



Published By
Sivas Cumhuriyet University
<http://cuspor.cumhuriyet.edu.tr>

ISSN: 2717-8919

3(2):2022

**Sivas Cumhuriyet University
Journal of Sport Sciences**

Sivas Cumhuriyet University Journal of Sport Sciences (SCUJSS) is a tri-month journal, published by Faculty of Sport Sciences, Sivas Cumhuriyet University it is a scientific, peer-reviewed and open-access journal published online on a tri-month basis. SCUJSS aims to provide its audience with high quality studies in education through an objective lens. As the publication board of the journal, we are happy to publish our second issue in Volume 3 (October 2022).

Sivas Cumhuriyet University Journal of Sport Sciences - SCUJSS
Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi - CUSPOR

ISSN: 2717-8919

Volume / Cilt 3 | Issue / Sayı 2
Pages / Sayfa: 32-58

October/Ekim 2022

<http://dergipark.gov.tr/cuspor>

Sivas Cumhuriyet University Journal of Sport Sciences-SCUJSS
Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi-SCÜSBD

Publisher/Yayıncı

Sivas Cumhuriyet University, Faculty of Sport Sciences
Sivas Cumhuriyet Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi
Prof. Dr. Serkan HAZAR

II

Editor-in-Chief

Prof. Serkan HAZAR, PhD

Assistant Editors

Assoc. Prof. Mehmet GÜL, PhD
Assoc. Prof. Metin POLAT, PhD

Issue Editors

Assoc. Prof. Mehmet GÜL, PhD
Assoc. Prof. Metin POLAT, PhD
Asst. Prof. Zühal YURTSIZOĞLU, PhD

Issue Reviewers

Assoc. Prof. Cemal Berkan ALPAY, PhD
Assoc. Prof. Ercan POLAT, PhD
Assoc. Prof. Kenan KOÇ, PhD
Assoc. Prof. Mehmet Behzat TURAN, PhD
Assoc. Prof. Mustafa KAYA, PhD
Asst. Prof. Gürkan DİKER, PhD

Layout Editor

Res. Asst. Yasin ALTIN

Journal Secretariat

Res. Asst. Yasin ALTIN
Res. Asst. Burhan ÖZKURT
Res. Asst. Emsal Çağla AVCU
Res. Asst. Kerim Ali AKGÜL

Baş Editör

Prof. Dr. Serkan HAZAR

Editör Yardımcıları

Doç. Dr. Mehmet GÜL
Doç. Dr. Metin POLAT

Sayı Editörleri

Doç. Dr. Mehmet GÜL
Doç. Dr. Metin POLAT
Dr. Öğr. Üyesi Zühal YURTSIZOĞLU

Sayı Hakemleri

Doç. Dr. Cemal Berkan ALPAY
Doç. Dr. Ercan POLAT
Doç. Dr. Kenan KOÇ
Doç. Dr. Mehmet Behzat TURAN
Doç. Dr. Mustafa KAYA
Dr. Öğr. Üyesi Gürkan DİKER

Mizanpaj Editörü

Arş. Gör. Yasin ALTIN

Dergi Sekreteryası

Arş. Gör. Yasin ALTIN
Arş. Gör. Burhan ÖZKURT
Arş. Gör. Emsal Çağla AVCU
Arş. Gör. Kerim Ali AKGÜL

