2
18.Honk Kong	1	1,1	2	2,3	3	1,7
19.İngiltere	3	3,4	3	3,5	6	3,5
20.İran	1	1,1	-	-	1	0,6
21.İrlanda	1	1,1	1	1,2	2	1,2
22.İspanya	1	1,1	1	1,2	2	1,2
23.İsveç	-	-	1	1,2	1	0,6
24.İsviçre	1	1,1	1	1,2	2	1,2
25.İtalya	-	-	1	1,2	1	0,6
26.İzlanda	-	-	1	1,2	1	0,6
27.Japonya	5	5,7	5	5,8	10	5,8
28.Kanada	2	2,3	2	2,3	4	2,3
29.Kore Cumhuriyeti	7	8,0	6	7,0	13	7,5
30.Litvanya	1	1,1	1	1,2	2	1,2
31.Litvanya	-	-	1	1,2	1	0,6
32.Malezya	6	6,9	3	3,5	9	5,2
33.Meksika	-	-	1	1,2	1	0,6
34.Mısır	-	-	1	1,2	1	0,6
35.Nijerya	-	-	1	1,2	1	0,6
36.Peru	-	-	1	1,2	1	0,6
37.Polonya	3	3,4	2	2,3	5	2,9
38.Portekiz	1	1,1	1	1,2	2	1,2
39.Rusya	1	1,1	1	1,2	2	1,2
40.Seyşeller	1	1,1	1	1,2	2	1,2

41.Singapur	2	2,3	3	3,5	5	2,9
42.Slovakya	-	-	1	1,2	1	0,6
43.Slovenya	-	-	1	1,2	1	0,6
44.Srilanka	-	-	1	1,2	1	0,6
45.Tayland	2	2,3	2	2,3	4	2,3
46.Uganda	1	1,1	-	-	1	0,6
47.Ukrayna	1	1,1	1	1,2	2	1,2
48.Vietnam	1	1,1	1	1,2	2	1,2
49.Yeni Zelanda	2	2,3	1	1,2	3	1,7
50.Zambia	1	1,1	-	-	1	0,6
<b>Toplam</b>	<b>87</b>	<b>100,0</b>	<b>86</b>	<b>100,0</b>	<b>173</b>	<b>100,0</b>

Tablo 8’de görüldüğü gibi 2008 Pekin Olimpiyatlarına Badminton branşında en çok katılımı sırasıyla 19 (% 11) sporcuyla Çin Halk Cumhuriyeti, 13 (% 7,5) sporcuyla Kore Cumhuriyeti, 11 sporcuyla Endonezya (% 6,4) yapmıştır. 18 ülke ise olimpiyatlarda 1’er (% 0,6) sporcu ile temsil edilmiştir.

**Tablo 9.** 2004-2008 Olimpiyat Oyunları Badminton Müsabakalarına Katılan Sporcuların Fiziksel Profillerinin Karşılaştırılması

Parametreler	2004 Atina			2008 Pekin	
		N	Ortalama (X)	N	Ortalama (X)
Boy Uzunluğu (cm)	Bayan	76	168,3	86	168,32
	Erkek	86	179,13	87	178,98
Vücut Ağırlığı (kg)	Bayan	76	62,16	86	61,66
	Erkek	86	73,66	87	73,47
Yaş (yıl)	Bayan	76	25,59	86	25,16
	Erkek	86	26,24	87	27,12

İki Olimpiyata katılan sporcuların fiziksel profilleri karşılaştırıldığında, üç parametrede de birbirine yakın sonuçlar elde edilmiştir. Sporcuların fiziksel profillerinin birbirine benzer özellikler gösterdiği görülmektedir.

**Tablo 10.** 2008 Pekin ve 2004 Atina Olimpiyat Oyunları Badminton Müsabakalarının Kategorilere Göre Karşılaştırılması

<b>Tek Erkekler</b>		2004 Atina (25 maç)		2008 Pekin (41 maç)	
		ort	ss	ort	ss
Maç süresi (dk)	Top	51,58	19,43	41,7	13,09
En uz ral sür (sn)	Ort	29,95	6,38	42,43	16,44
En yük ra vu sa (ad)	Ort	30,86	5,87	37,95	14,12
<b>Tek Bayanlar</b>		2004 Atina (25 maç)		2008 Pekin (41 maç)	
		ort	ss	ort	ss
Maç Süresi (dk)	Top	38,86	15,43	37,65	15,51
En uz ral sü (sn)	Ort	27,17	5,5	34,4	8,55
En yük ra vu sa(ad)	Ort	24,75	4,37	26,95	6,7
<b>Çift Erkekler</b>		2004 Atina (18 maç)		2008 Pekin (16 maç)	
		ort	ss	ort	ss
Maç Süresi	Top	46,67	14,69	41,31	12,87
En uz ral sü (sn)	Ort	24,4	7,61	34,12	14,43
En yük ra vu sa (ad)	Ort	30,57	9,24	36,18	13,28
<b>Çift Bayanlar</b>		2004 Atina (18 maç)		2008 Pekin (16 maç)	
		ort	ss	ort	ss
Maç Süresi (dk)	Top	51,09	24,54	42,75	13,5
En uz ral sü (sn)	Ort	43,62	15,08	55,75	23,21
En yük ra vu sa (ad)	Ort	48,53	15,55	57,12	22,63
<b>Karışık Çiftler</b>		2004 Atina		2008 Pekin	

		(20 ma)		(16 ma)	
		ort	ss	ort	ss
Ma Suresi (dk)	Top	46,94	22,62	44,25	17,64
En uzun rali s (sn)	Ort	22,08	5,89	34,25	11,1
En yk rali vuru sa (ad)	Ort	27,62	6,03	35,43	8,67

2004 Atina ve 2008 Pekin Olimpiyat Oyunları Badminton müsabakaları karşılaştırıldığında; 2008 yılında tüm kategorilerde 2004 Atina Olimpiyatlarına göre toplam ma süresi ortalamasının azaldığı, en uzun rali süre ortalaması ile en uzun rali vuruş sayısı ortalamasının ise artmış olduğu görülmektedir. (Tablo 10)

**Tablo 11.** 2004-2008 Olimpiyat Oyunları Badminton Müsabakaları Madalya Dağılımı

Kategoriler	2004 Atina Olimpiyatları Madalya Dağılımı			2008 Pekin Olimpiyatları Madalya Dağılımı		
	Altın	Gümüş	Bronz	Altın	Gümüş	Bronz
Tek Bayanlar	Çin Halk Cum	Hollanda	Çin Halk Cum	Çin Halk Cum	Çin Halk Cum	Endonezya
Tek Erkekler	Endonezya	Kore Cumhuriyeti	Endonezya	Çin Halk Cum	Malezya	Çin Halk Cum
Çift Bayanlar	Çin Halk Cum	Çin Halk Cum	Kore Cumhuriyeti	Çin Halk Cum	Kore Cumhuriyeti	Çin Halk Cum
Çift Erkekler	Kore Cumhuriyeti	Kore Cumhuriyeti	Endonezya	Endonezya	Çin Halk Cum	Kore Cumhuriyeti
Karışık iftler	Çin Halk Cum	İngiltere	Danimarka	Kore Cumhuriyeti	Endonezya	Çin Halk Cum

2004 Atina Olimpiyatları Badminton müsabakaları sonucunda Çin Halk Cumhuriyeti toplam 5 madalya (3 altın, 1 gümüş ve 1 bronz) ile ilk sırada yer alırken, Kore Cumhuriyeti 4, Endonezya ise 3 madalya kazanmıştır. 2008 Pekin Olimpiyat Oyunları madalya sıralamasında da yine Çin Halk Cumhuriyeti 3 altın, 2 gümüş, 3 bronz, toplam 8 madalya ile ilk sırada yer alırken bunu, Kore Cumhuriyeti ve Endonezya toplam 3'er madalya ile, Malezya ise toplam 1 madalya ile izlemiştir.

### TARTIşMA

2008 Pekin Olimpiyatlarında yer alan Badminton müsabakalarının genel bir analizini yapmak ve 2004 Atina Olimpiyat Oyunlarıyla karşılaştırmak amacıyla yapılan bu araştırmada; katılan sporcuların fiziksel özellikleri, ortalama ma süresi, rali süresi ve rali vuruş sayıları ile katılan sporcuların ülke ve madalya kazanımına göre dağılımı incelenmiştir.

Müsabakalara 50 ülkeden toplam 173 (87 erkek,86 bayan) katılmıştır. Çin 9 erkek (%10,3), 10 bayan (%11,6) sporcu ile toplamda 19 sporcu (%11) başı çekmektedir.(Tablo 8) 2004 Atina Olimpiyatlarına ise 30 ülkeden toplam 162 sporcu (76 bayan, 86 erkek) katılmıştır. Bu katılımı da Çin 14 erkek, 12 bayan sporcu ile zirvede yer almaktadır. 2004'te 4 ülke birer sporcuyla oyunlara katılmıştır. (Tablo 7)

Müsabakalara katılan sporcuların yaş, boy uzunluğu ve vücut ağırlığı ortalamaları sırasıyla boy uzunluğu ve vücut ağırlığı ortalama değerleri sırasıyla; bayanlar,  $25,16 \pm 3,7$  yıl,  $168,32 \pm 6,28$  cm,  $61,66 \pm 5,97$  kg, erkekler;  $27,12 \pm 4,02$  yıl,  $178,98 \pm 6,48$  cm,  $73,47 \pm 7,59$  kg'dır. Şenel ve Eroğlu 2005 yılında yaptıkları çalışmada olimpiyatlara katılan bayan badmintoncuların ortalama vücut ağırlıklarını  $62,2$  kg,boy uzunluklarını $168,3$  cm ve yaşarını  $25,59$  yıl olarak bulmuştur.(9) Revan ve arkadaşları 2007'de elit badmintoncular üzerinde yaptıkları çalışmada, Türk Milli Badminton takımının boy ve vücut ağırlığı değerlerini sırasıyla erkekler  $175.0 \pm 7.3$  cm ve  $67.5 \pm 7.7$  kg olarak, bayanlar  $166.4 \pm 5.6$  cm ve  $59.5 \pm 7.7$  kg olarak tespit etmişlerdir.(10)

Tek erkekler müsabaka sürelerini incelediğimizde ortalama süreler, 1.set  $16,24 \pm 4,33$  dk, 2.set  $16,31 \pm 3,76$  dk, 3.set  $18,15 \pm 4,25$  dk ve toplam maç süresi  $41,7 \pm 13,09$  dk olarak, tek bayanların müsabaka süreleri 1. 2. ve 3. setlerde sırasıyla  $14,46 \pm 4,24$  dk, $14,74 \pm 5,35$  dk, $18,3 \pm 5,63$  dk ve toplam maç süresi  $37,65 \pm 15,51$  dk olarak, çift erkeklerin 1.set  $15,62 \pm 3,24$  dk, 2.set  $15,81 \pm 3,91$  dk, 3.set  $17,85 \pm 2,34$  dk ve toplam süresi  $41,31 \pm 12,87$  dk olarak, çift bayanların 1.set  $18 \pm 8,94$  dk, 2.set  $18,12 \pm 4,95$  dk, 3.set  $18,66 \pm 3,05$  dk ve toplam süre  $42,75 \pm 13,5$  dk olarak, karışık çiftlerin 1.set  $16,18 \pm 5,23$  dk, 2.set  $17,37 \pm 4,64$  dk, 3.set  $23 \pm 4,89$  dk ve toplam süre  $44,25 \pm 17,64$  dk olarak sürdürdüğü görülmektedir.( Tablo 2,3,4,5,6)

Cinemre ve arkadaşlarının genç Badminton sporcuları üzerinde yaptıkları çalışmada, maç sürelerini, ortalama tek bayanların 1.set  $4,50 \pm 2,21$  dk, 2.set  $6,01 \pm 1,69$  dk, tek erkeklerin 1.set  $10,15 \pm 3,25$  dk, 2.set ise  $16,91 \pm 7,26$  dk olarak bulmuşlardır.(11) Aydoğmuş 2002 yılında yaptığı çalışmada Türk Milli erkek badmintoncuların oynadığı toplam maç süresini  $33,78$  dk olarak tespit etmiştir. (12) Yine erkekler üzerinde Monrique'nin 2001 yılında yapmış olduğu çalışmada, toplam maç süre ortalaması  $34,50$  dk olarak tespit edilmiştir.(6) Aydoğmuş ve arkadaşlarının yaptığı başka bir çalışmada, 3x15 sayı sisteminde ortalama maç süresi  $33,78$  dk, 5x7 sayı sisteminde ise  $27,21$  dk olarak tespit edilmiştir.(13) 2008 yılında Ming ve arkadaşlarının 8 erkek ve 8 bayan üzerinde yaptığı müsabaka analizi çalışmasında, 21 sayı sisteminde erkeklerin ortalama maç süresi  $17,27$  dk, bayanların ise  $17,14$  dk olarak tespit edilmiştir.(14) Yaptığımız çalışmada ise 2008 Olimpiyatları tek erkekler badminton müsabakalarında bu süre ortalama  $41,7$  olarak bulunmuştur. En üst düzeyde sporcuların olimpiyatlara katılmış olması ve yüksek kondisyon seviyelerine sahip olmalarından dolayı ortalama maç sürelerinin daha uzun olduğu görülmektedir.

Müsabakalarda en uzun ralli süresini incelediğimizde ortalama tek erkeklerin 1.set  $36,26 \pm 16,68$  sn, 2.set  $16,31 \pm 3,76$  sn, 3.set  $37,23 \pm 14,72$  sn ve üç setin ortalaması  $42,43 \pm 16,44$  sn, tek bayanların setleri sırasıyla  $30,59 \pm 8,59$  sn,  $29,59 \pm 8,51$  sn,  $34,38 \pm 10,5$  sn ve üç setin ortalama en uzun ralli süresi  $34,4 \pm 8,55$  sn, çift erkeklerin 1.set  $25,12 \pm 5,03$  sn, 2.set  $30,93 \pm 16,87$  sn, 3.set  $24,85 \pm 5,36$  sn ve üç setin ortalaması  $34,12 \pm 14,43$  sn, çift bayanların 1.set  $46,18 \pm 21,87$  sn, 2.set  $46,5 \pm 20,15$  sn, 3.set  $42,66 \pm 14,97$  sn ve üç setin ortalaması  $55,75 \pm 23,21$  sn, karışık çiftlerin setleri sırasıyla 1.set  $32,87 \pm 11,59$  sn, 2.set  $28,06 \pm 8,07$  sn, 3.set  $32 \pm 10,97$  sn ve üç setin ortalamasının  $34,25 \pm 11,1$  sn olduğu görülmektedir. (Tablo 2,3,4,5,6)

Cabello ve Gonzales yaptıkları çalışmada müsabaka süresini  $28$  dk, ralli süresini  $6,4$  sn, dinlenme sürelerini ise  $12,9$  sn olarak belirlemişlerdir.(15) Yine Cabello ve arkadaşları üst düzey üç milli oyuncu üzerinde yaptıkları araştırmada ralli sürelerinin  $8$  saniye, dinlenme sürelerinin ise iki katı ( $16$  sn) olduğunu belirtmektedirler.(16).

Müsabakalardaki en yüksek ralli vuruş sayıları incelendiğinde, tek erkeklerin 1.set  $31,92 \pm 14,53$  adet, 2.sette  $30,17 \pm 8,96$  adet, 3. sette  $33,53 \pm 13,8$  adet ve üç setin ortalamasının  $37,95 \pm 14,12$  adet olduğu, tek bayanların 1.set  $23,63 \pm 7,01$  adet, 2.set  $23,21 \pm 7,12$  adet, 3.set  $25,23 \pm 6,46$  adet ve üç setin ortalamasının  $26,95 \pm 6,7$  adet olduğu, çift erkeklerin 1.set  $28,06 \pm 5,081$  adet, 2.set  $33,06 \pm 15,75$  adet, 3.set  $29,28 \pm 8,75$  adet ve üç setin ortalamasının  $36,18 \pm 13,28$  adet olduğu, çift bayanların 1.set  $48 \pm 24$

adet, 2. set 46,93±18,03 adet, 3.set 38,66±15,17 adet ve ortalama en yüksek ralli vuruş sayısının 57,12±22,63 adet olduğu, karışık çiftlerde 1.set 31,93±8,19 adet, 2.set 30,56±9,54 adet, 3.set 32±10,48 adet ve üç setin ortalamasının 35,43±8,67 adet olduğu görülmektedir. (Tablo 2,3,4,5,6)

Araştırma sonucunda; tekler ve çiftler kategorilerinde toplam maç sürelerinin ortalaması sırasıyla; erkekler 41,7±13,09 dk, 41,31±12,87 dk, bayanlar 37,65±15,51 dk, 42,75 ±13,5 dk, karışık çiftlerde ise bu süre 44,25±17,64 dk olarak tespit edildi. En uzun ralli süresi ortalaması tek erkek ve bayanlarda 42,43±16,44 sn, 34,4±8,55 sn, çift erkek, çift bayan ve karışık çiftler kategorilerinde ise 34,12±14,43 sn, 55,75±23,21 sn ve 34,25±11,1 sn olarak belirlenmiştir. En yüksek ralli vuruş sayısı ortalama 57,12±22,63 vuruşla çift bayanlar müsabakalarında meydana gelirken bunu sırasıyla tek erkekler (37,95±14,12), çift erkekler (36,18±13,28), karışık çiftler (35,43±8,67) ve tek bayanlar (26,95±6,7) kategorileri izlemiştir. İki Olimpiyat Oyunları Badminton Müsabakaları arasındaki farklardan biri de katılan ülke ve sporcu sayılarıdır. 2004 oyunlarına 30 ülkeden toplam 162 sporcu (76 bayan, 86 erkek) katılırken, 2008 Oyunlarında bu sayı 50 ülke ve 173 sporcuya (86 bayan, 87 erkek) çıkmıştır.

2008 Pekin Olimpiyat Oyunları Badminton müsabakaları 2004 Atina Olimpiyat Oyunları Badminton müsabakaları ile karşılaştırıldığında, tüm kategorilerde ortalama maç sürelerinde azalma, en uzun ralli süre ortalamaları ve en yüksek ralli vuruş sayı ortalamalarında ise artış görülmektedir. Bu durumda; badminton antrenörlerinin sporculara uyguladıkları programlarını, hem antrenman yöntemleri açısından hem de teknik ve taktik yönden yeniden gözden geçirmeleri zorunlu hale gelmiştir.

#### KAYNAKLAR

1. Faccini, C., Dal Monte, A., "Physiologic Demands of Badminton", The AM. J.of Sports Med., 24:64-68, 1996.
2. Badminton Federasyonu yayınları, Ankara, 1995.
3. Demirci, N., A'dan Z'ye Spor, Neyir Yayıncılık ve Matbaacılık, Ankara, 1995.
4. Baron, R. Et al. "Catecholamine Excretion and Heart Rate as Factors of Psychophysical Stress in Table Tennis", Int J Sports Med, 13(7):501-505, 1992.
5. Faude, O., Meyer, T., Rosenberger, F., Fries, M., Huber, G., Kindermann, W., "Physiological Characteristics Of Badminton Match Play", Eur J Appl Physiol, 100:479-485, 2007.
6. Cabello MANRIQUE, D., "An Analysis of the Characteristics of the Game in Badminton Competition. Differences Between Men and Ladies' singles" Congreso Mundial De Badminton, Sevilla, 2001
7. Omosegaard, B., Physical Training for Badminton. Denmark. Melling Beck, 1996
8. <http://en.beijing2008.cn/>
9. Şenel, Ö., Eroğlu, H., "2004 Atina Olimpiyat Oyunları Badminton Müsabakalarının Analizi", G.Ü. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 10(4):49-58, 2005.
10. Revan S., Aydoğmuş M., Balcı S.S., Pepe H., Eroğlu H., "Türk Ve Yabancı Ülke Milli Takım Badmintoncularının Bazı Fiziksel Ve Fizyolojik Özelliklerinin Değerlendirilmesi, Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 1(2):1-8, 2007.
11. Cinemre, A., Açıkkada, C., Hazır, T., Şenel, Ö., "Genç Badminton Oyuncularının Müsabaka Ortamında Gözlenen Laktat ve Kalp Atım Hızı Değerleri", Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi, 13(4):22-31, 2002.
12. Aydoğmuş, M., "Badmintonda Farklı Skor Sistemlerinin Oyuncuların Bazı Yorgunluk Parametreleri Üzerindeki Etkileri", Yüksek Lisans Tezi, G.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2002.
13. Aydoğmuş, M., Şenel, Ö., Bukan, N., Güzel, N.A., "Farklı Skor Sistemlerine Badminton Oyuncularının Fizyolojik ve Metabolik Cevapları", G.Ü. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 11(2):11-18, 2006.

14. Ming C. L., Keong C. C., Ghosh A. K., "Time Motion and Notational Analysis of 21 Point and 15 Point Badminton Match Play", *International Journal of Sports Science and Engineering*, 2(4):216-222, 2008.
15. Cabello, D., Gonzales, J.J., "Analysis of the Characteristics of Competitive Badminton", *Br J Sports Med*, 37:62-66, 2003.
16. Cabello, D., Cruz, J.C., Padial, P., "Estudio de la Frecuencia Cardiaca y Acido Lactico en Badminton", In: VIII Congreso Europeo de Medicina del Deporte, Granada, October, 1995. (Cited in Cabello and et al 2003)

**MASA TENİSİ OYUNCULARININ MAÇ SIRASINDAKİ FİZYOLOJİK YANITLARI**  
**PHYSIOLOGICAL STRAIN OF THE TABLE TENIS PLAYERS DURING TABLE TENİS MATCH**

**ŞAHAN Ç., TURHAN B., İNCE P., ENİSELER N., GENÇOĞLU A.**

**Beden Eğitimi Spor Yüksekokulu Celal Bayar Üniversitesi Manisa**

**ÖZET**

Masa tenisi sporcularının maçlar esnasındaki fizyolojik yanıtları masa tenisinin fiziksel ve fizyolojik ihtiyaçlarını belirlemede önemlidir. Bu fizyolojik cevapların maç esnasında tespiti masa tenisinde kondisyonel antrenman yöntemlerine yön verecektir. Her spor dalının kendine özgü fizyolojik cevapları vardır. Bu nedenle masa tenisinin de kendine özgü fizyolojik yanıtları olacaktır.

Bu çalışmanın amacı, Türkiye Masa Tenisi ligleri oyuncularının laboratuvar koşullarında saptanan maxVO<sub>2</sub> seviyelerini ve buna bağlı kalp atımı frekansları ile maçıdaki kalp atım frekansları ilişkilendirerek müsabakada tüketilen oksijen miktarının maxVO<sub>2</sub> ye göre yüzdesinin tahmin edilmesi, müsabaka sırasındaki kan laktat konsantrasyonu, kalp atımı frekansı ve algılanan yorgunluk seviyesinin saptanması ile masa tenisi oyuncularına binen fizyolojik yüklerin tahmin edilmesidir. Ayrıca masa tenisi maçının erkekler ve bayanlarda farklı fizyolojik yüklerle neden olup olmadığı da bu çalışmada amaçlanmaktadır.

Bu çalışmaya, Türkiye Masa Tenisi Federasyonu Liglerinde oynayan 9 bayan, 9 erkek toplam 18 sporcu katılmıştır. Bu çalışmada, sporcuların maç sırasındaki fizyolojik ve fiziksel cevaplarını saptamak için hem laboratuvar ortamında, dostluk maçları esnasında çeşitli ölçümler ve testler uygulanmıştır. Laboratuvar ortamında direk olarak maksimal oksijen tüketimleri ve kalp atımları saptanmıştır. Dostluk maçları esnasında da vücutlarına bağlanan telemetrik nabız ölçerler sayesinde kalp atımları kayıt edilmiştir. Setler arasında alınan kan örneklerinden laktat değeri saptanmıştır. Setler arasında Borg's skalası kullanılarak algılanan yorgunluk düzeyleri tespit edilmiştir. Laboratuvar sonuçları ile müsabaka değerleri ilişkilendirilerek sporcuya binen fizyolojik yükler KA maxVO<sub>2</sub> % olarak tahmin edilmiştir.

Bu çalışmada elde edilen, masa tenisi müsabakası sırasında sporcuların KA, LA, RPE, KA max KA % ve KA maxVO<sub>2</sub> % yanıtlarından, masa tenisi müsabakasının aerobik sınırlar içinde olduğunun açıklanmaktadır.

**Anahtar Kelimeler:** Masa Tenisi, Fizyolojik Yük, maxVO<sub>2</sub>, aerobik kapasite, kalp atımı.

**ABSTRACT**

Physiological strain of the table tennis players during a table tennis match is important for defining of the physical and physiological needs of table tennis. Determining of these answers during the match will give a direction for the conditional training methods in table tennis. All kind of sport branches have their own physiological answers. Therefore table tennis has its own physiological answers.

The purpose of this study was to predict the percentage of the consumed VO<sub>2</sub> amount considering to maxVO<sub>2</sub> levels at match by associating the heart rate frequencies depending maxVO<sub>2</sub> levels that were determined in laboratory and heart rate frequencies at match. Although to predict the physiological strains of the table tennis players during the table tennis match by determining of blood lactate concentrations, heart rate frequencies and perceived exhausted rates during the match play. And also the purpose of this study is to investigate if a table tennis match can cause different physiological strains for the girls and the boy or not.

N=9 men and N=9 women totally 18 table tennis players playing in Turkish Table Tennis Federation Leagues were participated in this study. In this study different tests and measurements were made both in laboratory conditions and in friendly matches. MaxVO<sub>2</sub> and heart rates were determined directly in laboratory. Heart rates were recorded by telemetric heart rate device that were put on their bodies during the friendly matches. Lactate concentrations were determined from their blood samples collected between the sets. Perceived exhausted rates were determined by using Borg Scale between the sets. Physiological strains of the players were determined by associating of the laboratory results and the match values.

From the HR, LA, RPE, HR maxHR% and HR maxVO<sub>2</sub> % answers of the players in the table tennis match it can be explained that the table tennis match is between the aerobic limits.

**Key words:** Table tennis, physiological strain, maxVO<sub>2</sub>, aerobic capacity, heart rate.

## GİRİŞ

Masa tenisi raket sporlarının tamamında görülen teknik özelliklerin kısa ve süratli olarak yapıldığı bir oyun olarak karşımıza çıkmaktadır. Oyun esnasındaki rakibi ve topu algılama gücü ve refleks müdahaleler büyük önem taşımaktadır. Ayrıca masa tenisi, dayanıklılık, esneklik, güç, kuvvet, çabukluk, hız gibi özelliklere de ihtiyaç göstermektedir (2).

Masa tenisi maçının fizyolojik cevaplarının saptanması, bu cevaplar ışığında hangi fizyolojik özelliğe ne derecede ihtiyaç olduğunun bilinmesine yardımcı olacaktır. Maç sırasındaki fizyolojik cevaplar, masa tenisi maçının egzersiz yükünü ve şiddetini vermektedir. Dolayısıyla sporcular belirlenen fizyolojik ihtiyaçlarına göre antrene edilecektir.

Masa tenisi maçı, diğer oyun sporlarında olduğu gibi intermittent özelliğe sahiptir. İntermittent özelliğe sahip çeşitli sportif branşlardaki fizyolojik yükü veya şiddeti hesaplarken, sporcuların müsabaka sırasındaki kalp atım hızı, VO<sub>2</sub>, kan laktat konsantrasyonu (KA), algılanan yorgunluk (RPE), enerji tüketimi gibi faktörler kullanılmaktadır (7). Bu çalışmada da, yukarıdaki metodlar kullanılarak masa tenisi maçının sporcuların fizyolojik cevapları saptanmaya çalışılmıştır.

Bu çalışmanın amacı, Türkiye Masa Tenisi ligleri oyuncularının laboratuvar koşullarında saptanan maxVO<sub>2</sub> seviyelerini ve buna bağlı kalp atımı frekansları ile ilişkilendirerek müsabakada tüketilen oksijen miktarının maxVO<sub>2</sub> ye göre yüzdesinin tahmin edilmesi, ayrıca müsabaka sırasındaki kan laktat konsantrasyonu, kalp atımı frekansı ve algılanan yorgunluk seviyesinin saptanması ile masa tenisi oyuncularına binen fizyolojik yüklerin tahmin edilmesidir. Ayrıca, masa tenisi maçının erkekler ve bayanlarda farklı fizyolojik yüklerle neden olup olmadığı da bu çalışmada amaçlanmaktadır.

## YÖNTEM

Elit masa tenisi sporcularına hem maç koşullarında hem de laboratuvar koşullarında ölçümler yapılmıştır. Bu ölçümlerde masa tenisi sporcularının maksimal oksijen kullanım kapasiteleri, maç sırasındaki ortalama nabızları tespit edilerek, çıkan sonuçlar laboratuvar ve saha koşullarındaki bireysel kapasitelerle ilişkilendirilerek masa tenisi sporcularına maçta binen fizyolojik yükler belirlenmiştir. Maç sırasında sporcuların kalp atımı ve kan laktat cevapları dostluk müsabakaları esnasında alınmış ve kaydedilmiştir. Müsabakalar ölçümlerin eşitlenmesi açısından 5 set üzerinden yapılmıştır.

Bu çalışmada denek olarak yer alan Türkiye masa tenisi liglerinde oynayan , sporculara çalışmanın amacını, risklerini ve kazançlarını anlatan izin bildirgesi imzalatılmıştır. Çalışmaya yaşları bayanlar 19,2±2,48, erkekler 20,7±2,22 olan 9 bayan 9 erkek toplam18 sporcu katılmıştır.

Deneklerin maksimal oksijen kullanımı direk olarak ölçülmüştür. Ölçümlerde breath-by-breath otomatik portable gas analiz sistemi (Cosmed K4b2 İtaly) kullanılmıştır. Sporculara laboratuvarda maksimal test uygulanmıştır (5). MaxVO<sub>2</sub> ulaşma kriterlerinden 3 tanesinin aynı anda gözlemlenmesi, maksimal oksijen tüketim kapasitesine ulaşıldığının göstergesi olarak kabul edilmiş ve test sona erdirilmiştir(12)

Maç esnasında laktat analizi için kan alımı parmak ucundan maç öncesi, set arası ve maç sonrası yapılmıştır. Maç boyunca sporcuların kalp atımları Polar RS400 (Polar,Kempele,Finlandiya) nabız ölçerler ile 1 sn. de bir hafızaya kayıt edildi. Maç sırasında masa tenisi sporcularının algıladıkları yorgunluk seviyesi saptandı. Her set bitiminde sporculara gösterilen Borg's skalasına bakarak algıladıkları yorgunluk seviyesi kaydedildi(4).

### Maç sırasında fizyolojik yüklerin tahmin edilmesi

Maç sırasındaki kalp atımı cevapları ile laboratuvar koşullarında saptanan VO<sub>2</sub> ye karşılık gelen kalp atımları birbiriyle ilişkilendirilerek sporcuların maçtaki VO<sub>2</sub> tahmin edilmeye çalışıldı.

Sporcuların masa tenisi maçında tahmin edilen VO<sub>2</sub> nin bireyin labratuvar koşullarında ölçülen maksimal oksijen tüketimindeki yüzdesi (KA maxVO<sub>2</sub> %) hesaplanarak sporcuya binen fizyolojik yük tahmin edildi.

Ayrıca masa tenisi maçında kaydedilen KA nın maksimal kalp atımındaki (KA maxKA %) yüzdesi de hesaplandı.

### İstatistiksel Analiz

SPSS 15 istatistik programı kullanılarak sporcuların maç sırasındaki kalp atımı ortalamaları ve standart sapmaları, laboratuvar ve maç koşullarındaki aerobik ve anaerobik eşikleri ve standart sapmaları ve Laboratuvardaki Max VO<sub>2</sub> ortalamaları ve standart sapmaları tespit edildi.

Ayrıca sporcuların maç sırasında kalp atımı ortalamasının Max VO<sub>2</sub> deki oranı regresyon analiz modellerinden basit regresyon kullanılarak saptandı [ $y = a+b(x)$ ].

Bayanlar ve erkekler arasındaki farklar Mann-Whitney U testi ile yapıldı.

### BULGULAR

Tablo 1 de masa tenisi sporcularının vücut ağırlıkları, boy ve yağ yüzdelerinin ortalamaları verilmektedir.

	Vücut Ortalama±SD	Ağırlığı Ortalama±SD	Boy Ortalama±SD	Yaş Ortalama±SD	%Yağ Ortalama ±SD
Kız	59.11±16.14		1.65±0.10	19.2±2.48	16.85±2.45
Erkek	74.88±12.70		1.78±0.08	20.7±2.22	16±3.40

**Tablo 1:** Masa tenisçilerin fiziksel özellikleri.

Tablo 2 de masa tenisi sporcularının maksimal oksijen tüketimleri ve maksimal kalp atım ortalamaları verilmektedir. MaxVO<sub>2</sub> (ml/kg/dk) seviyelerinde kızlar ve erkekler arasında fark vardır (P<0.01)

	MaxVO <sub>2</sub> (ml/kg/dk) Ortalama±SD	Max KA Ortalama±SD
Bayan	42.74±5.04	202±6.36
Erkek	51.09±9.63	204.2±5.23

**Tablo 2.** Masa tenisçilerin maksimal oksijen tüketim seviyeleri.

Tablo 3 de, masa tenisi sporcularının maç sırasında kalp atımı frekans değişimleri sunulmaktadır. Tüm maç boyunca ve her sette KA frekansları bakımından kızlar ile erkekler arasında istatistiksel olarak fark vardır ( $P<0.05$ ).

	1.set Ortalama±SD	KA	2.set Ortalama±SD	KA	3.set Ortalama±SD	KA	4.set Ortalama±SD	KA	5.set Ortalama±SD	KA	Tüm maç Ortalama±SD	KA
kızlar	156.03±19.6		161.1±18.1		157.8±16.4		148.1±20.8		155.3±17.2		157.7±18.4	
Erkekler	150.03±23.04		158.5±19.4		159.5±20.8		157.8±20.4		159.3±19.6		157.1±20.0	

**Tablo 3:** Masa tenisi sporcularının maç sırasında kalp atımı frekans değişimleri.

Tablo 4 da masa tenisi sporcularının maç esnasında set sonrası ve maç ortalaması sorulan algılanan yorgunluk (RPE) düzeyleri verilmektedir. Tüm maç boyunca algılanan yorgunluk düzeylerinde kızlar ile erkekler arasında istatistiksel olarak fark vardır ( $P<0.05$ ).

	1.set Ortalama±SD	RPE	2.set Ortalama±SD	RPE	3.set Ortalama±SD	RPE	4.set Ortalama±SD	RPE	5.set Ortalama±SD	RPE	Tüm maç Ortalama±SD	RPE
kızlar	8.5±1.06		10.25±2.6		10±2.44		11.3±2.87		12±2.67		10.8±2.5	
Erkekler	9±2		11±1.48		12±1.161		13±1.98		14±1.73		12.26±2.4	

**Tablo 4:** Masa tenisi sporcularının maç sırasında algıladıkları yorgunluk seviyeleri (RPE).

Tablo 5 de masa tenisi sporcularının maç esnasında setler arasında alınan laktat değerleri verilmektedir. Maç öncesi, setler arası, tüm maç kızlar ve erkekler arasında istatistiksel olarak fark bulunmamıştır ( $P>0.05$ ).

	Maç öncesi LA Ortalama±SD	1.set Ortalama±SD	LA	2.set Ortalama±SD	LA	3.set Ortalama±SD	LA	4.set Ortalama±SD	LA	5.set Ortalama±SD	LA	Tüm maç Ortalama±SD	LA
Kızlar	2.84±1,06	2,48±0,97		2,21±0,93		2,12±0,77		1,92±0,48		2.0±1.03		2.26±0.91	
Erkekler	2,28±0,48	2,4±1,20		2,66±1,49		2,25±0,85		2,38±1		1.98±0.9		2.32±1.01	

**Tablo 5:** Masa tenisi sporcularının maç sırasında kan laktat konsantrasyonları (mMol/L).

Tablo 6 de masa tenisi bayan sporcularının maksimal oksijen tüketimi ve maksimal kalp atımına göre karşılaştıkları fizyolojik yükler yüzde olarak verilmektedir.

r: 0,71	KA maxVO <sub>2</sub> %	KA max KA %
setler	Ortalama±SD	Ortalama±SD
1.set	58.45±16.88	75.92±8.42
2.set	65.74±12.26	80.15±5.77
3.set	63.88±13.02	79.10±5.90
4.set	60,22±15.37	77.54±8.60
5.set	63.77±14.94	79.00±6.77
Tüm Maç	62.5±13.35	78.31±6.25

**Tablo 6:** Bayan masa tenisi sporcularının maç sırasında kalp atımlarının maksimal oksijen tüketim seviyesindeki ve maksimal kalp atımındaki oranı.

Tablo 7 da masa tenisi erkek sporcularının maksimal oksijen tüketimi ve maksimal kalp atımına göre karşılaştıkları fizyolojik yük yüzde olarak verilmektedir.

r: 0,81	KA maxVO <sub>2</sub> %	KA max KA %
setler	Ortalama±SD	Ortalama±SD
1.set	55.88±14.59	74.82±7.66
2.set	59.44±14.22	77.10±7.61
3.set	59.34±13.55	77.15±0.03
4.set	58.15±12.98	76.36±6.65
5.set	58.71±13.30	76.73±7.08
Tüm Maç	58.28±13.32	76.36±6.93

**Tablo 7:** Erkek masa tenisi sporcularının maç sırasında kalp atımlarının maksimal oksijen tüketim seviyesindeki ve maksimal kalp atımındaki oranı.

Masa tenisi oyuncularının KA maxVO<sub>2</sub> % ve KA max KA % sinde erkek ve kızlar arasında setlerde ve tüm maçta istatistiksel fark bulunmamıştır.

## TARTIŞMA

### Masa tenisçilerin maxVO<sub>2</sub> seviyeleri

Bu çalışmaya katılan masa tenisçilerinin maxVO<sub>2</sub> ortalaması bayanlarda 42,74±5,04 iken, erkeklerde 51.09±9,63 ml/kg/dk idi (tablo 2). Erkek masa tenisçiler bayan masa tenisçilerden daha yüksek maxVO<sub>2</sub> değerlerine sahip olduğu bu çalışmanın sonuçlarından anlaşılmaktadır, fark istatistiksel açıdan anlamlıdır (P<0,05). Masa tenisçilerle yapılan bir başka çalışmada, erkeklerin maxVO<sub>2</sub> değerlerinin 47 ml/kg/dk olduğu rapor edilmektedir(14). Bir başka çalışmada masa tenisçilerin maxVO<sub>2</sub> seviyelerinin

50 ml/kg/dk civarında olduğu ileri sürülmektedir(9). Diğer bir raket sporu olan tenis oyuncularını ile yapılan bir çalışmada maxVO<sub>2</sub> değerleri bayanlarda 45 ml/kg/dk iken, erkeklerde 55 ml/kg/dk idi(13). Bir başka raket sporları olan erkek badminton oyuncularında maxVO<sub>2</sub> seviyesi 51.5 ml/kg/dk iken elit erkek squash oyuncularında 52.6 ve 63.3 ml/kg/dk olduğu ileri sürülmektedir(14,15,19). Bu araştırmalar, diğer raket sporları ile uğraşan sporcuların maxVO<sub>2</sub> seviyeleri masa tenisi oyuncularından biraz daha yüksek olduğunu göstermektedir.

#### **Masa teniştirin ma sırasındaki fizyolojik cevapları**

Bu çalışmaya katılan masa teniştirin ma süresince KA cevapları bayanlarda ortalama 157.7±18.4 KA/dk, erkeklerde ortalama 157.19±20.9 KA/dk idi. Tüm ma boyunca ve her sette KA frekansları bakımından kızlar ile erkekler arasında istatistiksel olarak fark vardır (P<0.05). Ayrıca tablo 3 de bu çalışmadaki her set içi KA ortalamaları verilmektedir. 1. Türkiye liginde müsabakalar elit erkek masa teniştirin ma sırasındaki kalp atımı ortalamaları 155.7±21.1 olduğu rapor edilmektedir (3). Diğer raket sporu olan tenis müsabakaları boyunca erkek oyuncuların kalp atımı frekansları 140-160 arasında değiştirği rapor edilmektedir(7,18). Bir çalışmada squash maçı boyunca erkek sporcuların KA ortalamalarının 170±21 olduğu da ileri sürülmektedir (16). Bu çalışmadaki masa teniştirin müsabaka boyunca KA frekansı değerleri, tenis oyuncularının ma sırasındaki KA frekansları değerlerine yakın, squash maçı sırasındaki oyuncuların KA frekanslarından daha düşük olduğu görülmektedir.

Algılanan yorgunluk seviyesi (RPE); Sporcunun egzersiz esnasında hissettiği yorgunluğun rakamsal olarak ifadesidir (tablo 4). Aerobik dayanıklılık antrenmanları sırasında, şiddeti düzenlemede ve takip etmede kullanılabilir (51, 69). Algılanan yorgunluk seviyesi (RPE) ile şiddeti tespit etmek çok pratik basit hiç bir araç gerektirmeyen bir yöntemdir(6,10). Dayanıklılık ve oyun antrenmanları sırasında kalp atımı frekansı sporcunun o anki stresinden, korkularından heyecanından, çevresel şartlardan ve ısıdan etkilenip değişebilir. Kalp atımı frekansı, sporcunun lokal kas yorgunluğu ve psikolojik yorgunluğu hakkında bilgi vermeyebilir. Fakat algılanan yorgunluk seviyesi (RPE) tüm vücut fonksiyonlarını ile beraber egzersiz şiddeti hakkında fikir vermektedir. Bu çalışmada sporcuların masa tenisi maçındaki fizyolojik cevaplarının bir başka deyişle egzersiz şiddetinin belirlenmesinde diğer bir değişken olarak algılanan yorgunluk seviyesi kullanılmıştır. Bu çalışmada masa tenis müsabakaları sırasında bayan sporcuların algıladıkları yorgunluk seviyesi ortalaması 10.8±2.5, erkek sporcuların 12.26±2.4 idi. Bayanların ma sırasında algıladıkları yorgunluk seviyesinin daha düşük olduğu tablo 4 de görünmektedir. Tüm ma boyunca ve 3. sette algılanan yorgunluk düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu belirlenmiştir (P<0.05). Diğer setlerde anlamlı fark bulunmamıştır. Fakat özellikle son sette erkek masa teniştirin yükselen kan laktat konsantrasyonları müsabakanın son setin daha şiddetli geçtiğini göstermektedir. Son setteki artan kan laktatı, erkeklerde tüm mataki algılanan yorgunluk seviyesini arttırdığını düşündürmektedir. Türkiye de masa tenisi 1. Liginde masa tenis maçı sırasında sporcuların algıladıkları yorgunluk seviyesi ma ortalamasının 12.1±2.7 olduğu bir çalışmada rapor edilmektedir (3). Tenis maçı sırasında farklı çalışmalarda erkek sporcuların algıladıkları yorgunluk seviyesinin 12.5 ve 13 olduğu ileri sürülmektedir (7). Bir başka raket sporu olan 11.5 dk 4 seti içeren erkeklerin oynadığı squash maçı sırasında 1. set sonunda algılanan yorgunluk seviyesinin 14±3, 4. Setin sonunda 16±3 ya arttığı rapor edilmektedir(16)

Bu çalışmaya katılan masa teniştirin ma süresince kan laktat konsantrasyonları (LA) cevapları bayanlarda ortalama 2.26±0.91, erkek masa teniştirinde 2.32±1.02 mmol/L olduğu tablo 5 de görülmektedir. Ma boyunca LA konsantrasyonu bakımından erkek masa teniştirlerle bayan masa teniştirler arasında istatistiksel bir farkın olmadığı sonuçlardan anlaşılmaktadır (P>0.05). 1. Türkiye liginde müsabakalar elit erkek masa teniştirin ma sonrası LA ortalamasının 3.8±0.8 mmol/L olduğu rapor edilmektedir (3). Tenis maçı sırasında erkek oyuncuların LA konsantrasyonlarının 3-4 mmol civarında olduğu, şiddetli geçen tenis müsabakalarında kan laktat konsantrasyonlarının 10 mmol/L geçtiği rapor edilmektedir. LA konsantrasyonun 7-8 mmol/L geçtiğinde teknik ve taktik performansta bozulmaların olduğuda rapor edilmektedir(14). Bir başka çalışmada ma sırasındaki LA konsantrasyonlarının 1.53-4 mmol/L arasında değiştirği, ma sırasında uzun ve şiddetli ralliler sonrası bu değerlerin 8mmol/L ulaştığıda çeşitli çalışmalarda ileri sürülmektedir (7). Bu yöndeki diğer bir çalışmada da, tenis maçı sonrası LA konsantrasyonu ortalamasının 2.07±0.9 mmol/L olduğuda rapor edilmektedir (18).