Editorial Board / Editör Kurulu

Prof. Dr. Serkan Hazar, Sivas Cumhuriyet Üniversitesi

Prof. Dr. Zafer Çimen, Gazi Üniversitesi

Prof. John T. Foley, PhD, The State University Of New York at Cortland

Prof. Adem Kaya, PhD, State University of New York College at Cortland

Assoc. Prof. Kazimierz Waluch, PhD, INSTYTUT ROZWOJU SPORTU EDUKACJI

Doç. Dr. Hüseyin Fatih Küçükbiş, Sivas Cumhuriyet Üniversitesi

Doç. Dr. Mehmet Gül, Sivas Cumhuriyet Üniversitesi

Dr. Ali Hassan, Institute of Research & Advanced Studies

Dr. Gürkan Diker – Sivas Cumhuriyet Üniversitesi

Dr. Mücahit Fişne – Sivas Cumhuriyet Üniversitesi

Dr. Levent Ceylan, Sivas Cumhuriyet Üniversitesi

Publication Board / Yayın Kurulu

Prof. Dr. Adnan Ersoy – Kütahya Dumlupınar Üniversitesi

Prof. Dr. Fikret Soyer – Balıkesir Üniversitesi

Prof. Dr. Hamdi Pepe – Düzce Üniversitesi

Prof. Dr. Mehmet Türkmen - Manas Üniversitesi

Prof. Dr. Murat Eliöz - Ondokuz Mayıs Üniversitesi

Prof. Dr. Oğuzhan Yoncalık – Kırıkkale Üniversitesi

Prof. Dr. Osman İmamoğlu – Ondokuz Mayıs Üniversitesi

Doç. Dr. Aliye Menevşe - İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi

Doç. Dr. Atike Yılmaz - Muş Alparslan Üniversitesi

Doç. Dr. Aydoğın Soygüden – Erciyes Üniversitesi

Doç. Dr. Bade Yamak - Ondokuz Mayıs Üniversitesi

Doç. Dr. Ercan Polat - Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi

Doç. Dr. Erkan Demirkan – Hitit Üniversitesi

Doç. Dr. Ersin Eskiler - Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi

Doç. Dr. Mehmet Çebi - Ondokuz Mayıs Üniversitesi

Doç. Dr. Mehmet İlkım - İnönü Üniversitesi

Doç. Dr. Mustafa Özdal – Gaziantep Üniversitesi

Doç. Dr. Özkan Işık - Balıkesir Üniversitesi

Doç. Dr. Zekihan Hazar - Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi

Dr. Abdullah Doğan – Gençlik ve Spor Bakanlığı

Dr. Ömer Zambak - Gümüşhane Üniversitesi

Indexing/İndeksler

Asos İndeks

Türkiye Atıf Dizini

Contents / İçindekiler

Editorial Boards / Editör Kurulları

II - III

Indexing / İndeksler

IV

İçindekiler

V

Preface / Önsöz

VI - VII

The Effect On Shot Performance of Roller Archery Of Core Exercises of Eight Weeks
Sekiz Haftalık Kor Egzersizlerinin Makaralı Okçuların Atış Performansına Etkisi

Sedat Kahya

32-37

The Effect of Traditional Children's Games on Decision-Making Skills of Primary Students
Geleneksel ocuk Oyunlarının İlkokul Öğrencilerinin Karar Verme Becerilerine Etkisi

Rahmi Yıldız, alık Veli Koçak

38-44

Examination of Taekwondo Athletes' Coaching Competences
Taekwondo Sporcuların Başa ıkma Yeterliliklerinin İncelenmesi

Berat Koyđit, Erkan imen, Osman Pepe

45-51

Investigation of the Effect of Regular Exercise on Developmental Characteristics of Adolescent Children
Düzenli Egzersizin Adölesan Dönemi ocuklarda Gelişim Özelliklerine Etkisinin İncelenmesi

Burak Kalınca, Metin Polat

52-58

Preface

Sivas Cumhuriyet University Journal of Sport Sciences (SCUJSS) is a scientific, peer-reviewed and open-access journal published online on a tri-month basis. SCUJSS aims to deliver qualified studies in all sub-fields of physical education and sports to its readers with an objective point of view. As the publication board of the journal, we are happy to publish our second issue in Volume 3 (October 2022). Our next issue is planned to be published in December 2022. In this issue, there are 4 empirical studies that went through a strict blind review and editorial process. Two of these articles are in the field of exercise and training science, one in the field of exercise and sport psychology, and one in the field of physical education and gaming. We would like to thank everyone who contributed to this issue of our journal. See you again in the next issue...

Prof. Dr. Serkan HAZAR
Editor-in-Chief
October, 2022

Önsöz

Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi (SCÜSBD) Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi tarafından yılda 3 defa çıkarılan bilimsel, hakemli ve elektronik ortamda okuyucuların erişimine açık bir dergidir. SCÜSBD, beden eğitimi ve sporun bütün alt alanlarında nitelikli çalışmaları nesnel bir bakış açısı ile okuyucusuna ulaştırmayı hedeflemektedir. Yayın kurulumuz dergimizin 3. cildinin 2. sayısını (Ekim 2022) yayımlamanın mutluluğunu yaşamaktadır. Bir sonraki sayımızın Aralık 2022'de yayımlanması planlanmaktadır. Bu sayımızda sıkı bir kör hakemlik ve editörlük sürecinden geçmiş 4 araştırma makalesi bulunmaktadır. Bu makalelerden 2'si hareket ve antrenman bilimi, 1'i egzersiz ve spor psikolojisi ve 1'i beden eğitimi ve oyun alanında yer almaktadır. Dergimizin bu sayısına katkıda bulunan herkese teşekkürlerimizi sunarız. Bir sonraki sayıda tekrar okurlarımızla buluşmak üzere...