Özellikle masa tenisi maçı boyunca KA maxVO<sub>2</sub> % si sporcunun oksijen kullanım kapasitesine göre relatif egzersizde iş yükünü göstermesi bakımından diğer parametrelerde daha önemli gibi görünmektedir. Tablo 6 ve 7 de görüldüğü üzere masa tenisi maçı boyunca KA maxVO<sub>2</sub> % si bayanlarda % 62.5±13.35, erkeklerde % 58.28±13,32 dir. Erkelere göre, bayanlar maksimal oksijen kullanımının daha büyük kalp atım oranı ile masa tenisi müsabakasını oynamaktadırlar, fakat fark istatistiksel olarak anlamlı değildir. Bu da erkek masa tenisçilerinin MaxVO<sub>2</sub> seviyelerinin daha yüksek olmasından kaynaklanmaktadır. KA max KA % ise bayan masa tenisçilerde % 78.31±6.25, erkeklerde % 76.36±6.93 dir. Maç sırasındaki oyuncuların KA max KA % sinde erkek ve bayanlar arasındaki fark, KA maxVO<sub>2</sub> % farkından daha düşüktür, fakat fark istatistiksel olarak anlamlı değildir. Bunun nedeni de, KA max KA % nin hesaplanmasında, maksimal kalp atımı ve yaşın kullanılması, KA maxVO<sub>2</sub> % de ise, maxVO<sub>2</sub> belirleme testinde kişinin kullandığı O<sub>2</sub> karşılık gelen KA kullanılmasıdır. Her iki cinste de ilk setten sonra, hem KA maxVO<sub>2</sub> % si hem de KA max KA % si artmaktadır. Bunun nedeni, maça fizyolojik uyum ve maça uyum sağladıkça sporcu müsabakayı daha şiddetli oynaması olabilir. Bir çalışmada, masa tenisi maçında sporcunun maksimal kalp atımına göre kalp atımı frekansının % 80-85 civarında olduğu rapor edilmektedir (9). KA max KA % sinin diğer raket sporları olan tenis maçında % 70–87, badminton maçında % 75–95, squash maçında ise % 75–92 arasında olduğu ileri sürülmektedir(9,14). Bir başka tenis ile ilgili derleme makalede, tenis maçındaki egzersiz şiddetinin KA max KA % sinin % 60-80 arasında değiştiği, KA maxVO<sub>2</sub> % sinin de 60-70 arasında değiştiği ileri sürülmektedir(7). Bir çalışmada tekler tenis maçında KA maxVO<sub>2</sub> % sinin % 72 ± 1.9, KA max KA % sinin % 83.4 ± 0.9 olduğu rapor edilmektedir. Aynı çalışmada KA max KA % değerinin maç sırasındaki toparlanma sırasında % 82.8 ± 1.1 iken, bu oranının rallide % 86.1 ± 1.0 olduğu rapor edilmektedir(5).

Masa tenisi maçı sırasında sporcuların KA, LA, RPE, KA max KA % ve KA maxVO<sub>2</sub> % yanıtları masa tenisi müsabakasının enerji metabolizması hakkında fikir vermektedir. Egzersiz sırasında sporcunun KA, LA, RPE, KA max KA % ve KA maxVO<sub>2</sub> % yükselmesi enerji sağlamada anaerobik glikolizin oranının arttığını göstermektedir. Masa tenisi müsabakası sırasında sporcuların KA, LA, RPE, KA max KA % ve KA maxVO<sub>2</sub> % yanıtları, masa tenisi müsabakasının aerobik sınırlar içinde oynanan bir oyun olduğunu açıklamaktadır.

## ÖNERİLER

Çalışmamızda tespit edilen bulgular doğrultusunda aşağıdaki öneriler yapılabilir:

Masa tenisi sporcularının müsabaka esnasında max VO<sub>2</sub> leri direkt olarak ölçülebilir.

## KAYNAKLAR

1. Akgün N. Egzersiz Fizyolojisi, 2. Baskı, Ege Üni. Basım Evi, Bornova-İzmir, 1986, s:135.
2. Bawden M.A.K., Chell B. J. and Maynard I.W.A. preliminary investigation into a sport specific fitness test for table tennis players. In Science and Racket Sports II. (Edited by A.Lees, I.Maynard, M.Hughes and T.Reilly), E & FN Spon, London and New York, 1998.
3. Bayrak N, Gelen E. 10th International Sport Sciences Congress, Proceedings-1, 156-157, Kasım 23-25, 2008 Bolu, Türkiye.
4. Borg G (1998). Borg's perceived exertion and pain scales. Human Kinetics, Champaign.
5. Christmass M.A., Richmond S.E., Cable N.T., Arthur G.P. and Hartman P.E., „Exercise intensity and metabolic response in singles tennis Journal of Sports Sciences, 1998,16, PP: 739-747
6. Dishman RK, Patton RW, Smith J, Weinberg R and Jackson AW. Using perceived exertion to prescribe and monitor exercise training heart rate. Int J Sports Med 8:208-213, 1987.
7. Fernandez J, Mendez-Villanueva A, Pluim BM. Intensity of tennis match play, Br J Sports Med 2006;40:387–391
8. Fox EL, Bowers RW, Foss ML: The Physiological Basis of Physical Education and Athletics Fourth Edition, 1988, s:12-15.
9. Girard O, Millet GP Neuromuscular Fatigue in Racquet Sports. Neurol Clin 2008; 26 :181–194

10. Glass SC, Knowlton RG and Becque MD. Accuracy of RPE from graded exercise to established training intensity. *Med Sci Sports Exerc.* 24:1303-1307. 1992.
11. Hughes, M.G. (1995). Physiological demands of training in elite badminton players. In *Science and Racket Sports* (edited by T. Reilly, M. Hughes and A. Lees), pp. 32–37. London: E & FN Spon.
12. James,A,Davis P.,D. Direct Determinaton of Aerobic Power, “In: Peter J.M., Foster C., *Physiological Assessment of Human Fitness;Human kinetics:United States of America, 1995, PP: 9-17*
13. König D, Hounker M, Schmid A, et al. Cardiovascular, metabolic, and hormonal parameters in professional tennis players. *Med Sci Sports Exerc* 2000;33:654–8.
14. Lees A. Science and the major racket sports: a review. *Journal of Sports Sciences*, 2003, 21, 707–732.
15. Mahoney, C.A. and Sharp, N.C.C. (1995). The physiological profile of elite junior squash players. In *Science and Racket Sports* (edited by T. Reilly, M. Hughes and A. Lees), pp. 76–80. London: E & FN Spon.
16. Sherman RA, Creasey TJ and Batterham AM. Abstracts of Third World Congress of Science and Racket Sports, *Journal of Sports Sciences*, April 2006; 24(4): 333 – 353.
17. Sjodin B, Svedenhag J. Oxygen uptake during running as related to body mass in circumpubertal boys: a longitudinal study. *Eur J Apply Physiol Occup Physiol.* 1992, 65(2);150-7.)
18. SmekalG, Von Duvillard SP, Rihacek C, Pokan R, Hofmann P, Baron R, Tschan H, andBachl N. A physiological profile of tennis match play. *Med. Sci. Sports Exerc.*, Vol. 33, No. 6, 2001, pp. 999–1005.
19. Todd, M.K. and Mahoney, C.A. (1995). Determination of pre-season physiological characteristics of elite male squash players. In *Science and Racket Sports* (edited by T. Reilly, M. Hughes and A. Lees), pp. 81–88. London: E & FN Spon
20. Wilmore J.H. and Costill D.L. *Physiology of sport and exercise: 3rd edition.* Champaign, IL: Human Kinetics. 2005.)

## BADMİNTON SPORCULARININ BENLİK SAYGISI YAPILARININ BAZI DEĞİŞKENLERE GÖRE İNCELENMESİ

Eylem Gencer\*, Ekrem Levent İlhan\*

### ÖZET

Bu çalışmanın amacı, badminton sporcularının benlik saygısı yapılarını bazı değişkenlere göre incelemektir. Araştırma 12 kulüp ve 87 sporcunun katıldığı 2009 yılı Badminton Türkiye Kulüpler Şampiyonasında uygulanmıştır. Çalışmaya 2009 yılı Türkiye Kulüpler Şampiyonası'na katılan yaş ortalaması  $18.8 \pm 3.52$  olan 42 milli badminton sporcusu ve yaş ortalaması  $18.71 \pm 3.4$  olan 14 milli olmayan, toplam 56 badminton sporcusu katılmıştır. Sporcuların benlik saygısı yapılarını ölçmek için Rosenberg (1963) tarafından geliştirilen, ülkemizde 1985 yılında Dr. Çuhadaroğlu tarafından geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılan Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği kullanılmıştır. Elde edilen verilerin analizinde betimsel istatistik yöntemlerinden ve bağımsız örneklemelerde t testi ve korelasyon analizinden yararlanılmıştır. Bulgular milli badminton sporcularının milli olmayan badminton sporcularına göre daha yüksek benlik saygısına sahip olduklarını ( $p < 0.01$ ), sporcuların benlik saygısı puanlarının yaş değişkenine göre anlamlı farklılık gösterdiğini ( $p < 0.05$ ), cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık gösterdiğini ( $p < 0.01$ ), eğitim durumlarına göre anlamlı farklılık göstermediğini ( $p > 0.05$ ), sporcuların benlik saygısı ile yarışmacı yılları, haftalık antrenman gün sayısı ve spordan memnuniyet düzeyleri değişkenleri ile anlamlı bir ilişki olmadığını ( $p > 0.05$ ) ortaya koymuştur.

**Anahtar Kelimeler:** Badminton, benlik saygısı.

### EXAMINING BADMINTON ATHLETES' SELF-ESTEEM ACCORDING TO SOME VARIABLES

Eylem Gencer\*, Ekrem Levent İlhan\*

### ABSTRACT

The purpose of this study is to examine badminton athletes' self-esteem according to some variables. The research was carried out in Badminton Turkey Clubs Championship where 12 clubs and 87 athletes participated in 2009. 42 national whose mean age  $18.8 \pm 3.52$  and 14 non-national whose mean age  $18.71 \pm 3.4$  totaly 56 badminton athletes that participated in Badminton Turkey Clubs Championship in 2009 constitute our research sample. Rosenberg Self-Esteem Scale, that was developed by Rosenberg (1963) and adapted to Turkish by Çuhadaroglu (1985) was used to gather the data. The data were analyzed by using the techniques such as descriptive statistics, bivariate correlation and independent samples t test. Results showed that national athletes' self-esteem points are higher than non-national athletes ( $p < 0.01$ ), there is significant relationship between athletes' self-esteem points and age ( $p < 0.05$ ), there is significant difference in athletes' self-esteem points according to gender ( $p < 0.01$ ), there is no significant relationship between athletes' self-esteem points and competitor year, education, number of training day and interest to sport ( $p > 0.05$ ).

**Keywords:** Badminton, self-esteem.

---

\* Ahi Evran Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu / KIRŞEHİR

### GİRİŞ

Spor, bireylerin bedensel, motorsal ve zihinsel performanslarını ortaya koydukları bireysel ve toplumsal bir olgudur (Hasırcı 2000).

Benlik saygısı, kişinin kendisini benimseyip değer vermesi, kendisine güven ve saygı duyması, kişinin kendini değerlendirmesi sonucunda ulaştığı benlik kavramını onaylamasından doğan beğeni durumudur (Yörükoğlu 1988).

Rosenberg; benlik saygısının, kişinin kendini değerlendirirken aldığı tutumun yönüne bağlı olduğunu belirtir. Kişi kendini değerlendirmede olumlu bir tutum içindeyse benlik saygısı yüksek, olumsuz bir tutum içindeyse benlik saygısı düşük olmaktadır (Çuhadaroğlu 1986).

Yörükoğlu (1988) benlik saygısının kişinin geldiği aile, anne-baba, eğitim düzeyi, meslekleri, ekonomik durumları gibi etkenlerle ilişkili olabileceğini belirtmektedir.

Benlik saygısı yüksek olan kişide kendine güven, iyimserlik, başarıma isteği, zorluklardan yılmama gibi olumlu ruhsal nitelikler bulunur. Buna karşılık benlik saygısı düşük bir kimsenin kendine güveni azdır, kolay umutsuzluğa kapılır, kısacası olumsuz ruhsal belirtiler geliştirmeye daha yatkındır (Yörükoğlu 1988).

Cohen (1950), benlik saygısını bireyin başarı ve başarısızlık deneyimlerinin bir sonucu olarak ele almıştır. Ancak bu başarı ya da başarısızlık birey için önemli ve anlamlı olduğunda benlik saygısı etkilenmektedir. Örneğin; bir voleybolcu dünya şampiyonasında kritik bir sayıyı basit bir hatayla kaçırdığında çok üzüлp utanabilirken, dünyanın en kötü şarkı söyleyen kişisi seçilmesi onu hiç etkilemeyebilir (Yegül 1999).

Bütün bu tanımlar ve açıklamalarda belirtilen noktalar birleştirildiğinde, benlik saygısı kavramının kişinin kendini tanıması ve gerçekçi olarak değerlendirmesi ile kendi yetenek ve güçlerini olduğu gibi kabul edip kendini benimsemesi sonucunda kendisine karşı duyduğu sevgi, saygı ve güven duygularından oluştuğu söylenebilir (Çuhadaroğlu 1986).

Benlik kavramı yaş, cinsiyet, başarı, sosyo-ekonomik durum, vücut imgesi, etnik grup, çevre ile etkileşim gibi birçok faktörden etkilenmektedir. Spora katılımın da benlik kavramı üzerine etkisinden söz etmek mümkündür. İnsan yaşamının her boyutunda, gerekli olan benlik kavramı bireyin katılmış olduğu fiziksel etkinliklerinden, kısacası hareketten etkilenir (Aşçı vd 1993).

Spor dünyasındaki bireyler sıklıkla benlik saygılarını, yarışmalardaki kazanma ve kaybetme durumları üzerine dayandırmaktadırlar. Pozitif benlik saygısı bireyin kendini yeterli ve değerli bir insan olarak görmesi ve bundan mutlu olmasıdır. Benlik saygısı başkalarını bozguna uğratarak değil bireyin kendi standartlarını doğrulayacak bir hayat yaşayarak sağlanmaktadır. Bir bireyin (bir koç, bir eğitmen vs) başarısı o bireyin benlik saygısı ve kendini nasıl değerlendirdiği ile yakından ilişkilidir. Eğer bireyin kendine güveni varsa etrafındaki insanların kendine güvenli olmasına yardımcı olur. Eğer birey kendini değerli hissederse diğer insanların da değerli olduğunu hisseder (Martens 1987).

Konuyla ilgili deneysel çalışmaların sonuçlarını derleyen Knoll, bedensel egzersize bağlı olarak duygu-durum ve benlik algısında olumluya doğru bir artışın, korku ve depresyonda ise bir azalmanın yaşandığını belirtmiştir (İkizler 2002).

Bu bağlamda araştırmamız, badminton sporcularının benlik saygısı yapılarının bazı değişkenlerle ilişkisini incelemek üzere yürütülmüştür

## **YÖNTEM**

Araştırma 12 kulüp ve 87 sporcunun katıldığı 2009 yılı Badminton Türkiye Kulüpler şampiyonasında uygulanmıştır. Çalışmaya 2009 yılı Türkiye Kulüpler Şampiyonası' na katılan yaş ortalaması 18.8±3.52 olan 42 milli badminton sporcusu ve yaş ortalaması 18.71±3.4 olan 14 milli olmayan, toplam 56 badminton sporcusu katılmıştır. Sporcuların benlik saygısı yapılarını ölçmek için Rosenberg (1963) tarafından geliştirilen, ülkemizde 1985 yılında Dr. Çuhadaroğlu tarafından geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılan Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği kullanılmıştır. Veriler SPSS 17.0 programında derlendirilmiş, elde edilen verilerin analizinde betimsel istatistik yöntemlerinden korelasyon analizi ve bağımsız örneklemelerde t testi' nden yararlanılmıştır.

## **BULGULAR**

Araştırmamızda badminton sporcularının benlik saygısı yapıları bazı değişkenlere göre incelenmiştir. Elde edilen sonuçlar tablolar halinde aşağıda sunulmuştur.

**Tablo-1:** Milli olan ve milli olmayan badmintoncuların benlik saygısı puanlarının karşılaştırılması.

Milli olma durumu	N	Ortalama	t	Standart sapma	p
Milli Sporcu	42	23.0000	2,917	2.94668	0,005
Milli Değil	14	29.5714		5.73403	

Badminton sporcularının benlik saygısı yapılarının milli olma ve milli olmama durumlarına göre farklılık gösterip göstermediğini test etmek için bağımsız örneklemlerde t testinden yararlanılmıştır. Tablo-1 de de görüldüğü gibi milli badminton sporcularının benlik saygısı puanları milli olmayanlara göre istatistiksel olarak anlamlı derecede daha yüksektir ( $p<0.01$ ).

**Tablo-2:** Badminton sporcularında benlik saygısı yaş değişkeni ilişkisi.

#### Tanımlayıcı istatistikler

	Ortalama	Standart sapma	N
Yaş	18,7857	3,46785	56
Benlik saygısı	22,1429	4,06058	56

#### Korelasyon

		Yaş	Benlik saygısı
Yaş	Pearson korelasyon	1	,289*
	P		,031
	N	56	56
Benlik saygısı	Pearson korelasyon	,289*	1
	P	,031	
	N	56	56

\*. Korelasyon 0.05 seviyesinde anlamlıdır.

Sporcuların benlik saygısı puanları ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını test etmek için korelasyon analizi kullanılmıştır. Tablo-2 de görüldüğü üzere sporcuların benlik saygısı puanları ile yaş değişkenleri arasında pozitif, düşük düzeyde, anlamlı bir ilişki bulunmuştur ( $p<0.05$ ).

**Tablo-3:** Badminton sporcularının benlik saygısı puanlarının cinsiyet değişkenine göre karşılaştırılması.

Cinsiyet	N	Ortalama	t	Standart sapma	p
E	32	20,6875	-3,377	4,49686	0,001
K	24	24,0833		2,30154	

Sporcuların benlik saygısı puanlarının cinsiyet değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğini test etmek için bağımsız örneklemelerde t testi kullanılmıştır. Tablo-3 te görüldüğü üzere bayan sporcuların benlik saygısı puanları erkek sporculardan anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur ( $p<0.01$ ).

**Tablo-4:** Badminton sporcularının benlik saygısı puanlarının eğitim durumlarına göre karşılaştırılması.

Eğitim durumu	N	Ortalama	t	Standart sapma	p
Lise	28	21,9286	-0,392	4,20695	0.697
Üniversite	28	22,3571		3,97412	

Sporcuların benlik saygısı puanlarının eğitim durumlarına göre farklılık gösterip göstermediğini test etmek için bağımsız örneklemelerde t testi kullanılmıştır. Tablo-4 te görüldüğü üzere sporcuların benlik saygısı puanlarında eğitim durumlarına göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ( $p>0.05$ ).

**Tablo-5:** Badminton sporcularında benlik saygısı ve yarışmacı yılı değişkeni ilişkisi.

#### Tanımlayıcı İstatistikler

	Ortalama	Standart sapma	N
Benlik saygısı	22,1429	4,06058	56
Yarışmacı yıl	6,8571	2,54007	56

#### Korelasyon

		Yarışmacı yıl	Benlik saygısı
Yarışmacı yıl	Pearson Korelasyon	1	,259
	P		,054
	N	56	56
Benlik saygısı	Pearson korelasyon	,259	1
	P	,054	

### Tanımlayıcı İstatistikler

	Ortalama	Standart sapma	N
Benlik saygısı	22,1429	4,06058	56
N		56	56

Badminton sporcularında benlik saygısı ve yarışmacı yılı değişkeni ilişkisini incelemek için korelasyon analizinden yararlanılmıştır. Tablo-2 de görüldüğü üzere sporcuların benlik saygısı puanları ile yarışmacı yılları arasında düşük düzeyde, pozitif ve anlamsız bir ilişki bulunmuştur ( $p>0.05$ ).

**Tablo-6:** Badminton sporcularında benlik saygısı ve haftalık antrenman gün sayısı değişkeni ilişkisi.

### Tanımlayıcı İstatistikler

	Ortalama	Standart sapma	N
Benlik saygısı	22,1429	4,06058	56
Haftalık antrenman gün sayısı	5,4286	1,12585	56

### Korelasyon

		Benlik saygısı	Haftalık antrenman gün sayısı
Benlik saygısı	Pearson Korelasyon	1	,074
	P		,589
	N	56	56
Haftalık antrenman gün sayısı	Pearson Korelasyon	,074	1
	P	,589	
	N	56	56

Badminton sporcularında benlik saygısı ve haftalık antrenman gün sayısı değişkeni ilişkisini incelemek için korelasyon analizinden yararlanılmıştır. Tablo-3 te de görüldüğü üzere sporcuların benlik saygısı puanları ile haftalık antrenman gün sayısı değişkeni arasında pozitif, orta düzeyde ve anlamsız bir ilişki bulunmuştur ( $p>0.05$ ).

**Tablo-7:** Badminton sporcularının benlik saygısı yapılarının yaptıkları spordan memnuniyet düzeylerine göre karşılaştırılması.

Gruplar	N	Ortalama	Standart Sapma	P
Çok memnun	48	21.9583	4.32193	,410
Orta düzeyde memnun	8	23.2500	1.58114	

Badminton sporcularının benlik saygısı puanlarının yaptıkları spordan memnuniyet düzeylerine göre farklılık gösterip göstermediğini test etmek için bağımsız örneklemelerde t testinden yararlanılmıştır. Tablo-4 te de görüldüğü üzere sporcuların benlik saygısı puanlarında spordan memnuniyet düzeylerine göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ( $p>0.05$ ).

### TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırmamızda milli olan ve milli olmayan sporcuların benlik saygısı yapılarında anlamlı bir farklılığın olup olmadığı araştırılmış, milli olan badminton sporcularının milli olmayan badminton sporcularına nazaran daha yüksek benlik saygısı skorlarına sahip oldukları saptanmıştır.

Aşçı ve arkadaşları (1993) benlik kavramının yaş, cinsiyet, başarı, sosyo-ekonomik durum, vücut imgesi, etnik grup, çevre ile etkileşim gibi birçok faktörden etkilendiğini belirtmiştir. Ayrıca spora katılımın da benlik kavramı üzerine etkisinden söz etmektedir. İnsan yaşamının her boyutunda, gerekli olan benlik kavramının bireyin katılmış olduğu fiziksel etkinliklerinden, kısacası hareketten etkilendiğini savunmuştur.

Martens (1987) spor dünyasındaki bireylerin sıklıkla benlik saygılarını, yarışmalardaki kazanma ve kaybetme durumları üzerine dayandırdıklarını belirtmiştir.

Cohen (1950), benlik saygısını bireyin başarı ve başarısızlık deneyimlerinin bir sonucu olarak ele almıştır. Ancak bu başarı ya da başarısızlığın birey için önemli ve anlamlı olduğunda benlik saygısı etkilendiğini belirtmiştir (Yegül 1999).

Alferman ve arkadaşlarının (1993), sporun benlik algısına etkisinin incelendiği ve iki grup üzerinde yürütülen bir çalışmada, birinci grupta yer alanlara altı ay süreyle haftada bir, belli bir antrenman programı uygulanmıştır. İkinci gruptakilerin ise böyle bir faaliyeti olmamıştır. Çalışmalara başlamadan önce her iki grubun da genel benlik algılamaları ölçülmüştür. Başlangıçta iki grup arasında fark tespit edilmemiştir. Altı ay sonra testler tekrarlandığında; altı ay boyunca düzenli spor programını takip eden kişilerin, özellikle kendi bedenlerine yönelik algılamalarında diğerlerine göre önemli derecede artış tespit edilmiştir (İkizler 2002).

Aşçı, Gökmen, Tiryaki ve Öner (1993), 174 erkek sporcu ve 174 sporcu olmayan liselinin benlik kavramlarını karşılaştırmış ve liseli erkek sporcularla sporcu olmayanlar arasında atletik yeterlilik, sosyal kabul ve fiziksel görünüm puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılıkların olduğunu bulmuşlardır.

Ebbec (1995), çocuklarda benlik kavramının fiziksel aktivite ile arttırılabileceğini bulmuştur (Yegül 1999).

Schumaker, Smoll ve Wood (1986), spora katılımın benlik kavramına etkisini lise öğrencileri üzerinde araştırmışlar ve sporcuların fiziksel ben, ahlak-etik ben, kişisel ben, davranış alt ölçeklerinde sporcu olmayanlara göre daha yüksek skorlar aldıklarını bulmuşlardır (Aşçı vd 1993).

Marsh ve arkadaşları (1986), yaptıkları araştırmada dağcılık programına katılan kişilerin benlik kavramlarının geliştiğini, Miller 1988' de, yüzme programına katılan 9-14 yaşındaki çocukların benlik kavramlarının geliştiğini belirtmiştir. Blockman, Hunter, Hilyer ve Harrison, dans etkinliğine katılan gençlerin benlik kavramlarının olumlu yönde geliştiğini bulmuşlardır.

Schefer ve Pcoffer (1989), tekerlekli sandalye yarışmalarına katılan özürlü sporcuların benlik saygılarının arttığını, 1990' da Schmill ve arkadaşları, özürlü sporcuların sporcu olmayanlara göre daha yüksek benlik saygısına sahip olduklarını belirlemişlerdir (Yegül 1999).

Kamal ve arkadaşlarının (1995), sporcular ile sporcu olmayanların benlik saygılarındaki nitel bileşenlerle ilgili yaptıkları çalışmada, genel benlik saygısı skorları karşılaştırılmış ve sporcuların sporcu olmayanlara göre belirgin derecede yüksek benlik saygısına sahip oldukları gözlenmiştir.

Özgeylani (1996), liseli erkek sporcu ve sporcu olmayanların benlik kavramlarını karşılaştırdığı araştırmasında, sporcuların daha yüksek benlik kavramına sahip olduklarını ortaya koymuştur.

Gün (2006) 12–14 yaş gurubu spor yapan ve yapmayan ergenlerde yapmış olduğu araştırmasında spor yapanlarla yapmayanların benlik saygısı puanları arasında anlamlı bir fark bulmuştur. Ayrıca spor yapmanın ergenlerin stres belirtilerini azaltmada çok önemli ve yararlı olduğu görülmüştür.

Tüm bu açıklamalar ve bulgular ışığında spora katılımın bireylerin benlik saygısı yapılarını artırdığı, ve yine benlik saygısının yarışmalardaki başarı ve başarısızlık durumlarından etkilendiği göz ününe alındığında, milli sporcuların milli olmayan sporculara göre daha başarılı sporcular olduğu gerçeği, ve bu sebeple de benlik saygısı puanlarının milli olmayan sporculara göre daha yüksek olması beklenen bir durum olarak karşımıza çıkmaktadır.

Araştırmamızda sporcuların benlik saygısı puanları ile yaş değişkeni arasında pozitif anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Benlik kavramı yaş, cinsiyet, başarı, sosyo-ekonomik durum, vücut imgesi, etnik grup, çevre ile etkileşim gibi birçok faktörden etkilenmektedir (Aşçı vd 1993). Gencer (2008) güreşçilerde yaptığı araştırmasında sporcuların benlik saygısı puanlarında yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık bulamamıştır. Çalışmamızda elde edilen anlamlı ilişkinin yaşın artmasına bağlı olarak tecrübe ve deneyimin artmasının, sporcunun kendisine yönelik olumlu tutumunda artma sağlamasıyla ilişkili olduğu düşünülmektedir.

Araştırmamızda sporcuların benlik saygısı puanlarının cinsiyet değişkenine göre bayan sporcuların lehine anlamlı farklılık bulunmuştur. Benlik kavramı yaş, cinsiyet, başarı, sosyo-ekonomik durum, vücut imgesi, etnik grup, çevre ile etkileşim gibi birçok faktörden etkilenmektedir (Aşçı vd 1993).

Araştırmamızda sporcuların benlik saygısı puanlarında eğitim durumlarına göre anlamlı bir farklılık saptanmamıştır.

Araştırmamızda ayrıca sporcuların benlik saygıları ile yarışmacı yılları, haftalık antrenman gün sayıları ve spordan memnuniyet düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Gencer (2008) güreş sporcuları üzerinde yaptığı araştırmasında sporcuların benlik saygıları ile yarışmacı yılları, haftalık antrenman gün sayıları ve spordan memnuniyet düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Elde edilen bulgulara göre sporcuların benlik saygısı yapıları haftalık antrenman gün sayısına, yarışmacı yıla ve spordan memnuniyet düzeyine göre farklılık göstermez diyebiliriz.

Sporcuların yarışmacı yılının artması sporcuların tecrübe ve deneyimlerinde bir artışa neden olacaktır; fakat bu durum sporcuların kendilerine karşı olumlu tutumlarını, kendilerine yönelik saygılarını, kendilerini yeterli ve değerli olarak algılamalarını olumlu ya da olumsuz yönde etkiler denilemez. Yarışmacı yıllar içinde alınan başarı ve başarısızlıklar sporcular tarafından anlamlı olarak algılandığı sürece benlik saygısının düşme ya da artma eğilimi göstereceği düşünülmektedir. Sporcuların benlik saygısı skorları haftalık antrenman gün sayısının artmasına bağlı olarak farklılık göstermemektedir. Bu durumun benlik saygısının antrenman gün sayısından çok, antrenman verimine bağlı olarak başarı ve başarısız sonuçtan etkileneceği sebebiyle ortaya çıktığı düşünülmektedir. Memnuniyet düzeyine göre sporcuların benlik saygısı puanlarında anlamlı bir farklılığın çıkmamasına sebep olarak, sporcuların yaptıkları spordan memnun olmalarına rağmen aldıkları başarısızlıklar sonucunda benlik saygılarının düşmesi ya da tam tersi durumun gösterilebileceği düşünülmektedir.

Yorumların etkililiği için ek çalışmalar önerilmektedir.

## KAYNAKLAR

14. Aşçı F.H., Gökmen H., Tiryaki G., Öner U. (1993) Liseli Erkek Sporcuların ve Sporcu Olmayanların Benlik Kavramları, Spor Bilimleri Dergisi, (4) 1: 34-43s
15. Çuhadaroğlu F. (1986) Adölesanlarda Benlik Saygısı, Yayınlanmış Uzmanlık Tezi, Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi, Ankara
16. Ebbec V. (1995) Enhancing Children' s Self Conceptions, Journal of Sport and Exercise Psychology, 17: 49s
17. Gencer E. (2008) Yıldızlar Kategorisi Erkek Güreşçilerde Denetim Odağı, Benlik Saygısı ve Başarı İlişkisi: Ege Bölgesi Yıldızlar Ligi Örneği, Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Denizli, 50-55s
18. Gün E. (2006) Spor Yapanlarda ve Spor Yapmayan Ergenlerde Benlik Saygısı, yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Adana, 19–29, 60-65s
19. Hasırcı, S. (2000) Sporda Denetim Odağı, Bağırğan Yayınevi, İzmir, 7-92
20. İkozler H.C. (2002) Spor Sağlık ve Motivasyon, Alfa Yayınları, İstanbul 20-31s
21. Kamal, A.F., Blais, C., Kelly, P., Extrant, K. (1995) "Self-Esteem Attributional Components of Athletes versus Nonathletes" International Journal of Sport Psychology 26(2), 189-195s
22. Marsh, H.W, Perry, C., Horsely, C., Roche,L. (1995) "Multidimensional Self Concepts of Elite Athletes: How do they differ from the general population" Journal of Sport and Exercise Psychology: 17(1), 70-84
23. Martens R. (1987) Coaches Guide to Sport Psychology Illinois, President Human Kinetics Publishers, 5-8s
24. Özgeylani, H.F., (1993) " Self Concept and Body Image of High School Male Athletes and Non-athletes" Yayınlanmış Master Tezi
25. Tiryaki M.S., Moralı S. (1992) Sportif Katılımın Liseli Sporcuların Benlik Saygısı Üzerine Etkisi, Spor Bilimleri Dergisi, 3: 1-9s
26. Yegül I. B. (1999) Liseli Erkek Sporcular ile Sporcu Olmayan Bireylerin Benlik Saygısı ve Atletik Yeterlik Puanlarının Karşılaştırılması, Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara 79-96s
27. Yörükoğlu A. (1988) Gençlik Çağı Ruh Sağlığı Eğitimi ve Ruhsal Sorunları, Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları Sosyal ve Felsefi Eserler Dizisi

# BADMİNTON SPORCULARININ DENETİM ODAĞI YAPILARININ BAZI DEĞİŞKENLERE GÖRE İNCELENMESİ

Eylem Gencer\*, Ekrem Levent İlhan\*

## ÖZET

Bu çalışmanın amacı, badminton sporcularının denetim odağı yapılarını bazı değişkenlere göre incelemektir. Araştırma 12 kulüp ve 87 sporcunun katıldığı 2009 yılı Badminton Türkiye Kulüpler Şampiyonasında uygulanmıştır. Çalışmaya 2009 yılı Türkiye Kulüpler Şampiyonası' na katılan yaş ortalaması  $18.8\pm 3.52$  olan 42 milli badminton sporcusu ve yaş ortalaması  $18.71\pm 3.4$  olan 14 milli olmayan, toplam 56 badminton sporcusu katılmıştır. Sporcuların denetim odağı yapılarını ölçmek için Rotter'in (1966) içsellik-dışsallık skalasına dayanılarak Tannenbaum ve Weingarten (1984) tarafından spora özgü bir biçimde geliştirilen, Hasırcı (1990) tarafından Türkçe' ye uyarlanıp geçerlik ve güvenilirliği yapılan bireysel sporlar için Sporda Başarı Sorumluluğu Ölçeği (SBSÖ) kullanılmıştır. Elde edilen verilerin analizinde betimsel istatistik yöntemlerinden, bağımsız örneklemelerde t testi ve korelasyon analizinden yararlanılmıştır. Bulgular milli badminton sporcularının milli olmayan badminton sporcularına göre daha içsel denetim eğilimli olduklarını; yani başarı ve başarısızlıklarını daha çok kendi içsel faktörlerine (yetenek, çaba vs.) yüklemlediklerini ( $p<0.05$ ), sporcuların denetim odağı puanlarında yaş değişkenine göre negatif, anlamlı bir ilişki olduğunu ( $p<0.05$ ), sporcuların denetim odağı puanlarının cinsiyet değişkenine göre farklılık gösterdiğini ( $p<0.05$ ), sporcuların denetim odağı puanlarının eğitim durumlarına göre farklılık göstermediğini ( $p>0.05$ ), sporcuların denetim odağı ile yarışmacı yılları arasında negatif, anlamlı bir ilişkinin olduğunu ( $p<0.05$ ), haftalık antrenman gün sayısı ve spordan memnuniyet düzeyleri ile anlamsız bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur ( $p>0.05$ ).

**Anahtar Kelimeler:** Badminton, denetim odağı.

## EXAMINING BADMINTON ATHLETES' LOCUS OF CONTROL

### ACCORDING TO SOME VARIABLES

Eylem Gencer\*, Ekrem Levent İlhan\*

## ABSTRACT

The purpose of this study is to examine badminton athletes' locus of control according to some variables. The research was carried out in Badminton Turkey Clubs Championship where 12 clubs and 87 athletes participated in 2009. 42 national whose mean age  $18.8\pm 3.52$  and 14 non-national whose mean age  $18.71\pm 3.4$  totally 56 badminton athletes that participated in Badminton Turkey Clubs Championship in 2009 constitute our research sample. Wingate Sport Achievement Responsibility Scale, that was developed by Tannenbaum and Weingarten (1984) and adapted to Turkish by Hasırcı (1990) was used to gather the data. The data were analyzed by using the techniques such as descriptive statistics, bivariate correlation and independent samples t test. Results showed that national athletes' locus of control is more internal compared to non-national athletes ( $p<0.05$ ), there is significant differences in athletes' locus of control points according to age ( $p<0.05$ ), there is significant differences in athletes' locus of control points according to gender ( $p<0.05$ ), there is not significant differences in athletes' locus of control points according to education ( $p>0.05$ ), there is negative and significant relationship between athletes' locus of control and competitor year ( $p<0.05$ ), there is not significant relationship between athletes' locus of control and number of training day and interest to sport ( $p>0.05$ ).

**Keywords:** Badminton, locus of control.

---

\* Ahi Evran Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu / KIRŞEHİR

## GİRİŞ

Spor, bireylerin bedensel, motorsal ve zihinsel performanslarını ortaya koydukları bireysel ve toplumsal bir olgudur (Hasırcı 2000).

Sosyal öğrenme teorisine göre, kişi veya kişilerin belli bir olayın sebebi olarak herhangi bir şeyi göstermesine “yükleme-atfetme” (attribution) denilmektedir (Şahin 2002).

Yüklemleme kuramının anahtar unsuru algılamadır, kişilere, “önemli başarılarınızı neye bağlıyorsunuz?” diye sorduğumuzda aslında onların algılamaları sorulmaktadır. İnsanları algılamak, sık sık onların iç durumlarına ilişkin çıkarımları gerektirir. Bir kişiyi düşünürken, güdüler, kişilik, heyecanlar ve tutumlarla ilgileniriz. Böylesi çıkarımları sınırlı bir bilgiye dayalı olarak yapmak zorundayız. Bunun nedeni, yalnızca yüz ifadeleri ve mimikleri, geçmiş davranışlardan anımsadıklarımız, kişinin kendi iç durumu hakkında söyledikleri ve benzeri dış işaret ve ipuçlarına ulaşabilmemizdir. Kişinin iç durumuna ilişkin doğrudan bir bilgimiz yoktur. Yalnızca dış ipuçlarına dayalı bilgilere sahibizdir (Freedman vd 1978).

Yüklemleme kuramı, normal insanların toplumsal olayları nasıl algıladıkları üzerinde yoğunlaşır. İnsanların yaptıkları nedensel açıklamalar ya kişiye özgü, kişinin içinde olmaları (heyecanlar, tutumlar, kişilik özellikleri ve yetenek) ya da kişinin dışında olmaları (çevresindeki insanlar, yaptığı iş, şans ve hava koşulları gibi) açısından ele alınırlar. Bunlardan bazıları tutarlı (yetenek, işin güçlüğü gibi) bir kısmı da tutarsızdır (çaba, şans gibi) (Hasırcı 2000).

Yüklemleme süreci ile birey, hem kendi davranışlarının, hem diğer insanların davranışlarının hem de algıladığı olayların anlama kavuşturulması ya da yorumlanmasında önemli yere sahiptir. Kişiler, kendi davranışlarını analiz ederek bunların neden ortaya çıktığını belirli hususlara yüklemeler. Bu konuyla ilgili yapılan analizin gerçekçi ve nesnel olması, algılamanın mümkün olduğu ölçüde hatasız yapılmasına bağlıdır (Eren 2001).

Spor hayatında yüklemleme, daha çok çeşitli olayların yorumlanması ile ilgili olarak gerçekleşen herhangi bir şeyin sebebi üzerinde çeşitli değerlendirmeler yapılması şeklinde açıklanır. “Ayağım kaydı”, “zemin ıslaktı”, “rakip çok sert girdi”, “hakem görmedi”, “top kaleye girmek istemedi”, “çemberin inadı tuttu”, gibi olumsuz durumları açıklayan değerlendirmeler ile “harikaydık”, “farkı kaçırdık”, “haklı bir galibiyet aldık”, “çok çalışmıştık ve başardık”, “kazanacağımızı biliyorduk” gibi daha çok galibiyet veya başarılı bir sonucun ardından yapılan bu tür değerlendirmeler sık sık duyulmaktadır. Yukarıda verilmiş olan örneklerde birinci grup daha çok dış faktörleri, ikinci grup ise iç faktörleri çağrıştırmaktadır. O halde sporcular, farklı durumlarda farklı yüklemlemelerde bulunabilmektedir. Ya da başka bir deyişle, aynı durumda kazanan, kaybeden veya berabere kalanın yapacağı yorumlar birbirine benzememektedir. Yaşantı açısından bakıldığında durumun açıklanması bu şekilde yapılabilirken, kişileri aynı durumda farklı davranmaya iten sebepler, daha karmaşık bir yapı arz etmektedir (Karagözoğlu 1997).

Spor alanında başarı ve başarısızlığın sporcular tarafından nelere yüklemlendiği aşağıdaki örnekle şöyle açıklanabilir;

Deneyimli iki voleybol oyuncusu deneyimsiz iki voleybol oyuncusuna karşı ikili müsabaka yapmak üzere karşı karşıya getirilmişlerdir. Karşılaşmanın sonucunda, deneyimliler deneyimsizlere karşı oyunu 15-1 ve 15-3 gibi çok açık bir farkla kazanmışlardır. Karşılaşmadan sonra maçı kaybedenler, kaybetmenin nedenlerini içlerinden birinin omzunun incindiği ve şanssız bir günde oldukları şeklinde açıklamışlardır. Oysa maçı kaybedenler aslında, kendilerinin daha yetenekli bir ekip ile oynadıkları gerçeğini görmezler ve kaybetme nedenlerini şanssızlığa ve incinmiş bir omuza yüklemeler. Böyle bir açıklama yapılması kaybedenlerin bilinçaltında egolarını korumaya yöneliktir. Bu onları daha iyi bir voleybolcu yapmasa da kendilerini beğenme duygusunu korumalarına yardımcı olur (Cox 1987).

Weiner’ın Yüklemleme kuramı motivasyonu kavramaya yönelik bir yaklaşımdır; bu kuram kişilerin olayları anlamaya, açıklamaya ve öngörmeye çabaladıkları ya da uğraştıkları görüşünden hareket eder (Hasırcı 2000). Diğer motivasyon kuramcılarında olan Mc Clelland ve Atkinson (1964) ise başarı motivasyonu kavramını karmaşık formüller ve yapılarla açıklamaya çalışmışlardır. Bu durum Yüklemleme kuramında böyle değildir. Yüklemleme kuramı her insanın kendi eylemlerini, algılanan nedenler çerçevesinde açıklamaya çalıştığını savunur. Yüklemleme kuramını kullanan araştırmaların pek çoğu insanların ne zaman ve ne için yüklemleme kategorilerini seçtiklerini anlamaya çalışır. Örneğin bir sporcu başarısızlığının nedenini sistematik bir şekilde şanssızlığa bağlıyorsa burada sorumluluğu kabullenmeye karşı bir isteksizlik görebiliriz. Sporcuların genellikle seçtikleri yüklemlemeler, onların motivasyonla ilgili yapılarını ortaya çıkarır, dahası onların algılamalarını değiştirmeye yardımcı olmak amacıyla başarı

motivasyonlarına önemli bir etkide bulunur. Bu nedenle yüklemeler, bireyin başarı ve davranışlarının nedenleri konusundaki atıflarıyla çok yakından ilgilidir. Örneğin bazı genç sporcular, başarısızlıklarını doğuştan kazanılmış doğal yeteneklerinin olmamasına yüklemeler, doğuştan kazanılmış doğal yetenek göreceli olarak değişmeyeceğinden bu genç sporcuların branşlarında daha iyi bir düzeye gelebilme yönünde bir değişikliği görebilmeleri zordur. Bunun yanında genç sporcuların başarısız olmalarının nedeni olarak şanssızlık ya da yeteri kadar efor sarf etmedikleri anlayışlarını gözden geçirdiklerinde ve teşvik edildiklerinde bir değişimin olacağı duygusu gelişir, her şeyden önce şanslarının da değişebileceği anlayışına sahip olurlar. Böylece sporcu daha fazla çaba sarf ederek yaptığı spor dalında daha başarılı olma eğilimine girecektir (Hasırcı 2000).

Kişilik kuramcısı Rotter' e (1966) göre, bireyler uzunca bir süre kontrol edemedikleri bir pekiştirme süreci yaşarlarsa, güçsüz oldukları inancını geliştirirler. Bazı insanlar günlük hayat olayları karşısında, olayların kendi denetimleri altında olduğuna, duruma egemen olduklarına inanırken bazıları da bunun tam tersini düşünürler. Rotter, olayların kendi denetimleri altında olduğuna inananlar ve inanmayanlar olmak üzere bu iki tip insanı ayırt etmiştir. Daha değişik bir anlatımla, başarı ya da başarısızlıkları denetleyen gücün kaynağını birey kendi içinde ya da dışında algılayabilir. Bu gücün kaynaklandığı yere "Denetim Odağı" adı verilmektedir.

Bazıları kendi yetenek ve becerilerinin davranışlarını belirlediğine inanırken (içsel kontrollüler), bazıları da davranışlarının dış etkenlerce (şans, kader vb) belirlenmiş olduğuna inanma eğilimindedirler (dışsal kontrollüler). Bu iki eğilim ve inanç, kişiler için her durumda mutlak değilse de genellikle onların davranışı algılayışlarında belirleyici etkiye sahiptirler (Hasırcı 2000).