Prof. Dr. Serkan HAZAR
Editör
Ekim, 2022

Preface

Sivas Cumhuriyet University Journal of Sport Sciences (SCUJSS) is a scientific, peer-reviewed and open-access journal published online on a tri-month basis. SCUJSS aims to deliver qualified studies in all sub-fields of physical education and sports to its readers with an objective point of view. As the publication board of the journal, we are happy to publish our second issue in Volume 3 (October 2022). Our next issue is planned to be published in December 2022. In this issue, there are 4 empirical studies that went through a strict blind review and editorial process. Two of these articles are in the field of exercise and training science, one in the field of exercise and sport psychology, and one in the field of physical education and gaming. We would like to thank everyone who contributed to this issue of our journal. See you again in the next issue...

Prof. Dr. Serkan HAZAR
Editor-in-Chief
October, 2022

Önsöz

Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi (SCÜSBD) Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi tarafından yılda 3 defa çıkarılan bilimsel, hakemli ve elektronik ortamda okuyucuların erişimine açık bir dergidir. SCÜSBD, beden eğitimi ve sporun bütün alt alanlarında nitelikli çalışmaları nesnel bir bakış açısı ile okuyucusuna ulaştırmayı hedeflemektedir. Yayın kurulumuz dergimizin 3. cildinin 2. sayısını (Ekim 2022) yayımlamanın mutluluğunu yaşamaktadır. Bir sonraki sayımızın Aralık 2022'de yayımlanması planlanmaktadır. Bu sayımızda sıkı bir kör hakemlik ve editörlük sürecinden geçmiş 4 araştırma makalesi bulunmaktadır. Bu makalelerden 2'si hareket ve antrenman bilimi, 1'i egzersiz ve spor psikolojisi ve 1'i beden eğitimi ve oyun alanında yer almaktadır. Dergimizin bu sayısına katkıda bulunan herkese teşekkürlerimizi sunarız. Bir sonraki sayıda tekrar okurlarımızla buluşmak üzere...

Prof. Dr. Serkan HAZAR
Editör
Ekim, 2022



The Effect On Shot Performance of Roller Archery Of Core Exercises of Eight Weeks

Sedat Kahya^{1,a}

¹Faculty of Sport Sciences, Ondokuz Mayıs University, Samsun, Türkiye

Research Article

History

Received: 10/07/2022

Accepted: 12/09/2022

ABSTRACT

Our study aims that investigation to effect on shot performance and range of motion, balance, vertical jump, claw force, core force that have been applied to athletes who engaged in the sport of roller archery during 8 weeks. The women roller archers who train regularly have been included in this study. The physical and anthropometric characteristics of the athletes have been measured twice; 18 meter shot performance and core force stabilities, level range of motion, balance stabilities, vertical jump, claw force, double arm length (159±7,4), body mass index (22,83±2,8), weight (57,97±8,4), height of athletes (160,4±6,8). As statistical way, Shapiro Wilk test has been used to determine whether the data shows normal distribution or not. After It has been detected that the data shows normal distribution, paired simple independent T test has been applied to participants. At the end of the study, statistically important differences were found in the dual comparison of the range of motion levels of the athletes (p<0,05). In other sub-dimensions, no significant differences were found (p>0,05). We believe that our study can be an important basis for later studies.