Rotter, denetim odağı kavramını, her ne kadar bir kişilik özelliği olarak tanımlasa da bir tipoloji olmadığını belirtir ve insanların mutlak içsel ya da dışsal inançlı olmayıp, göreceli olarak daha çok içsel ya da dışsal denetim eğilimli olduklarını vurgular (Kurt 1988).

Denetim odağı eğilimlerinden birinin ya da diğerinin kişide ağırlık kazanmış olması, yaşamda karşılaştığı birçok durumda, kişinin yüz yüze kaldığı davranışsal seçeneklerden hangisini yeğleyeceği üzerinde etkili olacaktır. Örneğin, bir sporcu yarışmada alacağı başarı ya da başarısızlığı kendi çabalarıyla bağlantılı olarak algılamıyorsa ve yarışma sonucunun yalnızca değerlendiricilerin ve dış koşulların inisiyatifine bağlı olduğuna inanıyorsa, bu onun antrenmanlarda çalışmak ya da çalışmamak seçeneklerinden büyük bir olasılıkla ikincisini seçmesine neden olacaktır. Böyle bir sporcu en azından çaba harcamayı gereksiz bulacaktır (Hasırcı 2000).

Kişilerin olayları nasıl algıladıklarını (sporcuların başarılı, başarısız sonuçları nasıl algıladıkları) ortaya koymak denetim odağının tüm diğer yaşam alanlarında olduğu gibi sportif alanda da bir başarıyı öngörme gücünün olduğunu göstermektedir. Zaten bu alanda yapılmış olan çalışmalara baktığımızda, denetim odağının başarıyı öngörmedeki önemini ne kadar büyük olduğunu görebilmemiz hiçte zor olmayacaktır. Sporun farklı alanlarında yüklemeler kuramının araştırılması sırasında bazı farklı hipotez, model ve kuram geliştirilmiş, tüm bu farklı yaklaşımlarda ortak hedef; bir yarışma sonucunda başarı-başarısızlığa neden olan öğelerin sporcu ve antrenörler tarafından algılanma biçimini belirlemektir. Başarı ve başarısızlığın nedenlerinin sporcular tarafından nasıl algılandığının bilinmesi sporcuların bir sonraki yarışmada daha başarılı olmak için ortaya nasıl bir performans koyacaklarını öngörebilmek için yararlı bilgiler sağlayacaktır (Hasırcı 2000).

Geçmişteki yaşantı ve deneyimlerin, sporcuların sonuca yönelik yaptıkları yüklemelerde belirleyici bir unsur olduğu bilinmektedir. Sporcuların sabit ve değişken yüklemeleri geçmişteki deneyimlerden etkilenmektedir. Sürekli başarılı ya da süreksiz başarısız olma durumunda, genellikle sabit(yetenek gibi) faktörlere yüklemeler yapıldığı görülebilir. Diğer yandan, başarıyla sürdürülen bir durumun ardından başarısızlık alınması ya da tersi bir durumda, yani başarısızlıkla sürdürülen bir durum ardından başarılı bir sonucun alınması ise daha çok değişken (çaba, şans) faktörlere yüklemeler yapılabilir. Arka arkaya alınan mağlubiyetler sonrasında sporcunun sürekli dış faktörlere yüklemeler yapması, sporcuyu "öğrenilmiş çaresizlik" içine sokabilir (Karagözoğlu ve İkizler 1997).

Bu bağlamda araştırmamız badminton sporcularının denetim odağı yapılarının bazı değişkenlerle ilişkisini incelemek üzere yürütülmüştür.

## YÖNTEM

Araştırma 12 kulüp ve 87 sporcunun katıldığı 2009 yılı Badminton Türkiye Kulüpler şampiyonasında uygulanmıştır. Çalışmaya 2009 yılı Türkiye Kulüpler Şampiyonası'na katılan yaş ortalaması  $18.8 \pm 3.52$  olan 42 milli badminton sporcusu ve yaş ortalaması  $18.71 \pm 3.4$  olan 14 milli olmayan, toplam 56 badminton sporcusu katılmıştır. Sporcuların denetim odağı yapılarını ölçmek için Rotter'in (1966) içsellik-dışsallık skalasına dayanılarak Tannenbaum ve Weingarten (1984) tarafından spora özgü bir biçimde geliştirilen, Hasırcı (1990) tarafından Türkçe'ye uyarlanıp geçerlik ve güvenilirliği yapılan bireysel sporlar için Sporda Başarı Sorumluluğu Ölçeği (SBSÖ) kullanılmıştır. Veriler SPSS 17.0 programında derlendirilmiş, elde edilen verilerin analizinde betimsel istatistik yöntemlerinden, korelasyon analizi ve bağımsız örneklerde t testi'nden yararlanılmıştır.

## BULGULAR

Araştırmamızda badminton sporcularının denetim odağı yapıları bazı değişkenlere göre incelenmiştir. Elde edilen sonuçlar tablolar halinde aşağıda sunulmuştur.

**Tablo-1:** Milli olan ve milli olmayan badmintoncuların denetim odağı puanlarının karşılaştırılması.

Milli olma durumu	N	Ortalama	t	Standart sapma	p
Milli Sporcu	42	77,4286	2,316	8,67613	0.024
Milli Değil	14	71,1429		9,15555	

Badminton sporcularının denetim odağı yapılarının milli olma ve milli olmama durumlarına göre farklılık gösterip göstermediğini test etmek için bağımsız örneklerde t testinden yararlanılmıştır. Tablo-1 de de görüldüğü gibi milli badminton sporcularının denetim odağı puanları milli olmayanlara göre istatistiksel olarak anlamlı derecede daha yüksektir ( $p < 0.05$ ). Elde edilen sonuçlara bakılarak milli olan badminton sporcularının milli olmayanlara göre daha içsel denetim eğilimli oldukları söylenebilir.

**Tablo-2:** Badminton sporcularının denetim odağı puanlarının yaş değişkeni ile ilişkisi.

### Tanımlayıcı istatistikler

	Ortalama	Standart sapma	N
Yaş	18,7857	3,46785	56
Denetim odağı	75,8571	9,13620	56

## Korelasyon

		Yaş	Denetim odağı
Yaş	Pearson korelasyon	1	-,427**
	P		,001
	N	56	56
Denetim odağı	Pearson korelasyon	-,427**	1
	P	,001	
	N	56	56

\*\* . Korelasyon 0.01 seviyesinde anlamlıdır.

Sporcuların denetim odağı ile yaş değişkeni arasındaki ilişkiyi incelemek için korelasyon analizi kullanılmıştır. Tablo-2 de görüldüğü üzere sporcuların denetim odağı puanları ile yaş değişkeni arasında negatif, orta düzeyde anlamlı ilişki vardır ( $r=-0.427$ ,  $p<0.01$ ).

**Tablo-3:** Badminton sporcularının denetim odağı puanlarının cinsiyet değişkenine göre karşılaştırılması.

Cinsiyet	N	Ortalama	t	Standart sapma	p
E	32	73,0625	-2.803	8,61708	0.007
K	24	79,5833		8,61201	

Sporcuların denetim odağı yapılarının cinsiyet değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığını test etmek için bağımsız örneklerde t testi kullanılmıştır. Tablo-3 te görüldüğü üzere bayan sporcuların denetim odağı puanları erkek sporculara göre anlamlı derecede daha yüksektir ( $p<0.01$ ).

**Tablo-4.** Badminton sporcularının denetim odağı puanlarının eğitim durumlarına göre karşılaştırılması.

Eğitim durumu	N	Ortalama	t	Standart sapma	p
Lise	28	77.7143	1.540	11,55617	0.129
Üniversite	28	74.0000		5,41603	

Sporcuların denetim odağı puanlarının cinsiyet değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığını test etmek için bağımsız örneklerde t testi kullanılmıştır. Tablo-4 te görüldüğü üzere sporcuların denetim odağı puanları cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir ( $p>0.05$ ).

**Tablo-5:** Badminton sporcularında denetim odağı ve yarışmacı yılı değişkeni ilişkisi.

**Tanımlayıcı istatistikler**

	Ortalama	Standart sapma	N
Denetim odağı	75,8571	9,13620	56
Yarışmacı yılı	6,8571	2,54007	56

**Korelasyon**

		Denetim odağı	Yarışmacı yıl
Denetim odağı	Pearson Korelasyon	1	-,413**
	P		,002
	N	56	56
Yarışmacı yıl	Pearson korelasyon	-,413**	1
	P	,002	
	N	56	56

\*\* . Korelasyon 0.01 düzeyinde anlamlıdır.

Badminton sporcularında denetim odağı ve yarışmacı yılı değişkeni ilişkisini incelemek için korelasyon analizinden yararlanılmıştır. Tablo-2 de görüldüğü üzere sporcuların denetim odağı yapıları ile yarışmacı yılları arasında negatif, orta düzeyde ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur ( $p < 0.01$ ). Bulgulara bakılarak sporcuların yarışmacı yılları arttıkça denetim odağı puanları düşmektedir denilebilir (dışsal eğilim).

**Tablo-6:** Badminton sporcularında denetim odağı ve haftalık antrenman gün sayısı değişkeni ilişkisi.

**Tanımlayıcı istatistikler**

	Ortalama	Standart sapma	N
Denetim odağı	75,8571	9,13620	56
Haftalık antrenman gün sayısı	5,4286	1,12585	56

## Korelasyon

		Denetim odağı	Haftalık antrenman gün sayısı
Denetim odağı	Pearson korelasyon	1	,201
	P		,138
	N	56	56
Haftalık antrenman gün sayısı	Pearson Korelasyon	,201	1
	P	,138	
	N	56	56

Badminton sporcularında denetim odağı ile haftalık antrenman gün sayısı değişkeni ilişkisini incelemek için korelasyon analizinden yararlanılmıştır. Tablo-3 te de görüldüğü üzere sporcuların denetim odağı yapıları ile haftalık antrenman gün sayısı değişkenleri arasında pozitif, düşük düzeyde ve anlamsız bir ilişki bulunmuştur ( $p>0.05$ ).

**Tablo-7:** Badminton sporcularının denetim odağı puanlarının yaptıkları spordan memnuniyet düzeylerine göre karşılaştırılması.

Memnuniyet düzeyi	N	Ortalama	Standart Sapma	P
Çok memnun	48	76.2500	9,67669	,436
Orta düzeyde memnun	8	73.5000	4.44008	

Badminton sporcularının denetim odağı yapılarının spordan memnuniyet düzeylerine göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için bağımsız örneklemelerde t testinden yararlanılmıştır. Tablo-4 te de görüldüğü üzere sporcuların denetim odağı puanlarında spordan memnuniyet düzeylerine göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ( $p>0.05$ ).

## TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırmamızda milli olan ve milli olmayan sporcuların denetim odağı yapılarında anlamlı bir farklılığın olup olmadığı araştırılmış, milli olan badminton sporcularının milli olmayan badminton sporcularına nazaran daha içsel denetim eğilimli oldukları saptanmıştır.

Geçmişteki yaşantı ve deneyimlerin, sporcuların sonuca yönelik yaptıkları yüklemelerde belirleyici bir unsur olduğu bilinmektedir. Sporcuların sabit ve değişken yüklemeleri geçmişteki deneyimlerden etkilenebilmektedir. Sürekli başarılı ya da süreksiz başarısız olma durumunda, genellikle sabit(yetenek gibi) faktörlere yüklemeye yapıldığı görülebilir. Diğer yandan, başarıyla sürdürülen bir durumun ardından başarısızlık alınması ya da tersi bir durumda, yani başarısızlıkla sürdürülen bir durum

ardından başarılı bir sonucun alınması ise daha çok değişken (çaba, şans) faktörlere yüklenilebilir. Arka arkaya alınan mağlubiyetler sonrasında sporcunun sürekli dış faktörlere yüklenme yapması, sporcuyu “öğrenilmiş çaresizlik” içine sokabilir (Karagözoğlu ve İkizler 1997).

Bazı sporcular pekiştiricileri kendi aksiyonlarının bir sonucu olarak görürken, bazıları ise dış faktörlerin sonucu olarak görmektedir. Dış denetimli olan sporcular, iç denetimli olanlara göre daha az çalışma eğilimi göstermektedir. Çünkü bu sporcular, başarıda kendinin payı olmadığına inanmaktadır. Elde edilen sonuçlar kendisinin doğrudan etkisine açık olmayan dış faktörler sayesinde belirlenmektedir. Farklı yaşantıların pekiştirme değeri, eğer pekiştiriciler birbirine denk ise aynı olmaktadır. Bu da pekiştiricilerin hiyerarşik bir yapı gösterdiğini ve karmaşık bir durumda olduğunu göstermektedir. Örneğin, çoğu sporcu sosyal kabul görme ihtiyacına sahiptir (beklenti). Sporda başarı elde etme, çoğu zaman bu ihtiyacın (beklentinin) karşılanması için yeterli olabilmektedir. Bunun tersi olduğu bir durumda ise, yani aynı beklentisi düşük olan bir sporcuda, dolambaçlı yollar veya kazanmak için her şeyi yapma gibi davranışlar görülmeyecektir (Karagözoğlu 1997).

Walter (1977) erkek badminton sporcularında yaptığı araştırmada, başarılı ve başarısız sporcular arasındaki farklılığı ölçmüştür. Sonuç olarak her iki tip sporcuda (başarılı-başarısız) performans hazırlığı ve yarışma ortamı için gerekli koşulların oluşturulmasını ortaya koymuştur. Buna karşılık Mc Auley, Russel ve Gross (1983) uyguladıkları testlerden aldıkları cevapları şu üç boyutta düzenlemişlerdir. Bunlar; bölgesellik, tutarlılık ve kontrol edilebilirliktir. Mc Auley ve Gross (1983)' un bir başka araştırmalarında başarılı olanları başarısız olanlara oranla daha fazla içsel eğilimli, tutarlı olmayan ve kontrol edilebilir nedenleri açıkladıklarını ortaya koymuşlardır. Araştırmalarında, başarı ve başarısızlığın içsel denetim faktörüne yoğunlaşmasının olumlu olduğunu varsayımlardır (Hasırcı 2000).

Farklı spor dallarında yapılan bir araştırmada Lefebvre (1979) cimmastik, yüzme ve serbest cimmastik bayan ve erkek sporcularının başarılarını içsel faktör olan yetenek ve çabaya, başarısızlıklarını dışsal faktör olan işin güçlüğü ve şanssızlığa bağladıklarını ortaya koymuştur.

Auvergne (1983) erkek ve bayan kayakçılarda yapmış olduğu araştırmasında ortalamanın üstündeki performans düzeyinin, yani başarının içsel nedenlere, başarısızlığın ise dışsal nedenlere dayandırıldığını gözlemlemiştir.

Hasırcı ve Koç' un 1995 yılında yapmış oldukları araştırmada, spor kulüplerinden 61 güreşçi ile 9 kız ve 11 erkek toplam 20 okçu üzerinde, sporcuların başarı ve başarısızlıklarını nasıl algıladıkları ve bunu ne şekilde açıkladıkları ortaya koyulmak istenmiştir. Bu araştırma sonucunda, bireysel spor dalları ile uğraşan iki farklı spor dalı sporcularının başarı ve başarısızlıklarını içsel nedenlerle açıkladıkları saptanmış ve güreş sporu ile uğraşanların, okçuluk sporu ile uğraşanlara göre denetim odağı puanları daha yüksek çıkmıştır (Işık 2005).

Yukarıdaki açıklamalarda belirtildiği gibi geçmişteki yaşantı ve deneyimlerin, sporcuların sonuca yönelik yaptıkları yüklemelerde belirleyici bir unsur olduğu bilinmektedir. Milli sporcu olma durumunun milli sporcu olmama durumuna göre başarıyı daha fazla temsil ettiği savından hareketle milli sporcuların milli olmayan sporculara göre daha içsel denetim eğilimli oldukları; yani kendi başarı durumlarını açıklamada daha çok kendi yetenek, çaba ve gayretlerini işaret ettikleri diğer çalışmalarda elde edilen bulguları da doğrular biçimde araştırmamızda karşımıza çıkmıştır.

Araştırmamızda sporcuların yaşları ile denetim odağı puanları arasında negatif, anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Işık (2005) oryantiring sporcularında yaptığı araştırmasında yaş olarak büyük olan sporcuların daha genç sporculara göre daha düşük puanlar aldığını tespit etmiş ama farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığını belirtmiştir. Hasırcı (1995) yaptığı araştırmasında sporcuların yaşları ile denetim odağı yapıları arasında anlamlı bir ilişki tespit etmemiştir.

Araştırmamızda cinsiyet değişkenine göre sporcuların denetim odağı puanlarında anlamlı farklılıkların olduğu tespit edilmiştir. Bayan sporcuların denetim odağı puanları erkek sporculara göre daha yüksektir. Işık (2005) oryantiring sporcularında yaptığı araştırmasında da bayan sporcuların erkek sporculara göre daha yüksek puanlar aldığını bulmuştur. Bozyiğit (2001), Mark ve arkadaşları (1984) voleybolcularda yaptıkları araştırmada cinsiyet faktörüne göre sporcuların denetim odağı puanlarında anlamlı farklılık tespit etmemişlerdir. Elde edilen bulgulara bakıldığında bireysel sporlarda anlamlı

farklılıklar tespit edilmiş, takım sporlarında ise anlamlı farklılıklar tespit edilmemiştir. Takım sporları ve bireysel sporların bu farklılığın nedeni olduğu düşünülebilir.

Araştırmamızda sporcuların denetim odağı puanlarının eğitim düzeylerine göre anlamlı farklılıklar bulunmamıştır. Işık (2005) oryantiring sporcularında yaptığı araştırmasında benzer sonuçlara ulaşmıştır.

Araştırmamızda sporcuların denetim odağı puanlarında yarışmacı yıllarına göre negatif, anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Bozyiğit (2001), araştırmasında voleybolcuların yarışmacı yılı arttıkça daha içsel denetimli olduklarını bulmuştur. Bu durumun da yarışmacı yılın artmasına bağlı olarak tecrübe ve deneyimdeki artıştan kaynaklandığı savunmuştur. Işık (2005), araştırmasında sporcuların yarışmacı yılına göre denetim odağı puanlarında anlamlı bir farklılık bulamamıştır. Gencer (2008) güreşçiler üzerinde yaptığı araştırmasında denetim odağı ile yarışmacı yıl arasında anlamlı bir ilişki bulamamıştır. Sporcuların yarışmacı yıllarının artması ile birlikte tecrübe ve deneyimlerinin de arttığı bilinmektedir. Fakat sporcuların yarışmacı yıllarının artmasının onların spor yaşantılarındaki karşılaştıkları durumları tutarlı biçimde sadece kendi içsel faktörlerine ya da dışsal faktörlere atfetmeleri anlamına gelmediği düşünülmektedir. Araştırmalarda elde edilen farklı sonuçların bu temele bağlı olarak ortaya çıktığı düşünülmektedir.

Araştırmamızda sporcuların denetim odağı puanlarının haftalık antrenman gün sayısına göre farklılık göstermediği bulunmuştur. Bozyiğit (2001), haftalık antrenman gün sayısı ile haftalık ortalama antrenman saatine göre denetim odağı puanlarında anlamlı bir farklılık bulamamıştır. Işık (2005), araştırmasında haftalık ortalama antrenman saatine göre denetim odağı yapılarında anlamlı bir farklılık bulamamıştır. Gencer (2008) güreşçiler üzerinde yaptığı araştırmasında denetim odağı ile sporcuların antrenman gün sayısı arasında anlamlı bir ilişki saptamamıştır. Haftalık antrenman sıklığının sporcularda performansı etkileyen bir faktör olduğu bilinmektedir. Fakat antrenmanlara sık aralıklarla ya da nadir aralıklarla iştirak eden sporcuların spor hayatlarındaki her durumu içsel ya da dışsal kaynaklı olarak atfetmesini beklemenin doğru olmadığı düşünülmektedir. Müsabakalarda aldıkları başarı ya da başarısızlıkları açıklamada antrenman gün sayısını, yetersiz antrenman ya da yeterli antrenman yapmaya bağlı olarak başarı ya da başarısızlıklarının nedeni olarak algılayabilecekleri; fakat bu durumu tüm spor yaşantılarına yaymalarının beklenemeyeceği düşünülmektedir. Elde edilen bulguların bu temele dayandığı düşünülmektedir.

Araştırmamızda sporcuların denetim odağı puanlarında spordan memnuniyet düzeylerine göre anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Hasırcı (2000), araştırmasında da bireysel spor dallarında (atletizm, jimnastik, eskrim, kayak) yapılan spor dalından memnun olma düzeyine göre, sporcuların denetim odağı puanlarında anlamlı bir farklılık bulamamıştır. Gencer (2008) güreşçiler üzerinde yaptığı araştırmasında denetim odağı spordan memnuniyet düzeyi arasında anlamlı bir ilişki saptamamıştır. Uğraş verdiği sporu severek yapan bireylerin yaptığı spor dalından memnun olmayanlara göre daha başarılı sonuçlar almaları olasıdır; fakat sporcuların yaptığı spor dalından çok memnun olması ya da hiç memnun olmamasının sportif deneyimlerini açıklamada tutarlı olarak sadece içsel ya da dışsal faktörleri belirtmeleri anlamını taşımadığı, sporcu kendisini yetenekli görüyor ve aynı zamanda yaptığı sporu çok seviyor olasılığı ile sporcu kendisini yeteri kadar yetenekli görmüyor ama yaptığı sporu çok seviyor olasılığının her daim mümkün olduğu düşünülmektedir.

Araştırma sonuçlarına yönelik yapılan yorumların etkililiği için ek çalışmalara ihtiyaç duyulduğu açıktır.

#### **KAYNAKLAR**

1. Auvergene S. (1983) Motivation and Casual Attribution for High and Low Achieving Athletes, **International Journal of Sport Psycholog**
2. Bozyiğit E. (2001) Üniversite Birinci Lig Voleybol Oyuncularında Denetim Odağı ile Başarı ve Başarısızlık İlişkinin Araştırılması, Yüksek Lisans Tezi, **Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü**, Manisa, 56-62s
3. Cox R.H. (1987) Sport Psychology Concepts and Applications, Dubuque, **IOWE**, 176-205s

4. Eren E. (2001) Örgütsel Davranış ve Yönetim Psikolojisi, **Beta Basım Yayım**, İstanbul, 79-82s
5. Freedman,J.L, Sears,D.O., Carlsmith, J.M., Social Psychology, Printed in the United States of America. 1978, 103-108
6. Gencer E. (2008) Yıldızlar Kategorisi Erkek Güreşçilerde Denetim Odağı, Benlik Saygısı ve Başarı İlişkisi: Ege Bölgesi Yıldızlar Ligi Örneği, Yüksek Lisans Tezi, **Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü**, Denizli, 50-55s
7. Hasırcı S., Koç Ş. (1995) Elit Düzeyde Güreş ve Okçuluk Sporunu Yapan Kişilerde Denetim Odağına İlişkin Bir Araştırma, **Celal Bayar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Dergisi**, 1,3, 17-26s
8. Işık E.B. (2005) Oryantiring Sporcularında Denetim Odağı ile Başarı ve Başarısızlık Arasındaki İlişkinin Araştırılması, Yüksek Lisans Tezi, **Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü**, 55-60s
9. Hasırcı, S. (2000) Sporda Denetim Odağı, **Bağırhan Yayınevi**, İzmir, 7-92s
10. Işık E.B. (2005) Oryantiring Sporcularında Denetim Odağı ile Başarı ve Başarısızlık Arasındaki İlişkinin Araştırılması, Yüksek Lisans Tezi, **Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü**, 55-60s
11. Karagözoğlu C., İkizler C. (1997) Sporda Başarının Psikolojisi, **Alfa Basım Yayım**, İstanbul, 7-67s
12. Karagözoğlu C. (1997) Ortaokul Çağındaki Çocuklarda Grupla Psikolojik Danışmanın Kontrol Odağına Etkisi, **Bağırhan Yayınevi**, Ankara, 66-79s
13. Kurt C. (1988) Çocuklarda Denetim Odağı Ölçeği Uygulaması, Yüksek Lisans Tezi, **Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü**, İzmir
14. Lefebvre L.M. (1979) Achievement Motivation And Casual Attribution Male and Female Athletes, **International Journal of Sport Psychology**, 31-41s
15. Mark, M., Mutrie, N., Brooks, D.R., Harris,D.V., "Casual attributions of winners and losers in individual competitive sports toward a reformulation of the self-serving bias, Journal of Sport Psychology, 198, 6, 184-196s
16. Mc Auley, E., Gross,J.B., Perceptions of Causality in Sport: An Application of the Causal Dimension Scale, Journal of Sport Psychology. 1985. 5: 72-76
17. Rotter J.B. (1966) Generalized expectations for Internal Versus External Control Reinforcement, **Psychological Monographs**, 80s
18. Şahin M. (2002) Beden Eğitimi ve Sporda Temel Kavramlar Sözlüğü, 1. baskı, Ankara: **Nobel Yayın Dağıtım**, 122-433s

## **BEDEN EĞİTİMİ VE SINIF ÖĞRETMENİ ADAYLARININ TENİS BİLGİ DÜZEYLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI**

Fatma Çelik Kayapınar\* Behsat Savaş\*\*

İlköğretimin ilk üç sınıfında öğretim kurumlarında beden eğitimi dersleri sınıf öğretmenleri tarafından yürütülmekte iken dördüncü sınıftan itibaren branş öğretmenleri beden eğitimi derslerini yürütmektedirler. Tüm spor branşlarının temel becerilerinin öğretildiği beden eğitimi derslerinde uygun ortamların olmaması nedeni ile çocuklarımız diğer derslerin eksiklerini tamamlayarak veya malzeme yetersizliği nedeni ile okul bahçesinde tek bir topla beden eğitimi ders saatlerini doldurmaktadırlar. Öğrencilerin yetenekleri doğrultusunda bir spor alanına yönelebilmeleri, ilgili oldukları sporu medya aracılığı ile veya beden eğitimi derslerinde sunulan fırsatlarla tanımaları sonucu mümkün olacaktır. Tenis sporu geçmişte belli ekonomik seviyedeki kişilerin sporu olarak tanımlanmıştır. Günümüzde gerek yerel yönetimler gerekse eğitim kurumları spor tesisleri içerisinde tenis kortlarına yer vermektedirler. Tenis sporunun malzemelerinin önceki yıllara göre kolay ve uygun ücretle temin edilebilmesi sporun yaygınlaştırılmasını desteklemektedir. Bu noktadan hareketle araştırmada eğitim fakültesinde

öğrenimlerini sürdüren beden eğitimi ve sınıf öğretmenliği öğrencilerinin tenis sporu hakkındaki bilgi düzeyleri belirlenerek karşılaştırılması hedeflenmiştir. Bu amaçla araştırmacılar tarafından geliştirilen, geçmişten günümüze ülkemiz ve dünya tenis gündeminde yer alan olguları ölçen on madde öğretmen adaylarına yöneltilmiştir. Kişisel niteliklere yönelik dört madde ile birlikte anket toplam on dört maddeden oluşmaktadır. Anketin geçerliğine ilişkin kanıtlar 3 uzmanın görüşlerinin alınması ile sağlanmaya çalışılmıştır.

Araştırma evrenini iki bölümden toplam 760 öğretmen adayı oluşturmaktadır. Örneklem beden eğitimi bölümünün tüm sınıfları, sınıf öğretmenliği bölümlerinin ilk şubeleri olmak üzere toplam 187 öğrenci gönüllü olarak katılmıştır. Veriler eylül-ekim 2009 tarihleri arasında toplanmıştır. Araştırmada, cinsiyet, yaş dağılımı, bölüm ve tenis oynayanların belirlenmesinde yüzde ve frekans analizi, bölümler arası genel kültür ve bilgi düzeylerinin karşılaştırılmasında, bağımsız t testi kullanılmıştır.

Elde edilen bulgular incelendiğinde en yüksek doğru cevap oranı “Teniste alınan ilk puan kaçtır” % 80,8 olurken, en düşük doğru yanıt oranı “Tenis maçlarında hangi hakem görev almaz?” % 10,3 olarak gözlemlenirken sınıf öğretmeni adaylarında en yüksek doğru yanıt oranı “Hangi turnuva Grand Slam kapsamında yer almaz?” sorusuna %47,7 iken en düşük doğru yanıt oranı “Hangisi tenis terimi değildir?” sorusuna %11,9 oranında olduğu saptanmıştır. Bölümler arası karşılaştırmalarda tenis oynama oranı sınıf öğretmenliği bölümünde %3,7 iken, beden eğitimi bölümü öğrencilerinde %21,8’dir. Televizyonda tenis ile ilgili program ve maçları izleme oranı sınıf öğretmenliği bölümünde %37,6 iken beden eğitimi öğretmenliği bölümünde % 64,1 olarak saptanmıştır.

**Anahtar kelimeler:** Tenis, Tenis Tarihi, Tenis Bilgisi

\*Yrd. Doç. Dr. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği ABD

\*\*Yrd. Doç. Dr. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Sınıf Öğretmenliği ABD

#### **THE COMPARISON OF PHYSICAL EDUCATION AND CLASS TEACHER CANDIDATES OF KNOWLEDGE LEVEL OF TENNIS**

Fatma Çelik Kayapınar\* Behsat Savaş\*\*

Physical Education lessons in the first three years in primary school are conducting with class teachers. Physical education teachers are conducting physical education lessons since fourth class. Our children are completed other courses deficiencies or fill in with a single ball in the garden because of the lack of suitable environment and, school supplies their physical education lesson hours, basic abilities of all sports are need to teach for lead to in our country’s primary school children. Students who can go through a sport branch according to their ability can be possible accounted with media or give an opportunity in their physical education lessons. The tennis sport is well known as definite economic level person’s sport. But today, both local management and educational intuitions are give place to tennis courts in sport establishing. In addition; tennis equipments become wide spread of tennis sport is support by tennis equipments can be find easily and convenient payment according top past years. In this reason, this study aimed to determine and compare the student’s knowledge level about tennis who teaching in physical education and primary school teacher department in educational faculty. Total fourteen questions that ten questions composed of well known tennis events in the world and our country and four questions composed of personal information are directed for measure of teacher candidates in educational faculty. The validity of questionnaire is tried to take of 3 specialist views. Research’s universe is composed of 850 candidates of teaching in two departments in educational faculty. Sample is composed of all physical education teaching department students and first branch students from primary school teacher department.

Research’s universe is composed of total 760 teacher candidates from two departments. In this research is compared giving answer by class and physical education and sport departments’ students. Sampling is composed of total 187 students that participate voluntarily all physical education and sport department students and first branch of primary school teacher department students. Participants are composed of %63,1 women and %36,9 men of total students. In this research is compared according to

gender and between groups giving answers. While comparing of knowledge level is used independent T Test and percent and frequency.

The results were examined; while the highest true answers in physical education and sport department students is taken "What is taking first point in Tennis?" with %80.8, the lowest true answers range "Which referee don't take duty in tennis match?" with % 10,3, the highest true answers range were taken "Which tournaments are not included within the scope of Grand Slam?" with %47,7 and the lowest true answers range were taken "Which word isn't a tennis concept?" with %11,9 from nominee of primary school teacher department students. According to compared of between the departments; physical education and sport students are playing tennis about %21,8, while primary school teacher department students are playing tennis about %3,7. While watching range of tennis match and about tennis program on TV of primary school teacher department students is about % 37,6, watching range of tennis match and about tennis program on TV of physical education and sport students is about %64,1.

Key Words: Tennis, Tennis History, Tennis Knowledge Level

\*Yrd. Doç. Dr. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği ABD

\*\*Yrd. Doç. Dr. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Sınıf Öğretmenliği ABD

## GİRİŞ

Olimpik sporlar arasında yer alan tenis ülkemizde yaygınlaşmaya çalışmaktadır. Sporun yaygınlaşip benimsenmesi için temel eğitim döneminde, etkili beden eğitimi dersleri ile bu hedef gerçekleştirilebilir. Beden eğitimi dersleri sınıf öğretmenleri veya beden eğitimi öğretmenleri tarafından verilmektedir. Psiko motor alanda öğretim sürecini sürdüreceği olan eğitmen; ilgili alanın temel kavramlarına sahip, uygulama düzeyinde beceriyi model olarak gösterebilecek düzeyde olması beklenir. Temel beceri ve temel bilgilere sahip bireyin etkili öğretim için aynı zamanda eğitim bilimleri açısından da donanımlı olması beklenir.

Birçok devimsel becerilerin kazandırılmasına, okul öncesi, ilköğretim ya da lise yıllarında başlanır. Becerinin gelişimi tüm yaşam boyunca devam eder. Bu nedenle yüksek öğretime devam eden öğrenciler devam etmeyenlere göre daha çok yeni beceri kazanma ve kazandıkları becerileri geliştirme olanağına sahiptirler (Senemoğlu, 2009, s:547).

Modern tenisin tarihinin 19. yy başları kabul edilmektedir. Tenisin Fransa'daki tarihçesinin 12-13 yy uzandığı ileri sürülmektedir. Ülkemizde ise ilk kez İstanbul'da yaşayan İngiliz yurttaşlarınca 1900 yılında oynadıkları bilinmektedir. Sait Selahattin Cihanoğlu, Tefik Taşcıoğlu, Zeki Sporel ilk tenis temsilcilerimizdir. Cumhuriyetin ilk yıllarında (1924) tenis federasyonunun kurulması ile Milliyet ve Tarabya kupaları düzenlenmiştir (Urartu, 1996).

Tenisi yaygınlaşmasının engeli geçmiş yıllarda malzemelerin yurt içinden temin edilememesi, kortların yaygın olarak bulunmaması ve zengin-sosyete sporu olarak tanımlanması olmuştur. Bu olgu, günümüzdeki golf sporunun durumuna benzetilebilir. Son 25 yılda ihracatın serbest bırakılması, yerel yönetimler ve kurumların kort yapımına yönelmesi tenis sporunun yaygınlaşması için gereken alt yapı ihtiyacını gidermiştir. Bazen iyi niyetle yapılan girişimler amaca uygun mekânlarda yapılmayınca Samsun'un Bafra İlçesine bağlı Karaburç Köyü örneğindeki gibi olabilmektedir: TEMA Vakfı tarafından örnek köy ilan edilerek çalışma başlatılan köyde, 4 yıl önce yaptırılan tenis kortu köylüler tarafından kullanılmayınca, ürün kurutulmuş ve hayvanların gezdiği mekân haline gelmiştir. (<http://www.ntvmsnbc.com/news/387926.asp>).

Tenis sporunun yaygınlaştırılabilmesi Tenis Federasyonunun iller bazında tanıtıcı ve öğretici olan kurslar ve programlar düzenlemesi ile mümkün olabilir. Yapılan çalışmada; gelecekte temel eğitim döneminde Beden Eğitimi derslerini yürütecek olan Beden Eğitimi ve Spor ile Sınıf öğretmeni adaylarının tenis sporuyla ilgili genel kültür bilgileri ile kural bilgilerini karşılaştırarak bu konu hakkında farkındalık yaratmak hedeflenmiştir.

## YÖNTEM

Araştırmada eğitim fakültesinde öğrenimlerini sürdüren beden eğitimi ve sınıf öğretmenliği öğrencilerinin tenis sporu ile ilgili genel kültür bilgileri ve kural bilgilerini karşılaştırarak bu konu hakkında farkındalık yaratmak amacıyla; araştırmacılar tarafından geliştirilen, geçmişten günümüze ülkemiz ve dünya tenis gündeminde yer alan olguları ölçen on madde öğretmen adaylarına yöneltilmiştir. Kişisel niteliklere yönelik dört madde ile birlikte anket toplam on dört maddeden oluşmaktadır. Tarama türünde gerçekleştirilen çalışmada anketinin geçerliğine ilişkin kanıtlar 3 uzmanın görüşleri alınarak sağlanmaya çalışılmıştır.

Araştırma evrenini iki bölümde öğrenimlerini sürdüren toplam 760 öğretmen adayı oluşturmaktadır. Örneklem beden eğitimi bölümünün tüm sınıfları, sınıf öğretmenliği bölümlerinin ilk şubeleri olmak üzere toplam 187 öğrenci gönüllü olarak katılmıştır. Veriler eylül-ekim 2009 tarihleri arasında toplanmıştır. Araştırmada, cinsiyet, yaş, bölüm ve tenis oynayanların belirlenmesinde yüzde ve frekans analizi, bölümler arası genel kültür ve bilgi düzeylerinin karşılaştırılmasında, bağımsız t testi kullanılmıştır.

## BULGULAR VE YORUM

Araştırmaya gönüllü olarak 109 sınıf öğretmeni 78 beden eğitimi öğretmeni adayı olmak üzere toplam 187 kişi katılmıştır. Cinsiyete göre dağılım incelendiğinde sınıf öğretmenliği alanında 74 bayan 35 erkek, beden eğitimi öğretmenliği alanında 43 bayan 35 erkek katılımcı olarak yer aldıkları anlaşılmaktadır. Sınıf öğretmenliği alanında; ortalama 21,37 yaş ve 6,3 spor yapma yılına rastlanırken. Bu oranlar beden eğitimi öğretmenlerinde; 21,2 yaş ve 7,25 spor yapma yılı olarak gözlenmiştir. Araştırma evrenini Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi sınıf öğretmenliği ve beden eğitimi ve spor öğretmenliği anabilim dallarında 2009-2010 öğretim yılında öğrenimlerini sürdüren toplam 760 öğrenci oluşturmaktadır. Evren içinde ulaşılan denek oranının yaklaşık %25 olması elde edilen bulguların eğitim fakültesinin iki bölümü için genellenebilir nitelikte olduğu ifade edilebilir.

Tablo 1 Bölümlere Göre Öğretmen Adaylarının Tenis Oynama ve TV’de Tenis İzleme Düzeyleri

Bölüm	Tenis oynuyor musunuz?				TV’de tenis izliyor musunuz?			
	Evet		Hayır		Evet		Hayır	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Sınıf	4	3,7	105	96,3	41	37,6	68	62,4
Beden Eğitimi	17	21,8	61	78,2	50	64,1	28	35,9

Tablo 1 incelendiğinde tenis oynama oranının sınıf öğretmenliğinde çok düşük olması (f=4 , % 3,7), spora ilişkin temel becerilerin kazandırılması gereken (Mengütay, 1997, Özer-Özer, 1998) dönem olan 7-12 yaş arasında öğrencilere yeterince destek olunamadığının kanıtı niteliğindedir. Beden eğitimi bölümünde de oynama oranının yeterli olduğunu (f=17 , %21,8) söylemek mümkün değildir. Bu durumda beden eğitimi öğretmeni yetiştirme sürecinde tenise yönelik ders saatlerinin yer verilmesi gerekli olduğu iddia edilebilir. Hem beden eğitimi hem de sınıf öğretmeni adaylarının tenis oynamaması eğitim dönemleri boyunca tenis ile ilgili eğitim almamış olmalarından kaynaklanabilir. Ancak bunun nedeni tenis ile ilgili tesis ve malzemelerin okullarımız bünyesinde bulunmaması olabilir. Temelde bunun bir sorun olarak çözümü ise sınıf ve beden eğitimi öğretmenlerinin beden eğitimi ve spor ders saatleri içinde farklı sportif branşlara yer vermeleri ile olabilir. Televizyonda tenis izlenme oranının sınıf öğretmenliğinde (f=41 , %37,6), beden eğitimi bölümünde (f=50 , %64,1) olması tenis adına olumlu bir gelişme olarak tanımlanabilir. Ancak oranların yeterli olduğu düşünülemez. Bu oranların düşük olma nedenlerinden birinin TV kanallarında tenise gerektiği kadar yer verilmemesi iken diğer bir sebep ise öğrencilerimizin eğitim hayatları boyunca bu sporu denememiş olmaları olabilir. Çünkü her bireyin deneyip başarabildiği aktivitelere daha çok yönelindikleri bir çok kaynakta belirtilmektedir (Aydın,Ayhan; Gelişim ve Öğrenme

Psikolojisi, İstanbul, 1999). Ancak beden eğitimi ve spor alanında çalışacak olan kişilerin bütün sportif branşların temel becerileri ve oyun kuralları konusunda yeterli bilgiye sahip olması gerektiğini düşünülmektedir.

Tablo 2 Bölümlere Göre Ankete Verilen Yanıtların Dağılımı

<b>1-Türkiye'nin ilk grand slam (grandşilem) tenis oyuncusu kimdir?</b>			
<b>Seçenekler</b>	<b>Bölüm</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
Boş	Sınıf	4	3,7
	Beden Eğitimi	21	26,9
Bedri Baykam	Sınıf	23	21,1
	Beden Eğitimi	18	23,1
Necvet Demir	Sınıf	30	27,5
	Beden Eğitimi	8	10,3
<b>Nazmi Bari</b>	<b>Sınıf</b>	<b>36</b>	<b>33,0</b>
	<b>Beden Eğitimi</b>	<b>24</b>	<b>30,8</b>
Alaattin Karagöz	Sınıf	16	14,7
	Beden Eğitimi	7	9,0

Soruya verilen yanıtların dağılımı incelendiğinde sınıf öğretmeni adaylarının daha yüksek oranda doğru yanıt vermesi, aktüel bilgi veya şans başarısı olarak açıklanabilir, çünkü diğer seçeneklerin işaretlenme oranları da bu maddeye yakın oranlardadır. Sınıf öğretmenliği ve beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarının basın ve yayından veya internet ortamındaki kaynaklardan yeterli düzeyde faydalanmamaları ile tenis sporunun ilgi alanlarına girmemesi de olabilir.

<b>2-Hangi turnuva Grand Slam kapsamında <u>yer almaz?</u></b>			
<b>Seçenekler</b>	<b>Bölüm</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
Boş	Sınıf	3	2,8
	Beden Eğitimi	18	23,1
Avustralya	Sınıf	11	10,1
	Beden Eğitimi	2	2,6
Amerika Açık	Sınıf	18	16,5
	Beden Eğitimi	3	3,8
Wimbledon	Sınıf	25	22,9

	Beden Eğitimi	5	6,4
<b>Madrid</b>	<b>Sınıf</b>	<b>52</b>	<b>47,7</b>
	<b>Beden Eğitimi</b>	<b>50</b>	<b>64,1</b>

Televizyonda ve yazılı basında tenisi takip edenlerin doğru yanıt vermelerinin beklendiği bu soruya beden eğitim öğretmenlerinin daha yüksek oranda doğru seçeneği işaretlemişlerdir. Ancak tenis dünyasında oldukça bilinen Grand Slam turnuvalarının sınıf öğretmeni adaylarınca tanınmaması bu alana ilgi duyulmaması veya programlarında yer alan spor kültürü dersinde farklı branşlar hakkında yeterli düzeyde yer verilmemesi ile açıklanabilir. Beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarının vermiş oldukları oran her ne kadar sınıf öğretmenliği adaylarına göre yüksek ise de daha yüksek oranlarda doğru cevaplar vermeleri gerektiği düşünülmektedir.

<b>3-Bir grand slam turnuvasında teklerde birinci turu geçen ilk Türk raket kimdir?</b>			
<b>Seçenekler</b>	<b>Bölüm</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
Boş	Sınıf	7	6,4
	Beden Eğitimi	18	23,1
İpek Şenoğlu	Sınıf	27	24,8
	Beden Eğitimi	31	39,7
<b>İlhan Marsel</b>	<b>Sınıf</b>	<b>26</b>	<b>23,9</b>
	<b>Beden Eğitimi</b>	<b>18</b>	<b>23,1</b>
Yavuz Erkanil	Sınıf	25	22,9
	Beden Eğitimi	8	10,3
Gül Güzelbey	Sınıf	24	22,0
	Beden Eğitimi	3	3,8

Yakın tarihte elde edilen bu başarının her iki bölümde neredeyse birbirine denk oranda gözlenmesi, beden eğitimi bölümü öğrencilerinin basın-yayın organlarını yeterince takip etmemeleri veya almış oldukları eğitim sürecinde Türk spor tarihindeki ilklere yer verilmemiş olması ya da yer verilmiş olsa dahi akılda kalıcı olacak şekilde öğretilmemiş olması veya bu branşa eğitim dönemlerinde yeterli ilgi uyandırılmaması ile açıklanabilir.

<b>4-Tenis oyununda alınan ilk puan kaçtır?</b>			
<b>Seçenekler</b>	<b>Bölüm</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
Boş	Sınıf	2	1,8
	Beden Eğitimi	5	6,4
5	Sınıf	36	33,0
	Beden Eğitimi	6	7,7
10	Sınıf	24	22,0
	Beden Eğitimi	3	3,8
<b>15</b>	<b>Sınıf</b>	<b>41</b>	<b>37,6</b>
	<b>Beden Eğitimi</b>	<b>63</b>	<b>80,8</b>
20	Sınıf	6	5,5
	Beden Eğitimi	1	1,3

Beklendiği gibi bu maddede beden eğitimi bölümü öğrencileri oldukça yüksek oranda doğru yanıt vermişlerdir. Bu durumun elde edilen verilere göre; tenis oynama oranı ve televizyondan izleme oranı ile de bağlantılı olmadığı düşünülmektedir. Beden eğitimi öğretmeni adaylarının bu soruya yüksek oranda doğru yanıt vermesi temel oyun kuralları hakkında bilgi sahibi olmaları ve tenis oynama oranlarının sınıf öğretmenleri adaylarına göre daha fazla olması ile açıklanabilir.

<b>5-Tie-break oyununun kazanılması için, (iki fark yakalandığı düşünülerek) kaç puan kazanılmalıdır?</b>			
<b>Seçenekler</b>	<b>Bölüm</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
Boş	Sınıf	6	5,5
	Beden Eğitimi	19	24,4
<b>7</b>	<b>Sınıf</b>	<b>15</b>	<b>13,8</b>
	<b>Beden Eğitimi</b>	<b>10</b>	<b>12,8</b>
8	Sınıf	36	33,0
	Beden Eğitimi	5	6,4
9	Sınıf	27	24,8
	Beden Eğitimi	3	3,8
10	Sınıf	25	22,9
	Beden Eğitimi	41	52,6

Bu soruya beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarının böylesine düşük oranda doğru cevap vermeleri derslerindeki uygulamalarda veya oyun oynadıklarında tie-break uygulaması yapmamaları ile açıklanabilir. Beden eğitimi bölüm öğrencilerinin geçmişte beden eğitimi derslerinde veya lisans düzeyindeki ders müfredatlarında tenis sporu ile ilgili hiçbir uygulama ile karşılaşmamaları da bunun sebebi olabilir. Sınıf öğretmeni adayları için çok şaşırtıcı bir sonuç olmasa da ilköğretimin ilk üç yılında beden eğitimi ve spor derslerinin yürütücüleri olarak sportif branşların temel becerileri ve kural bilgisine sahip olmaları gerektiği düşünülmektedir.

<b>6-Bir set kaç oyundan oluşmaktadır? (iki fark yakalandığı kabul edilerek)</b>			
<b>Seçenekler</b>	<b>Bölüm</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
Boş	Sınıf	1	,9
	Beden Eğitimi	12	15,4
5	Sınıf	41	37,6
	Beden Eğitimi	25	32,1
<b>6</b>	<b>Sınıf</b>	<b>40</b>	<b>36,7</b>
	<b>Beden Eğitimi</b>	<b>29</b>	<b>37,2</b>
7	Sınıf	12	11,0
	Beden Eğitimi	8	10,3
8	Sınıf	15	13,8
	Beden Eğitimi	4	5,1

Tenisin kurallarına ilişkin bölümler arası farkın az olması ancak beden eğitimi bölümü öğrencilerinin sadece temel becerileri kazanma çalışmaları yapmaları ile açıklanabilir. Tenisin temel oyun kurallarından birisi olan, bir setin kaç oyundan oluştuğu sorusuna verilen doğru cevap oranları her iki bölüm öğrencilerinden beklenen orandan oldukça düşüktür. Her iki bölümde eşit ve düşük oranlarda doğru cevap vermişlerdir. Bu soruya, beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü öğrencilerinin daha yüksek oranlarda doğru cevaplanması gereken bir sorudur diyebiliriz.

<b>7-ilk attığı serviste hata yapan oyuncunun kaç hakkı daha vardır?</b>			
<b>Seçenekler</b>	<b>Bölüm</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
Boş	Sınıf	1	,9
	Beden Eğitimi	2	2,6
<b>1</b>	<b>Sınıf</b>	<b>30</b>	<b>27,5</b>
	<b>Beden Eğitimi</b>	<b>38</b>	<b>48,7</b>
2	Sınıf	48	44,0
	Beden Eğitimi	31	39,7
3	Sınıf	18	16,5
	Beden Eğitimi	4	5,1
4	Sınıf	12	11,0
	Beden Eğitimi	3	3,8

Tenis oyunu kural bilgisine yönelik olan bu soruya beden eğitimi bölümü her ne kadar daha yüksek oranda doğru yanıt vermiş olsa da yeterli düzeyde olmadığı düşünülmektedir. Sınıf öğretmenliği bölümü öğrencileri tenis sporu yapmadıklarını ve TV'den izleme oranlarının düşük olması nedeni ile bu soruya yüksek oranda doğru yanıt vermeleri beklenmez iken beden eğitimi ve spor alanında çalışacak olan öğretmen adaylarının kesinlikle doğru cevaplamaları beklenmektedir.

<b>8-Tenis hangi zeminde <u>oynanmaz</u>?</b>			
<b>Seçenekler</b>	<b>Bölüm</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
Boş	Sınıf	1	,9
	Beden Eğitimi	1	1,3
Çim	Sınıf	16	14,7
	Beden Eğitimi	27	34,6
Toprak	Sınıf	30	27,5
	Beden Eğitimi	7	9,0
Halı	Sınıf	11	10,1
	Beden Eğitimi	0	0
<b>Parke</b>	<b>Sınıf</b>	<b>51</b>	<b>46,8</b>
	<b>Beden Eğitimi</b>	<b>43</b>	<b>55,1</b>

Tenis oyun zeminine ilişkin algılama düzeyinin her iki bölüm öğrencileri için yeterli olduğu söylene de bu oranın beden eğitimi bölümü için daha yüksek olması gerektiği düşünülmektedir.

<b>9-Tenis maçlarında hangi hakem görev <u>almaz?</u></b>			
<b>Seçenekler</b>	<b>Bölüm</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
Boş	Sınıf	0	0
	Beden Eğitimi	2	2,6
File	Sınıf	14	12,8
	Beden Eğitimi	18	23,1
Kule	Sınıf	67	61,5
	Beden Eğitimi	44	56,4
<b>Sayı</b>	<b>Sınıf</b>	<b>17</b>	<b>15,6</b>
	<b>Beden Eğitimi</b>	<b>8</b>	<b>10,3</b>
Çizgi	Sınıf	11	10,1
	Beden Eğitimi	6	7,7

Hakemler konusunda her iki bölüm öğrencilerinin de son derece yetersiz olduğu iddia edilebilir. Her iki bölüm öğrencilerinin de tenis oyununda yer alan hakemler ile ilgili yeterli bilgiye sahip olmamaları TV'de ve basında hakemler ile ilgili bilgilendirici program ve yazıların yer almaması, bazı özel programlarında bu yaş grubunda ilgi çekici olmamasından kaynaklanabilir.

<b>10-Hangisi tenis terimi <u>değildir?</u></b>			
<b>Seçenekler</b>	<b>Bölüm</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
Boş	Sınıf	1	,9
	Beden Eğitimi	4	5,1
Backhand	Sınıf	4	3,7
	Beden Eğitimi	1	1,3
Ace	Sınıf	9	8,3
	Beden Eğitimi	8	10,3
Rally	Sınıf	82	75,2
	Beden Eğitimi	48	61,5
<b>Hook</b>	<b>Sınıf</b>	<b>13</b>	<b>11,9</b>
	<b>Beden Eğitimi</b>	<b>17</b>	<b>21,8</b>

Yanıtların dağılımı genel olarak incelendiğinde tenis sporuna ilişkin genel bilgilenme ve kural düzeyinde yetersiz oldukları ileri sürülebilir. Bu durumda verilen tenis eğitimi esnasında, özellikle beden eğitimi bölümü öğretmenleri için temel kurallar bilgisi kazandırılmaya çalışılmalıdır. Sadece tek branşta uzmanlaşmanın dezavantajı olarak da bu soruya yanlış cevap olan “rally” seçeneği ile cevaplanmış olabilir. Her iki grubun da rally yanlış yanıtında buluşması diğer branşlardaki temel terimler hakkında da yeterli düzeyde bilgiye sahip olmadıklarını düşündürmektedir. Beden eğitimi ve spor öğretmeni adayları ve ilköğretimin ilk üç yılında beden eğitimi ve spor derslerini yürütecek olan sınıf öğretmeni adaylarının bu yanıtı sportif branşlar için genel ve temel bilgileri almayı bekleyen öğrenciler açısından kaygı vericidir.

Tablo 3 Bölümlere Göre Başarı Puanları Karşılaştırması

Bölüm	N	Ortalama	Standart Sapma	Serbestlik Derecesi	t	p
Sınıf	109	2,945	1,432	185	3,427	0,001
Beden Eğitimi	78	3,846	1,980			

Tablo 3 incelendiğinde beden eğitimi bölümü öğrencilerinin sınıf öğretmenliği bölümü öğrencilerine göre tenisle ilgili genel bilgi ve kavramları açısından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmaktadırlar. Her ne kadar farklılaşma olsa da toplam puanın 10 olduğu ankette beden eğitimi bölümünün yaklaşık 4 ortalamaya sahip olması, sınıf öğretmenliği bölümünün ise 3 ortalamaya sahip olması tenis sporu ve diğer spor dallarının geleceği açısından düşündürücüdür.

### SONUÇ VE ÖNERİLER

Sınırlı sayıda öğrenci ile gerçekleşen bu çalışma ile ülkemizde tenis sporunun yaygınlaşması için daha çok çaba harcanması gerektiği ortaya çıkmaktadır. Bu çabalar, tenis sporuna ulusal basında daha fazla yer verilmesi, ülkemiz liderlerinin ülkemizde gerçekleştirilen yarışmalarda seyirci olarak görev almaları, medyatik olan, sanat ve siyaset sahnesinde sıklıkla yer alan bireylerin tenisi övücü konuşmalar yapma ve gösteri maçları yapmaları olabilir. Yapılacak yasal düzenlemelerle, kış mevsiminin elverişli olduğu yerlerde en az bir tenis kortunun yapımının ve faaliyetlerinin sürdürülmesinin sağlanması bir başka öneri olabilir. Eğitim fakülteleri, beden eğitimi spor yüksek okullarına düşen görev ise tenis kortları ve tenis sahalarında boy gösterecek öğretmen adaylarını özendirmek için filmler izletebilir, sporcularla panel ve toplantılar düzenleyebilir. Toplumda halen yaygın olan sosyete sporu imajı bu sayede aşılabilir. Ülkemizin ekonomik koşulları göz önüne alındığında son 12-13 yıllık süreçte tenis ve raket sporlarının malzemelerinin daha ucuza edinilebildiği görülmektedir. Ancak her öğrenci başarılı olduğunu düşündüğü alanda kendini geliştirmeye çalışırken bu alana daha fazla zaman ayırmaktadır. Geçmiş yıllarda eğitim hayatını raket sporları ile tanışmadan bitirip öğretmenliğe başlamış ve halen öğretmenliği yürüten beden eğitimcilerin ve sınıf öğretmenlerinin hizmet içi eğitim programları ile önceki yıllara göre daha rahat ulaşılan sportif branşlar konusunda geliştirilmesi sürece olumlu yönde katkı sağlayabilir. Federasyonların sadece elit düzeyde organizasyonları belli illerde düzenlemeleri yerine, uygun ortamlara sahip illerde de organizasyonlar yapmaları ve temel eğitim döneminde olan (2-7 yaş aralığı) çocukların eğitimlerine katkı sağlamaları ülkemizdeki raket sporlarının dünya seviyesine uygun hale gelmesine olumlu yönde katkı sağlayacaktır. Ayrıca Gençlik Spor Genel Müdürlüğü'nün İl Müdürlüklerinde kadrolu alan uzmanları bulundurması yerel bölgelerde bu sporların yaygınlaşmasına büyük oranda destek olacaktır.

### KAYNAKLAR

1. Büyüköztürk, Ş. (2007). Veri analizi için el kitabı (8. baskı). Ankara: PEGEMA Yayınları.
2. Mengütay, S. (1997). Okul öncesi ve ilkokullarda hareket gelişimi ve spor. İstanbul:Tubitay
3. Özer, D. S. ve Özer, K. (2000). Çocuklarda motor gelişim. Antalya: Kazancı Kitap
4. Senemoğlu, N. (2009). Gelişim öğrenme ve öğretim. Ankara: Pegem Akademi.
5. Urartu, Ü. (1996). Tenis. İstanbul: İnkılap Kitapevi.

6. <http://www.ntvmsnbc.com/news/387926.asp>. 21.10.2009

## Bireysel ve takım sporcularının müsabaka öncesi ve sonrası durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin karşılaştırılması

Adem Civan\*\* Ramazan Arı\*\*\* Alpaslan Görücü\*\* Mehmet Özdemir\*\*

### Özet

Bu araştırmada, sporcuların müsabaka öncesi ve sonrası durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın örneklemini, 1999-2000 Üniversiteler Türkiye Şampiyonası müsabakalarına katılan değişik spor türlerinden (bireysel sporlar, raket sporları ve takım sporları) 107 bayan 289 erkek olmak üzere toplam 396 sporcu oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama araçları olarak, 10 soruluk sosyo-demografik bilgi formu ile Spielberger'in Sürekli-Durumluk Kaygı Envanteri kullanılmıştır. Araştırma sonucunda; müsabaka öncesi durumluk kaygı düzeyi bakımından bireysel sporlarla uğraşanların, sürekli kaygı düzeyi bakımından ise takım sporu ile uğraşanların diğerlerine göre önemli ölçüde farklılaşma gösterdiği tespit edilmiştir. Yaş ve cinsiyet değişkenlerine göre ise branşlar arasında farklılaşma görülmemiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Spor, durumluk kaygı, sürekli kaygı.

---

\*Bu makale, "bireysel ve takım sporlarında yer alan sporcuların müsabaka öncesi ve sonrası durumluk ve sürekli kaygılarının karşılaştırılması" isimli yüksek lisans tezinden derlenmiştir.

\*\*Adem Civan, S.Ü. Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, [acivan@selcuk.edu.tr](mailto:acivan@selcuk.edu.tr)

\*\*Alpaslan Görücü, S.Ü. Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, [alpgorucu@selcuk.edu.tr](mailto:alpgorucu@selcuk.edu.tr)

\*\*Mehmet Özdemir, S.Ü. Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, [mozdemir@selcuk.edu.tr](mailto:mozdemir@selcuk.edu.tr)

\*\*\*Ramazan Arı, S.Ü. Mesleki Eğitim Fakültesi, [rari@selcuk.edu.tr](mailto:rari@selcuk.edu.tr)

## Comparison of the pre and post game state and trait anxiety levels of individual and team athletes\*

Adem Civan\*\* Ramazan Arı\*\*\* Alpaslan Görücü\*\* Mehmet Özdemir\*\*

### Abstract

The objective of the present research is to determine the pre and post game state and trait anxiety levels of individual and team athletes. The research sample includes 107 females and 289 males, a total of 396 sportsmen from various sports (individual sports, racket sports and team sports) who participated in the games of 1999-2000 Turkey Universities Championships. In the research, a 10-item socio-demographic questionnaire and the Spielberger Trait-State Anxiety Inventory were used as data collection tools. The results of the research concluded that in terms of pre game state anxiety level those who engaged in individual sports and in terms of trait anxiety level those who engaged in team sports showed a significant difference compared to the others. There was no significant difference among the branches in terms of age and gender variables.

**Keywords:** Sport, state anxiety, trait anxiety.

---

\*\*Adem Civan, Selcuk University of Physical Education and Sport High School, [acivan@selcuk.edu.tr](mailto:acivan@selcuk.edu.tr)

\*\*Alpaslan Görücü, , Selcuk University of Physical Education and Sport High School, [alpgorucu@selcuk.edu.tr](mailto:alpgorucu@selcuk.edu.tr)

\*\*Mehmet Özdemir, , Selcuk University of Physical Education and Sport High School, [mozdemir@selcuk.edu.tr](mailto:mozdemir@selcuk.edu.tr)

\*\*\*Ramazan Arı, Selcuk University of Vocational Education Faculty, [rari@selcuk.edu.tr](mailto:rari@selcuk.edu.tr)

### Giriş

Günümüz sporunda, fiziksel kapasitedeki mükemmellik, sportif performansı üst seviyelere çıkarmada tek başına yeterli görülmemektedir. Sporunun bir de psikolojik kapasitesi vardır ve en az fiziksel yönü kadar önemsenmelidir. Duygusal yönden değişimler yaşayan sporcuların, fiziksel olarak hazır olmalarına rağmen beklenen başarıyı yakalayamamaları bu sebeple açıklanmaktadır (Tavacıoğlu, 1999; Erkan, 1998; Akarçeşme, 2004). Birçok üst düzeydeki sporunun fiziksel ve fizyolojik kapasitelerinin yanında; motive olma, kaygılarını yönetme, konsantre olma ve amaçlar belirleme gibi psikolojik kapasiteler konusunda da mükemmel yeteneklere sahip oldukları (Koç, 2004) düşünüldüğünde, sportif performansı arttırmada psikolojik boyutun ihmal edilmemesi gerektiği gerçeği ortaya çıkmaktadır.

Sporda performansı etkileyen pek çok psikolojik olgu vardır. Bunların en önemlilerinden biri de kaygıdır. Kaygı, “gelecekle ilgili insanı üzen ve sıkın bir bekleme hali, güvensizlik duygusu ile karışık bir heyecan durumu” (Öncül, 2000; Coşkun ve Günbey, 2009) olarak tanımlandığı gibi, “dış dünyadan kaynaklanan bir tehlike ihtimali ya da kişi tarafından tehlikeli olarak algılanıp yorumlanan herhangi bir durum karşısında yaşanan bir duygu” (Alisinanoğlu ve Ulutaş, 2000) olarak da tanımlanır. Kaygı durumunda birey kendisini bir alarm durumunda ve sanki bir şey olacakmış gibi hisseder, tedirginlik duyar (Nar, 2005). En önemli nedenlerinden birinin korkutucu bir uyarıyla ilgili bilinçaltı anı olan (Morgan, 2000) kaygı durumu; titreme, terleme, çarpıntı ve yüksek nabız gibi fiziksel semptomlarla seyreden bir tabloya işaret etmektedir (Beck ve Emery, 2006).

Kaygı, durumluk kaygı ve sürekli kaygı olmak üzere iki kısma ayrılmaktadır. Durumluk kaygı, “çevre şartlarına bağlı bir stresten dolayı ortaya çıkan, çoğunlukla mantıki sebeplere bağlı, başkalarının da nedeni anlaşılabilen ve genellikle her bireyin yaşadığı geçici duruma bağlı bir kaygı biçimi” olarak tanımlanır (Öner ve Le Compte, 1998; Selya, 1998; Kuru, 2000). Durumluk kaygı, sporcuyla anlamaya

çalışmada önemli bir kriterdir. Devam eden yarışmalarda, yarışmalar sonrasında ve öncesinde sporcu açısından önemli bir kaygı türüdür. Sporcunun kişiliğiyle ilgilidir (İkizler, 1993). Sürekli kaygı ise; “ stres yaratan durumun tehlikeli ya da tehdit edici olarak algılanması ve bu tehditlere karşı, durumluk duygusal reaksiyonların frekansının ve yoğunluğunun artması ve süreklilik kazanması” olarak tanımlanır (Özgüven, 1994). Bu tip kaygının şiddeti ve süresi kişilik yapısına göre değişir. Kişilik yapısının kaygıya yatkın olması, sürekli kaygı düzeyini etkiler (İkizler, 1993). Sürekli kaygı bireyin davranışlarında doğrudan doğruya gözlenemez. Ancak değişik zaman ve şartlarda tespit edilen durumluk kaygı reaksiyonlarının şiddetinden ve sıklığından yararlanılabilir (Öner ve Le Compte, 1998).

Sporcunun istenen ya da beklenen performansı sağlamasında kaygı düzeyinin önemi büyüktür. Kaygı düzeyi müsabaka sonucunu ve performansı olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Başer, 1998). Kaygı düzeyi yükseldikçe sporcu doğru karar almadan ve yeteneklerini sergileyebilmekten uzaklaşır. Aşırı baskı altında bulunan sporcular bazı yanlış hareketler yapabilmektedir. Aşırı kaygı, sporcuların çok iyi bildikleri ve antrenmanlarda defalarca gerçekleştirdikleri bazı hareketleri unutturabildiği gibi, duygularında karışıklığa yol açıp olumsuz bazı hareketler yapmasına da yol açabilir (Gümüş, 2002).

Her yarışma, sporcu için sosyal ve ekonomik açıdan büyük önem taşımaktadır. Böyle bir ortamda sporcunun fiziksel özellikleri ne kadar mükemmel ve geçirdiği antrenman süreci ne kadar kusursuz olursa olsun başarıya ulaşmada kaygıyla başa çıkabilme yeteneği son derece önemli bir kriterdir. Psikolojik hazırlık, yapılan spor dallarının doğasına uygun olarak farklı olmalıdır. Takım sporları bireysel sporlardan farklı bir doğaya sahiptir. Bireysel spor yapanlarda, takım sporları yapanlara oranla kaygı yoğunluğunun fazla olduğu düşünülmektedir (Konter, 1998).

Bu araştırmanın amacı; bireysel sporlar, raket sporları ve takım sporları ile uğraşan sporcuların durumluk ve sürekli kaygı düzeylerini karşılaştırmak ve bazı değişkenlerin sporcuların durumluk ve sürekli kaygı düzeylerine etkisini belirlemektir.

## **1. YÖNTEM**

### **1.1. Evren-Örneklem**

Araştırmanın evrenini Üniversiteler Türkiye Şampiyonası müsabakalarına katılan sporcular oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise, 1999-2000 Üniversiteler Türkiye Şampiyonası müsabakalarına katılan bireysel sporlardan (judo, güreş) 131 erkek, raket sporlarından (masa tenisi, badminton) 42 bayan ve 52 erkek ve takım sporlarından (futbol, basketbol, hentbol) 65 bayan ve 106 erkek olmak üzere toplam 396 sporcu oluşturmaktadır.

### **1.2. Veri Toplama Araçları**

Araştırmada veri toplama araçları olarak, sporcuların sosyo-demografik özellikleri hakkında bilgi toplamak amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilen “Kişisel Bilgi Formu” ile Spielberger’in “Sürekli-Durumluk Kaygı Envanteri” kullanılmıştır.

#### **1.2.1. Kişisel Bilgi Formu**

Sporcularla ilgili kişisel bilgi toplamak amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilmiştir. Kişisel bilgi formunda ebeveynin aylık geliri, eğitim durumu ve mesleği ile sporcuların kardeş sayıları ve diğer kişisel özellikleriyle ilgili 10 soru bulunmaktadır.

#### **1.2.2. Spielberger’in Sürekli-Durumluk Kaygı Envanteri**

Ölçek, Spielberger ve arkadaşları (1970) tarafından bireylerin durumluk ve sürekli kaygı düzeylerini belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Türkçeye çevrilmesi, güvenilirlik ve geçerlik çalışmaları Öner ve Le Compte (1983) tarafından yapılmıştır. Bir kendini değerlendirme türü olan ölçek, kısa ifadelerden oluşan 40 maddeyi içermektedir. Ölçek, anda hissedilenleri belirlemek amacıyla oluşturulan 20 maddelik “durumluk kaygı formu” ve son yedi gündür hissedilenleri belirlemek amacıyla oluşturulan yine 20 maddelik “sürekli kaygı formu” olmak üzere iki kısımdan oluşmaktadır. 4’lü Likert tipi olan ölçeğin Alpha güvenilirliğinin .83 ile .87 arasında, test-tekrar test güvenilirliğinin .71 ile .86 arasında ve madde güvenilirliğinin .34 ile .72 arasında değiştiği bildirilmektedir (Öner ve Le Compte 1998; Aydemir ve

Koroğlu, 2000; Şahin ve diğerleri, 2002). Bu çalışmada envanterin hem durumluk hem de sürekli kaygı alt ölçeği kullanılmıştır.

### 1.3. Verilerin Analizi

Sporculardan her iki ölçek sonucu elde edilen bilgiler puanlama yönergesine uygun olarak puanlanmıştır. Elde edilen sürekli ve durumluk kaygı puanlarını karşılaştırmak için en küçük kareler yöntemi ile varyans analizi yapılmıştır. Grup ortalaması arasındaki farkların istatistiksel olarak önemli olup olmadığını belirlemek için Asgari Önemli Fark Testi (Least Significant Difference) kullanılmıştır. Grup ortalaması arasındaki farkların istatistiksel olarak önemli olup olmadığını belirlemek için Asgari Önemli Fark Testi (Least Significant Difference) uygulanmıştır.

## 2. BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın bulgularına yer verilmiştir.

**Tablo 1.** Sporcuların Sürekli ve Durumluk Kaygı Değerlerinin Yaş Değişkenine Göre Puanlanması

	17-18			19-20			21-22			22 ve üzeri		
	N	$\bar{X}$	$S_{\bar{X}}$	N	$\bar{X}$	$S_{\bar{X}}$	N	$\bar{X}$	$S_{\bar{X}}$	N	$\bar{X}$	$S_{\bar{X}}$
<b>Durumluk Kaygı Puanı</b>	12	33,923	2,128	137	36,387	0,625	122	36,160	0,679	125	36,144	0,708
<b>Sürekli Kaygı Puanı</b>	12	37,016	1,887	137	36,449	0,555	122	36,529	0,597	125	36,045	0,628

Sürekli ve durumluk kaygı puanları bakımından yaş gruplarına ait ortalamalar karşılaştırılmış, yaş grupları ortalamaları arasındaki farklar hem sürekli kaygı puanı, hem de durumluk kaygı puanı bakımından istatistiksel olarak önemli bulunmamıştır ( $P>0.05$ ). Durumluk kaygı puanı ortalaması 17-18 yaş grubunda  $33.923 \pm 2.128$ , 19-20 yaş grubunda  $36.387 \pm 0.625$ , 21-22 yaş grubunda  $36.160 \pm 0.679$  ve 22 ve üzeri yaş grubunda  $36.144 \pm 0.708$  olarak bulunmuştur. Sürekli kaygı puanı ortalamaları ise 17-18 yaş grubundan başlamak üzere sırasıyla  $37.016 \pm 1.887$ ,  $36.449 \pm 0.555$ ,  $36.529 \pm 0.597$  ve  $36.045 \pm 0.628$  olarak tespit edilmiştir.

**Tablo 2.** Sporcuların Sürekli ve Durumluk Kaygı Değerlerinin Cinsiyet Değişkenine Göre Puanlanması

	BAYAN			ERKEK		
	N	$\bar{X}$	$S_{\bar{X}}$	N	$\bar{X}$	$S_{\bar{X}}$
<b>Durumluk Kaygı Puanı</b>	107	35,544	0,876	289	35,763	0,658
<b>Sürekli Kaygı Puanı</b>	107	36,696	0,777	289	36,184	0,584

Sürekli ve durumluk kaygı puanları bakımından cinsiyetlere ait ortalamalar karşılaştırılmıştır. Durumluk kaygı puanı ortalamaları bayan ve erkek sporcularda, sırasıyla  $35.544 \pm 0.876$  ve  $35.763 \pm 0.658$  olarak bulunmuş, bayan ve erkek sporcuların durumluk kaygı puanları ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak önemli olmadığı tespit edilmiştir ( $P>0.05$ ). Sürekli kaygı puanı ortalamaları bayan ve erkek sporcularda sırasıyla  $36.696 \pm 0.777$  ve  $36.184 \pm 0.584$  olarak tespit edilmiş, ortalamalar arasındaki fark istatistiksel olarak önemli bulunmamıştır ( $P>0.05$ ).

**Tablo 3.** Sporcuların Sürekli ve Durumluk Kaygı Değerlerinin Spor Türü Değişkenine Göre Puanlanması

	Bireysel Sporlar			Raket Sporları			Takım Sporları		
	N	$\bar{X}$	$S_{\bar{X}}$	N	$\bar{X}$	$S_{\bar{X}}$	N	$\bar{X}$	$S_{\bar{X}}$
<b>Durumluk Kaygı Puanı</b>	131	37,732 a	0,890	94	36,136 a	0,868	171	33,092 b	0,735
<b>Sürekli Kaygı Puanı</b>	131	35,096 b	0,798	94	36,844 b	0,770	171	37,382 a	0,652

*a, b: Aynı satırda ayrı harf bulunduran ortalamalar arasındaki fark istatistiksel olarak önemlidir (P<0.05).*

Durumluk kaygı puanı ortalamaları bireysel sporlar (judo ve güreş) grubunda  $37.732 \pm 0.890$ , raket sporları (masa tenisi ve badminton) grubunda  $36.136 \pm 0.868$  ve takım sporları (futbol, basketbol ve hentbol) grubunda  $33.092 \pm 0.735$  olarak bulunmuştur. Grup ortalamaları arasında istatistiksel olarak önemli ölçüde farklılık bulunmuştur. Bireysel sporlar ve raket sporları grupları ortalamaları arasındaki fark önemli bulunmazken ( $P>0,05$ ), takım sporları grubunun ortalaması hem bireysel, hem de raket sporları gruplarının ortalamalarından önemli ölçüde düşük bulunmuştur ( $P<0.05$ ).

Sürekli kaygı puanı ortalamaları bireysel, raket ve takım sporları gruplarında sırasıyla  $35.096 \pm 0.789$ ,  $36.844 \pm 0.770$  ve  $37.382 \pm 0.652$  olarak bulunmuştur. Takım sporları grubunun sürekli kaygı puanı ortalaması, diğer iki grubun ortalamalarından önemli ölçüde yüksek bulunmuştur ( $P<0.05$ ). Bireysel ve raket sporları gruplarının ortalamaları arasındaki farkın önemli olmadığı tespit edilmiştir ( $P>0.05$ ).

**Tablo 4.** Sporcuların Durumluk Kaygı Puanlarının Sürekli Kaygı Puan Seviyelerine Göre (düşük, orta, yüksek) Karşılaştırılması

SPOR TÜRÜ		Bireysel Sporlar	Raket Sporları	Takım Sporları	Toplam
SÜREKLİ KAYGI PUANLARI	< 35 düşük	$\bar{x} \pm Sx$ n 35.58 ± 1.281 65	33.222 ± 1.189 27	29.188 ± 0.744 69	32.665 ± 0.533 c 161
	35 < orta	$\bar{x} \pm 45$ n 40.95 ± 0.785 62	37.614 ± 0.818 57	35.107 ± 0.713 75	37.891 ± 0.446 b 194
	> 45 yüksek	$\bar{x} \pm Sx$ n 42.500 ± 3.089 4	40.600 ± 1.954 10	41.222 ± 1.189 27	41.441 ± 1.281 a 41
	<b>Toplam</b>	39.679 ± 1.093 a 131	37.145 ± 0.810 b 94	35.172 ± 0.524 c 171	

*a,b,c: Toplam satırında ve toplam sütununda ayrı harfle gösterilen ortalamalar arasındaki farklar istatistiksel olarak önemlidir (P<0.05).*

Durumluk kaygı puanları bakımından spor türleri arasındaki farkın sürekli kaygı puanlarının düşük (<35), orta (35<x<45) ve yüksek (>45) olmasına göre değişmediği tespit edilmiştir. Bununla beraber, durumluk kaygı puanları bakımından, sürekli kaygı puanı seviyeleri (düşük, orta, yüksek) arasında istatistiksel olarak önemli farklılık bulunmuştur (P<0,01). Sürekli kaygı puanı 45'den büyük olan grupta, durumluk kaygı puanı ortalaması 41.441 ± 1.281 olarak diğer iki grubun ortalamasından önemli ölçüde yüksek bulunmuştur. Orta ve düşük grupların ortalamaları sırasıyla 37.891 ± 0.446 ve 32.665 ± 0.533 olarak bulunmuştur. Durumluk kaygı puanı ortalaması sürekli kaygı puanları 35'den küçük olan grupta, en düşük bulunmuştur (P<0,05).

Durumluk kaygı puanı ortalamaları bakımından spor türleri arasında önemli farklılık tespit edilmiştir (P<0,01). Durumluk kaygı puanı ortalaması en yüksek bireysel grupta tespit edilmiş, diğer gruplardaki sporcuların durumluk kaygı puanı ortalamaları bireysel gruptan önemli ölçüde düşük bulunmuştur (P<0,05).

**Tablo 5.** Durumluk ve Sürekli Kaygı Puanları Arasındaki Korelasyon Katsayıları

GRUPLAR	N	r
Bireysel Sporlar	131	0,462**
Raket Sporları	94	0,390**
Takım Sporları	171	0,533**

**\*\*:**  $P < 0.01$  (İstatistiksel olarak % 1 düzeyinde önemli)

Durumluk ve sürekli kaygı puanları arasındaki korelasyon katsayıları hesaplanmış ve Tablo 5'te verilmiştir. Çalışmada ele alınan spor türleri için korelasyon katsayıları ayrı ayrı hesaplanmış, durumluk ve sürekli kaygı puanları arasındaki korelasyon katsayıları bireysel sporlarda 0.462, raket sporlarında 0.390 ve takım sporlarında 0.533 olarak bulunmuştur. Bu üç korelasyon katsayısının istatistiksel olarak önemli oldukları tespit edilmiştir ( $P < 0.01$ ). Buna göre; sürekli kaygı puanı arttıkça, durumluk kaygı puanı da artmaktadır.

### 3. TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu bölümde, araştırma örneklemini oluşturan sporcuların durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre değişip değişmediği ile ilgili bulgular tartışılmış ve yorumlanmıştır.

Sporcuların durumluk ve sürekli kaygı puanları açısından, yaş değişkenine göre anlamlı düzeyde bir fark bulunmamıştır. Literatür taramasında da araştırma bulgularını destekler çalışmalara rastlanmıştır. Özbekçi (1989), basketbol, voleybol ve atletizm sporcularını durumluk kaygı puanları bakımından incelemiş, yaş ve müsabaka stres düzeyleri arasında bir ilişki bulamamıştır. Bir başka çalışmada Arseven ve Güven (1992), yaşlara göre (20 yaş üstü ve 20 yaş altı) iki gruba ayrılan değişik branşlardaki (basketbol, hentbol, voleybol ve atletizm) sporcuların müsabaka ortamındaki kaygı düzeyi ile ilgili verileri analiz etmişler, çıkan sonuçlar arasında anlamlı bir ilişki görememişlerdir. Bu sonuçlar çalışmamızı destekler nitelikte olmasına rağmen, bazı karşı yönde bulguların da bulunduğu düşünülerek bu tür çalışmalarının sayısının artırılması gerektiği düşünülmelidir.

Sporcuların durumluk ve sürekli kaygı puanları açısından, cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde bir fark bulunmamıştır. Araştırma bulguları; Özbekçi (1989)'nin sporcuların durumluk kaygı düzeyleri, Engür (2002)'ün başarı motivasyonunun durumluk kaygı üzerine etkisi ve Yücel (2003)'in taekwondocuların durumluk ve sürekli kaygı düzeylerini araştırdığı çalışmalar tarafından desteklenirken, başka araştırma sonuçlarıyla çelişmektedir. Segal ve Weinberg (1989) araştırmalarında, bayanların erkeklere oranla daha yüksek sürekli kaygıya sahip olduklarını bulmuşlardır. Başaran ve ark. (2009) ise, erkek sporcuların bayan sporculara göre durumluk kaygı puanlarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Bu sonuçlar dikkate alındığında kaygının cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirleyebilmek için, çok sayıda çalışma yapılması gerekmektedir.

Sporcuların durumluk ve sürekli kaygı puanları açısından, yapılan spor türü değişkenine göre anlamlı düzeyde bir fark bulunmuştur. Elde edilen bulgulara göre, müsabaka öncesi durumluk kaygı puan seviyeleri bakımından bireysel sporlar ile raket sporları grupları arasında anlamlı bir farklılaşma yoktur. Ancak, takım sporları gruplarının ortalaması hem bireysel spor gruplarından ve hem de raket sporu gruplarından önemli ölçüde düşük bulunmuştur. Araştırmadaki bu sonuç, Özbekçi (1989)'nin atletlerin basketbol ve voleybolculara göre müsabaka ortamı stresini daha yoğun yaşadıkları sonucuna ulaştığı çalışması tarafından desteklenmektedir. Bununla beraber araştırma sonuçları, Aktop ve Erman (2002)'in, takım ve bireysel sporcuların sürekli kaygı düzeylerini karşılaştırdıkları çalışma sonuçlarıyla çelişmektedir. Çıkan bu sonucun ışığında şunlar düşünülebilir: Bireysel sporlar ve raket sporlarında sporcuların durumluk kaygı puanlarının yüksek olması, bu sporcuların müsabaka sorumluluğunu tek başlarına taşımalarından kaynaklanmış olabilir. Bunun yanında, yıl boyu yapılan çalışmaların başarısızlık durumunda boşa gideceği kaygısı durumluk kaygıyı yükseltmiş olabilir. Müsabaka sayısının az olması da, başarıya daha geç ulaşılacağı için durumluk kaygıyı yükseltebilmektedir. Bununla beraber bireysel sporcularda durumluk kaygının yüksek olmasının, iyi bir kontrol ve kanalizasyonla sürekli kaygı ile başa çıkmada avantaj olabileceği de düşünülmelidir.

Müsabaka sonrası sürekli kaygı puanları açısından ise, bireysel sporlar grubu ile raket sporları grubu arasında bir anlamlılık yoktur. Ancak, takım sporları grubunun sürekli kaygı puan ortalaması, diğer iki grubun ortalamalarından önemli ölçüde yüksek bulunmuştur. Aşçı ve Kin (1998)'nin Türkiye Bayanlar Futbol Ligi'ndeki 3 futbol takımına uygulamış oldukları Spielberger'in Durumluk ve Sürekli Kaygı Envanteri sonuçlarına göre, bayan futbolcuların sürekli kaygı puanlarının durumluk kaygı puanlarına göre önemli ölçüde yüksek çıkmış olması, yapmış olduğumuz çalışmayı desteklemektedir. Bir başka çalışmada Scalan ve Passer, yaşanan başarı ve başarısızlıkların durumluk kaygıyı nasıl etkilediğine bakmış, futbola

katılan bayan ve erkek sporcuların başarısızlık sonrası durumluk kaygılarının yükseldiğini görmüşlerdir (aktaran:Konter 1996).

Takım sporlarında bireysel sporlara göre durumluk kaygının düşük olması; müsabaka esnasında ve sonrasında ortaya çıkacak sonucun bütün takımı ilgilendirmesi, yapılacak olumsuz hareketlerin takımdaki diğer sporcuların desteğiyle düzeltilebileceği, yenilgi durumunda sorumluluğun paylaşılabilmesi, sporcunun olumsuz sonuçlardan dolayı direk sorumlu tutulma oranının daha düşük olması gibi sebeplere bağlanabilir. Sürekli kaygının yüksek olması ise; normal hayatında takım içindeki sosyal dayanışma ve sorumluluğu paylaşım ortamının sağlanmamış olmasından kaynaklanabilir.

Her üç gruptaki sporcuların durumluk kaygı puanlarının sürekli kaygı puan seviyelerine göre (düşük, orta, yüksek) farklılaşp farklılaşmadığı ile ilgili elde edilen bulgulara göre, sürekli kaygı puanı 45'den büyük olan grupta durumluk kaygı puan ortalaması orta grup ve düşük grupların puan ortalamasından önemli ölçüde yüksek bulunmuştur. Durumluk kaygı puan ortalaması sürekli kaygı puanları 35'den küçük olan grupta en düşük bulunmuştur. Durumluk kaygı puan ortalaması bireysel sporlar grubunda en yüksek tespit edilmiştir.

Bireysel sporlar, raket sporları ve takım sporları gruplarının durumluk ve sürekli kaygı puanları arasında bir anlamlılık bulunmuştur. Bulgulara göre, sürekli kaygı puanı arttıkça, durumluk kaygı puanı da artmaktadır. Bir başka ifadeyle, müsabaka sonrası sürekli kaygı düzeyi ile müsabaka öncesi durumluk kaygı düzeyi arasında paralel bir ilişki vardır. Yani, sürekli kaygı arttıkça, durumluk kaygı da artmaktadır.

#### 4. ÖNERİLER

Araştırma sonuçlarından elde edilen bulgular doğrultusunda şu öneriler geliştirilebilir: Antrenör ve beden eğitimi öğretmenleri, verilen olumlu uyarılarla kaygı düzeylerini minimum düzeyde tutabilen sporcuları seçmelidir. Sporculara kaygı ile başa çıkma yöntemleri ilgililerce öğretilmelidir. Sporcunun geldiği sosyal çevre iyi etüt edilmeli, kaygısını giderek yaklaşımlarda bulunulmalıdır. Takım sporlarında, arkadaşlıklar sağlam temellere oturtulmalı, sporcuların aynı ortamları yaşamaları sağlanmalıdır. Sporcuların müsabaka sonrası yaşadıkları başarı ve başarısızlık durumlarının, sakatlıkların, sürekli kaygı puanlarını etkilediği düşünülerek daha gelişmiş, yenilgi ve sakatlıkları da içine alan bir sürekli kaygı envanteri oluşturulmalıdır.

#### 5. KAYNAKLAR

1. Arseven, A., Güven, Ö. (1992). Sporcuların müsabaka ortamındaki anksiyete düzeyleri. Ankara: H.Ü. Spor Bilimleri II. Ulusal Kongresi.
2. Aydemir, Ö., Köroğlu, E. (2000). *Psikiyatride kullanılan klinik ölçekler*. Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
3. Alisinanoğlu, F., Ulutaş, İ. (2003). Çocukların kaygı düzeyleri ile annelerinin kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eğitim Ve Bilim*, 28 (128), 65-71.
4. Aktop, A., Erman, K.A. (2002). Takım ve bireysel sporcuların başarı motivasyonu, benlik kaygısı ve sürekli kaygı düzeylerinin karşılaştırılması. 7. Uluslar arası Spor bilimleri Kongresi, Antalya.
5. Aşçı, H., Kin, A. (1998). Bayan futbolcularda kaygı ve kendini fiziksel algılama düzeyi. Ankara: H.Ü. 5. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, 5-7 Kasım, 247.
6. Başaran, M.H., Taşğın, Ö., Sanioğlu, A. ve Taşkın, A.K. (2009). Sporcularda durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *S.Ü.Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21.
7. Başer, E. (1998). *Uygulamaları spor psikolojisi*. Ankara:Bağırhan Yayımevi.
8. Beck, A.T., Emery, G. (2005). *Anksiyete bozuklukları ve fobiler bilişsel bir bakış açısı*. Çev. Veysel Öztürk. İstanbul: Litera Yayıncılık.
9. Coşkun, Y., Günbey, A. (2009). Engelli çocuğu olan annelerin sürekli kaygı düzeyleri ile sosyal destek algıları arasındaki ilişki. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi (KEFAD)*, 10 (1), 2009).

10. Engür, M. (2002). *Elit sporcularda başarı motivasyonun, durumluk kaygı düzeyleri üzerine etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. İzmir.
11. Erkan, U. (1998). *Sporcular için zihinsel antrenör rehberi*. Ankara: Bağırhan Yayınevi
12. Eberspaecher, H.J. (1979). *Psychoregatives training, praxisder psychologicim leistungsport*, (H.S.H., Goble), Vlg Botels and Wernitz. Berlin p. 225, 298.
13. Gürün, O.A. (1991). *Psikoloji sözlüğü*. İstanbul: İnkilap Kitapevi.
14. İvizler, C. (1993). *Sporda başarıyı etkileyen psikolojik faktörler ve psikolojik antrenman*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. M.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü. İstanbul.
15. Konter, E. (1996). *Profesyonel futbolcuların bazı kişisel değişkenlerinin durumluk kaygı üzerine etkileri ve durumluk kaygının takım içi ilişkilerine etkisinin araştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Adana.
16. Kuru, E. (2000). *Sporda psikoloji*. Ankara: G. Ü. İletişim Fakültesi Basımevi.
17. Koç, H. (2004). *Profesyonel futbolcularda durumluk kaygı düzeylerini etkileyen faktörlerin değerlendirilmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Kütahya.
18. Konter, E. (1998). *Sporda psikolojik hazırlığın teori ve pratiği*. Ankara: Bağırhan Yayınevi,
19. Morgan, T.C. (2000). *Psikolojiye giriş*. Çev. H.Ü. Psikoloji Bölümü Öğretim Elemanları. Ankara: H. Ü. Psikoloji Bölümü Yayınları.
20. Nar, E. (2005). *Beni anlayın*. 3. Baskı, İstanbul: Babıali Kültür Yayıncılığı.
21. Özgüven, İ.E. (2000). *Psikolojik testler*. Ankara: Pdrem Yayınları.
22. Öner, N., Le Compte, A. (1983). *Sürekli durumluk sürekli kaygı envanteri el kitabı*. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınevi.
23. Öner, N., Le Compte, A. (1998). *Sürekli durumluk sürekli kaygı envanteri el kitabı*. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınevi.
24. Öncül, R. (2000). *Eğitim ve eğitim bilimleri sözlüğü*. Ankara: M.E.B. Yayınları.
25. Özbekçi, F. (1989). *Farklı spor dallarında yaşanan müsabaka stres düzeylerinin araştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. M.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.
26. Selye, H. (1998). Stress without distress. (ed. Barbara Woods) *Applying psychology to sport*. Hodder & Stoughton. 98-109.
27. Şahin, N.H., Batıgün, A.D. Uğurtaş, S. (2002). Kısa semptom envanteri (KSE): ergenler için kullanımının geçerlik, güvenilirlik ve faktör yapısı. *Türk Psikiyatri Dergisi*,13 (2).
28. Tavacıoğlu, L. (1999). *Spor psikolojisi-bilişsel değerlendirmeler*. Ankara: Bağırhan Yayınevi.
29. Yücel, E.O. (2003). *Taekwondocuların durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri ve müsabakalardaki başarılarına etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. G. Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Ankara.