Keywords: Archery, Core, Extension, Flexion, Lateral

Sekiz Haftalık Kor Egzersizlerinin Makaralı Okçuların Atış Performansına Etkisi

Süreç

Geliş: 10/07/2022

Kabul: 12/09/2022

Öz

Çalışmamız makaralı okçuluk sporuyla uğraşan sporculara uygulanan 8 haftalık kor egzersizlerinin; pençe kuvveti, dikey sıçrama, denge, hareket genişliği seviyesi ile atış performansı üzerine etkisinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Çalışmaya 11 elit düzey düzenli antrenman yapan bayan makaralı okçu dâhil edilmiştir. Sporcuların fiziksel ve antropometrik özellikleri iki kez ölçülmüştür; sporcuların boy uzunlukları (160,4±6,8), vücut ağırlıkları (57,97±8,4), beden kitle indeksleri (22,83±2,8), çift kol uzunlukları (159±7,4), pençe kuvveti, dikey sıçrama, denge stabilitesi, hareket genişliği seviyesi, kor gücü stabilitesi ve 18 metre atış performansı. İstatistiksel yöntem olarak, Verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek için Shapiro Wilk Testi kullanıldı. Verilerin normal dağılım gösterdiği tespit edildikten sonra katılımcılara independent T test uygulandı. Çalışma sonunda, sporcuların hareket genişliği seviyelerinin ikili karşılaştırmasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılıklar bulunmuştur (p<0,05). Diğer alt-boyutlarda ise anlamlı düzeyde farklılıklara rastlanmamıştır (p>0,05). Çalışmamız daha sonra yapılacak çalışmalar için önemli bir dayanak olabileceği kanaatindeyiz.

Anahtar Kelimeler: Ekstansiyon, Fleksiyon, Kor, Lateral, Okçuluk

Copyright



This work is licensed under
Creative Commons Attribution 4.0
International License

^a sedatkayha58@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-1169-2642>

How to Cite: Kahya, S. (2022). Sekiz Haftalık Kor Egzersizlerinin Makaralı Okçuların Atış Performansına Etkisi. *Sivas Cumhuriyet University Journal of Sport Sciences*, 3(2): 32-37.

Giriş

Optimal seviyede stabilitenin başarılı atış performansı için önemli bir belirteç olduğu okçuluk sporunda, farklı patterlerde hareket stabilitesini sağlamaya ve sürdürmeye yönelik yapılan uygulamalar, bu spor dalıyla uğraşan sporcular için büyük avantajlar sağlamaktadır. Hareket stabilitesinin sürdürülmesi gereken okçuluk sporunda sporcular, hedefe doğru atış yapabilmek için kuvveti, dengeyi ve nefesi doğru bir şekilde kullanmaktadır (Park, Hyun, ve Jee, 2016).

Okçuluk müsabakalarında sporcular, gün boyu yarışma alanında yoğun bir şekilde faaliyet gösterirler. Yoğun ve yorucu geçen müsabakalar sonucu okçuların atış performansları etkilenebilmektedir. Özellikle okçuluk sporunda sporcuların vücut kaslarını atışa hazır hâle getirmesi, bu spor branşında atış performansını belirleyen önemli bir unsurdur (Turan ve Çilli, 2016). Başarılı atış performansının oluşumunda kassal dengenin ve stabilitenin sağlanması, kuvvetin bu spor dalında önemli bir beceri olduğunu göstermektedir. Yayın çekiş ağırlığı, yapılan deneme atışları ve sporcuların yarışmalarda kat ettikleri mesafeler okçuluk sporunda kuvvette devamlılığın sürdürülmesinde önemli bir faktördür (Kolayış ve Mimaroglu, 2008). Kuvvette devamlılığın sağlanmasında güçlü kor kasları, başarılı atış performansı için anahtar bir role sahiptir. Güçlü kor kasları, okçuluk gibi sporcuların geniş yüklenme hacmine sahip olduğu spor dalında önemli bir parametredir. Kor; lomber omurga, abdominal duvar kasları, sırt ekstansörleri ve quadratus lumborumdan oluşan özel kassal bir alandır (McGill, 2010). Kor, alt ve üst vücudun hareket dengesini sağlayarak bedeni dıştan gelebilecek darbelerle karşı vücudu koruyan, vücut uzuvlarının merkez ya da güç noktası olarak tanımlanan bir bölgedir (Egesoy, Alptekin ve Yapıcı, 2018; Kaniş, Pekel ve Aydos, 2018). Okçuluk spor dalında kor stabilitesinin geliştirilmesine yönelik yapılan antrenmanlar, başarılı bir denge performansının oluşumunda anahtar bir role sahiptir. Kor stabilitesi, denge performansının geliştirilmesinde bireylere destek sağlamaktadır (Kara ve Çelik, 2021). Kor egzersizleri, bu bakımdan omurga ve kalça stabilitesini destekleyen birçok kuvvet egzersizinin temelini de oluşturmaktadır (Tural, Kahya, Tiryaki, Çebi ve Ceylan, 2021). Kor egzersizleri, spinal ve pelvik stabilizasyonu sağlayarak vücudun alt ve üst bölümü arasında gerekli enerji desteğini sağlamaktadır (Makaracı, 2021).