# POSTERLER

## BADMİNTONCULARDA REAKSİYON ZAMANI VE DENGE İLİŞKİSİ

Erkal ARSLANOĞLU<sup>1</sup> Mert AYDOĞMUŞ<sup>2</sup>

Cansel ARSLANOĞLU<sup>3</sup> Ömer ŞENEL<sup>1</sup>

Bu çalışma, badminton sporcularının reaksiyon zamanlarıyla (sağ-sol el işitsel ve görsel) denge (dinamik denge) skorları arasındaki ilişkiyi açıklamak amacıyla yapılmıştır.

Çalışmaya, Tarım Kredi Spor Kulübü ve Gazi Üniversitesi Badminton Takımından toplam 12 üst düzey erkek sporcu gönüllü olarak katılmıştır. Deneklerin sırasıyla yaş, boy, vücut ağırlığı ve antrenman yaşı değerleri,  $22,16 \pm 4,80$  yıl,  $182,75 \pm 6,42$  cm,  $74,16 \pm 8,21$  kg ve  $7,41 \pm 5,80$  yıl'dır. Görsel ve işitsel reaksiyon zamanı ölçüm değerleri Newtest 1000 Aleti kullanılarak, dinamik denge ölçümü ise Stability Platform Lafayette (16020) kullanılarak yapılmıştır. Araştırmadan elde edilen veriler SPSS (Statistical package for social sciences) paket programında, "Descriptives", "Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Testi" kullanılarak  $p < 0,05$  anlamlılık seviyesinde analiz edilmiştir.

Deneklerin ortalama görsel reaksiyon zamanları sağ ve sol sırasıyla  $212,91 \pm 25,92$  msn ve  $225,33 \pm 33,49$  msn, işitsel reaksiyon zamanı  $197,91 \pm 33,14$  msn, sağ ve sol denge skorları ise  $18,61 \pm 2,53$  sn ve  $19,38 \pm 3,73$  sn olarak tespit edilmiştir.

Araştırma sonucunda sporcuların görsel ve işitsel reaksiyon zamanları ile dinamik denge skorları arasında anlamlı bir ilişki saptanamamıştır.  $p > 0,05$

Anahtar kelimeler: Badminton, Reaksiyon zamanı, Denge

<sup>1</sup> Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu, ANKARA

<sup>2</sup> Ahi Evran Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu, KIRŞEHİR

<sup>3</sup> Kafkas Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu, KARS

## THE RELATIONSHIP BETWEEN REACTION TIMES AND BALANCE IN ELITE BADMINTON PLAYERS

The aim of this study was to explain the relationships between reaction times and balance in elite badminton players.

12 elit Turkish badminton players were voluntarily participated in this study from different Badminton clubs. Subjects' age, height, weight and training year were  $22,16 \pm 4,80$  year,  $182,75 \pm 6,42$  cm,  $74,16 \pm 8,21$  kg ve  $7,41 \pm 5,80$  year respectively. Visual and auditory reaction times were measured by Newtest 1000 reaction timer and Stability Platform Lafayette (16020) was used to test dynamic balance of players. The data was analyzed by using "descriptive statistic" and "Pearson Product Correlation" in SPSS 14 package program.

The average reaction times of subjects for right and left hand were  $212,91 \pm 25,92$  msec and  $225,33 \pm 33,49$  msec respectively. Subjects' auditory reaction time was  $197,91 \pm 33,14$  msec. Right and left dynamic balance scores were obtained  $18,61 \pm 2,53$  sec and  $19,38 \pm 3,73$  sec. respectively.

In conclusion, it was not found any correlation between reaction time and balance of elite Turkish badminton players

Key words: Badminton, Reaction Time, Balance

### GİRİŞ

Denge, destek alanı üzerinde vücudun duruşunu muhafaza etme yeteneği olarak tanımlanabilir.(1) Denge, iyi bir performans için temel oluşturmaktadır. İnsanın denge sağlamadaki yeteneği, diğer motor sistemlerin gelişmesinde belirleyici bir faktör olarak tanımlanabilir (2) . Dengenin kontrolü, duyuşal girdilerin bütünleşmesi yanında esnek hareket şekillerinin planlanması ve uygulanmasını içeren kompleks bir motor yetenektir (3) .

Denge; statik denge ve dinamik denge olmak üzere ikiye ayrılarak da incelenebilir.(4) Statik denge; vücudun dengesini belli bir yerde ya da pozisyonda sağlama yeteneği iken, dinamik denge; hareket ederken vücudun dengesini sağlama yeteneğidir.(5)

Farklı spor branşlarında yer alan sporcuların karakteristik yapılarını tanımlayabilmek için çok geniş araştırmalar yapılmaktadır. Böylece araştırmacılar üst düzeydeki sporcuların başarılı olmaları için gereken fiziksel, fizyolojik ve psikolojik değerleri tanımlamaya çalışmaktadırlar. Antrenman veya müsabakalar esnasında yüksek seviyede motor hareketlerin yapılması, hem statik hem de dinamik dengenin kontrol altına alınması anlamına gelir. Göreve en uygun duyuşal-motor stratejinin seçimi ve zihinsel yetenekler, sporcuların özellikle eğitim esnasında kazandıkları duyuşal bilgiye dayanır.(6) Üst düzey sporcuların her bir disiplinin gerekleriyle bağlantılı olarak gelişen denge kontrolü sergiledikleri belirtilmektedir.(7)

Spor sal yeteneğin saptanması konusunda uzun yıllardır yapılan çalışmalar, spor sal yeteneğin bir bileşkerler bütünü olduğunu göstermiştir. Reaksiyon zamanı ve el-göz koordinasyonu da bu bileşkerlerin birer parçasıdır.(8) Reaksiyon zamanı; bir kimsenin uyarılara karşı ilk kassal tepki ya da hareketi gerçekleştirmesi arasındaki süreyi belirleyen kalıtsal bir özelliktir. (9) Sporcuların sporcu olmayanlara göre daha iyi reaksiyon zamanına sahip oldukları bilinmektedir. Reaksiyon zamanı değişik spor branşlarında farklılık göstermektedir. Ancak kesin olan, sporcularda sporcu olmayanlara göre daha kısa olduğudur. (10, 11) Badmintonda topunun maksimal hızının 320 km/saat (tenis topu 220 km/saat, buz hokeyi topu 150 km/saat) olduğu göz önünde bulundurulursa kısa reaksiyon süresi, çok çabuk karar verme gibi özellikler ön plana çıkmaktadır.(12) Badminton çabuk karar vermeyi sağlayan, saniye içerisinde insan beyninin taktik açıdan karar mekanizmasını en iyi ve olumlu şekilde sokan ender sporlardan biridir. (13) Badmintonda hareketin sürekli ve hızlı bir şekilde yapılabilmesi için iyi bir denge ve koordinasyona ihtiyaç duyulmaktadır.

Reaksiyon zamanını olumlu ve olumsuz yönde etkileyen birçok faktör olmasına rağmen, literatürde denge ile arasında ilişki olup olmadığına değinilmemiştir. Gündüz'e göre reaksiyon zamanını olumlu etkileyen faktörler dikkat, motivasyon, doping, sürat antrenmanı, ısınma, eğitim düzeyi, alışkanlık ve tetikte olma ile zeka iken, olumsuz etkileyen faktörler alkol, yetersiz antrenman, yorgunluk, yaş, cinsiyet, uyarının cinsi, şişmanlık ve psiko-fizyolojik etmenlerdir.(14) Yine Kosinski'nin literatür çalışmasında dengenin reaksiyonla bir ilişkisinden bahsedilmemektedir. (15)

Badmintonda diğer raketli sporlarda olduğu gibi, kısa süreli maksimal ya da submaksimal yüklenmeler ve kısa süreli dinlenme periyotları bulunmaktadır. Bu tür spor dallarında özellikle sürat, dayanıklılık, kuvvet, koordinasyon, reaksiyon, sezinleme, oyun becerileri ve teknik, başarının ön şartları olarak kabul edilmektedir.(16).

Fiziksel antrenmanların reaksiyon zamanı (17) ve denge üzerine olumlu etkisinin bilinmesine rağmen, reaksiyon zamanı ve denge ilişkisiyle ilgili çalışmalara literatürde rastlanmamaktadır. Bu çalışmanın amacı, badminton sporu için büyük önem taşıyan reaksiyon zamanı ve denge arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktır.

## **MATERYAL ve YÖNTEM**

Çalışmaya Tarım Kredi Spor Kulübü ve Gazi Üniversitesi Badminton takımından, yaş ortalaması  $22,16 \pm 4,80$  yıl, boy ortalaması  $182,75 \pm 6,42$  cm, vücut ağırlığı  $74,16 \pm 8,21$  kg ve antrenman yaşı  $7,41 \pm 5,80$  yıl olan 12 elit erkek sporcu katılmıştır. Ölçümler Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi Spor Yüksek Okulu Fizyoloji Laboratuvarında alınmıştır.

### Verilerin toplanması

Deneklerin boyları, kantarda sabit olan 0,1 cm hassasiyetinde metalden yapılmış bir metre ile, vücut ağırlıkları ise 0,1 kg hassasiyetli baskül ile çıplak ayaklı ve üzerlerinde hafif kıyafetler olarak ölçülmüştür. Deneklerin kendi bildikleri ölçüm sonuçları değerlendirmeye alınmamıştır.

Bu çalışmada, deneklerin işitsel ve görsel reaksiyon zamanları Newtest 1000 Aleti kullanılarak tespit edildi. Reaksiyon zamanlarının ölçülmesinde ölçüm yapılan yerin gürültüsüz ve ışık alan bir ortam olmasına dikkat edildi. Her denekten ses ve ışık uyarılarına karşı 1 deneme ve sonrasında 3 ölçüm

alındı. Son 3 ölçümün en iyi değeri deneklerin skoru olarak milisaniye cinsinden kaydedildi. İşitsel reaksiyon zamanının ölçülmesinde sporcuların dominant elleri kullanıldı.

Araştırmaya katılan deneklerin denge ölçümleri, Stability Platform Lafayette (16020) kullanılarak alındı. Sporcuların test günü antrenmanlarının olmamasına ve dinlenik durumda olmalarına dikkat edildi. Deneklere cihazın özelliği anlatıldı ve daha sonra birer deneme hakkı verildi. Sporculardan, platforma çıktıktan sonra denge pozisyonunu koruyacak şekilde durması istendi ve dengesini sağladığı anda süre başlatıldı. 30 sn süresince devam eden testte, doğru açının korunduğu süre saniye cinsinden test skoru olarak kabul edildi. Test gözler açıkken, 2 sağdan ve 2 soldan olmak üzere uygulandı.

#### Verilerin Analizi

Verilerin çözüm ve yorumlanmasında; Descriptives, Pearson Momentler Çarpım Korelasyon testi kullanılarak anlamlılık  $P < 0,05$  alınmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde ve hesaplanmış değerlerin bulunmasında SPSS (Statistical package for social sciences) paket programı kullanılmıştır.

#### **BULGULAR**

**Tablo 1.** Çalışmaya Katılan Deneklerin Fiziksel Özellikleri

	N	Minimum	Maximum	Ortalama	Std. sapma
Yaş	12	15,00	29,00	22,1667	4,8021
Boy	12	170,00	192,00	182,7500	6,4262
Vücut ağı.	12	62,00	90,00	74,1667	8,2112
VKi	12	19,13	24,41	22,1592	1,5975
Spor Yaşı	12	2,00	18,00	7,4167	5,8069

**Tablo 2.** Badmintoncuların Reaksiyon ve Denge Skorlarının Tanımlayıcı İstatistik Analizi

	N	Minimum	Maximum	Ortalama	Std. sapma
Gör Reak. Sağ	12	168,00	259,00	212,9167	25,9281
Gör Reak. Sol	12	184,00	300,00	225,3333	33,4999
İşitsel Reak.	12	160,00	286,00	197,9167	33,1483
Denge Sağ	12	14,98	22,60	18,6150	2,5371
Denge Sol	12	11,82	23,60	19,3833	3,7343

**Tablo 3.** Badmintoncuların Reaksiyon Zamanları ile Denge Skorları Arasında Korelasyon Analizi

		Denge Sağ	Denge Sol
<b>Görsel Reaksiyon Sağ</b>	r	-,307	-,151
	P	,332	,639
	N	12	12
<b>Görsel Reaksiyon Sol</b>	r	-,494	-,400
	P	,102	,197
	N	12	12
<b>İşitsel reaksiyon zamanı</b>	r	,217	,184
	p	,497	,566
	N	12	12

p<0,05

Tablo 3'de görüldüğü gibi; sağ el görsel reaksiyon zamanı ile sağ ayak denge skorları arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı saptanmıştır (r= -0,307 p>0,05).

Sağ el görsel reaksiyon zamanı ile sol ayakla başlanan denge skorları arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı saptanmıştır (r= -0,151 p>0,05).

Sol el reaksiyon zamanı ile sağ ayak denge arasında anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir. (r= -0,494 p>0,05).

Sol el reaksiyon zamanı ile sol ayakla başlanan denge ölçümü arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. (r= -0,400 p>0,05).

Dominant elle yapılan işitsel reaksiyon zamanı ile sağ ayak denge arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı saptanmıştır (r= 0,217 p>0,05).

Yine işitsel reaksiyon zamanı ile sol ayakla başlanan denge skorları arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. (r= 0,184 p>0,05).

### **TARTIŞMA VE SONUÇ**

Çeşitli spor dallarında denge ve reaksiyon zamanının farklı olarak ele alındığı çalışmalara literatürde rastlanmasına rağmen özellikle denge ve reaksiyon zamanı ilişkisini açıklayan çalışmalara rastlanmamaktadır.

Revan ve arkadaşları yaptıkları çalışmada, Türk erkek badmintoncularının görsel sağ el reaksiyon zamanlarının yabancı badmintonculardan daha düşük (iyi derece) olduğu ve bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğunu tespit etmişlerdir. (18) Kafkas ve arkadaşlarının yapmış olduğu elit sporcular ile amatör sporcuların karşılaştırıldığı çalışmada elit sporcular lehine reaksiyon zamanlarında anlamlı fark bulunmuştur. (19)

Badmintonda, koordinatif yetenekler ön plandadır. Koordinatif özelliklerden olan reaksiyon, önceden tahmini bilinmeyen değişik durumlara çabuk ve anında tepki gösterebilmek için çok önemlidir.(12)

Farklı spor dallarında denge üzerinde yapılan çalışmaları incelediğimizde, Erkmen ve arkadaşlarının yapmış olduğu çalışmada jimnastikçilerin denge performanslarının basketbolculardan daha yüksek olduğu belirlenmiştir. (20)

Başka bir çalışmada statik denge performansları dans, judo ve kontrol grubuyla karşılaştırılmış ve judocularla kontrol grubu arasında anlamlı fark bulunmuştur. (21) Aktif futbolcular üzerinde yapılan bir çalışmada, futbol oynayan grupta kontrol grubuna göre denge sağlayan fizyolojik sistemin daha iyi kontrole sahip olduğu belirtilmiştir. (6)

Hansen ve arkadaşları özellikle dinamik denge testinde kişiler tekrar test edildiği zaman bir öğrenme etkisinin olduğundan bahsetmişlerdir.(22)

Sonuç olarak, 12 elit erkek badminton sporcusunun katıldığı araştırmada, reaksiyon zamanları ile dinamik denge skorları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişkinin olmadığı saptanmıştır.

#### **KAYNAKLAR**

1. Spirduso Ww., Balance, Posture And Locomotion. in: Physical Dimensions of Aging. Human Kinetics, Champaign, Illionis 1995, Pp 152-185
2. Aksu, S., "Denge Eğitiminin Etkilerinin Postüral Stres Testi İle Değerlendirilmesi", Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Bilim Uzmanlığı Tezi, Ankara, (1994)
3. Ferdjallah, M., Harris, G.F., Smith, P., Wertsch, J.J., "Analysis Of Postural Control Synergies During Quiet Standing in Healthy Children and Children With Cerebral Palsy", Clinical Biomechanics, 17, 203-210, (2002)
4. Muratlı, S., Çocuk ve Spor–Antrenman Bilimi İşığı Altında, Bağırhan Yayımevi, Ankara, 1997
5. Hazar F., Taşmektepligil Y., "Puberte Öncesi Dönemde Denge Ve Esnekliğin Çeviklik Üzerine Etkilerinin İncelenmesi", Spormetre Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi, 2008, V (1) 9-12
6. Sucan S., Yılmaz A., Can Y., Süer C., "Aktif Futbol Oyuncularının Çeşitli Denge Parametrelerinin Değerlendirilmesi" Sağlık Bilimleri Dergisi (Journal Of Health Sciences) 14(1) 36-42, 2005
7. Erkmen N., Suveren S., Göktepe A.S., Yazıcıoğlu K., "Farklı Branşlardaki Sporcuların Denge Performanslarının Karşılaştırılması", Spormetre Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi, 2007, V (3) 115-122
8. Bayar P, Koruç Z., "Reaksiyon Zamanı ve El-Göz Koordinasyonu Ölçer İki Aracın Türkiye Normlarının Saptanmasına Yönelik Ön Çalışma", 11. Spor Bilimleri Ulusal Sempozyumu (20-22 Kasım 1992) Ankara, s 136-143
9. Bompa T.O. Çevirenler; İlknur Keskin – A. Burcu Taner " Antrenman Kuramı ve Yöntemi " Bağırhan Yayınevi, Sayfa:433, Ankara, 1998
10. Moka R, Kaur G, Sidhu Ls., "Effect Of Training On The Reaction Time of Indian Female Hockey Players". J Sports Med Phys Fitness, 1992, 32 : 428–31
11. Hascelik Z. Basgoze O. Turker K. Et Al. "The Effects Of Physical Training on Physical Fitness Tests and Auditory and Visual Reaction Times of Voleyball Players", J Sports Med Phy Fitness. 1989; 29: 234-239.

12. Cümşütoğlu R., Kale R., Uçan Tüytop Badminton, Başak Ofset, İstanbul, 1994
13. Shaw M., How To Play Badminton, Jorrol Colour Publicatiious, Great Britain, 1989
14. Gündüz N., Antrenman Bilgisi. , Saray Medikal Yayıncılık, Kanyılmaz Matbaası.,Ankara 1998;193-194.
15. 15. Kosinski Ja. "Literature Review On Reaction Time". Clemson University. August 2009. [Http://Biae.Clemson.Edu/Bpc/Bp/Lab/110/Reaction.Htm](http://Biae.Clemson.Edu/Bpc/Bp/Lab/110/Reaction.Htm) (18.10.2009)
16. Baron, R. Et Al. "Catecholamine Excretion and Heart Rate as Factors of Psychophysical Stress in Table Tennis", Int J Sports Med, 13(7):501-505, 1992
17. Davranche K, Burle B, Audiffren M, Hasbroucq T., "Physical Exercise Facilitates Motor Processes in Simple Reaction Time Performance: an Electromyographic Analysis". Neurosci Lett, 2006. 396:54–6.
18. Revan S., Aydoğmuş M., Balcı Ş.S., Pepe H., Eroğlu H., "Türk Ve Yabancı Ülke Milli Takım Badmintoncularının Bazı Fiziksel Ve Fizyolojik Özelliklerinin Değerlendirilmesi" Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi Cilt1, Sayı2, 2007
19. Kafkas M.E., Taşkiran C., Arslan C., Açak M., "Yıldız Erkek Milli Ve Amatör Badmintoncuların Bazı Fiziksel, Fizyolojik ve Antropometrik Parametrelerinin Karşılaştırılması", Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi Cilt 3, Sayı 1, 2009
20. Erkmen N, Suveren S.,Göktepe A.S., Yazıcıoğlu K., "Sporcuların Egzersiz Sonrası Denge Performanslarının Karşılaştırılması", Egersiz Çevrimiçi Dergi, 2007, cilt 1: (2)
21. Perrin, P., Schneider, D., Deviterne, D., Perrot, C., Constantinescu, L., "Training Improves The Adaptation To Changing Visual Conditions in Maintaining Human Posture Control in a Test of Sinusoidal Oscillation of the Support", Neurosci Lett, 245, 155–158, 1998.
22. Hansen, Ms., Dieckmann, B., Jensen, K., . Jakobsen, Bw. "The Reliability Of Balance Tests Performed On The Kinesthetic Ability Trainer (Kat 2000)", Knee Surg, Sports Traumatol, Arthrosc, 2000, 8 :180-185.

## 10-14 YAŞ ÇOCUKLARDA TENİS BECERİSİNİN GELİŞİMİNE ETKİ EDEN FAKTÖRLERİN DEĞERLENDİRİLMESİ

Burçin ÖLÇÜCÜ<sup>1</sup>, Abdullah CANIKLI<sup>1</sup>, Yavuz Selim AĞAOĞLU<sup>1</sup>, Gökhan HADI<sup>2</sup>

### ÖZET

Bu çalışmanın amacı daha önce top ile ilgili sporlardan birini yapan gençlerle, spor yapmayan gençlerin tenis becerisi edinimine etki eden kondisyonel ve koordinatif faktörler incelenmiştir.

Yapılan bu çalışmada ilköğretim düzeyinde eğitimine devam eden herhangi bir sebeple spor yapmasına engel oluşturmayan öğrencilerden seçilen iki grup alınmıştır. Her iki gruptaki öğrencilerin yaş ve cinsiyet yönünden homojen olması sağlanmıştır. Grup 1: Geçmişte top ile oynanan sporlardan birini yapmış Milli Eğitim Müdürlüğü ilköğretim Okulu öğrencilerinden (n=30) oluşmuştur. Bu bireylerde en az iki yıl süresince haftada üç gün başka bir spor branşın da antrenman yapmış olma koşulu aranmıştır. Grup 2 : Geçmişte spor yapmamış 30 kişiden oluşturulmuştur. Grupların sahip olduğu bazı özelliklerin sabitleştirilmesi yada bazı değişkenlerin izole edilmesi için; deneklerin yaş cinsiyet, tekrar sayısı (tenis topuna vurma miktarı), eğitim yöntemi, uygulama koşulları (gün, saat) bakımından benzer yapıda olmalarına özen gösterilmiştir. Deneklere 6 hafta boyunca haftada 2 gün 2'şer saat (10 – 12 arası) tenis eğitimi verilmiştir. Her iki gruba da aynı eğitim programı uygulanmıştır. Bireylerin hiç tenis eğitimi almadan ilk ölçümleri alınmıştır. Daha sonra 3. hafta ve 6. hafta aynı ölçümler tekrarlanmıştır. 1. ve 2. gruba 6 haftalık tenis eğitimi verilmiştir. Eğitim süresince her iki gruba da ön test, ara-test ve son-test uygulanmıştır. Yapılan testler el kavrama kuvveti, durarak uzun atlama, esneklik, çabukluk, reaksiyon süresi, denge, koordinasyon testi ve tenis beceri (Hewitt) testleridir.

1. ve 2. gruplar karşılaştırıldığında; 1, 2 ve 3. ölçümlerde görsel ve işitsel reaksiyon süresi, baskın ve çekinik el kavrama kuvveti, çeviklik, denge, % yağ ölçümleri arasında anlamlı fark bulunmazken 1.2. ve 3. ölçümlerde durarak uzun atlama parametresinde 1. grubun lehine anlamlı fark bulunmuştur (P<0,05) 1.ve 2. grup arasında 1. ölçümlerde 1. grubun lehine esneklik ve baskın el koordinasyonu parametrelerinde anlamlı fark bulunmuştur (P<0,05). 1. ve 2. grup arasında 2. ölçümlerde 1. grubun lehine çekinik el koordinasyonu ve çeviklik parametresine anlamlı fark bulunmuştur (P<0,05). 1. ve 2. grup arasında 3. ölçümlerde 1. grubun lehine esneklik, çekinik el koordinasyon parametresinde anlamlı fark bulunmuştur (P<0,05). 1. grupta; 1. ölçümle 3. ölçüm arasında 3. ölçüm lehine anlamlı fark olan parametreler; görsel reaksiyon süresi çeviklik, denge, çekinik el koordinasyonudur. 2. grupta 1. ölçümle 3. ölçüm arasında 3. ölçüm lehine anlamlı fark olan parametreler, denge ve çekinik el koordinasyonudur. Tenis beceri testi (Hewitt) sonuçlarına göre her iki grup arasında her üç ölçümde de anlamlı fark bulunmamasına karşılık, tekrarlayan ölçümlere bakıldığında 1. ve 2. grubun birinci ve ikinci ölçümleri arasında anlamlı fark bulunmuştur (P<0,05). Ayrıca 1. ve 2. grubun tenis beceri testlerinde tekrarlayan ölçümler arasında yapılan varyans analizi sonucuna göre anlamlı fark bulunmamaktadır (P>0,05). Her iki araştırma grubunun tenis beceri testi ile koordinasyon testi arasında iliksi düzeylerine bakıldığında; 1. ölçümler arasında yüksek düzeyde ilişki bulunmuştur. İkinci ölçümler arasında ve 3. ölçümler arasında ilişki bulunmamıştır. Ancak tenis beceri testi ortalamaları ile koordinasyon testi ortalamaları arasında ilişki bulunmuştur.

Sonuçta; 6 haftalık reaktif amaçla yapılan bir tenis eğitim süresinin kondisyonel özelliklerden birçoğunu geliştirmede ancak koordinatif özelliklerin gelişimine ( özellikle spor yapmayan gruba) katkıda bulunduğu söylenebilir. Buna göre koordinasyon özelliğinin tenis beceri ediniminin ilk aşamasında bile önemli bir etken olduğu literatür bilgilerini destekler niteliktedir.

**Anahtar Kelimeler: Beceri edinme, Transfer, tenis, koordinasyon, Denge, Çeviklik.**

### EVALUATION OF FACTORS AFFECTED ON IMPROVEMENTS OF THE TENNIS SKILLS IN CHILDREN 10-14 YEARS OLD

#### ABSTRACT

The aim of this study, is to research of conditional of coordinative factor affecting the acquisition of tennis skills of the youngs who have done one of the sports before related to the balls and who haven't done. In this experiment 2 groups which attend education in primary school, have no obstacle

doing sports are chosen. The students in each 2 groups are provided to be homogeneous in the field of age and sexuality. Group 1: It contains the primary school students of national education ministry who did one of the sports that is played with the ball. These students have to do exercises at another field of sports at least during two years and three times a week. Group 2: It contains 30 students who didn't do sports in the past, it is given importance to simply same properties of groups or to be is dated and make similar in the side of age sexuality, amount of repetition ( amount of hitting the tennis ball), the methods of education, the conditions of application ( day and hour) Students are given education during 6 weeks, 2 hours in 2 days in a week (between 10- 12) these 2 groups are educated by the same education programme the first scales of students are taken without taking tennis education then in 3 days three weeks and six weeks, the same scale is repeated The first and second groups are given tennis education that lasts 6 weeks. During this education pre-test, middle test, post test are applied to these two groups. These applied test are strenght of hand clutch, stopping, long jump, flexibility, reactson time,

<sup>1</sup> Gaziosmanpaşa Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

<sup>2</sup> Marmara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

balance, these are coordination tests and tennis skill tests. When 1 and 2 groups are compared, there is no difference between visual and hearing reaction time, dominant and strenght of hand clutch, balance aquality, scale of fat in 1,2,3 scale on the other hand, in the long jumping parameter in 1,2,3 scale the difference is found for the benefit of the first group ( $P<0,05$ ). Between the first and second grup in the first scale in the field of flexibility and dominant hand coordination parameter the big difference for he benefit of 1. group is found ( $P<0,05$ ). Between 1 and 2 group in the second scale in the field of passive hand coordination and aquality parameter the difference is found ( $P<0,05$ ). Between 1 and 2 group in the third scale in the field of flexibility passive hand coordination parameter the difference is found ( $P<0,05$ ). In the first group between first scale and third scale the parameters that have differences for the benefit of the third scale visual, reaction time, aquality, balance, passive hand coordination. In the second group between the first scale and third scale the parameters that have differences for the benefit of third scale are balance and passive hand coordination According to tennis skills test results despite there were not meaningful differences among each 3 scales of 2 groups, there were meaningful differences among the following 1. and 2. scales of 1. and 2. groups. Besides, according to results of variant analyses, there were not meaningful differences among the scales of the tennis skill test of 1. and 2. groups ( $P<0,05$ ). When looked at its order of the relation between coordination test and every two investigation group's tennis skill test. The relations among the 2. scale and 3. scale were not found however, the relation among coordination test averages and test average where found.

As a result, 6 weeks of reactive tennis training period is not able to improve conditional specialities but it can improve the coordinative specialities non-sportive people. Even in the first level of tennis skills koordination specialities supports the literature informations.

**Keywords: Acqisition skill, transfer, tennis, coordination balance, ,**

## **GİRİŞ**

Tüm sportif faaliyetler, gerek uygulanması gerekse öğrenilmesi sırasında değişik düzeylerde beceri gerektiren aktivitelerdir. Bu aktiviteler sırasında beceriyi edinen kişiler ya geçmişte sahip oldukları diğer becerileri içinde buldukları zamana aktarırlar ya da yeni bir yapı (motor program) oluşturarak orijinal hareket kalıplarını öğrenirler (1,15). Beceri; performansın mümkün olan en az eforla en üst düzeyde is yapma imkânı sağlayan bir elemandır. Genel ve özel beceri olmak üzere ikiye ayrılır. Genel Beceri: Her spor dalı için geçerli olan genel anlamdaki vücut kompozisyonudur. Özel Beceri:Uygulanan, yapılan spor dalına yönelik o spor dalının özelliklerini içeren, teknik, taktik ve benzeri hareketlerin koordinasyonudur. Beceri yeteneğinin gelişiminde dikkat edilecek hususlar; Sportif hareketler yapıları gereği çok zordur. Yeni öğrenilen hareketler önceden öğrenilmiş olan hareketlerin üzerine kurulur, beceri ve yetenekler çok yönlü alıştırmalarla geliştirilebilir. Aynı zamanda edinilmeye çalışılan hareket amaca yönelik ve içinde bulunan şartlara uyumlu olmalıdır.(2, 3,15).

Beceriler daha doğru bir uygulama yapma ve araştırma organize etmeye yardımcı olmak için sınıflandırılmışlardır. Açık beceriler çevrenin hareket boyunca değişken ve tahmin edilemez olduğunda ortaya çıkan becerilerdir. Kapalı beceriler ise çevrenin değişmediği ve tahmin edilebilir olduğu zaman sürecinde etkili olan becerilerdir. Ayrıca beceriler hareketin yapısına göre de sınıflandırılabilir. Sürekli beceriler bir sıra takip eden kesintisiz hareketlerdir. Kopuk beceriler, birbirinden bağımsız birden fazla hareketin arka arkaya dizilmesinden oluşurlar. Seri beceriler ise sürekli ve kopuk becerilerin birbirini takip etmesinden oluşur(2). Beceri edinimi ile ilgili çalışmalarda eğitim programları yukarıda belirtilen sınıflamalara göre düzenlenmelidir. Tenis sporu oyun karakterlerinden dolayı kopuk (discreat) beceriler gerektirir. Öğrenme aşamasında daha çok kapalı becerilerin eğitimi verilmeli, orta ve ileri seviyelerde ise daha çok açık beceri gerektiren çalışmalar yaptırılmalıdır (2,15).

Tenis koordinatif özelliklerin yoğun olduğu bir spor branşıdır. Bundan dolayı, tenis ile ilgili becerilerin öğrenimi sırasında geçmişte edinilmiş bilgi ve becerilerin yeni edinilen beceriye aktarımı önem kazanabilir. Bu aşamada beceri edinimini etkileyen birçok faktör vardır. Eğitim yöntemi (metot) ve tekrar sayısı,Psikolojik faktörler,Bireysel farklılıklar,Transfer (4,15) Transfer bir uygulama sırasında edinilen bilgilerin başka bir uygulamaya aktarılmasıdır. Beceri öğretim yöntemlerinde transfer prensiplerinin uygulamaya aktarılması önemlidir. Bazen gereksiz hareketler öğrenilebilir ve bu bir beceride doğru hareketlerin öğrenimini zorlaştırabilir. Örneğin; tenise yeni başlayan bir kişi tenis topuna doğru bir şekilde vurmaya aynı beceriyi doğru olmayan yollarla pekiştirmiş kişiden daha kolay öğrenir. (2,7,15). Transfer yeni bir beceriyi öğrenmede pozitif etkili negatif etkili yada etkisiz olabilir. Nelson önceden öğrenilen tenis temel tekniklerinin badmintondaki temel vuruşlarda, basketbol becerilerinin voleybol becerilerinde, sürat çıkışlarının ise Amerikan futbolundaki çıkış duruşlarının öğrenilmesinde etkili olduğunu belirtmiştir. Bunun yanında eski deneyimlerin, yeni öğrenilen bir becerinin öğrenimi ya da performansı üzerinde etkili olduğunu belirleyen bir çok araştırma yapılmıştır (15,16,17,). Transfer öğrenim aşamalarının düzenlenmesinde ve program geliştirmede önemli belirteçlerden birisidir. Ayrıca benzer bileşenler benzer ortamlarda daha kolay öğrenileceğinden zaman kaybı engellenmiş olur. Öğrenmede gerçekleşen bu ekonomiklik eğitimcilerin önemle üzerinde durdukları bir durumdur.

Yas, boy, cinsiyet, beden kompozisyonu, kondisyonel ve koordinatif özellikler, beceri edinimini etkileyen bireysel faktörlerdir (5,6,8,9,15). Örneğin, bazı yeteneklerin (koordinatif) zamanında geliştirilebilmesi başarıda önemli bir rol oynar. Yaşlılarda beceri edinimi genç bireylere göre daha yavaştır. Her insan hareket edebilme yeteneğine sahiptir ancak bu yeteneğin geliştirilebilme miktarı kişiden kişiye farklılıklar gösterir. Bu gelişimin ölçüsünü kişinin senso-motorik yapısının kalitesi belirler. Beceriklilik koordinatif yetenekle es anlamalı kullanılabilir. Kondisyonel ve koordinatif özellikler, kuvvet, sürat, dayanıklılık esneklik, çeviklik, koordinasyon, reaksiyon süresi, oryantasyon, hareketin hassasiyeti, ritim, denge, hareketin akıcılığı ve ahenkli oluşudur (15). Oyun ve mücadele sporlarında (tenis, futbol, judo, boks gibi) teknik taktik ve kondisyonel nitelikler birlikte kullanılır. Tenis sporunda da antrenörler başarılı olmak için sadece temel vuruş yeteneğini geliştirmeye değil aynı zamanda kondisyonel özellikleri de geliştirmeye çalışırlar. Eskiden birçok tenis oyuncusu turnuvalarda gerekli olan kondisyonel özellikleri kazanmak için sadece tenis oynamanın yeterli olduğuna inanırdı. Ama şimdi, teniste zirveye ulaşmak için, sporcuların sadece tenis becerilerine sahip olması yeterli değildir. Aynı zamanda zihinsel hazırlık, fiziksel uygunluk ve dengeli beslenme alışkanlıklarına da sahip olması gerekir. Tenis sporunda başarılı olmak isteyen erkek yada bayan sporcular optimal seviyede esnekliğe, kuvvete ve dayanıklılığa sahip olmalıdır. Alt ve üst ekstremiteelerin dayanıklılığı ve çevikliği tekrarlayan antrenmanlarla sağlanmalıdır. Tenis kortunda zamanın büyük bir kısmı germe hareketlerine ve çevikliğin geliştirilebilmesi için uygun kas gruplarının kuvvetlendirilmesine harcanmalıdır.

Kondisyonel özellikleri iyi olan oyuncular rakiplerine göre daha avantajlıdır. Onlar rakiplerine göre daha hızlı hareket eder, daha hızlı düşünebilirler, uzun süren puanlardan sonra daha hızlı toparlanırlar, daha az yorulurlar, yaralanma riskleri azdır ve kuvvette devamlılıkları daha iyidir. Başka bir deyişle kazanmak ve kaybetmek arasındaki fark kondisyonel özelliklere de bağlıdır. Bu çalışmanın amacı daha önce toplu sporlardan birini yapan çocuklarla spor yapmayan çocukların tenis becerisi edinimine etki eden kondisyonel ve koordinatif faktörleri incelemektir. Ayrıca tenis beceri ediniminde daha önce top ile ilgili spor yapan bireylerde yapmayanlara göre daha hızlı öğrenimin gerçekleşmesi beklendiğinde transferin etkisinin belirlenebileceği düşünülebilmektedir.

Sonuç olarak tenis daha çok koordinatif özellik gerektiren bir spordur. Koordinatif özelliklerin geliştirilmesi kondisyonel özellikler ile birleştirilebilirse daha yüksek düzeyde tenis öğrenimi sağlanabilir.

## YÖNTEM

Araştırmaya ilköğretim düzeyinde eğitimine devam eden herhangi bir sebeple spor yapmasına engel oluşturmayan öğrencilerden seçilen 2 grup alınmıştır. Her iki gruptaki öğrencilerin yaş ve cinsiyet yönünden homojen olması sağlanmıştır. Grup 1: Geçmişte top ile oynanan sporlardan birini yapmış Milli Eğitim Müdürlüğü İlköğretim Okulu öğrencilerinden (n=30) oluşmuştur. Bu bireylerde en az 2 yıl süresince haftada 3 gün başka bir spor branşında antrenman yapmış olma koşulu aranmıştır. Grup 2 : Geçmişte spor yapmamış 30 kişiden oluşturulmuştur. Grupların sahip olduğu bazı özelliklerin sabitleştirilmesi yada bazı değişkenlerin izole edilmesi için; deneklerin yaş cinsiyet, tekrar sayısı (tenis topuna vurma miktarı), eğitim yöntemi, uygulama koşulları (gün, saat) bakımından benzer yapıda olmalarına özen gösterilmiştir. Deneklere 6 hafta boyunca haftada 2 gün 2'ser saat (10 – 12 arası) tenis eğitimi verildi. Her iki gruba da aynı eğitim programı uygulanmıştır. Bireylerin hiç tenis eğitimi almadan ilk ölçümleri alınmıştır. Daha sonra 3. hafta ve 6. hafta aynı ölçümler tekrarlandı. 1. ve 2. gruba 6 haftalık tenis eğitimi verilmiştir. Eğitim süresince her iki gruba da ön test, ara-test ve son-test uygulanmıştır. Yapılan testler el kavrama kuvveti, durarak uzun atlama, esneklik, çabukluk, reaksiyon süresi, denge. Koordinasyon testi ve tenis beceri (Hewitt) testleridir.

## İstatistik Analiz

Geçmişte top ile oynanan sporlardan birini yapmış grubun (1.grup) ve geçmişte spor yapmamış grubun (2.grup) tüm ölçüm sonuçlarından elde edilen verilere tanımlayıcı istatistik yapılmıştır. Her iki grubun tekrarlayan ölçümleri arasındaki farkın anlamlılığı tekrarlayan ölçümlerde varyans analizi (Repeated Measures Define) testi ile incelenmiştir. Her iki grup da grup içi farkın anlamlılığını ve gruplar arasındaki farkı belirlemek için, parametrik ölçümlerde Paired T Testi Ayrıca her iki grubun bazı parametreler arasındaki ilişkilerin anlamlılık düzeylerini belirlemek için parametrik ölçümlerde Pearson Correlation, parametrik olmayan ölçümlerde ise Spearmen 's Correlation istatistiksel yöntemleri kullanılmıştır. İstatistiksel analizlerde SPSS 10.01 paket programı kullanılmıştır.

## BULGULAR

Tablo 1: Gurupların başlangıç, 3.hafta ve 6. hafta, yapılan test değerleri

	Gurup 1			Gurup 2			P		
	Başlangıç	3.hafta	6.hafta	Başlangıç	3.hafta	6.hafta	Başlangıç	3. hafta	6. hafta
<b>Esneklik(cm)</b>	15,14+7,15	14,76+6,39	15,00+6,47	13,32+11,46	16,68+7,91	14,56+9,57	0,01*	0,41	0.03*
<b>Görsel reaksiyon süresi(m/s)</b>	235,47+37,96	227,94+30,59	214,41+37,96	244,07+36,92	236,87+31,98	225,87+25,16	0,52	0,42	0,27
<b>İşitsel reaksiyon süresi(m/s)</b>	171,12+10,72	171,18+21,62	167,71+21,63	187,87+32,91	174,53+28,89	180,53+41,06	0,17	0,71	0,27
<b>Baskın el Kavrama</b>	25,73+5,10	26,59+5,12	26,77+4,09	25,50+5,76	26,32+6,33	26,54+6,56	0,90	0,89	0,90

<b>Kuvveti(kg)</b>									
<b>Çekinik el kavrama kuvveti(kg)</b>	23,01+4,07	23,35+3,21	24,55+8,17	22,71+4,99	23,44+5,11	23,91+5,39	0,85	0,95	0,79
<b>Durarak Uzun Atlama(cm)</b>	190,82+17,10	186,56+17,07	185,82+13,38	161,90+17,50	160,93+19,76	166,70+13,11	0,38	0,15	0,00
<b>Çeviklik(sn)</b>	17,90+0,74	13,54+0,68	14,51+0,45	15,31+0,82	14,66+0,85	14,46+0,45	0,15	0,00*	0,76
<b>Denge</b>	3,55+3,81	2,14+2,46	1,88+2,39	2,83+2,02	2,23+1,80	2,07+1,91	0,63	0,63	0,61
<b>Baskın el koordinasyonu</b>	0,47+1,46	0,12+0,33	0,12+0,33	1,00+1,60	0,67+1,11	0,33+1,05	0,04*	0,06	0,84
<b>Çekinik el koordinasyonu</b>	1,47+1,50	0,24+44	0,18+0,53	2,20+1,70	1,20+1,57	0,80+1,08	0,21	0,21	0,03
<b>Yağ değeri(%)</b>	13,59+0,86	13,30+0,85	12,71+0,82	13,27+4,58	14,02+3,59	14,87+3,26	0,99	0,57	0,33
<b>Tenis beceri Testi</b>	14,11+4,61	18,15+4,11	18,67+2,97	11,82+0,86	11,28+4,61	11,00+4,25	0,12	0,57	0,60

\*: P< 0.05

**Tablo 2 : Gurupların başlangıç, 3.hafta ve 6. hafta tenis beceri testiyle diğer parametrelerin ilişkileri**

Parametreler	Başlangıç		3.hafta		6.hafta	
	Gurup 1	Gurup 2	Gurup 1	Gurup 2	Gurup 1	Gurup 2
Baskın El Koordinasyon	-0,55	-0,36	-0,45	-0,19	-0,46	-0,06
Çekinik el Koordinasyon	-0,49*	-0,19	-0,15	-0,13	-0,18	-0,19
Baskın Kavrama Kuvveti	0,84*	-0,54	0,29	-0,06	0,15	-0,05
Çekinik Kavrama Kuvveti	0,33	-0,039	0,36	-0,06	0,32	-0,09
Denge	-0,28	-0,45	-0,47	-0,22	-0,30	-0,03
Baskın Kavrama Kuvveti	0,18	-0,54	0,29	-0,06	0,15	-0,20
Çekinik Kavrama Kuvveti	0,33	-0,39	0,36	-0,06	0,32	-0,32
Durarak uzun Atlama	0,43	0,37	0,15	-0,01	0,29	-0,52*
Görsel Reaksiyon Süresi	0,03	0,05	-0,23	-0,11	-0,12	-0,25
İşitsel Reaksiyon Süresi	-0,29	-0,07	-0,27	-0,47	-0,33	-0,18
% Yag	0,67*	0,13	0,25	0,42	0,37	0,21
Esneklik	0,18	-0,01	0,00	-0,12	0,02	-0,03
Çeviklik	-0,35	-0,30	-0,25	-0,42	-0,45	-0,06

\*:  $P < 0.05$

1. ve 2. gruplar karşılaştırıldığında; 1, 2 ve 3. ölçümlerde görsel ve işitsel reaksiyon süresi, baskın ve çekinik el kavrama kuvveti, çeviklik, denge, % yağ ölçümleri arasında anlamlı fark bulunmazken 1.2. ve 3. ölçümlerde durarak uzun atlama parametresinde 1. grubun lehine anlamlı fark bulunmuştur ( $P < 0,05$ ).

1.ve 2. grup arasında 1. ölçümlerde 1. grubun lehine esneklik ve baskın el koordinasyonu parametrelerinde anlamlı fark bulunmuştur ( $P<0.05$ ). 1. ve 2. grup arasında 2. ölçümlerde 1. grubun lehine çekinik el koordinasyonu ve çeviklik parametresine anlamlı fark bulunmuştur ( $P<0,05$ ). 1. ve 2. grup arasında 3. ölçümlerde 1. grubun lehine esneklik, çekinik el koordinasyon parametresinde anlamlı fark bulunmuştur ( $P<0,05$ ). 1. grupta; 1. ölçümle 3. ölçüm arasında 3. ölçüm lehine anlamlı fark olan parametreler; görsel reaksiyon süresi çeviklik, denge, çekinik el koordinasyonudur. 2. grupta 1. ölçümle 3. ölçüm arasında 3. ölçüm lehine anlamlı fark olan parametreler, denge ve çekinik el koordinasyonudur. Tenis beceri testi (Hewitt) sonuçlarına göre her iki grup arasında her üç ölçümde de anlamlı fark bulunmamasına karşılık, tekrarlayan ölçümlere bakıldığında 1. ve 2. grubun birinci ve ikinci ölçümleri arasında anlamlı fark bulunmuştur ( $P<0,05$ ). Ayrıca 1. ve 2. grubun tenis beceri testlerinde tekrarlayan ölçümler arasında yapılan varyans analizi sonucuna göre anlamlı fark bulunmamaktadır ( $P<0,05$ ). Her iki araştırma grubunun tenis beceri testi ile koordinasyon testi arasında iliksi düzeylerine bakıldığında; 1. ölçümler arasında yüksek düzeyde ilişki bulunmuştur. ikinci. ölçümler arasında ve 3. ölçümler arasında ilişki bulunmamıştır. Ancak tenis beceri testi ortalamaları ile koordinasyon testi ortalamaları arasında ilişki bulunmuştur.

### **TARTISMA**

Sporla beceri edinimini etkileyen en önemli faktörlerden birinin kondisyonel ve koordinatif özellikler olduğu düşünülmektedir. Sporu bıraktıktan sonra zaman içerisinde kondisyonel ve koordinatif özelliklerdeki kaybın hızla artacağı bir çok literatürde belirtilmektedir (10,11,15). Kondisyonel koordinatif özelliklerdeki kayıplara rağmen geçmişte spor yapan bireylerin herhangi bir spor becerisini yapmayanlardan daha kolay ve çabuk öğrenir. Özellikle bu beceriler arasında yüksek düzeyde benzerlik varsa olumlu transferin fazla olması beklenmektedir(9).

Çalışmamızda tenis eğitimi sırasında daha önce spor yapmış grup ile yapmamış grup arasındaki kondisyonel ve koordinatif farklılıkları, bu özelliklerin gelişimini, öğrenme farklılıklarını ve öğrenme ile kondisyonel ve koordinatif özellikleri arasındaki ilişki ortaya konulmaya çalışılmıştır. Böylece hangi özelliklerin tenis beceri edinimini kolaylaştırmaya katkıda bulunduğunu söylemek mümkün olacaktır.

Tenis sporunda başarılı olmak isteyen erkek ya da bayan sporcular optimal seviyede esneklik ve kuvvete sahip olması gerektiğini vurgulayan araştırmalar vardır(15). Esneklik özelliği çabuk kazanılan ve çabuk kaybedilen bir özelliktir (10). Daha önce spor yapan grubunbu özelliğinin iyi olması halen Beden Eğitimi derlerinde jimnastik atletizm, yüzme gibi branşlara aktif olarak katılmalarından kaynaklanıyor olabilir.

Yapılan bir çalışmada sporcu bireyler sporcu olmayan bireyler ile birlikte reaksiyon süresi antrenmanlarına tabi tutulmuştur. Sporcu grubun reaksiyon süratindeki iyileştirmenin sporcu olmayan gruptan daha fazla olduğu belirlenmiştir(8). Baska bir çalışmada aktif yaşlılar ile yaşlı olmayan bireyler arasında Reaksiyon Sürati parametresinde anlamlı fark bulunmamıştır (15). Yapılan bu çalışmada daha önce spor yapmış grubun reaksiyon süresindeki gelişim özelliğini kaybettiğini ve dolayısı ile yapmamış grubun ölçümlerine benzer sonuçlar verdiği görülmüştür. Bu nedenle reaksiyon süresinin yeni bir beceriyi edinme aşamasında katkıda bulunduğunu söylemek yanlış olur. Ancak performans sonuçlarında bu özelliğin gelişmişliği beceriyi olumlu yönde etkileyecektir.

Bizim sonuçlarımızın aksine, Yapılan bir çalışmada (7 haftalık) yaz spor okulu çalışmalarına katılan çocuklara eğitimin başında ve sonunda uygulanan testler sonunda kız öğrencilerde, dominant el kavrama özelliğinde artış görülmüştür. Bu çalışmada güçlendirme egzersizlerine daha çok yer verilmiş olabilir(12).

18–24 yaş arasındaki profesyonel ve profesyonel olmayan futbol oyuncularını üzerinde yapılan bir araştırmada iki grup arasında profesyonel futbolcular lehine durarak uzun atlama parametresinde anlamlı fark bulunmuştur(14). Bu sonuçlara göre daha önce spor yapmış grupların sporu bırakmasına rağmen durarak uzun atlama testine daha iyi sonuçlar vermesi literatürü destekler niteliktedir. Bizim çalışmamızda, her iki grupta da bu özellikte gelişim görülmemesi 6 haftalık reaktif amaçla yapılan tenis becerisini öğrenme çalışmalarının Durarak uzun atlama parametresinde gelişime neden olmadığını göstermektedir.

65–75 yaşındaki 39 osteoporozlu yaşlı kadın üzerinde yapılan 10 hafta süren bir çalışmada deney grubuna haftada 2 gün denge çalışmaları yaptırılmıştır.10 hafta sonra yapılan ölçümlerde denek grubu kontrol grubuna (40 kişi) göre fazla bir kazanç sağlamamıştır. Ancak denek grubunun kontrol grubuna göre statik dengesi % 2,3, dinamik dengesi % 1,9 güçlenmiştir(15). Baska bir çalışmada ise 15 denege 6 hafta boyunca denge antrenmanı yaptırılmıştır. Antrenmanlardan sonra tek bacak dengesinde anlamlı derecede artış görülmüştür( $P<0,01$ ). Her bir kişinin denge testinde de anlamlı artış görülmüştür( $P<0,01$ )(13).

Literatürde tenis bransında koordinasyonun %35'lik bir önem derecesine %25 Dayanıklılık özelliğine, %15 Kuvvet , %15 Çabukluk ve % 10 Esneklik özelliği gerektiği belirtilmiştir. Daha önce toplu spordan birini yapmış grubun, Tenis Beceri Testlerin yüksek puan alması geçmisten getirdikleri bazı becerileri olumlu transfer ettikleri gözlenmektedir(15).

## SONUÇ

Çalışmamızda daha önce spor yapmış grubun spor yapmamış gruba göre 6 haftalık tenis eğitimi süresince ölçümlerinde Esneklik, Durarak Uzun Atlama Koordinasyon ve Tenis Beceri Testlerinde iki grup arasında anlamlı fark bulunurken, Reaksiyon Süresi, El Kavrama Kuvveti, Çeviklik, Denge , %Yağ ölçümlerinde anlamlı fark bulunmamıştır. Kondisyonel özelliklerden Çekinik El Koordinasyonu 1.grubun 2. gruptan daha iyi olduğu ancak her iki grupta da gelişim olduğu görülmektedir 2. grubun Çekinik El Koordinasyonu ve Denge parametrelerinde önemli bir gelişme görülmektedir Sporcu olmayan grupta Baskın El Koordinasyon ölçümlerinde Başlangıç ve 2. ölçümler arasında fark gözlenmezken 2.ve 3. ölçümler arasında ( $P<0,05$ ) anlamlı fark gözlenmiştir. Bu sonuca dayanarak spor yapmayan bireylerin koordinasyon eğitimleri en az 4–6 haftalık bir koordinasyon eğitimi gerektiği söylenebilir. 1. grupta en fazla gelişim Görsel Reaksiyon Süresi, Çeviklik, denge , Çekinik El Koordinasyonu parametreleridir.

Esneklik parametresinde yapılan 3 ölçümde de daha önce spor yapmış grup spor yapmamış gruptan daha iyi sonuçlar almıştır. 6 haftalık tenis eğitimi süresinde her iki grupta tüm ölçümler arasında anlamlı farka rastlanmamıştır( $P>0,05$ ). Görsel reaksiyon süresinde tüm ölçümlerde 2 grup arasında anlamlı farka rastlanmamıştır. Ancak 1. grubun başlangıç ve 3. ölçümleri arasında anlamlı fark bulunmuştur( $P<0,05$ ). İşitsel reaksiyon süresinde her iki grup arasında ve her iki grubun tüm ölçümleri arasında anlamlı fark bulunmamıştır ( $P>0,05$ ). Baskın El Kavrama ve Çekinik El Kavrama Kuvvetinde her iki grup arasında ve her iki grubun tüm ölçümleri arasında anlamlı fark bulunmamıştır ( $P>0,05$ ). Bu nedenle bu yaş 62 grubunda tenis eğitiminin el kavrama kuvvetini geliştirmediği ve daha önce spor yapmanın bu özellik üzerinde etkili olmadığı söylenebilir. Durarak Uzun Atlama parametresinde 2 grup arasında tüm ölçümlerde 1. grubun lehine anlamlı farka rastlanırken ( $P<0,001$ ) her iki grupta gelişime rastlanmamıştır. Spor yapmayan grubun daha iyi sonuçlar alması öğrencilerin Beden Eğitimi ve Spor derslerine aktif olarak katıldıklarından kaynaklanıyor olabilir. Çeviklik parametresinde her iki grupta da gelişim görülürken gruplar arasındaki farka bakıldığında yalnızca 2. ölçümde 1. grubun lehine anlamlı fark bulunmuştur ( $P<0,001$ ). Her iki grup arasında bu parametrede fazla gelişim olmasının nedeni; deneklerin testi öğrendiklerinden kaynaklanıyor olabilir. Seçilen Çeviklik Testi zihinde tutmayı gerektiren bir testtir. Denge parametresinde iki grup arasında anlamlı fark bulunmamıştır ( $p>0,05$ ). Ölçümler arasındaki farka bakıldığında 2 grubun Başlangıç ve 3. ölçümleri arasında anlamlı fark bulunmuştur ( $P<0,001$ ). Bu sonuca göre tenis eğitiminin denge özelliğini geliştirdiği söylenebilir. % Yağ parametresinde iki grup arasında anlamlı fark bulunmamıştır. Her iki grubun başlangıç ve 3. ölçümleri arasında da anlamlı fark bulunmadığından % Yağ değerinde bir değişim olmamıştır. Tenis Beceri Testinde iki grup arasında farka rastlanmamıştır. Ancak her iki grupta da gelişim olduğu görülmektedir. Koordinasyon Testleri ile Tenis Beceri Testlerinin ortalamaları karşılaştırıldığında ilişki düzeyi her iki grupta da yüksek çıkmasına karşın 1. grupta daha yüksek çıkmıştır. Tüm bu sonuçlara dayanarak 6 haftalık reaktif amaçla yapılan bir tenis eğitim süresinin kondisyonel özelliklerden birçoğunu geliştirmediğini ancak koordinatif özelliklerin gelişimine ( özellikle spor yapmayan grupta) katkıda bulunduğu söylenebilir. Buna göre koordinasyon özelliğinin tenis beceri ediniminin ilk aşamasında bile önemli bir etken olduğu literatür bilgilerini destekler niteliktedir.

## ÖNERİLER

Tenis eğitimi süresince tenis becerilerini geliştiren uygulamalarla birlikte koordinatif özelliklerini geliştiren uygulamalar yaptırılmalıdır (on-ondört) yaş tenis beceri edinimine etki eden faktörleri araştırmak amacıyla yapılan bu araştırma doğrultusunda verilen tenis eğitim süresinin daha uzun tutulması ile ölçülen parametrelerdeki gelişimin daha iyi ortaya konulabileceği ve denek sayısının fazla olduğu gruplarla çalışılması önerilebilir. Düzenli olarak antrenman yapan grupların tenis becerileri ile birlikte kondisyonel özellikleri periyodik olarak ölçülerek yapılacak çalışmaların içeriği belirlenmelidir. Bu uygulamalara reaktif olarak yapılan tenis eğitimi sırasında da yer verilmelidir. Tenis sporuna yatkın bireylerin seçilmesi sırasında kondisyonel özelliklerin yakınında koordinatif özellikleri ölçen testlere de yer verilmelidir. Benzer bir çalışmanın profesyonel tenis oyuncularını üzerinde yapılması kondisyonel özelliklerin tenis beceri edinimi üzerinde olan etkisini de daha fazla belirleyebilir. Tenis sporundan önce top ile oynanan sporlardan birini yapmış grup ve daha önce spor yapmamış grubun yanında, daha önce top ile yapılmayan sporlardan birini yapmış grubun araştırmaya dahil edilmesi uygun olacaktır. Böylece beceri edinimini kondisyonel ve koordinatif özellikler mi daha fazla etkiler ya da geçmişte edinilen benzer deneyimlerin transferini daha fazla etkiler gibi soruların cevabı aydınlatılabilir.

## KAYNAKLAR

1. Abetnethy B, Acgusation Of Motor Skil\_ n F.S.PPyke (Ed.)Beter Coaching, AusturallianCoaching Council , Canberra , 1991.
2. AçıkadaC, Ergen E.: Bilim ve Spor., Büro-tek Ofset, Ankara, 1990.
3. Adams, G.M. Exercise Physiology, . England. 1998.
4. Adrian J. M. Cooper J. M.: Biomechanics of Human Movement. Ed: Spoolman S, 2.press, USA,1995.
5. Auty D.K, Physiologiial Education: Theory and practice. Avusturalia 1995
6. Baker S. J.; Jacques P, Maurrssen J, Chrzan G.J.: Simple Reaction Time and Movement Time in Normal Human Voluntaries : A Long Term Reliable Study.Perceptual and Motor Skill, 1991.
7. Barlett, F.The Experimental Studuy Of Skill. R.N Singer (Ed) Readings \_n Motor Learning,
8. Bompaa,T, Antreman Kuramı ve Yönetimi, Bagıran Yayınevi, Ankara 1998.
9. Brent S,Rushal \_n Ansvr To Questions From Dr. Larry Weisenthal. Specitfy of Training effetcts For Skill Rarely Occur, USA,1997.
10. Hegeman CE. Lehman RC, Strecing . Strenghteninig, and Conditioning for The Competive Tennis Player ,Clin Sports Med ,7:211-28,1998.
11. Lohman TG, Roche A.F.,Martorel R, Antropometric Standardizasyon Referance Manuel .,Human Kineticts, Box Champing, illionis1998.
12. Magill R.A, Motor Learning Concept and Applications,McGraw Hill.Companies,USA, 1989.
13. Metin P, Degisken Uygulama Yöntemlerinin Motor Becerinin Kazanımı,Hatırlama ve Transferi Üzerine Etkisi ,Gazi Beden eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi,6:53,2001.
14. Özer M. K.Sporda Morfolojik Planlama , \_stanbul , Kazancı Matbaacılık.1993.
15. Sahan A,Onyedi \_le Yirmidört Yas Gençlerde Tenis Becerisinin Gelisimine Etki Eden Faktörlerin
16. Arastırılması,Yüksek Lisans Tezi,Antalya,2003.
17. Stallings M.L, Motor Skills Development and learning , 2000.
18. Wneen W.S, Physical Dimension of Aging United States of America ,Texas,1995.

# ÇOCUKLARDA NEVROTİK SORUN DÜZEYLERİ VE BADMİNTON EĞİTİMİ İLİŞKİSİNE YÖNELİK BİR ARAŞTIRMA

Levent İlhan\*, Eylem Gencer\*

## ÖZET

Bu araştırmada, çocuklarda ruhsal uyumsuzluğunun alt parametresi olan nevroitik sorunlara 12 haftalık düzenli olarak uygulanan badminton eğitiminin etkili olup olmadığı incelenmiştir. Araştırma grubunu Ankara ili Altındağ ilçesinde bulunan Nihat Başakar İlköğretim Okulu ve Kütükçü Ali Bey İlköğretim Okulu'nun öğrencilerinden tesadüfi örneklem yöntemiyle seçilen (26 erkek + 14 kız) 40 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırma öntest-sontest kontrol gruplu deneme modelinde desenlenmiştir. Grupları belirleme ölçüsü birbirine en yakın özellikleri taşıyan ve sayısal olarak birbirine denk iki grup oluşturmaktır. Çocukların annelerine uygulanan veri toplama aracının [Hacettepe Ruhsal Uyum Ölçeği (HRUÖ)] öntest sonuçları değerlendirilerek, yansız atama yöntemiyle 20 şer kişilik 2 grup ele alınmıştır. Uygulama grubuna ders saatleri dışında 12 hafta boyunca, haftada 4 gün 2 saatlik düzenli badminton eğitim programı uygulanmıştır. Kontrol grubu normal şartlarda okuldaki eğitimlerine devam etmiştir. İki gruba da program öncesi ve sonrası uygulan (HRUÖ) verilerinin istatistiğinde SPSS 11.0 programından yararlanılmış, karşılaştırmalarda bağımlı ve bağımsız t testine başvurulmuş, 0,05 ve 0,01 anlamlılık düzeylerinde test edilmiştir. Eğitim programına başlamadan önce, uygulama ve kontrol grupları nevroitik sorunlar puan ortalamaları, uygulama grubunun  $3,05 \pm 1,87$ , kontrol grubunun ise  $3,25 \pm 0,96$  olarak bulunmuştur. Öntest nevroitik sorun düzeyleri bakımından gruplar arası anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür ( $t=0,24$ ,  $p>0,05$ ). Badminton eğitim programı uygulandıktan sonra, uygulama ve kontrol grupları nevroitik sorunlar puan ortalamaları, uygulama grubunun  $1,8 \pm 1,3611$ , kontrol grubunun ise  $2,7 \pm 0,9234$  olarak bulunmuştur. Sontest nevroitik sorun düzeyleri bakımından gruplar arası anlamlı farklılık olduğu görülmüştür ( $t=2,447$ ,  $p<0,05$ ). Sonuç olarak nevroitik sorun düzeyleri bakımından uygulama grubuyla, kontrol grubu arasında oluşan ve uygulama grubunun lehine olan anlamlı farkın, düzenli olarak uygulanan badminton eğitimi ve spor eğitiminin doğasında var olan olumlu psikik etkenlerden kaynaklandığı düşünülmektedir.

**Anahtar kelimeler:** Çocuk, Nevrotik Sorunlar, Badminton Eğitimi

## A RESEARC ON RELATIONSHIP BETWEEN NEUROTIC PROBLEM LEVELS AND BADMINTON TRAINING IN CHILDREN

### ABSTRACT

In this research, it was examined whether regular badminton training programs during 12 weeks have an effect on neurotic problems in first-step primary school children. Research group consist of 40 students (26 male, 14 female) that were selected by random sampling method from Kutukçu Ali Bey primary school and Nihat Basakar primary school in Altindag in Ankara. The research was figured by an experimental type with preliminary test-final test control group. Groups were determined closely according to numerical values and characterisric values. After applying Hacettepe Emotional Adjustment Scale (HEAC) to children's mothers, pre-test results were evaluated and two groups created randomly consisting of 20 persons each. Experimental group was trained regularly 4 days a week and 2 hours each day during 12 weeks. Control group was not trained. Both groups were applied HEAC before and after the program. SPSS11.0 analyse program and independet samples t test, dependent samples t test techniques were used while analysing data. As the results of our research; there are no significant differences between conrol and practice groups according the pre-test level of neurotic problems ( $t=0,24$ ,  $p>0,05$ ). After the 12 weeks badminton training program mean of neurotic problem level is  $2,7 \pm 0,9234$  in control group and  $1,8 \pm 1,3611$  in practice group. There are significant differences between control and practice group's last test neurotic problem levels ( $t=2,447$ ,  $p<0,05$ ). As result, it is thought that the significant differences in favour of practice group is because of regular badminton training programs.

**Keywords:** Child, Neurotic Problems, Badminton Training.

## GİRİŞ

İnsanlardaki nevrotik eğilimler çocukluk yıllarından itibaren duygulanımdaki niteliksel değişmelerle belirginleşmekte olup yetersiz duygular içinde günlük yaşamın sorunlarından kaçınma eğilimi, suçluluk ve yaşamda aradığını bulamama gibi belirtilerle kendini göstermektedir.<sup>12</sup>

Duygu, kişinin güdüleri yahut temel gereksinimlerle ilişkilidir. Bu gereksinimlerin doyurulması bireyde "hoşlanma", doyurulmaması da "acı çekme" duygusu uyandırır. Psikologların saptadığına göre bu gereksinimler: Fizyolojik gereksinme ve rahatlık, başarılı ve üstün olmak, sevilmek ve başkaları tarafından beğenilmek, ruhsal güvenlik içinde bulunmak, yeni yaşantılar kazanmak ve değişikliklerden hoşlanmak gibi insana özgü gereksinimlerdir.<sup>5</sup>

Başaran'a (1996) göre, olumsuz yaşantılar, duygusal bozukluklar, olumsuz çevre koşulları bireyin duygularını yıpratarak onu duygusal güç kaybına götürebilmektedir. Duygusal güç kaybı, bireyin giderek sağlıklı, olumlu duygulanmasını azaltması, yeterince güçlü duygulanmaması, duygularıyla kendine ve çevresine yeterince tepkide bulunamaması demektir. Duygusal güç kaybı olumsuz duyguların çoğalması anlamına gelmeyebilir. Ama duygusal güç kaybına uğrayan bireyin olumlu duyguları azalır.

Çocukları duygusal güç kaybına sürükleyen pek çok çevre koşulu olabilir. Çevrenin yarattığı sorunlar onları engelleyebilir, gerilime, giderek de zorlanmaya itebilir. Engellenme, gerilim ve zorlanma duygusal güç kaybının başlıca etkenleridir.<sup>3</sup> Bu durum çocukların sosyal çevresiyle uyum sorunu yaşamaları sonucunu doğurabilir.

Uyum sadece çocuğun sosyal çevrenin isteklerine ve değişikliklerine uygun tepki, davranış ve tutum gösterme şeklinde anlaşılmalıdır. Birey doğduğu günden itibaren yaşamı boyunca sürekli bir değişim ve gelişme içerisindedir. Bu gelişim bazı dönemlerde hızlı bazı dönemlerde ise yavaştır. Bireyin zihinsel, psikolojik, duygusal, sosyal ve biyolojik bir yaşamı vardır. Bunların uyumlu bir şekilde kaynaşması bireyin tüm yaşamını oluşturur. Bu denge bozulduğunda uyumsuz davranışlar görülmeye başlar. Adler, "yaşama biçimi" olarak ele aldığı uyumu; insanın doğaya karşı yetersiz bir varlık olduğunu, bu yetersizlik ve güvensizlik duygusunun, yaşama uyum sağlayabilmesi ve gelişebilmesi için hem itici hem de gerekli olduğunu öne sürer.<sup>33</sup>

Yavuzer'e (1997) göre, birey kendi bulunduğu arkadaş ortamından farklı gruplara girip iyi ilişki kurabiliyorsa, toplumca istenen davranışlar ve tutumlar içinde olabiliyorsa ve bu üstlendiği bireysel rolde yeterince doyum sağlayabiliyorsa uyumlu olduğu söylenebilir. O halde uyum: bireyin sahip olduğu özelliklerin kendi benliği ile içinde bulunduğu çevre arasında dengeli bir ilişki kurabilmesi ve bunu sürdürebilmesidir. Nevrotik sorunlar ruhsal uyumsuzluğun bir bileşenidir.

Genel olarak bakıldığında nevrotik eğilimli çocuklar sıkılgan, çekingen, güvensiz, pasif ve ortamda var olan değişikliklere ayak uydurmada zorluk çeken bir yapıya sahiptir.<sup>4,6,23,26</sup> Nevrotik sorunu olan çocukların bazılarının çevrelerindeki insanlarla ilişkileri sınırlıdır. Bu sınırlı ilişkiler çocukların gelişimlerinde ciddi problemlere neden olabilmektedir. Bu gruba giren çocuklar nadiren kendi yaşlarındaki çocuklarla oynarlar. Arkadaş edinmek için yeterli sosyal becerilere sahip değildirler. Sıklıkla düş kurarlar. Bazılarının nedensiz korkuları vardır. Sıklıkla hastalıklardan ve ağrılardan şikayetçi olmak ve mutsuzluk gibi olumsuz özelliklere sahiptirler. Kuşkusuz bu tür davranış örnekleri çocuğun okul yaşamına da yansıtılmakta beraberinde önemli sınırlılıklar getirebilmektedir. Bu çocukların problemlerinin çevredeki insanları rahatsız etmemesi, sıklıkla gözden kaçmalarına neden olur. Bu da sunulacak hizmetlerde gecikmelere ve eksikliklere neden olabilir.<sup>15</sup>

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.

Psiko-sosyal bir canlı olan birey de çeşitli ihtiyaçlara sahiptir ve tüm bireyler; fiziksel, ruhsal, duyuşsal ve sosyal gelişimlerini tamamlayabilmek için, temel ihtiyaçlarını karşılamak zorundadır. Temel ihtiyaçları karşılanmayan, doyurulmayan bir insan, gerek bedensel, gerekse ruhsal açıdan sağlıklı yaşayamaz.<sup>19</sup>

Başarılı olma, bireyin önemli ihtiyaç ve motivasyonlarından biridir ve doyurulması gerekir. Oyun ve spor ortamındaki yarışma ve rekabet bireylerin başarıyı yakalamalarını sağlar. Böylece bu duyguyu yaşayan bireyin başka alanlarda da aynı duyguyu yaşama isteği belirir.<sup>1</sup>

Spor eylemleri nasıl açıklanırsa açıklansın, bireyleri psikolojik ve sosyolojik olarak bağımlı kılan eylemlerdir. Bu açıklamaya dayalı olarak sportif eylemlerin aracılığı ile ahlak eğitimi, sevme duygusu, paylaşma duygusu kazandırmak, ilkel saldırganlık gereksinme ve eylemlerini yüceltmek için ortam ve yöntemler sağlanabilmekte ve uygulamalar yapılabilmektedir.<sup>22</sup>

Erken gelişim döneminde saptanacak olan ruhsal uyumsuzlukların tanı ve nedenlerine yönelik birbirleriyle bağlantılı çalışmaların planlanması sağlıklı bir çocuk ve erişkin toplumu oluşturulmasının en temel gereklerindedir.<sup>13</sup>

Araştırmamız kapsamında ele alınan çocuklardan hiçbirini nevroitik sorunlu çocuk nitelemesine uymamaktadır. Buna karşın çocukların tamamında çeşitli düzeylerde bazı nevroitik eğilimlerin var olduğu anneleri tarafından yansıtılmıştır ve araştırma bu düzeyler temel alınarak gerçekleştirilmiştir. Araştırmada söz konusu nevroitik sorunlar olarak; 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 ele alınarak, düzenli olarak uygulanan badminton eğitiminin çocukların nevroitik sorun düzeylerinde etkili olup olmadığı incelenmiştir.

## **YÖNTEM**

### **Araştırmanın Modeli**

Öntest-sontest kontrol gruplu deneme modelinde desenlenmiştir. Bu model bilimsel değeri en yüksek olan üç deneme modelinden biridir. Bu modellerin ortak özellikleri, birden fazla grup kullanılması ve bu grupların yansız atama ile oluşturulmasıdır. Böylece bir uygulama ve kontrol grubu olmak üzere yansız atama yöntemiyle iki grup oluşturulmuş,<sup>18</sup> iki gruba da uygulama öncesi ve sonrası ölçümler yapılmıştır. Uygulama grubuna 12 haftalık zaman süresince düzenli olarak üst düzey antrenörler eşliğinde haftanın 4 günü 2'şer saat üzerinden badminton eğitim programı uygulanmıştır. Kontrol grubu ise normal okul programına devam etmiştir. İki gruba da program öncesi ve sonrası uygulanan Hacettepe Ruhsal Uyum Ölçeği Nevrotik Sorunlar boyutunun verilerinin istatistiğinde SPSS 11.0 programından yararlanılmış, Karşılaştırmalarda bağımlı ve bağımsız t testine başvurularak, 0,05 ve 0,01 anlamlılık düzeylerinde test edilmiştir.

### **Araştırma Grubu**

Araştırma grubunu Ankara ili Altındağ ilçesinde bulunan Nihat Başakar İlköğretim Okulu ve Kütükçü Ali Bey İlköğretim Okulu'nun öğrencilerinden tesadüfi örneklem yöntemiyle seçilen (26 erkek + 14 kız) 40 öğrenci oluşturmaktadır.

Birbirine en yakın özellikleri taşıyan ve sayısal olarak birbirine denk iki grup oluşturmak için, çocukların ailelerine uygulanan veri toplama aracının sonuçları değerlendirilerek, yansız atama yöntemiyle uygulama ve kontrol grubu olmak üzere 20 şer kişilik 2 grup ele alınmıştır.

### **Veri Toplama Aracı**

Araştırmada veri toplama aracı olarak, Hacettepe Ruhsal Uyum Ölçeği kullanılmıştır. 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 güvenilirlik 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 24 maddeden oluşmaktadır. Her madde için "Yok",

"Biraz", "Çok" seçenekleri bulunmakta; puanlama, bu seçeneklerin karşılıkları olan 0,1,2 puanlar

Grup	N	$\bar{X}$	Ss	Sd	t	P
Uygulama Grubu	20	3,05	1,8771	38	0,24	0,674
Kontrol Grubu	20	3,25	0,9665			

toplanarak yapılmaktadır.

Nevrotik özellikler 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.

Ölçeğin Nevrotik sorunlar boyutunun Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı 0.79, Guttman Split-half güvenilirlik katsayısı 0.76, Spearman-Brown güvenilirlik 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. Ölçeğin iç tutarlılık kat sayılarının oldukça yüksek olması, güvenle kullanabileceği yönünde fikir vermektedir.

#### BULGULAR

#### Uygulama ve Kontrol Gruplarının Öntest Nevrotik Sorunlar Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması

Programa başlamadan önce, uygulama ve kontrol grupları nevroitik sorunlar puan ortalamaları, uygulama grubunun  $3,05 \pm 1,8771$ , kontrol grubunun ise  $3,25 \pm 0,9665$  olarak bulunmuştur. Öntest nevroitik sorun düzeyleri bakımından gruplar arası anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür ( $t=0,24$ ,  $p>0,05$ ).

#### Uygulama ve Kontrol Gruplarının Sontest Nevrotik Sorunlar Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması

Grup	N	$\bar{X}$	Ss	Sd	t	P
Uygulama Grubu	20	1,8	1,3611	38	2,447	0,019*
Kontrol Grubu	20	2,7	0,9234			

\*  $P < 0,05$

Program uygulandıktan sonra, uygulama ve kontrol grupları nevroitik sorunlar puan ortalamaları, uygulama grubunun  $1,8 \pm 1,3611$ , kontrol grubunun ise  $2,7 \pm 0,9234$  olarak bulunmuştur. Sontest nevroitik sorun düzeyleri bakımından gruplar arası anlamlı farklılık olduğu görülmüştür ( $t=2,447$ ,  $p < 0,05$ ).

#### Uygulama Grubu Nevrotik Sorunlarının Öntest-Sontest Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması

	N	$\bar{X}$	Ss	Sd	t	P
Uygulama Grubu Öntest	20	3,05	1,8771	19	3,005	0,07
Uygulama Grubu Sontest	20	1,8	1,3611			

Uygulama grubunun öntest-sontest nevrotik sorunlar puan ortalamalarına göre, öntest puan ortalaması  $3,05 \pm 1,8771$ , sontest puan ortalaması  $1,8 \pm 1,3611$  olarak bulunmuştur. Uygulama grubunun program öncesi ve sonrası nevrotik sorun düzeyi karşılaştırıldığında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ( $t=3,005$   $p>0,05$ ).

#### Kontrol Grubu Nevrotik Sorunlarının Öntest-Sontest Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması

	N	X	Ss	Sd	t	P
Kontrol Grubu Öntest	20	3,25	0,9665	19	1,453	0,163
Kontrol Grubu Sontest	20	2,7	0,8870			

Kontrol grubunun öntest-sontest nevrotik sorunlar puan ortalamalarına göre, öntest puan ortalaması  $3,25 \pm 0,9665$ , sontest puan ortalaması  $3,05 \pm 0,8870$  olarak bulunmuştur. Kontrol grubunun öntest-sontest nevrotik sorun düzeyi karşılaştırıldığında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ( $t=1,453$ ,  $p>0,05$ ).

#### TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırma ilköğretim I. kademe çağındaki çocuklara uygulanan düzenli badminton eğitim programının nevrotik sorun düzeyleri üzerinde etkili olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılmıştır. Uygulama programına başlamadan önce, uygulama ve kontrol grupları nevrotik sorunlar puan ortalamaları, uygulama grubunun  $3,05 \pm 1,8771$ , kontrol grubunun ise  $3,25 \pm 0,9665$  olarak bulunmuştur. Öntest nevrotik sorun düzeyleri bakımından gruplar arası anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür ( $t=0,24$ ,  $p>0,05$ ). Kontrol grubunun nevrotik sorunlarının puan ortalaması uygulama grubuna göre daha yüksek olmasına karşın gruplar arasında mevcut olan bu farkın önemsiz oluşu öntest-sontest kontrol gruplu deneme modelinde desenlenen araştırmamızda uygulama programı sonrasında sağlıklı veriler elde etme noktasında önemli görülmektedir.

Uygulama grubunun öntest-sontest nevrotik sorunlar puan ortalamalarına göre, öntest puan ortalaması  $3,05 \pm 1,8771$ , sontest puan ortalaması  $1,8 \pm 1,3611$  olarak bulunmuştur. Uygulama grubunda program öncesi ve sonrası nevrotik sorun düzeyi karşılaştırıldığında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ( $t=3,005$   $p>0,05$ ). Uygulama grubunun nevrotik sorun düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı olmasa bile bir azalma olduğu görülmüştür. Kontrol grubunun öntest-sontest nevrotik sorunlar puan ortalamalarına göre, öntest puan ortalaması  $3,25 \pm 0,9665$ , sontest puan ortalaması  $3,05 \pm 0,8870$  olarak bulunmuştur. Kontrol grubunun öntest-sontest nevrotik sorun düzeyi karşılaştırıldığında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ( $t=1,453$ ,  $p>0,05$ ).

Badminton eğitim programı uygulandıktan sonra, uygulama ve kontrol grupları nevrotik sorunlar puan ortalamaları, uygulama grubunun  $1,8 \pm 1,3611$ , kontrol grubunun ise  $2,7 \pm 0,9234$  olarak bulunmuştur. Sontest nevrotik sorun düzeyleri bakımından gruplar arası anlamlı farklılık olduğu görülmüştür ( $t=2,447$ ,  $p<0,05$ ).

Program sonrasında nevrotik sorun düzeyleri bakımından, uygulama grubuyla, kontrol grubu arasında oluşan ve uygulama grubunun lehine olan farkın, düzenli olarak uygulanan badminton eğitiminden kaynaklandığı düşünülmektedir.

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.<sup>14</sup> 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.<sup>8,16,28</sup>

Sosyal ilişkilerin bireyin psiko-sosyal gelişimi üzerindeki belirleyici etkisi ve önemi gelişim psikolojisinde üzerinde önemle durulan konulardan biridir.<sup>20</sup> 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.<sup>2,21,31</sup>

Araştırmalar, yalnızlık düzeyi yüksek çocukların saldırganlık, utangaçlık, akademik ve sosyal yetersizlik gösterdiklerini ortaya koymaktadır.<sup>7,9,24</sup>

İnsanların doğal yaşam çabalarının temelinde ihtiyaçlar yer almaktadır ve pek çok davranışın temelini bu ihtiyaçlar oluşturur. İnsanlar yaşamları süresince bir çok etkinlikte bulunurlar. Tüm etkinliklerinin amacı, gereksinimlerinin doyurulmasıdır. Bir başka deyişle, her davranışın gerisinde bir ihtiyaç bulunmaktadır. İnsanı anlamak demek, davranışların gerisindeki ihtiyaçları anlamak demektir.<sup>27</sup> Bu bağlamda spor etkinlikleri çocuklar için bir ihtiyaçtır.

Çocukların sosyal-sportif etkinliklere ve etkileşimlere katılması, yaşam tarzı değişiklikleri, fiziksel veya sosyal çevrede değişiklikler yapmak yalnızlıkla baş etmede önemli araçlar olarak görülmektedir.<sup>25</sup> 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.<sup>11,17</sup>

Bir işi başarmak, kişinin kendi gücünün farkına varmasını sağlayan en önemli etmendir. Çocuk bir işi keyifle yapıyorsa ve o işte kendini yeterli görüyorsa başarı duygusunu yaşar. Bu duyguyu hissedebilmesi için kendini yeterli görmesi yetmez, çevredeki diğer bireylerin de buna önem vermesi ve beğenmesi gerekir.<sup>29</sup>

Beden eğitimi ve sporun insanların gelişimine etkide bulunduğu boyutlar genellikle fiziksel, fizyolojik ve hareket gelişimi olarak algılanmakta olup çoğu zaman diğer boyutlar göz ardı edilebilmektedir. Oysa beden eğitimi ve spor sosyal, zihinsel ve ruhsal boyutlarıyla da toplumun her kesimi için önem arz etmektedir ve özellikle çocukların çok yönlü gelişimlerine önemli katkı sağlayabilecek bir mekanizma olarak düşünülmelidir.

Spor, devletin sosyal bünyesi içerisinde sağlıklı bir toplum oluşmasında önemli olan sosyal bir olgudur.<sup>10</sup> Günümüzün hayat koşullarında her geçen gün biraz daha hareketsizleşen çocuklar için bir ihtiyaç olan, fakat kısıtlanan fiziksel aktivitelerin, okullarda uygulanan beden eğitimi derslerinde ve uygun programlar düzenlenerek karşılanmasının<sup>30,32</sup> yanında spor kulüplerinin alt yapılarında minikler kategorisini açmaları çocuklarımızın tüm gelişim yönlerine etki sağlayan sporu yaşam boyu bir alışkanlık olarak benimsemesi için önemlidir.

Araştırmamız kapsamında ele aldığımız ilköğretim 1. kademe çağındaki çocukların belirlenen nevrotik sorun düzeyleri badminton eğitim programına katılan uygulama grubunun lehine anlamlı bir şekilde azalmıştır. Bu çalışma ışığında badminton eğitim programının çocukların nevrotik sorun düzeylerinin azalmasında etkili olduğunu söyleyebiliriz.

#### **KAYNAKLAR**

1. Aracı, H. (1999). Okullarda Beden Eğitimi. Ankara: Bağırhan Yayınevi.
2. Asher, S.R., Paquette, J.A., (2003). Loneliness and peer relations in childhood. *Current Directions Psychological Science*, 12(3), 75-78.
3. Başaran, İ. E. (1996). Eğitim Psikolojisi. Ankara: Yargıcı Matbaası.
4. Beck, A.T., Freeman, A., Davis, D.D., (2004). *Cognitive Therapy of Personality Disorders*. New York, The Guilford Press, s.70.
5. Binbaşıoğlu, C. (1995). Eğitim Psikolojisi. Ankara: Yargıcı Matbaası.
6. Bocknek, G. (1991). *Ego and Self in Weekly Psychotherapy*. Connecticut, International Universities Press Inc, s.62.

7. Boivin, M., Hymel, S., Bukowski, W.M., (1995). The role of the social withdrawal peer rejection and victimization by peers in predicting loneliness and depressed mood in children. *Development and Psychopathology*, 7, 765-785.
8. Büyükyazı, G., Saraçoğlu, S., Karadeniz, G., Çamlıyer, H., (2003), Sedanterler ile Veteran Atletlerin Çeşitli Değişkenlere Göre Atılganlık Düzeylerinin Karşılaştırılması. *Gazi Beden Eğitimi Spor Bilimleri Dergisi*, 8;2: 13-24.
9. Cassidy, J., Asher, S.R., (1992), Loneliness and peer relationship in young children. *Child Development*, 63, 350-365.
10. Demiray, U., (1987), Açıköğretim Fakültesi Öğrencilerinin Boş Zamanlarını Değerlendirme Eğilimleri, *Anadolu Üniversitesi Yayınları No:252, Eskişehir*, s. 1-8.
11. Ekeland, E., Heian, F., Hagen, K.B., (2005). Can exercise improve self esteem in children and young people? A systematic review of randomised controlled trials. *British Journal of Sports Medicine*, 39, 792-798.
12. Geçtan, E., (1989). *Çağdaş Yaşam ve Normal Dışı Davranışlar*, Evrim Matbaacılık, İstanbul. 175-180.
13. Gökler, B., Öktem, F., (1985) Bir Gecekondu İlkokulu Öğrencilerinde Ruhsal Uyum Taraması. *Toplum ve Hekim*, 36: 24.
14. Hasırcı, S. (2000). *Sporda Denetim Odağı*. Ankara: Bağırhan Yayımevi.
15. <http://www.aof.anadolu.edu.tr/kitap/IOLTP/1267/unite06.pdf>.
16. Kapıkıran S, (1993), İçten ve Dıştan Denetimliliğe Sahip Ergenlerin Atılganlık Düzeyinin Saptanması, *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
17. Karakaya, I., Coşkun, A., Ağaoğlu, B., (2006). Yüzücülerin Depresyon, Benlik Saygısı ve Kaygı Düzeylerinin Değerlendirilmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 7, 162-166.
18. Karasar, N. (1998). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara: Sanem Matbaacılık.
19. Kartal, G. (2004). *Çocuklarda Davranış ve Uyum Bozuklukları*.
20. <http://www.egitimciyiz.com/v2/modules/news/article.php?storyid=153>.
21. Kaya, A., (2005). Çocuklar İçin Yalnızlık Ölçeğinin Türkçe Formunun Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Eğitim Araştırmaları*, 19, 220-237.
22. 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.
23. Özoğlu, S.Ç. (1997). *Spor Psikolojisi ve Gelişmeler*. I. Uluslararası Spor Psikolojisi Sempozyumu. Ankara: Bağırhan Yayımevi.
24. Perls, F., Hefferline, R.F., Goodman, P. (1951). *Gestalt Therapy, Excitement and Growth in the Human Personality*. London, Souvenir Press Ltd, ss..375 – 460.
25. Renshaw, P.D., Brown, P.J., (1993). Loneliness in middle childhood: Concurrent and longitudinal predictors. *Child Development*, 64, 1271-1284.
26. Rokach, A. (1989). Surviving and coping with loneliness. *Journal of Psychology*, 124(1), 39-54.
27. Sharf, S.R., (2000). *Theories of Psychotherapy and Counseling Concepts and Cases*. USA, Brooks/Cole, s.12.
28. Sullivan, H.S., (1953). *Interpersonal theory of personality*. New York: Norton Company Inc.
29. Suveren S, (1991), Sporu Teşvik Eden Ekonomik ve Sosyal Faktörler, *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, Beden Eğitimi Spor Özel Sayısı: 7:1:191-199*.

30. Sürücü, Ö. (2003). Anababa - Öğretmen El Kitabı. İstanbul: YA-PA Yayınları.
31. Tudor-Locke, C., Neff, L. J., Ainsworth, B. E., Addy, C. L., Popkin, B. M., (2002). Omission of Active Commuting to School and the Prevalence of Children's Health-Related Physical Activity Levels: The Russian Longitudinal Monitoring Study, *Child: Care, Health & Development*, 28(6), 507-512.
32. Twenge, J. M., Catanese, K. R., Baumeister, R. F., (2003). Social Exclusion Causes Self-Defeating Behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83, 606.
33. Wilde, B. E., Corbin, C. B., Le Masurier, G. C., (2004). Free-Living Pedometer Step Counts of High School Students, *Pediatric Exercise Science*, 16, 44-53.
34. Yanbastı, G, (1990), Kişilik Kuramları., Ege Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Yayınları, No:53, İzmir.
35. Yavuzer, H. (1997), Çocuk Psikolojisi, 14. Basım, s.54), Remzi Kitabevi, İstanbul.

## İLKÖĞRETİM 1. KADEME ÇOCUKLARINA DÜZENLİ OLARAK UYGULANAN BADMİNTON ANTRENMANLARININ DAVRANIŞ SORUN DÜZEYLERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ

Nursel Aydoğmuş\* Mert Aydoğmuş \*\*,Levent İlhan\*\* Eylem Gencer\*\* İbrahim Kurt\*\*\*

### ÖZET

Bu araştırmada, düzenli olarak uygulanan badminton eğitim programının ilköğretim 1.kademe çağındaki çocukların davranış sorunları üzerinde etkili olup olmadığı incelenmiştir. Araştırma grubunu Ankara ili Altındağ ilçesinde bulunan Nihat Başakar İlköğretim Okulu ve Kutukçu Ali Bey İlköğretim Okulu'nun öğrencilerinden tesadüfi örneklem yöntemiyle seçilen (26 erkek + 14 kız) 40 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırma öntest-sontest kontrol gruplu deneme modelinde desenlenmiştir. Grupları belirleme ölçüsü birbirine en yakın özellikleri taşıyan ve sayısal olarak birbirine denk iki grup oluşturmaktır. Çocukların annelerine uygulanan veri toplama aracının [Hacettepe Ruhsal Uyum Ölçeği (HRUÖ) ] öntest sonuçları değerlendirilerek, yansız atama yöntemiyle 20 şer kişilik 2 grup ele alınmıştır. Uygulama grubuna ders saatleri dışında 12 hafta boyunca, haftada 4 gün 2 saatlik düzenli badminton eğitimi uygulanmıştır. Kontrol grubu normal şartlarda okuldaki eğitimlerine devam etmiştir. İki gruba da program öncesi ve sonrası uygulan (HRUÖ) verilerinin istatistiğinde SPSS 11.0 programından yararlanılmış, Karşılaştırmalarda bağımlı ve bağımsız t testine başvurulmuş, 0,05 ve 0,01 anlamlılık düzeylerinde test edilmiştir. Eğitim programına başlamadan önce, uygulama ve kontrol grupları davranış sorunları puan ortalamaları, uygulama grubunun 5,85±1,18, kontrol grubunun ise 5,55±1,05 olarak bulunmuştur. Öntest davranış sorun düzeyleri bakımından gruplar arası anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür (t=0,849, p>0,05). Araştırma sonucunda uygulama grubunun davranış sorunları puan ortalamasının, 5,85±1,18'den, 3,4±0,82'ye, kontrol grubunda ise 5,55±1,05'den 4,45±0,75'e düştüğü görülmüştür. Bulgulara göre uygulama grubunun öntest ve sontest puanları arasında anlamlı bir fark vardır (t=4,2, p<0,01). Sonuç olarak davranış sorun düzeyleri bakımından uygulama grubuyla, kontrol grubu arasında oluşan ve uygulama grubunun lehine olan anlamlı farkın, düzenli olarak uygulanan badminton eğitiminden kaynaklandığı düşünülmektedir.

**Anahtar kelimeler:** Çocuk, Davranış Sorunu, Badminton Eğitimi

### EXAMINING THE EFFECT OF REGULAR BADMINTON TRAININGS ON THE LEVEL OF BEHAVIOUR PROBLEMS IN THE FIRST-STEP PRIMARY SCHOOL CHILDREN

#### ABSTRACT

In this research, it was examined whether regular badminton training programs have an effect on behaviour problems in first-step primary school children. Research group consists of 40 students (26 male, 14 female) that were selected by random sampling method from Kutukçu Ali Bey primary school and Nihat Basakar primary school in Altindag in Ankara. The research was figured by an experimental type with preliminary test-final test control group. Groups were determined closely according to numerical values and characterisric values. After applying Hacettepe Emotional Adjustment Scale (HEAC) to children's mothers, pre-test results were evaluated and two (2) groups created randomly consisting of 20 persons each. Experimental group was trained regularly 4 days a week and 2 hours each day during 12 weeks. Control group was not trained. Both groups were applied HEAC before and after the program. SPSS11.0 analyse program and independet samples t test, dependent samples t test techniques were used while analysing data. As the results of our research; there are no significant differences between groups according the pre-test level of behaviour problems (t=0,849, p>0,05). There are significant differences between pre-test and post-test points in practice group (t=4,2, p<0,01). As result it is thought that the significant differences in favour of practice group is because of regular badminton training programs.

**Keywords:** Child, Behaviour Problem, Badminton Training.

\* Nihat Başakar İlköğretim Okulu / ANKARA

\*\* Ahi Evran Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu / KIRŞEHİR

\*\*\*M.E.B. Koordinatör-Formatör Beden Eğitimi Öğretmeni Samsun/TÜRKİYE

## GİRİŞ

Beden eğitimi ve sporun insanların gelişimine etkide bulunduğu boyutlar genellikle fiziksel, fizyolojik ve hareket gelişimi olarak algılanmakta olup çoğu zaman diğer boyutlar göz ardı edilebilmektedir. Oysa beden eğitimi ve spor sosyal, zihinsel ve ruhsal boyutlarıyla da toplumun her kesimi için önem arz etmektedir ve özellikle çocukların çok yönlü gelişimlerine önemli katkı sağlayabilecek bir mekanizma olarak düşünülmelidir.

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.<sup>(6)</sup>

Sosyal bilişsel öğrenmenin öncüsü kabul edilen Bandura'ya göre çevrenin insan davranışlarını değiştirdiği kabul edilmekle birlikte, sosyal çevre insanlardan oluştuğu için kişiler hem etkileyen hem de etkilenen konumundadır.<sup>(1)</sup> Sosyal bilişsel bakış açısına göre öğrenme, çevreden gelen, zihinsel süreçlerle anlamlandırılan ve davranışa rehberlik eden bilginin dönüştürülmesi sürecidir.<sup>(5)</sup> Bu anlayışa göre birey pasif değil etkileşimcidir. Birey ile çevresi arasında sürekli bir alışveriş söz konusudur.<sup>(4)</sup>

Bireyin davranışlarının yaşamını sürdürebilmeye, değişen koşullar ile bir denge oluşturmaya ve bunlara uyum sağlamaya yönelik olduğu kabul edilmektedir. Stres etkenlerinin biçimi, niteliği ve bunlara karşı oluşan ruhsal yanıtlar yaş gruplarına, bireyin gelişimsel düzeyine ve içinde yaşanılan sosyoekonomik koşullara göre değişebilmektedir. Çocuklarda gelişim dönemlerinin getirdiği doğal zorluklara çevrenin getirdiği olumsuz etkiler de eklendiğinde, tepkisel olarak davranış sorunları görülebilmektedir.<sup>(8,23)</sup>

Davranış sorunları bireyi, aileyi ve toplumu olumsuz yönde etkileyen, diğer insanların temel haklarının çiğnendiği, yaşa uygun toplumsal norm ve kuralların hiçe sayıldığı davranışlardan oluşan bir bozukluğu ifade etmektedir.<sup>(11,14)</sup>

Çocuklarda davranış sorunları ruhsal uyumu tehdit edebilmektedir. Ruhsal uyum, bireyin hem kendisi ve hem de çevresindeki insanlarla barış halinde olması demektir. Bu husus, Dünya Sağlık Teşkilatınca kabul edilen "sağlıklı olma" tarifinde de görülebilir. Buna göre sağlıklı olma; sadece fiziksel olarak zinde ve güçlü olma değil; fiziksel, psikolojik ve zihinsel olarak (psiko-sosyal) sağlıklı dengeli ve uyum içinde olmaktır.

Davranış sorunları çocuğun psikolojik, sosyal ve akademik gelişimini olumsuz yönde etkileyebilir.<sup>(15,16,19)</sup> Davranış sorun düzeyleri yüksek olan uyumsuz çocuklar yarının ruhsal sorunlu yetişkinleri olabileceği düşünüldüğünde, çocuklardaki davranış sorunlarının öncelikle ilkököl çağı gibi erken bir dönemde ele alınması gerekliliği vardır.

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.<sup>(2,9,18)</sup>

Günümüzde 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 bir çok özelliği itibariye çocukluk çağındaki olası olumsuz davranışların üstesinden gelebilecek bir araç olarak düşünülebilir.

Araştırmamızda davranış sorunları olarak 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 ele alınarak, düzenli olarak uygulanan badminton eğitiminin çocukların davranış sorun düzeylerinde etkili olup olmadığı incelenmiştir.

## YÖNTEM

### Araştırmanın Modeli

Öntest-sontest kontrol gruplu deneme modelinde desenlenmiştir. Bu model bilimsel değeri en yüksek olan üç deneme modelinden biridir. Bu modellerin ortak özellikleri, birden fazla grup kullanılması ve bu grupların yansız atama ile oluşturulmasıdır. Böylece bir uygulama ve kontrol grubu olmak üzere yansız atama yöntemiyle iki grup oluşturulmuş, <sup>(10)</sup> iki gruba da uygulama öncesi ve sonrası ölçümler yapılmıştır. Uygulama grubuna 12 haftalık zaman süresince düzenli olarak üst düzey antrenörler eşliğinde haftanın 4 günü 2'şer saat üzerinden badminton eğitim programı uygulanmıştır. Kontrol grubu ise normal okul programına devam etmiştir. İki gruba da program öncesi ve sonrası uygulanan Hacettepe Ruhsal Uyum Ölçeği Davranış Sorunları boyutunun verilerinin istatistiğinde SPSS 11.0 programından yararlanılarak, karşılaştırmalarda bağımlı ve bağımsız t testine başvurulmuş, 0,05 ve 0,01 anlamlılık düzeylerinde test edilmiştir.

### Araştırma Grubu

Araştırma grubunu Ankara ili Altındağ ilçesinde bulunan Nihat Başakar İlköğretim Okulu ve Kütükçü Ali Bey İlköğretim Okulu'nun öğrencilerinden tesadüfi örneklem yöntemiyle seçilen (26 erkek + 14 kız) 40 öğrenci oluşturmaktadır. Birbirine en yakın özellikleri taşıyan ve sayısal olarak birbirine denk iki grup oluşturmak için, çocukların ailelerine uygulanan veri toplama aracının sonuçları değerlendirilerek yansız atama yöntemiyle uygulama ve kontrol grubu olmak üzere 20 şer kişilik 2 grup ele alınmıştır.

### Veri Toplama Aracı

Araştırmada veri toplama aracı olarak, Hacettepe Ruhsal Uyum Ölçeği kullanılmıştır. 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 güvenilirlik 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 24 maddeden oluşmaktadır. Her madde için "Yok", "Biraz", "Çok" seçenekleri bulunmakta; puanlama, bu seçeneklerin karşılıkları olan 0,1,2 puanlar toplanarak yapılmaktadır.

Sorunlu Davranış özellikleri 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.

Ölçeğin Davranış Sorunları boyutunun Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı 0.82, Guttman Split-half güvenilirlik katsayısı 0.82, Spearman-Brown güvenilirlik 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 kullanılabileceği yönünde fikir vermektedir.

## BULGULAR

### Uygulama ve Kontrol Gruplarının Öntest Davranış Sorunları Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması

Grup	N	$\bar{X}$	Ss	Sd	t	P
Uygulama Grubu	20	5,85	1,1821	38	0,849	0,401
Kontrol Grubu	20	5,55	1,0501			

Programa başlamadan önce, uygulama ve kontrol grupları davranış sorunları puan ortalamaları, uygulama grubunun  $5,85 \pm 1,1821$ , kontrol grubunun ise  $5,55 \pm 1,0501$  olarak bulunmuştur. Öntest davranış sorun düzeyleri bakımından gruplar arası anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür ( $t=0,849$ ,  $p>0,05$ ).

#### Uygulama ve Kontrol Gruplarının Sontest Davranış Sorunları Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması

Grup	N	$\bar{X}$	Ss	Sd	t	P
Uygulama Grubu	20	3,4	0,8208	38	4,2	0,000**
Kontrol Grubu	20	4,45	0,7592			

\*\*  $P < 0,01$

Program uygulandıktan sonra, uygulama ve kontrol grupları davranış sorunları puan ortalamaları, uygulama grubunun  $3,4 \pm 0,8208$ , kontrol grubunun ise  $4,45 \pm 0,7592$  olarak bulunmuştur. Sontest davranış sorun düzeyleri bakımından gruplar arası anlamlı farklılık olduğu görülmüştür ( $t=4,2$ ,  $p < 0,01$ ).

#### Uygulama Grubu Davranış Sorunlarının Öntest-Sontest Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması

	N	$\bar{X}$	Ss	Sd	t	P
Uygulama Grubu Öntest	20	5,85	1,1821	19	9,969	0,000**
Uygulama Grubu Sontest	20	3,40	0,8208			

\*\*  $P < 0,01$

Uygulama grubunun öntest-sontest davranış sorunları puan ortalamalarına göre, öntest puan ortalaması  $5,85 \pm 1,1821$ , sontest puan ortalaması  $3,4 \pm 0,8208$  olarak bulunmuştur. Uygulama grubunun program öncesi ve sonrası davranış sorun düzeyi karşılaştırıldığında anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür ( $t=9,969$ ,  $p < 0,01$ ).

#### Kontrol Grubu Davranış Sorunlarının Öntest-Sontest Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması

	N	$\bar{X}$	Ss	Sd	t	P
Kontrol Grubu Öntest	20	5,55	1,501	19	1,422	0,171
Kontrol Grubu Sontest	20	5,3	1,1743			

Kontrol grubunun öntest-sontest davranış sorunları puan ortalamalarına göre, öntest puan ortalaması  $5,55 \pm 1,501$ , sontest puan ortalaması  $5,3 \pm 1,1743$  olarak bulunmuştur. Uygulama grubunun program öncesi ve sonrası davranış sorun düzeyi karşılaştırıldığında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ( $t=1,422$ ,  $p > 0,05$ ).

#### TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırma ilköğretim I. kademe çağındaki çocuklara uygulanan düzenli badminton eğitim programının davranış sorun düzeylerine etkisini belirlemek amacıyla yapılmıştır. Uygulama programına başlamadan önce, uygulama ve kontrol grupları davranış sorunları puan ortalamaları, uygulama

grubunun  $5,85 \pm 1,1821$ , kontrol grubunun ise  $5,55 \pm 1,0501$  olarak bulunmuştur. Öntest davranış sorun düzeyleri bakımından gruplar arası anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür ( $t=0,849$ ,  $p>0,05$ ). Uygulama grubunun davranış sorunları ortalaması kontrol grubuna göre daha yüksek olmasına karşın gruplar arasındaki bu farkın önemsiz oluşu öntest-sontest kontrol gruplu deneme modelinde desenlenen araştırmamızda uygulama programı sonrasında sağlıklı veriler elde etme noktasında önemli görülmektedir.

Uygulama grubunun öntest-sontest davranış sorunları puan ortalamalarına göre, öntest puan ortalaması  $5,85 \pm 1,1821$ , sontest puan ortalaması  $3,4 \pm 0,8208$  olarak bulunmuştur. Uygulama grubunun program öncesi ve sonrası davranış sorun düzeyi karşılaştırıldığında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ( $t=9,969$ ,  $p<0,01$ ). Uygulama grubunun davranış sorun düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir azalma olduğu görülmüştür. Kontrol grubunun öntest-sontest davranış sorunları puan ortalamalarına göre, öntest puan ortalaması  $5,55 \pm 1,501$ , sontest puan ortalaması  $5,3 \pm 1,1743$  olarak bulunmuştur. Uygulama grubunun program öncesi ve sonrası davranış sorun düzeyi karşılaştırıldığında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ( $t=1,422$ ,  $p>0,05$ ).

Badminton eğitim programı uygulandıktan sonra, uygulama ve kontrol gruplarının davranış sorunları puan ortalamaları, uygulama grubunda  $3,4 \pm 0,8208$ , kontrol grubunun ise  $4,45 \pm 0,7592$  olarak bulunmuştur. Sontest davranış sorun düzeyleri bakımından gruplar arası anlamlı farklılık olduğu görülmüştür ( $t=4,2$ ,  $p<0,01$ ).

Programı sonrasında davranış sorun düzeyleri bakımından, uygulama grubuyla, kontrol grubu arasında oluşan ve uygulama grubunun lehine olan farkın, düzenli olarak uygulanan badminton eğitiminden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Sporun psiko-sosyal değeri ile ilgili son araştırmalar sporun suç ve benzeri anti-sosyal eğilimlerin azaltılması ve engellenmesinde katkı sağlayabileceği ve sporun potansiyel olarak terapatik yönünün olduğu görülmüştür.<sup>(13)</sup>

Şenduran (2008), 183 öğrenci üzerinde Hacettepe Kişilik Envanterini kullanarak 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.

Cowell ve İsmail (1970), sosyalleşme, sosyal yapı ve gelişim, sosyal bütünleşme, anti-sosyal davranış ve saldırganlık, aktivite tercihi, kişilik, gibi özellikleri test ettikleri araştırmada rekreasyon, spor, oyun gibi aktivitelerin söz edilen özellikler üzerinde olumlu değişimlere neden olduğunu tespit etmişlerdir.

McKenney ve Dattilo (2001), davranış bozukluğu gösteren bireylerin anti sosyal davranışlarına müdahale çalışması yapmıştır, anti sosyal davranışa spor ortamında müdahale ile herhangi bir değişiklik sağlayamayan bu çalışma, spor yapma süresinin kısa oluşunu araştırmanın bir eksikliği olarak göstermiş ve daha uzun süreli bir fiziksel egzersiz süresinin sonucu değiştirme etkisine sahip olabileceğini belirtmiştir. Bu araştırmada olası eksiklik olarak ileri sürülen zaman değişkeni üzerinde çalışan Taylor ve ark. (1985), egzersiz programının süresi ne kadar uzun ise anti sosyal eğilimlerin tedavi edilmesindeki başarı o derece artmaktadır şeklinde görüş bildirmişlerdir.

Rippe ve ark. (1998), Egzersizin biliş, algılama, iş davranışı, uyku, sosyal davranış, duygulanım, kişilik ve benlik kavramı üzerindeki etkilerini gözden geçirmişlerdir. Bu araştırma sonunda, egzersizin kişilik dışında bu özellikler üzerinde etkili olduğunu, bu etkinin hem egzersiz esnasında hem de sonrasında meydana geldiği, sonucuna ulaşmışlardır.

Sosyal ilişkilerin bireyin psiko-sosyal gelişimi üzerindeki belirleyici etkisi ve önemi gelişim psikolojisinde üzerinde önemle durulan konulardan biridir.<sup>(7)</sup>

Smith (2003), yılında yapmış olduğu çalışmasında; sosyal ilişkilerin fiziksel aktivite yolu ile daha iyi geliştiği sonucunu elde etmiştir.

Yavuzer'e (1997) göre, birey kendi bulunduğu arkadaş ortamından farklı gruplara girip iyi ilişki

kurabiliyorsa, toplumca istenen davranışlar ve tutumlar içinde olabiliyorsa ve bu üstlendiği bireysel rolde yeterince doyum sağlayabiliyorsa uyumlu olduğu söylenebilir.

Sosyal etkileşim olanakları ve aktif bir yaşam biçimi içinde olma yalnızlığın azaltılabilmesi veya ortadan kaldırılabilmesi ve yalnızlık kaygısının azaltılmasına katkıda bulunabilir, bunun sonucunda yaşam kalitesi artar. 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. Çocuklar sosyalleştiği ölçüde davranış sorunlarıyla baş etmek zor olmayacaktır.

Araştırmamız kapsamında ele aldığımız ilköğretim 1. kademe çağındaki çocukların belirlenen davranış sorun düzeyleri badminton eğitim programına katılan uygulama grubunun lehine anlamlı bir şekilde azalmıştır. Bu çalışma ışığında badminton eğitim programının çocukların davranış sorun düzeylerinin azalmasında etkili olduğu söylenebilir.

Araştırmamızda badminton eğitim programının etkililiği denenmiştir. Uyumsuz çocukların, sorunlu davranışlarını azaltabilme ve hatta yok edebilme özelliğine sahip beden eğitimi ve spor etkinliklerinin farklı değişkenler (yaş grupları, farklı branşlar v.b.) üzerinde denenmesi ve yeni çalışmaların yapılması, bu konuda cevap arayan soruları cevaplayabilir.

#### KAYNAKLAR

1. Bandura, A., (2001) Social Cognitive Theory: An Agentic Perspective, in J.Bryant, D,Zillman.(Eds) Media Effect: Advances in Theory and Research, , Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum, 2nd Ed., p. 121-153.
2. Büyükyazı, G., Saraçoğlu, S., Karadeniz, G., Çamlıyer, H., (2003), Sedanterler ile Veteran Atletlerin Cesitli Değişkenlere Göre Atılganlık Düzeylerinin Karşılaştırılması. Gazi Beden Eğitimi Spor Bilimleri Dergisi, 8;2: 13-24,
3. Cowell CC, ismail A. (1970). *Relationships between social and physical factors* :In Morgan, W.P. (Ed.), Contemporary readings in sport psychology p.357-361
4. Çelen, N., (1999), Öğrenme Psikolojisi Kuramlar, İmge Kitabevi, Ankara.
5. Fetsco, T., McClure, John. (2005), Educational Psychology an Integrated Approach to Classroom Decisions, Pearson Education İnc.
6. Hasırcı, S. (2000). Sporda Denetim Odağı. Ankara: Bağırhan Yayımevi.
7. Kaya, A., (2005), Çocuklar için yalnızlık ölçeğinin Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirlik çalışması, Eğitim Araştırmaları, 19, 220-237
8. 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.
9. Kapıkıran S, (1993), İçten ve Dıştan Denetimliliğe Sahip Ergenlerin Atılganlık Düzeyinin Saptanması, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir
10. Karasar, N. (1998). Bilimsel Araştırma Yöntemi. Ankara: Sanem Matbaacılık.
11. Krol, N., Morton J., De-Bruyn, E. (2004), Theories of conduct disorder: a causal modelling analysis. J Child Psychol Psychiatry ; 45: 727–742.
12. McKenney A., Dattilo J, (2001), Effects of an intervention within a sport context on the prosocial behavior and antisocial behavior of adolescents with disruptive behavior disorders. Therapeutic Recreation Journal, 35, 123-140
13. Mc.Mahon D.J. (1990).The psychological basic of exercise and the treatment of delinquent adolescents, Sports Medicine, 9(6) p.344-351.

14. Moffitt, T.E., Arseneault, L., Jaffee, S.R., Kim-Cohen, J., Koenen, K.C., Odgers, CL et al. (2008), Research Review: DSM-V Conduct Disorder: Research Needs For An Evidence Based. *Child Psychol Psychiatry*; 49:3–33.
15. 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.
16. Öner, B., Yılmaz, S., (2001), Anne ve Baba Gözüyle “Çocuk eğitimi” Bir Sosyal Temsil Ön Çalışması. *Kriz Dergisi*; 9(1): 39-46
17. Rippe, J.M., Ward, A., Porcari, J.P.;Freedson, P.S.(1998), Walking for health and fitness, *Journal of the American Medical Association*, 259, 2720-2724
18. Suveren S, (1991), Sporu Teşvik Eden Ekonomik ve Sosyal Faktörler, *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, Beden Eğitimi Spor Özel Sayısı*: 7:1:191-199,
19. 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.
20. 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,.
21. Şenduran, F., (2008), Sporcu Olan ve Sporcu Olmayan Ortaöğretim Öğrencilerinin Uyum Becerileri, 10. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi. Sözel Bildiriler Kitabı, Bolu, 189-191.
22. Taylor C.B, Sallis, J.F., Needle, R. (1985), The relation of physical activity and exercise to mental health. *Public Health Reports*, 100, 195-202
23. Yavuzer, H., (1997), *Çocuk Psikolojisi*, Remzi Kitabevi, 14. Basım, İstanbul.

## LİSELERARASI BADMİNTON MÜSABAKALARINA KATILAN SPORCU-ÖĞRENCİLERİN SPORA KATILIM MOTİVASYONLARININ BELİRLENMESİ

Levent İLHAN\* Eylem GENCER\*

### ÖZET

Bu araştırmanın amacı liseler arası badminton müsabakalarına katılan sporcu öğrencilerin spora katılım motivasyonlarını belirlemektir. Bu amaç doğrultusunda 2008-2009 eğitim öğretim yılında Ankara ilinde liseler arası düzenlenen ve erkeklerde 9, kızlarda 8 lisenin katıldığı şampiyonada, 78 (42 erkek, 36 kız) sporcuya, spora katılımlarının sebeplerini belirlemek üzere 30 maddeden ve 8 alt boyuttan oluşan Spora Katılım Güdüsü Ölçeği (Participation of Motivation Questionnaire=PMQ) uygulanmıştır. Envanterin güvenilirliği için hesaplanan Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı toplam ölçek için .90 olarak bulunmuştur. Ölçekten elde edilen veriler, frekans ve yüzdelerle açıklanmış ve yorumlanmıştır. Spora katılım güdülenmesinde cinsiyet farklılığını test etmek için “t testi” kullanılmıştır. İstatistiksel anlamlılık için .05 anlamlılık düzeyi seçilmiştir. Araştırma grubunun katılım güdeleri, PMQ’da yer alan alt boyutlar bazında puan ortalamaları incelendiğinde kızlarda en önemli faktörün, “hareket/aktif olma” (1,12±0,25), erkeklerde ise takım üyeliği/ruhu (1,16±0,31) olarak bulunmuştur. Tüm genel faktör ortalamaları cinsiyet değişkenine göre karşılaştırıldığında anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür (p>0.05).

**Anahtar Kelimeler:** Okul sporları, badminton, spora katılım motivasyonu

---

\* Ahi Evran Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu / KIRŞEHİR

## DETERMINATION OF PARTICIPATION MOTIVATION OF HIGH SCHOOL ATHLETE-STUDENTS THAT PARTICIPATED IN BADMINTON COMPETITION

Levent İLHAN\* Eylem GENCER\*

### ABSTRACT

The purpose of this research is to determine the motivation of participate in sports of high school athlete-students participated in badminton competition. Participation of Motivation Questionnaire (PMQ) was used to gather data. The research was applied in badminton championship among high school athlete-students in 2008-2009 academic year in Ankara where 9 high school in males and 8 high school in females participated in. The data were analyzed by using the technique independent samples t test. 0.05 was chosen for the statistical significance. Results showed that the prior causes of motivation in females are “to do something that they are good at” , “to wish to improve their skills”, “to love moving”. The prior causes of motivation in males are “to wish to rise in their branch”, to love competition and winning”. According to sub-dimension of PMQ it is “being active” the most motivation factor in participating in females (1,12±0,25) and “team membership/spirit” in males (1,16±0,31). There is no significant differences between males and females according to all general factors means (p>0.05).

**Key Words:** School sports, badminton, motivation of sports participation

---

\* Ahi Evran Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu / KIRŞEHİR

## GİRİŞ

Spor, bireylerin bedensel, motorsal ve zihinsel performanslarını ortaya koydukları bireysel ve toplumsal bir olgudur.<sup>7</sup> Spora başlamayı ve sonraki süreçte sportif başarıyı etkileyen temel öğelerin başında bireyin spora katılım motivasyonu gelmektedir.

“Çaba ve gayreti harekete geçiren” anlamında kullanılan motivasyon kelimesinin kelime köküne inildiğinde; "motive" hareket oluşturan, itici-hareket ettirici sebep, etken, yapan, neden; "motivate" sevk etmek, iletmek, harekete geçirmek anlamlarını içerir.<sup>9,13,14,17</sup>

Motivasyona bireyin ihtiyaçları, ilgileri, merakları gibi içsel süreçler yada ödül, baskı, ceza gibi dışsal ve çevresel etmenler neden olabilir. Bazı kişiler içsel nedenlerle bazıları ise dışsal nedenlerle daha kolay motive olurlar. Dış ve iç motivasyon, psikologlar ve kuramcılar tarafından tanımlanan insan motivasyonunun iki tipidir.<sup>11</sup> Dış motivasyon fark edilir ödüllere itimat ederken, iç motivasyon onun sahip olduğu amaç için aktivite üstlenmek olarak tanımlanabilir. Bireyler, kendilerini hem yeterli hem de denetimde hissettiklerinde yada kendi kendilerine karar verdikleri durumlarda içsel olarak motive olmaya yönelirler.<sup>2,4</sup>

İçsel motivasyonda birey kendi ihtiyaçlarını karşılamak, merakını gidermek yada yaptığı isten zevk aldığı için belli bir eylemde bulunur. Dıştan motivasyonda ise birey dışarıdan bir ödül almak, ceza almamak, başkalarının hoşuna gitmek yada başkalarını memnun etmek için eylemde bulunur.<sup>3</sup>

Leblanc ve Dickson’a (2005) göre, bireylerin spora yönelme nedenlerini anlamak kolay değildir. Bunun sebebi bireylerin spor yapmak için birçok farklı motivasyona sahip olmaları ve bu motivasyonların günden güne değişiklik göstermesidir. Özellikle çocuk ve gençlerin spor yapmalarını sürdürmeleri bakımından ailelerin ve antrenörlerin bu motivasyon kaynaklarını bilmesi gerekmektedir.

Spora katılım güdüsü ile ilgili yapılan ilk çalışmalar, beceri gelişimi ve öğrenimi, eğlence, fiziksel zindelik, arkadaş edinme ve başarmanın spora katılımı etkileyen en önemli nedenler olduğunu ortaya koymuştur.<sup>5</sup> Belirtilen katılım motivasyonu araştırma gruplarının yaş düzeylerine, sosyo-ekonomik profillerine yada spor branşlarına göre değişiklik gösterebilmektedir. Bunu yanında özellikle, gençlerin spora yönelmelerinde en çok vurgulanan motivasyon kaynaklarının başında genelde hoş vakit geçirme, yeteneklerini geliştirme ve eğlenme gibi faktörlerin olduğu bildirilmektedir.<sup>6,8</sup>

Okullarda ve okul dışında yapılan spor faaliyetlerinin gerisinde, gençleri bu faaliyetlere motive eden faktörlerin belirlenmesi başta aileler, öğretmenler ve antrenörler için önemli görülmektedir. Bu doğrultuda araştırmanın amacı liselerarası badminton müsabakalarına katılan sporcu-öğrencilerin spora katılım motivasyonlarını belirlemektir.

## YÖNTEM

Araştırmamızda, 2008-2009 eğitim öğretim yılında Ankara ilinde liseler arası düzenlenen ve erkeklerde 9, kızlarda 8 lisenin katıldığı şampiyonada, 78 (42 erkek, 36 kız) sporcuya, spora katılımlarının sebeplerini belirlemek üzere 30 maddeden ve 8 alt boyuttan oluşan Spora Katılım Güdüsü Ölçeği (Participation of Motivation Questionnaire=PMQ) uygulanmıştır. Envanterin güvenilirliği için hesaplanan Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı toplam ölçek için .90 olarak bulunmuştur. Araştırmada veri toplama aracı olarak kullanılan (PMQ) Gill, Gross, ve Huddleston (1983) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe’ye uyarlanması Çelebi tarafından envanterin geçerlik ve güvenilirlik çalışması Oyar, Aşçı, Çelebi ve Mülazımoğlu (2001) tarafından yapılmıştır. Katılımcının spor ve egzersize katılımında hangi sebebin ne kadar etkili olduğunu ortaya çıkarmak için “çok önemli (1)”, “az önemli (2)” ve “hiç önemli değil (3)” şeklinde değerlendirilen ölçek, 30 maddeden oluşmaktadır. Ölçekten elde edilen düşük değerler o maddenin daha önemli olduğunu ortaya koymaktadır. Spora katılım güdülenmesinde elde edilen verilerin puan ortalamaları bulunmuş cinsiyetlerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığını test etmek için Independent Samples t-test analizi yapılmıştır. İstatistiksel anlamlılık için .05 anlamlılık düzeyi seçilmiştir.

## BULGULAR

**Tablo 1. Araştırma Grubunun Katılım Motivasyonları Alt Boyutlarının Ortalamaları**

ALT BOYUTLAR	N	$\bar{X}$	S
Beceri Gelişimi	78	1,25	0,29
Takım Üyeliği/Ruhu	78	1,17	0,27
Eğlence	78	1,36	0,33
Başarı/Statü	78	1,37	0,32
Fiziksel Uygunluk/Enerji Harcama	78	1,31	0,29
Yarışma	78	1,30	0,30
Hareket /Aktif Olma	78	1,22	0,31
Arkadaşlık	78	1,32	0,32

Tablo 1’de alt boyutlar incelendiğinde araştırma grubundaki sporcu öğrencilerin katılım motivasyonlarına ilişkin en önemli faktör ortalama puanı  $1,17 \pm 0,27$  olan “Takım Üyeliği/Ruhu” birinci sıradadır, bunun ardından sırasıyla “Hareket /Aktif Olma” ( $1,22 \pm 0,31$ ), “Beceri Gelişimi” ( $1,25 \pm 0,29$ ), “Yarışma” ( $1,30 \pm 0,30$ ), Fiziksel Uygunluk/Enerji Harcama ( $1,31 \pm 0,29$ ), Arkadaşlık ( $1,32 \pm 0,32$ ), Eğlence ( $1,36 \pm 0,33$ ) olarak belirlenmiştir. En önemsiz motivasyon faktör ise “Başarı/Statü” alt boyutu ( $1,37 \pm 0,32$ ) olarak bulunmuştur.

**Tablo 2. Araştırma Grubunun Cinsiyet Değişkenine Göre Spora Katılım Motivasyonları Alt Boyutları Puan Ortalamaları t Testi Sonuçları**

ALT BOYUTLAR	Cinsiyet	N	Ort. (X)	s.s.	s.d.	t	P
Beceri Gelişimi	Kız	36	1,27	0,32	76	1,42	0,23
	Erkek	42	1,22	0,29			
Takım Üyeliği/Ruhu	Kız	36	1,19	0,34	76	0,53	0,79
	Erkek	42	1,16	0,31			
Eğlence	Kız	36	1,33	0,31	76	1,52	0,18
	Erkek	42	1,38	0,34			
Başarı/Statü	Kız	36	1,39	0,35	76	1,58	0,27
	Erkek	42	1,34	0,29			
Fiziksel Uygunluk/ Enerji Harcama	Kız	36	1,33	0,31	76	0,82	0,34
	Erkek	42	1,29	0,27			

Yarışma	Kız	36	1,32	0,30	76	1,32	0,43
	Erkek	42	1,27	0,22			
Hareket/Aktif Olma	Kız	36	1,12	0,25	76	1,92	0,09
	Erkek	42	1,29	0,37			
Arkadaşlık	Kız	36	1,33	0,31	76	0,61	0,72
	Erkek	42	1,30	0,32			

Tablo 2, incelendiğinde araştırma grubunun spora katılım motivasyonlarında cinsiyet farklılığını test etmek için yapılan t testi sonuçlarına göre kız ve erkek sporcu-öğrenciler arasında spora katılım motivasyonunun tüm alt boyutları bakımından bir farklılaşma olmadığı belirlenmiştir.

### TARTIŞMA VE SONUÇ

Liselerarası badminton müsabakalarına katılan sporcu-öğrencilerin spora katılım motivasyonlarını belirlemek amacıyla yapılan araştırmanın bulgularına göre, grubun katılım motivasyonları alt boyutları incelendiğinde araştırma grubundaki sporcu öğrencilerin katılım motivasyonlarına ilişkin en önemli faktör, ortalama puanı  $1,17 \pm 0,27$  olan “Takım Üyeliği/Ruhu” birinci sıradadır, bunun ardından sırasıyla “Hareket /Aktif Olma” ( $1,22 \pm 0,31$ ), “Beceri Gelişimi” ( $1,25 \pm 0,29$ ), “Yarışma” ( $1,30 \pm 0,30$ ), Fiziksel Uygunluk/Enerji Harcama ( $1,31 \pm 0,29$ ), Arkadaşlık ( $1,32 \pm 0,32$ ), Eğlence ( $1,36 \pm 0,33$ ) olarak belirlenmiştir. En önemsiz motivasyon faktör ise “Başarı/Statü” alt boyutu ( $1,37 \pm 0,32$ ) olarak bulunmuştur.

Seefeldt ve ark. (1992) yapmış oldukları bir çalışmada yaşları 10 ile 18 arasında değişen 26000 öğrenciye niçin spor yaptıklarını, niçin sporu bıraktıklarını ve kazanma konusunda ne duyumsadıklarını sormuştur. Bu çalışmaya göre eğlenmek spor yapmak için temel bir neden, eğlence yoksunluğu sporu bırakmak birincil bir neden oluşturmaktadır. Buna paralel olarak Stillwell ve Willgoose (1997), Barber ve ark. (1999) yapmış olduğu çalışmalarda da bireylerin spora katılım motivasyonlarının başında eğlenmek geldiği bulunmuştur. Buna karşın çalışmamızda “Eğlence” alt boyutu, “Başarı/Statü” alt boyutundan sonra en önemsiz motivasyon kaynağı olarak bulunmuştur.

Araştırma grubunun spora katılım motivasyonlarında kız ve erkek sporcu-öğrenciler arasında spora katılım motivasyonunun tüm alt boyutları bakımından bir farklılaşma olmadığı belirlenmiştir. Belirlenen bu benzerlik, araştırma grubundaki kız ve erkek lise öğrencilerinin birbirlerine yakın motivasyon kaynaklarıyla badminton sporu yaptıklarının bir göstergesidir

### KAYNAKLAR

1. Barber H., Sukhi, H.& White. S.A.(1999).The Influence Of Parent-Coaches On Participant Motivation And Competitive Anxiety In Youth Sport Participants.Journal Of Sport Behavior, 22,2,162-181
2. Dweck, C.S., (1986). Motivational Processes Affecting Learning., American Psychologist, 41(10), 1040-1048,1986
3. Ercan, L., (2001). Motivasyon- GÜdülenme, Sınıf Yönetiminde Yeni Yaklaşımlar, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.
4. Good, T.L., Brophy, J., (1994) Looking In Classrooms. New York: Harper Collins.
5. Gill D.L., Gross J.B., Huddleston, S.,(1983). Participation Motivation In Young Sports. International Journal of Sport Psychology, 1-14.
6. Gill, K., Overdorf, V., (1994), Incentives To Exercise In Younger And Older Women. Journal Of Sport Behavior, 17, pp. 87-89.

7. Hasırcı, S. (2000) Sporda Denetim Odağı, Bağırğan Yayınevi, İzmir, 7-92
8. Koivula, N.,(1999), Sport Participation: Differences In Motivatiom And Actual Participation Due To Gender Typing. Journal of Sport Behavior, 22, pp. 360-381.
9. Konter, E., (1995). Sporda Motivasyon, Saray Yayınları, İzmir.
10. Leblanc, J., Dickson, L. (2005). Çocuklar ve spor, çev: Gül, G., Bağırğan yayımevi, Ankara
11. Malone, T., Lepper, M., (1987). Making Learning Fun: A Taxonomy Of İntrinsic Motivation Of Learning. In R.E. Snow & M.F. Farr (Eds), Aptitude, Learning, And İnstruction. Vol 1: Cognitive And Affective Process Analysis. Hillsdale, NJ: McGraw-Hill.
12. Oyar Z.B., Aşçı H.F., Çelebi M., Mülazımoğlu Ö., (2001). Spora Katılım Güdüsü Ölçeği'nin Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması, H.Ü. Spor Bilimleri Dergisi, 12(2): 21-23.
13. Palmer, J. M., (1993). Performans Değerlendirmeleri, Kişisel Gelişim ve Yönetim Dizisi, Rota Yayınları, 1.Baskı, İstanbul.
14. Raffini, J., (1993). Winners Without Losers, Structures and Strategies for Increasing Student Motivation to Learn, Allyn and Bacon, Boston, 286.
15. Seefeldt, V., Ewing, M., Walk, S.E., (1992). An Overview of youth sports. Washington DC.
16. Stilwell, J. L., Willgoose, C.E., (1997). The Physical Education Curriculum. 5th. Ed. Boston:Allyn and Bacon.
17. Wakefield, J., (1996).Educational Psychology: Learning To Be A Problem Solver. Boston: Houghton Mifflin.

# ÜNİVERSİTELERARASI BADMİNTON ŞAMPİYONASINA KATILAN SPORCU-ÖĞRENCİLERİN ANTRENÖR DAVRANIŞI TERCİHLERİNİN İNCELENMESİ

Levent İLHAN\* Eylem GENCER\*

## ÖZET

Bu araştırma üniversitelerarası badminton müsabakalarına katılan sporcu öğrencilerin antrenör davranışı tercihlerinin belirlenmesi ve cinsiyet değişkenine göre karşılaştırılmasını amaçlamaktadır. Bu amaç doğrultusunda 2009 yılında Kırşehir Ahi Evran Üniversitesinde yapılan ve 7 üniversitenin katıldığı üniversiteler arası B kategorisi badminton şampiyonasında 57 (26 bayan, 31 erkek) sporcuya, 35 madde ve 4 alt boyuttan oluşan "Leadership Scale For Sport: Athlete's Preferences of Coach's Behaviour" uygulanmıştır. Elde edilen verilerin istatistik analizinde bağımsız t-testine başvurulmuştur. İstatistiksel anlamlılık için .05 anlamlılık düzeyi seçilmiştir. Bayanlarda (4,13±0,52), erkeklerde (4,15±0,54) ortalama ile en çok tercih edilen antrenör davranışının "eğitici ve ödüllendirici davranış" olduğu bulunmuştur. Bayan ve erkek sporcular arasında "destekleyici davranış tercihi" boyutunda anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir (t=2.67; p<0,05).

**Anahtar Kelimeler:** Üniversite sporları, badminton, antrenör davranışı tercihi

---

\* Ahi Evran Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu / KIRŞEHİR

## EXAMINING THE COACH BEHAVIOUR PREFERENCES OF ATHLETE-STUDENTS THAT PARTICIPATED IN INTERCOLLEGIATE BADMINTON CHAMPIONSHIP

Levent İLHAN\* Eylem GENCER\*

## ABSTRACT

In this study it is intended to determine athlete-students' coach behaviour preference and compare according to gender who participated in intercollegiate badminton competition. Leadership Scale For Sport: Athlete's Preferences of Coach's Behaviour was used to gather data. The research was applied in intercollegiate B categorie badminton championship where 7 universities participated in and organized in Ahi Evran University in 2009. The sample of research consists of 57 badminton athlete-students (26 female, 31 male). The data were analyzed by using the technique independent samples t test. 0.05 was chosen for the statistical significance. It was found that the most preferred coaching behavior preference is "educational and rewarding behavior" with the average of 4.13 ± 0.52 in females and 4.15 ± 0.54 in males. It was also found that there is a significant difference between male and female athlete-students' "supportive behaviour preference (t = 2.67, p <0.05).

**Keywords:** University sports, badminton, coach behaviour preference.

---

\* Ahi Evran Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu / KIRŞEHİR

## GİRİŞ

Günümüzde spor branşlarında elde edilen başarılar ve başarısızlıklar birçok nedene bağlanmaktadır. Bu nedenler fizyolojik olduğu kadar psikolojik durumları da içermektedir.<sup>2,11</sup> Genellikle, başarının/başarısızlığın temel nedenleri arasında "antrenör-sporcu uyumu/ uyumsuzluğu" gösterilmektedir.<sup>22</sup>

Anshel'e (2003) göre, antrenörler sporcuların fiziksel performansları ile kalmayıp psikolojik olarak iyi olma hallerini de etkilediğinden, etkili bir antrenör, sporcuların birçok kişisel ihtiyacına cevap vermeye hazır olmalıdır. Bu nedenle teknik, spor, bilgi ve becerilerine ek olarak sporcularının

yaşamlarındaki birçok rolü de oynaması gerekebilir. Bu roller arasında liderlik, arkadaşlık, öğretmenlik, rol modeli, sınır koyucu, psikologluk/danışmanlık ve/veya akıl hocalığı sayılabilir.<sup>19</sup>

Sporla başarı ve performansı etkileyen önemli faktörlerden birinin liderlik becerisi olduğu söylenebilir. Liderlik büyük ölçüde etkileme sürecidir. Spor takımlarını bir örgüt olarak düşündüğümüzde, örgütsel başarı, örgüt çalışanlarının lider tarafından etkilenerek gönüllü iş birliğine razı edebilmesine dayanır. Başka bir ifadeyle lider, belirlenmiş planları başarıyla gerçekleştirmek için gruba rehberlik eder ve üyeleri yönlendirir.<sup>12</sup>

Biçer'e (1994) göre, lider amaçların ve planların gerçekleşmesinde en önemli etken olarak görülmektedir. İyi bir lider örgüt üyelerinin kapasitelerini maksimum kullanmaları için ortam yaratmak ve motive etmek zorundadır. Takım sporları ya da bireysel sporlarda antrenör aynı zamanda iyi bir lider ve motive edici olmak zorundadır. Bu yüzden bir lider olarak antrenör insan psikolojisi ve beklentilerini anlamak zorundadır.<sup>4</sup>

Sporcular için yüksek performans sergileme isteğinin yanı sıra antrenörlerin beğenisini kazanmak da her zaman için önemlidir. Benlik sunumu yüksek olan sporcuların başkaları üzerinde olumlu izlenim bırakmak, beğeni toplamak ve onları etkilemek isteği sporcuların motivasyonlarını arttırmaktadır.<sup>13</sup>

Antrenörlerin, egzersiz programlarını düzenleyen, performans değerlendirmeleri yapan, spor ortamını şekillendiren, sporcularını onaylayan, ödüllendiren veya cezalandıran kişiler oldukları bilinmektedir. Antrenörlerin spor ortamında sergiledikleri bu tür davranışlar, sporcuların motivasyonları üzerinde önemli etki yaratabilecek ortamı oluşturmaktadır.<sup>20</sup>

Antrenörün kendi davranışları sonucunda ortaya çıkan bu ortam; özellikle antrenörün, öğrenmeye önem verip vermediği, yetkisini paylaşp paylaşmadığı, ödül yada cezaya dayalı bir değerlendirme sisteminden hangisini benimsediği, çalışma gruplarını oluşturmada hangi faktörlere önem verdiği, performansı neye göre değerlendirdiği tutum ve davranışları sonucu oluşmaktadır.

Oluşan bu iklim sporcuların motivasyonunu birinci dereceden etkilerken diğer pek çok davranışını da olumlu yada olumsuz yönde etkileyecektir. Türüne göre motivasyonel iklim sporcular arasında yapıcı, olumlu bir rekabet oluşturabilecek iken yıkıcı ve olumsuz bir rekabete de yol açabilir. Yapıcı ve olumlu bir rekabetin takım sporlarında sonuca ulaşmayı olumlu yönde etkileyeceği açıktır. Ters durumda yani antrenörün oluşturacağı havanın olumsuz olması durumunda ise sporcular arasında çatışmalar, gerginlikler gereksiz tartışmalar yaşanabilecektir. Hatta saldırgan davranışlar sergileyerek kendilerine yada takım arkadaşlarına fiziksel veya psikolojik zararlar verebileceklerdir.<sup>16,17,18</sup>

Antrenörlerin, sporcuları üzerindeki etkisi üzerine yapılan çalışmaların genel sonucu olarak şu ortaya çıkmıştır: "etkili bir antrenör" başarılı performans ortaya koyabilen ve sporcularından olumlu psikolojik tepkiler alabilen antrenördür.<sup>9</sup>

Antrenörler sporcularının yaş grupları, beceri düzeyleri, kişisel özellikleri v.b. faktörlere göre antrenörlük rollerini yerine getirmelidirler. Antrenörlerin davranış özellikleri sergilerken , karşılarındaki sporcu/ sporcuların beklentilerini de göz önüne almaları etkili bir antrenörlüğün temelini oluşturmaktadır.

Bu araştırma üniversitelerarası badminton müsabakalarına katılan sporcu öğrencilerin antrenör davranışı tercihlerinin belirlenmesi ve cinsiyet değişkenine göre karşılaştırılmasını amaçlamaktadır.

## YÖNTEM

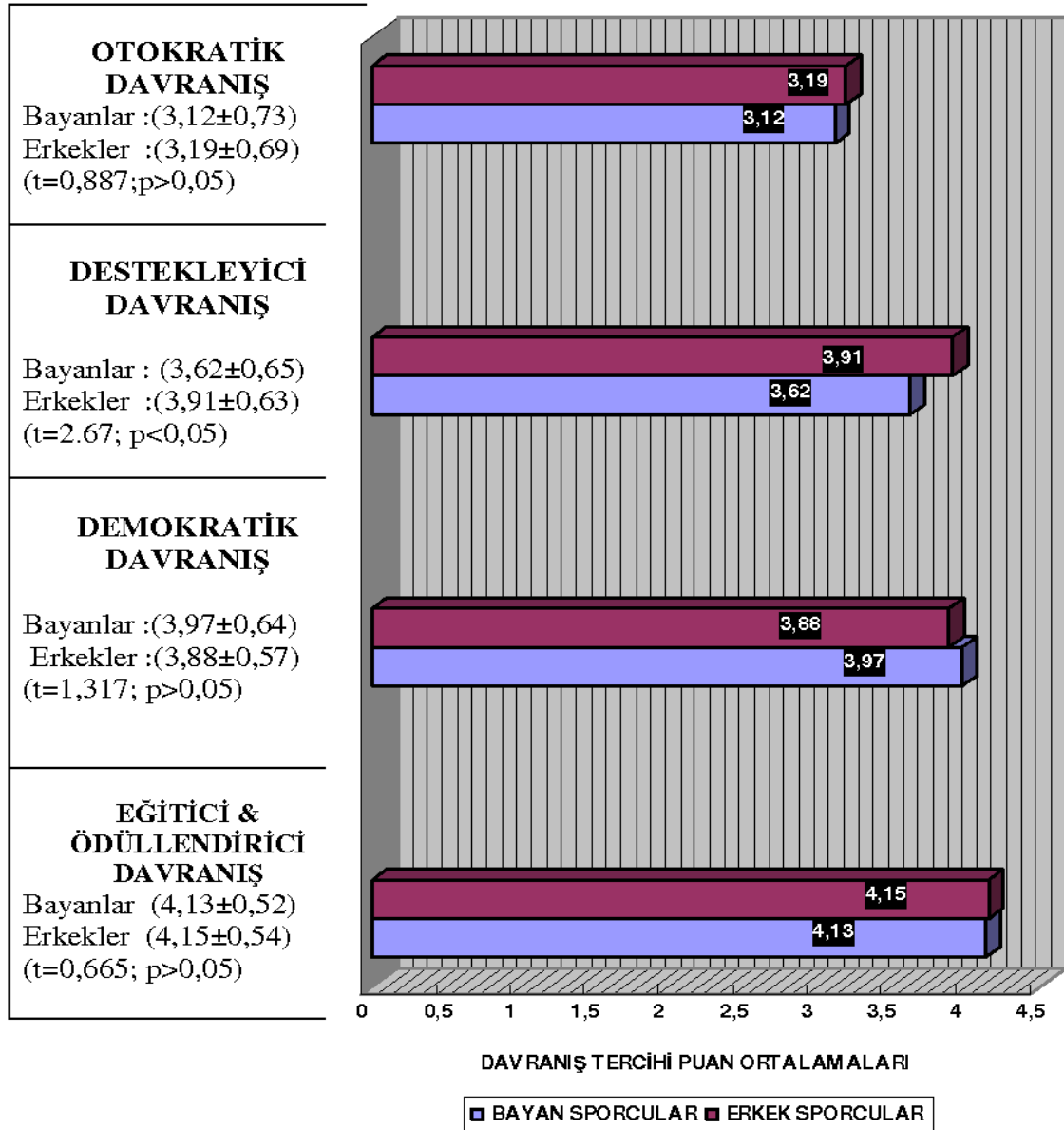
Araştırmamıza 2009 yılında Kırşehir Ahi Evran Üniversitesinde yapılan ve 7 üniversitenin katıldığı (O.D.T.Ü, Polis Akademisi, Niğde, Kırıkkale, Afyon Kocatepe, Mehmet Akif Ersoy ve Ahi Evran Üniversitesi) üniversitelerarası B kategorisi badminton şampiyonasında, üniversite takımlarında yer alan 57 (26 bayan, 31 erkek) sporcu-öğrenci gönüllü olarak katılmıştır. Araştırmada Chelladurai ve Saleh (1980) tarafından geliştirilen (Leadership Scale for Sport: Athlete's Preferences of Coach's Behaviour), Yenel, Gürbüz, Güngörmüş ve Mızrak (2006) tarafından geçerliliği ve güvenilirliği yapılan, 4 alt boyut ile 35 maddeden oluşan ölçek veri toplama aracı olarak kullanılmıştır. Katılımcılardan ölçekte yer alan ifadeleri Likert tipi 5 ("Hiçbir zaman"=1 ve "Her zaman"=5) aralıklı seçenekler üzerinden değerlendirmeleri

istenmiştir. Elde edilen verilerin istatistik analizinde çalışmada kullanılan ölçeğin 4 alt boyutunda katılımcıların cinsiyetlerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığını test etmek için “Independent Samples t-test” analizi yapılmıştır. İstatistiksel anlamlılık için .05 anlamlılık düzeyi seçilmiştir.

## BULGULAR

### Şekil-1, Üniversite Badminton Takımlarındaki Sporcularının Antrenör Davranışı Tercihlerinin Alt Boyutlarına İlişkin Puan Ortalamalarının Cinsiyet Değişkenine Göre t- Testi Sonuçları

Şekil-1 incelendiğinde, farklı üniversitelerin badminton takımlarındaki sporcularının “Antrenör



Davranışı Tercihlerinin” alt boyutlarından; “Otokratik Davranış” alt boyutunda bayanların (3,12±0,73), erkeklerin (3,19±0,69) puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark yoktur (t=0,887;p>0,05). “Destekleyici

Davranış” alt boyutunda bayanların (3,62±0,65), erkeklerin (3,91±0,63) (3,91±0,63) puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark yoktur (t=2.67; p<0,05). “Demokratik Davranış” alt boyutunda bayanların (3,97±0,64), erkeklerin (3,88±0,57), puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark yoktur (t=1,317; p>0,05) ve “Eğitici & Ödüllendirici Davranış” alt boyutunda bayanların (4,13±0,52), erkeklerin (4,15±0,54) puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı görülmektedir (t=0,665; p>0,05).

## TARTIŞMA VE SONUÇ

Üniversitelerarası badminton müsabakalarına katılan sporcu öğrencilerin antrenör davranışı tercihlerinin belirlenmesi ve cinsiyet değişkenine göre karşılaştırılması amacıyla yapılan araştırmamızda ele aldığımız sporcu-öğrenciler tarafından en çok tercih edilen antrenör davranışının bayanlarda ve erkeklerde “eğitici ve ödüllendirici davranış” olduğu bulunmuştur.

Sporcuların, antrenörlerinde tercihen en çok görmek istediği “eğitici ve ödüllendirici” davranış modeli, başka araştırmalarda da ön plana çıkmaktadır.<sup>6,8</sup>

Eğitici ve ödüllendirici davranış şekli motivasyonu canlı tutup, spor ortamını çekici hale dönüştürmektedir. Martin’e (2003) göre, erkekler ve bayanlar motive edildiği zaman ortam daha eğlenceli bir hal almakta ve bunun yanında bireylerin kendi potansiyellerine ulaşması, katılım ve başarı kapasitelerini keşfetmeleri daha kolay sağlanmaktadır.

Leblanc ve Dickson’a (2005) göre, antrenörlerin bir beceriyi düzeltme, bir davranışı güçlendirme yada bir hatayı gösterme biçimi, genç sporcuların kendilerine saygılarını geliştirmede yada azaltmada önemli işleve sahiptir.

Sporcularının Antrenör Davranışı Tercihlerinin Alt Boyutlarına İlişkin Puan Ortalamaları Cinsiyet Değişkenine Göre incelendiğinde “Otokratik Davranış” alt boyutunda ( $t=0,887$ ;  $p>0,05$ ), “Demokratik Davranış” alt boyutunda ( $t=1,317$ ;  $p>0,05$ ) ve “Eğitici & Ödüllendirici Davranış” alt boyutunda ( $t=0,665$ ;  $p>0,05$ ), anlamlı bir farklılaşma olmadığı ancak; “Destekleyici Davranış” alt boyutunda bayanlar ve erkekler arasında anlamlı bir farklılaşma olduğu belirlenmiştir ( $t=2.67$ ;  $p<0,05$ ).

Feltz ve ark. (1999), antrenörlük yeterliliği hakkında yaptıkları araştırmalarının sonucunda, antrenörlük yeterliliğini: “antrenörlerin kendilerinin, sporcuların performansı ve öğrenmelerini etkileyecek kapasiteye sahip olduklarına inanmalarını” şeklinde tanımlamışlardır. O halde antrenörler sporcularının kapasitelerini geliştirme yolunda onların beklentileri ve ihtiyaçları göz önüne almalı ve bu anlamda sporcularının gözünde model insanlar olmalıdırlar.

Chaumeton ve Duda (1988), lise ve üniversite erkek basketbol oyuncularının ve antrenörlerin hedef yönelimleri arasındaki ilişkiyi araştıran bir çalışmada, antrenörlerin davranışlarının yarışma ve durum düzeyine göre farklılık gösterdiğini bulmuşlardır. Araştırmada, yarışmanın en üst düzeyinde, hem oyuncu hem de antrenörler, için kazanmanın daha önemli olduğu ortaya çıkmıştır.

Hiç şüphesiz performans sporunda temel hedef başarının sağlanmasıdır, bu hedef hem sporcu hem de antrenör için aynıdır. Her iki taraf için hedefin gerçekleşmesi karşılıklı olumlu bir etkileşim sonucunda olabilir. Etkili bir antrenör, sporcularının bireysel farklılıklarına ve beklentilerine cevap verebilen, hem kendisi hem sporcuları için sürekli gelişim ilkesini benimseyen, kendini gerçekleştirmiş ve karşısındaki kitleyi etkileyebilen bir liderdir.

İkizler ve Özcan (1994) sporu, gençlerin baskı altında kalmadan rıza gösterdikleri ve bir düzene girdikleri serbest bir alan olarak değerlendirmektedirler. Antrenörleri tarafından baskıya maruz kalan sporcuların başta saldırganlık olmak üzere farklı olumsuz davranışlar sergilemesi mümkündür.

Araştırma grubumuzun “otokratik davranış” tercihinin en alt sırada yer aldığı görülmüştür. Bu durum araştırma grubumuzdaki sporcu-öğrencilerin baskıdan uzak olmak istedikleri izlenimini uyandırmaktadır. Bunun yanında en başta gelen antrenör davranışı tercihlerinin “eğitici&ödüllendirici davranış” olması, araştırma grubumuzun, olumlu pekiştirici, takdir edilme ve övgüye ilgi gösterdiği şeklinde yorumlanabilir.

## KAYNAKLAR

1. Anshel, M. H. (2003). Sport Psychology: From Theory to Practice (4th edition). San Francisco, CA: Benjamin Cummings.
2. Arıburun, B., Aşçı, F.H., (2005). Amerikan Futbolu Oyuncularında Hedef Yönelimi Ve Algılanan Güdül İklım. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, III (3) 111-114

3. Biçer, T., (1994). Spor Yönetimi, Organizasyonu, Ekonomik Bir Birim Olarak Spor İşletmeleri ve Uygulamadan Bir Örnek, M.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, İstanbul
4. Bozdam, A., Taşkın, Ö., Tekin, M., (2007). Badminton Antrenörlerinin Çeşitli Değişkenlere Göre Liderlik Özelliklerinin İncelenmesi 3. Raket Sporları Sempozyumu / Kocaeli 16-20.
5. Chaumeton, N. R., Duda, J. L., (1988). Is it how you play the game or whether you win or lose?: The effects of competitive level and situation on coaching behaviors. *Journal of Sport Psychology*, 11, 157-174.
6. Chelladurai, P., Carron, A.V. (1983). Athletic Maturity and Preferred Leadership. *Journal of Sport Psychology*, 5, 371-380.
7. Feltz, D. L., Chase, M. A., Moritz, S. A., & Sullivan. P. J., (1999). A conceptual model of coaching efficacy: Preliminary investigation and instrument development. *Journal of Educational Psychology*, 91,
8. Gürbüz, B., Yenel, F., Özdemir, S., Demirel, M., (2008). Üniversite Takımı Sporcularının Antrenör Davranışı Tercihlerinin Çeşitli Değişkenlere Göre Karşılaştırılması, 10. Uluslararası Spor Bilimleri Kongre Kitabı, Bolu, 252-253.
9. Horn, T. S. (2002). Coaching effectiveness in the sport domain. In T. S. Horn (Ed. ), *Advances in Sport Psychology* (309-355). Champaign, IL: Human Kinetics.
10. İkizler, C., Özcan A.O., (1994), "Uygulamalı Spor Psikolojisi" Alfa Basın Yayın Dağıtım. İstanbul.
11. Jones, G., Hardy, L., (1990). *The Academic study of Stress in Sport, Stress and Performance in Sport*, John Wiley and Sons, Ckichester.
12. Kaya, Y. K., (1986). *Eğitim Yönetimi*, Bilim Yayınları, Ankara.
13. Leary, M.R., (1992). Self-presentational processes in exercise and sport. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 14, 339-351.
14. Leblanc, J., Dickson, L. (2005). *Çocuklar ve Spor*, Çev: Gül, G., Bağırhan yayımevi, Ankara
15. Martin, A., (2003). Boys and Motivation, *The Australian Educational Researcher*, Volume 30, Number 3.
16. Reinboth, M., Duda, J. L., Ntoumanis, N., (2004). "Dimensions of coaching behavior, need satisfaction, and the psychological and physical welfare of young athletes", *Motivation and Emotion*, 28: 297-313.
17. Scanlan, T. K. ve Lewthwaite, R. (1986). Social psychological aspects of competition for male youth sport participants: IV. Predictors of enjoyment, *Journal of Sport Psychology*, 8: 25-35.
18. Stornes, T. ve Ommundsen, Y., (2004). Achievement goals, motivational climate and sportpersonship: a study of young handball players, *Scandinavian Journal of Educational*, (48/2),205-221.
19. Toros, T., Tiryaki, Ş., (2006). Sporda Liderlik Ölçeği'nin – Futbolcuların Antrenör Davranışlarını Algılaması Versiyonunun- Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması: 9. Uluslararası Spor Bilimleri Kongre Kitabı, Muğla, 1320-1322.
20. Treasure, D. C., Roberts, G. C., (1998). Relationship between female adolescents achievement goal orientations, perceptions of motivationale climate, belief about succes and sources of satisfaction in basketball. *International Journal of Sport Psychology*, 29, 211-230.
21. Yenel, F., Gürbüz, B., Güngörmüş, A. H., Mızrak, O., (2006). Evaluation of the psychometric properties of the Leadership Scale for Sports: Preference Version, 4th International Scientific Congress, Sport, Stress, Adaptation Olympic Sport and Sport For All, Book of Abstracts, Sofia, Bulgaria.

22. Yücel, M., (2008). İstatistiksel Süreç Kontrol Teknikleri İle Takım Başarısızlıklarının Nedenleri Ve Çözümü Üzerine Örnek Bir Uygulama: Basketbol Takımı, 10. Uluslararası Spor Bilimleri Kongre Kitabı, Bolu, 144-147

## **KÜÇÜK YAŞ GRUPLARINA (7-8 YAŞ) OYUN DESTEKLİ**

### **MASA TENİSİ ÖĞRETİMİ**

\*Murat KIRBAÇ\*

#### **ÖZET**

Masa tenisi eğitimi çok yoğun olmamakla birlikte 7-8 yaşlarında başlayabilir. Fakat bu yaş gruplarındaki çocukların teknik çalışmalarda çabuk sıkılacağından ve dikkatlerinin daha çabuk dağılacağından dolayı yapılacak çalışmaların oyun şeklinde yapılması daha faydalı olacaktır. Ayrıca bu yaş gruplarında koordinasyonun gelişimi, dikkatini topa yoğunlaştırabilme, top hissinin geliştirilmesi ve çabukluğunun geliştirilmesi gibi özellikler tekniğin gelişiminden çok daha önemli olmaktadır.

Anahtar Kelimeler : Masa Tenisi Oyunları , Masa Tenisi

#### **ABSTRACT**

Children between 7-8 years old may take table tennis instruction provided that the training schedule is not intensive. However, due to the fact that children would get bored of technical training and they would lose concentration easily, it is better if the training is carried out through games. In addition, developing the following skills is more important than improving technical capacity for these age groups; developing the sense of coordination, focusing on the ball, sharpening the sense of ball, improving the quickness/swiftness

Key Words: Table Tennis Games, Table Tennis

\* Terakki Vakfı Özel Şişli Terakki Okulları - İSTANBUL

#### **YÖNTEM**

Bu çalışma İstanbul T.V. Özel Şişli Terakki Okulları, Kocaeli Büyükşehir Belediye Kağıt Spor ve Kocaeli Özel Seymen Koleji masa tenisi spor okullarında yapılan teknik eğitim uygulamaları doğrultusunda hazırlanmıştır.

#### **GİRİŞ**

Masa tenisine yeni başlayan bir gruba, sırasıyla masa tenisi topu, masa tenisi raketi ve masa tenisi masasına geçecek şekilde basamaklama yapılarak çeşitli çalışmalar yapılabilir. Masa Tenisine yeni başlayan çocuklar öncelikle sadece top kullanarak bazı çalışmalar yapar ve böylece topun ağırlığı, topun sekmesi ve topun bütün hareketleri konusunda fikir edinmiş ve masa tenisi oynamaya başlamadan önce top hakkında tecrübe edinmiş olur. Daha sonra raketi alarak bazı çalışmalar yaptırılır. Çocuklar raket ve top ile bir süre çalışma yaptıktan sonra masaya geçebilirler. Masaya yeni geçen çocuklar için masa tenisi oynamaya hazırlayıcı bazı çalışmalar yapılır. Masa tenisi oynamaya yeni başlayan grubumuz bu çalışmalarla Masa tenisi oynamaya ve teknik çalışmalar yapmaya hazırlanmış olur.

Masa tenisine yeni başlayan gruplara uygulanabilecek, oynamaya hazırlayıcı çalışmalara bazı örnekler verebiliriz.

#### **TOP İLE YAPILABİLECEK ÇALIŞMALAR :**

Top ile yapılacak bu çalışmalar, çocukların top hissini geliştirmesinde yardımcı olur.

1. DRİL : Her sporcuya bir top verilir ve çocukların seviyesine göre tek elle yada çift elle havaya atılır ve aşağı düşerken tekrar tutulur. Havaya atılan topun yüksekliği başının seviyesinde olmalıdır. (2-5 dk.)
2. DRİL : Bir önceki çalışma aynı şekilde yapılır. Ek olarak top havaya atıldığında iki el birbirine vurularak bir kez alkış yapılır ve top yere düşmeden tutulur. Bu çalışma iki alkış, üç alkış ve en çok alkış şeklinde geliştirilebilir.(5 dk.)
3. DRİL : Sporcular iki eli önünde açık ve avuç elleri yukarı bakar şekilde dururken top sağ elden sol ele ve sol elden sağ ele atılır ve çalışma bu şekilde devam eder. Bu çalışmada da top baş yüksekliğinde yukarı atılmalıdır. (2-5 dk.)
4. DRİL : Sporcular ellerindeki topu yerde sektirerek tekrar tutarlar. Bu çalışma basketbol topu sektirir gibi değil her sektirmeden sonra tutulup tekrar atılacak şekilde olması daha faydalı ve kontrollü olacaktır. (2-5 dk.)

#### **RAKET İLE YAPILABİLECEK ÇALIŞMALAR:**

Sporculara öncelikle raket tutuşu gösterilir ve doğru tutuşun önemi anlatılır. Sporcular doğru tutuşu öğrendikten sonra top kullanarak raket tutuşu ve kontrolünü geliştirici çalışmalar yapmaya başlar.

1. DRİL : Sporcular raketi ön yüzü yukarı bakacak şekilde tutar ve topu üzerine bırakarak düşürmeden taşımaya çalışır. Bu çalışma yapılırken çocuklar topu düşürmemek için ani hareketlerden uzak durur ve raketi düz tutmaya çalışır. Bu çalışmayı iki şekilde ; uzun süre düşürmeden taşıyarak yada düşürmeden kaç adım atabildiğimizi sayarak yapabiliriz.
  2. DRİL : Top sektirme çalışmalarına geçmeden önce, geçiş aşaması için top raketin üzerine havaya atılır, tek vuruş yapılarak tekrar düşürmeden top tutulur. Bu çalışma bir süre tekrar edilir.
  3. DRİL : Düz, ters ve ters-düz top sektirme çalışması yapılır.
- Bir ipin ucuna yapıştırılarak yada bağlanarak aşağı sarkıtılmış olan topa vuruş yaptırılabilir.
4. DRİL : Duvar çalışması yaptırılabilir. Duvara yaklaşık 2 metre uzaklıkta duran sporcunun, vurduğu topun önce yere, sonra duvara, daha sonra tekrar sporcuya gelmesi şeklinde yapılabilecek bir çalışmadır.

#### **MASADA YAPILABİLECEK ÇALIŞMALAR**

Çocukların masa tenisi oynamaya başlama aşamasında, son olarak masanın özelliklerini tanımalarında fayda olacaktır. Topun masa üzerindeki hareketliliğini tanıyan çocuklar daha sonra masa tenisi teknik antrenmanlarına başlayabilir.

1. DRİL : Sporcular ellerine birer tane top alırlar ve masanın etrafında belirli aralıklarla toplanırlar. Masanın kenarında ellerindeki topu masanın üzerinde bırakırlar ve seken topu tekrar yakalarlar. Bu şekilde bir süre sektirmeye ve yakalamaya devam ederler. Böylece topun masadaki zıplama özelliğini tanımış olurlar.

2. DRİL : Masanın iki tarafına birer sporcu geçer. Sporculardan biri eline aldığı topu önce kendi sahasına sonra da karşı sahaya deydirecek şekilde yani servis atma şeklinde topu karşıya atar. Masanın karşısında duran sporcu topu yakalar ve aynı şekilde atış yapar. Bu şekilde karşılıklı atışa devam ederler. Bu atışın, servis atışı olduğu sporculara söylenir.

3. DRİL : Masanın bir tarafına kova koyulur. Sporcular masanın diğer tarafına geçerler. Elleri aldıkları topu servis atışı şeklinde karşıya atarlar ve attıkları topu kovanın içine sokmaya çalışırlar. Bu şekilde yarışmalarda yaptırılabilir.

4. DRİL : Masanın iki tarafına birer sporcu geçer. Sporcular bu sefer ellerine aldıkları topu direk karşı sahaya atarlar. Karşıdaki tutar ve aynı atışı o da yapar. Bu atışın normal oyun atışı olduğu sporculara söylenir.

Masanın bir tarafına kova koyulur. Sporcular masanın diğer tarafına geçerler. Elleri aldıkları topu normal oyun atışı şeklinde karşıya atarlar ve attıkları topu kovanın içine sokmaya çalışırlar.

## **MASA TENİSİ TEKNİK ANTREMANLARINA GEÇİŞ VE DESTEKLEYİCİ OYUNLAR**

Masa tenisi oynamaya hazırlık çalışmaları yapıldıktan sonra teknik çalışmalara geçilebilir. Fakat bu noktada göz ardı edilmemesi gereken en önemli husus, yaşı küçük olan grupların teknik çalışmalar dahi olsa mutlaka oyunlarla desteklenmesidir.

Aşağıda topu yakalayabilme becerisi, topa yön verebilme becerisi ve hareketlilik ile ilgili antrenmanlarda uygulayabileceğimiz oyunlara örnekler bulunmaktadır.

### **OYUN-1 : SİNEK OYUNU**

Oynama Şekli : Antrenör, masanın bir tarafına çok top çalışması pozisyonunda (bir kutu dolusu top ile) geçer ve masada oynamaya yeni başlayacak olan öğrencileri karşısına alır. Antrenör her öğrenci için karşı tarafa belirli sayıda top atar(örneğin 10 – 20 – 30 adet). Çocuklara ellerindeki raketi sinek vurmaya yarayan sineklik gibi kullanmaları, karşıdan gelen topları ise bir sinekmiş gibi vurmaları söylenir. Çocuklar vurdukları her top karşılığında puan kazanır. Böylece en yüksek puanı alan oyuncu oyunu da kazanmış olur.

Bu oyun masa tenisine yeni başlayan ve masaya ilk defa geçecek olan çocuklara raket ile topu yakalayıp vurabilme becerisini kazandırmak için oynatabiliriz. Raketini alıp masada ilk defa oynamaya geçen çocuklar için raket ile topa isabet edip vurmak çok kolay olmayabiliyor. O yüzden çocuklara bu oyun oynatılarak eğlenmenin yanı sıra bu özelliğinin de geliştirilmesi sağlanmış olur.

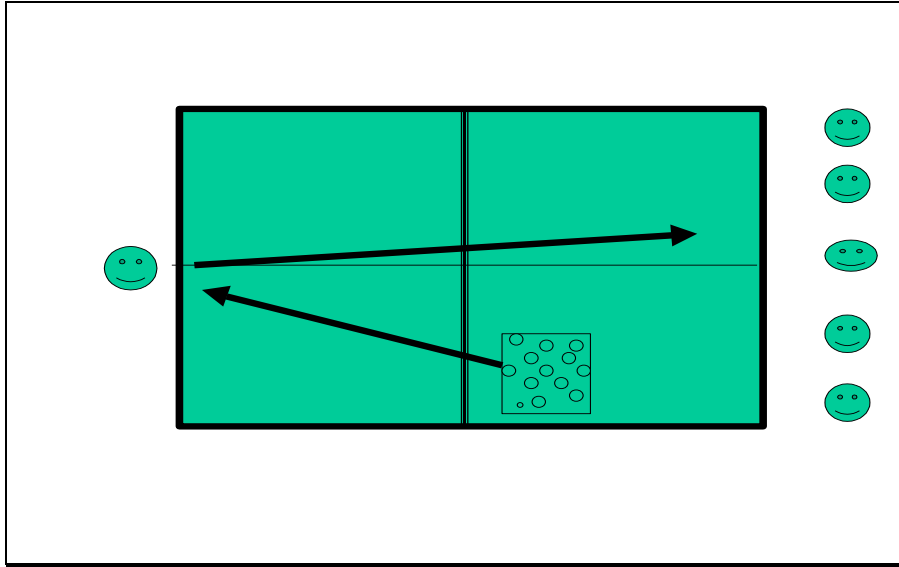
## OYUN- 2 : BASKET ATMA OYUNU

Oynama Şekli: Her çocuğun eline bir raket ve bir kutu top(10-30 adet) verilir. Çocuklar basketbol potaları yada benzer sepetleri hedef alırlar ve topları teker teker ellerindeki raketle vurarak sepetin içine atmaya çalışırlar. Toplar bitince her sepetin içindeki toplar sayılarak en fazla basket atabilen oyuncu oyunu kazanmış olur.

Bu oyun yeni başlayan çocuklarda raketle topu hissetme ve kontrol etme özelliklerini kazandırmak için oynatılabilir. Bu yaştaki ve masaya yeni geçen çocuklar, topa raket ile vurulması gereken şiddeti ayarlamakta zorluk çekerler. Bu oyun özellikle topa uygulanacak olan şiddeti ayarlama da çocuklara faydalı kazanımlar sağlar.

## OYUN- 3 : BOWLING OYUNU

Bu oyun forehand – backhand gibi tekniklerin öğretildiği çocuklara bu çalışmayı desteklemek amacı ile oynatılabilir. Bu oyun oynatılarak çocuklar sıkılmadan bu teknikleri defalarca tekrarlayarak kendini geliştirmiş olur. Aynı zamanda farklı yerlerde duran labut görevindeki çocukları vurabilmeye çalışırken topu yönlendirme konusunda da kendisini geliştirebilir.

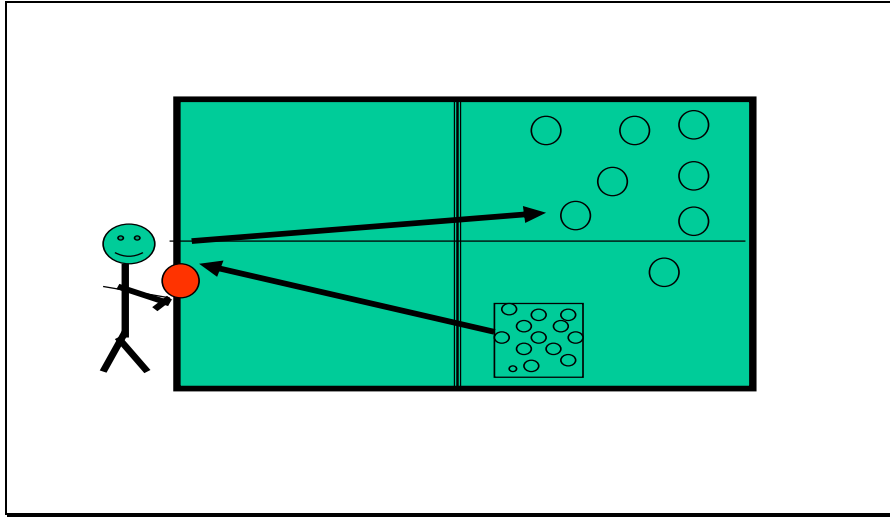


Oynama Şekli : Çocuklardan biri bowling oyuncusu olarak raketini alır ve masanın bir tarafına geçer. Geri kalan çocuklar ise bowlingte yıkılacak olan labutları temsilen masanın diğer tarafına geçer ve tek sıra olarak beklerler. Antrenör filenin yanından çok top çalışması şeklinde topları öğrenciye doğru birer birer atar ve karşıda bekleyen oyuncu da bu toplara vuruş yaparak labut görevi gören, dizili bekleyen öğrencileri vurmaya çalışır. Vurulan çocuklar yere oturur ve oyun bu şekilde devam eder. En çok labutu deviren çocuk oyunu kazanmış olur.

Bu oyunda çocukların seviyesine göre vurulan topun karşı masaya deymeden oyuncuları vurmasını kabul edebiliriz yada çocuklar biraz daha iyi seviyeler ise vurulan topun karşı sahaya deymesi şartıyla oyuncuları vurmasını kabul edebiliriz.

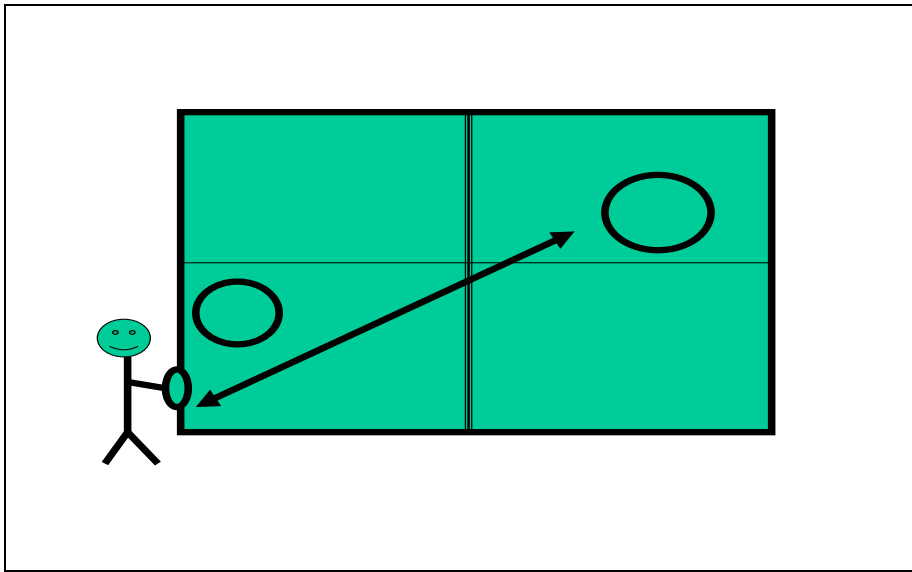
#### OYUN- 4 : HEDEF VURMA OYUNU

Bu oyun öğretilen tekniklerin, oyun şeklinde çocukların sıkılmadan defalarca tekrar ederek geliştirilmesinde yardımcı olur.



Oynama Şekli : Sporcular hazır bir şekilde masanın başına geçer. Karşı sahaya ise bazı şekiller koyulur. Antrenör bir kutu top alarak şekillerin olduğu tarafa geçer. Antrenör birer birer topları atmaya başlar ve sporcu toplara vurarak karşıdaki işaretleri isabet ettirmeye çalışır. Her vuruşta puan kazanılır.

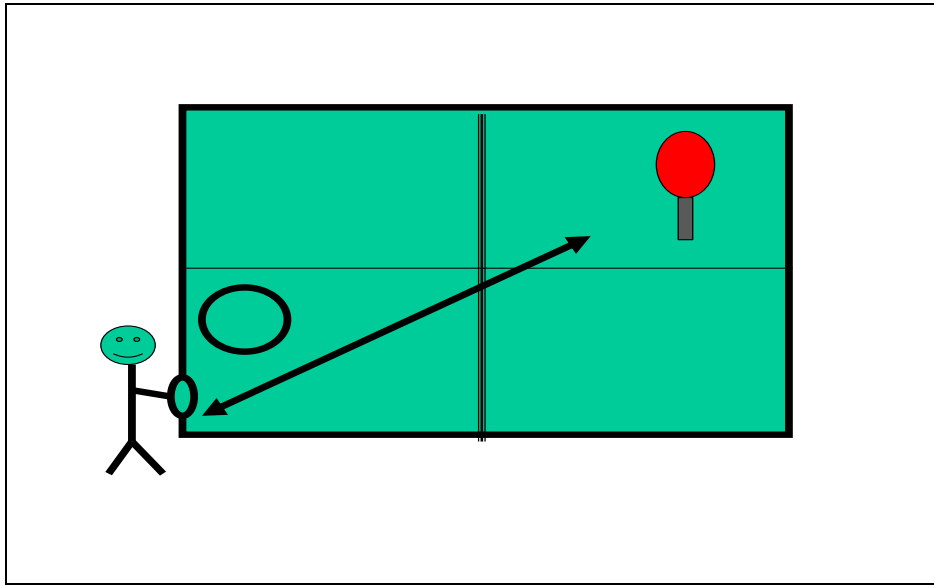
#### OYUN- 5 : KUTUYA ATMA OYUNU



Sporculara servis atma çalışması yaptırırken istedikleri yere hedef olarak atış yapmalarını, eğlenerek geliştirmelerini sağlayan bir oyundur.

**Oynama Şekli :** Sporcu yanında bulunan top kutusundan birer tane top alır ve servis atışı yaparak karşı sahada bulunan kutunun içine sokmaya çalışır. Bu oyun bir kişi ile yada iki ayrı grup halinde oynatılabilir. İki grubun oyuncuları iki ayrı masada sırayla servis atışı yaparlar ve topları karşı sahada bulunan kutunun içine sokmaya çalışırlar. Atılacak olan toplar bittiğinde karşı kutunun içine en fazla top sokan takım oyunu kazanmış olur.

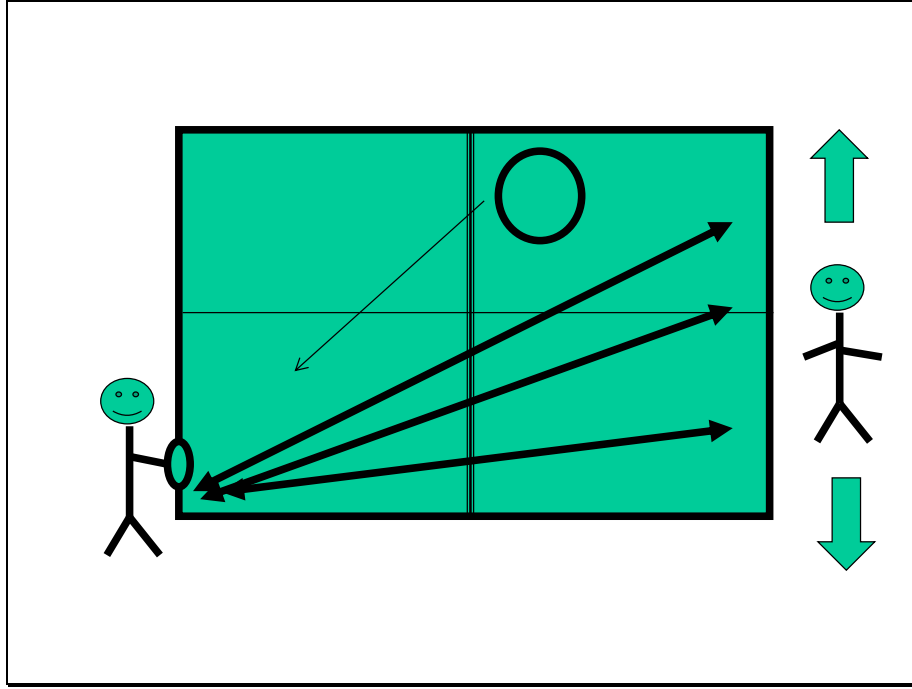
#### **OYUN- 6 : RAKET DEVİRME OYUNU**



Raket devirme oyunu masa tenisine yeni başlayan, 7-8 yaş çocuklarına oynatılabilecek seviyede bir oyundur. Bu yaştaki çocuklar direk olarak masada oynayamazlar ve bu yüzden masa tenisi onlar için sıkıcı bir hale gelebilir. Çocukların sıkılmadan devamlılığını sağlamak için bu tarz oyunlar oynatmak gerekir.

**Oynama Şekli :** Raketin sapının alt tarafı, masanın yüzeyinde olacak şekilde dik olarak masanın bir tarafına bırakılır. Masanın diğer tarafına ise oyuncular geçer. Her oyuncu eline bir top alır ve masanın diğer tarafında dikili olarak duran raketi vurarak devirmeye çalışır. Oyuncular top atışını ilk kendi sahalarına, daha sonra karşı sahaya degecek şekilde yaparlar. Raketi vurarak ilk deviren oyuncu oyunu kazanmış olur.

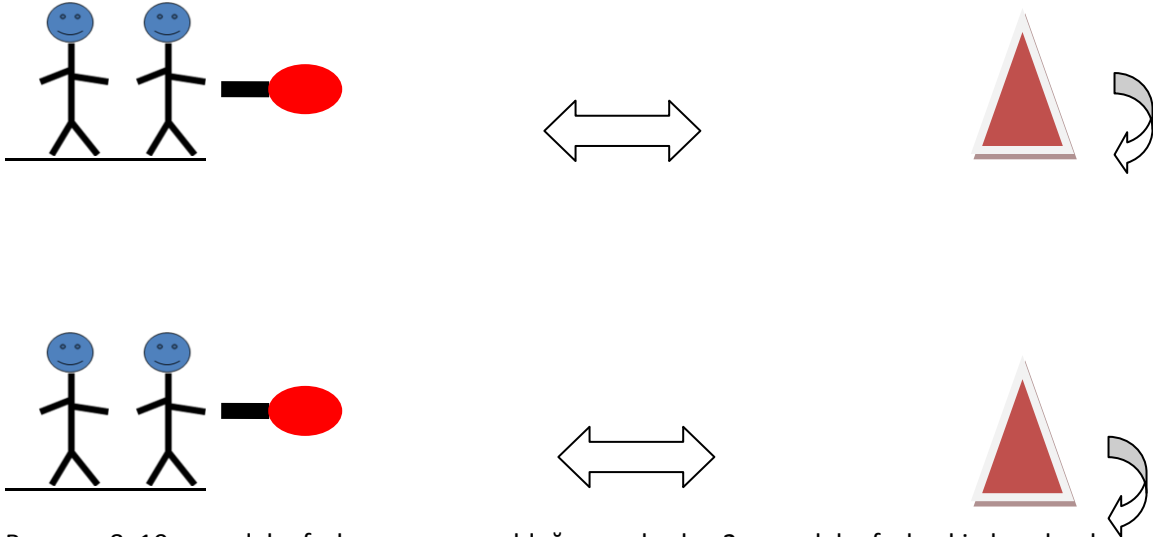
## OYUN-7 : TOPTAN KAÇ OYUNU



Bu oyun iki yada daha fazla kişi ile oynanabilir. Oyunculardan biri masanın bir tarafında masadan 2m. Uzaklıkta durur. Diğer oyuncular ise bir kutu top ile masanın diğer tarafında, masanın hemen yanında dururlar. Bir kutu top ile masa başında duran çocuklar topları birer birer önce masaya değecek şekilde atarak karşıdaki arkadaşlarını vurmaya çalışırlar. Karşıdaki oyuncu sağa sola doğru kayma adımı yaparak kaçmaya çalışır. Bütün oyuncular zamana karşı yada vurulana kadar atılan top sayısına göre sırayla değişerek yarışirlar.

Bu oyun çocuklarda eğlenmesinin yanı sıra çabukluk, reaksiyon zamanı ve kayma adımının gelişmesini sağlar.

## OYUN- 8 : TOP TAŞIMA OYUNU



Bu oyun 8, 10 veya daha fazla sporcunun olduğu gruplarda , 2 veya daha fazla ekip kurularak yarışma şeklinde oynatılabilir. Her ekibin önde bulunan sporcusu elindeki raketin üzerinde masa tenisi topunu düşürmeden taşıyarak karşısındaki kuleden geri döner ve sırada bekleyen diğer arkadaşına raketi ve topu verir. İlk olarak bütün sporcuları parkuru tamamlayan takım yarışmayı kazanmış olur.

### SONUÇ

Yapılan çalışmalarda 7-8 yaş grupları masa tenisi çalışmalarında direk olarak tekniğe yöneldiğimizde çocukların çabuk sıkılarak bir süre sonra çalışmalara devam etmediğini görüyoruz. Fakat 7-8 yaş gruplarına masa tenisini çeşitli oyunlar oynatarak öğrettiğimizde devamlılığın sağlandığını ve daha çabuk ilerleme sağladığımızı görüyoruz. Sonuç olarak masa tenisi eğitimini küçük yaş gruplarına uygularken yaşlarına uygun olarak uygulamalar seçilmeli ve oyunlara ağırlık verilmelidir.

### KAYNAKLAR

1. Avrupa Masa Tenisi Federasyonu Antrenör Seminer Notları 2008
2. Veliddin KIRLI – Spor ve Masa Tenisi 2007
3. Morpa Spor Ansiklopedisi
4. Sedat MURATLI - Çocuk ve Spor 2008
5. www.ittf.com