Sportif performansın gelişen ve evrimleşen doğası gereği çoğu spor dalında kor egzersizlerinin popülaritesi giderek artmaktadır. Birçok spor dalında önemli olan kor kasları, son zamanlarda antrenman planlamalarının temel bölümünü oluşturmaktadır (Öner, Çınar, Sarıkaya ve Akbulut, 2018). Kor kaslarını geliştirmeye yönelik antrenmanların, makaralı okçuluk spor dalında düzenli bir şekilde ve rutin okçuluk faaliyetlerine dâhil edilerek uygulanmasının sporcuların atış performansını geliştirerek sürdürülebilir başarılı performans için önemli bir araç olabileceğini düşünmekteyiz. Yukarıdaki bilgiler ışığında çalışmamızın amacını, bayan makaralı okçuluk sporu ile

uğraşan sporculara uygulanan 8 haftalık kor egzersizlerinin; pençe kuvveti, dikey sıçrama, denge stabilizasyonu, hareket genişliği, kor gücü-stabilitesi ile 18 metre atış performansına olan etkisinin incelenmesi oluşturmaktadır.

Yöntem

Araştırma Modeli

Bu çalışmada tekrarlı ölçümler içeren betimsel tasarım yöntemi kullanılmıştır.

Evren-Örneklem (Araştırma Grubu)

Çalışmaya Sivas Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü bünyesinde çalışmalarını sürdüren yaş ortalaması 14,45±2,16 olan 11 elit düzey düzenli antrenman yapan bayan makaralı okçular dâhil edilmiştir. Çalışma için Gençlik ve Spor Bakanlığında ve sporcu velilerinden gerekli izinler alınmıştır.

Veri Toplama Araçları

Çalışma uygulanmadan önce testin içerisinde yer alan antropometrik (boy, kilo, V.K.İ., çift kol kulaç uzunluğu) ölçümler, kor kuvveti dayanıklılık (gövde fleksiyon, gövde ekstansiyon, lateral sağ fleksiyon, lateral sol fleksiyon) ölçümleri ile 18 metre atış performans ölçüm yönergeleri sporculara ayrıntı bir şekilde anlatılarak gerekli bilgiler verilmiştir. Sporculara testin uygulamasından 1 hafta önce denemeler yaptırılarak uygulamadaki hatalar giderilmiştir. Sporcular, okçuluk antrenörü ve test uygulamacısı eşliğinde 8 hafta boyunca rutin okçuluk antrenmanları sonrası önceden belirlenen kor egzersiz programına dâhil edilmiştir. Sporcuların 8 haftalık egzersiz programının başında ve sonunda (ön test-son test) olmak üzere iki kez pençe kuvveti, dikey sıçrama, denge, hareket genişliği, kor fleksiyon, kor ekstansiyon, kor lateral sağ-sol ve 18 m atış performans ölçüm skorları alınmıştır. Kor antrenman programı, haftada 3 gün (Pazartesi, Çarşamba, Cuma) olmak üzere 8 hafta süreyle katılımcılara uygulanmıştır. Kor egzersiz çalışmaları, basitten zora doğru aşamalı bir şekilde ilk 4 hafta okçuluk antrenmanlarına ilâve 30 dk., sonraki 4 hafta ise antrenmanlara ilâve 45 dk. şeklinde sporculara uygulanmıştır. Araştırmada kullanılan kor antrenman programı Willardson (2014), Developing the Core isimli kitabı temel alınarak oluşturulmuştur. Kor antrenmanları, sporcunun plank pozisyonunda gövdenin ön, yan ve sırt kaslarını çalıştıracak şekilde sabit bir şekilde uygulanmıştır. Kor hareketleri sırasıyla; plank, gövde fleksiyon, gövde ekstansiyon ve lateral fleksiyon şeklindedir. Sporcuların kor dayanıklılıklarını ölçmek için sporculara sırasıyla; gövde fleksiyon, gövde ekstansiyon, lateral sağ fleksiyon, lateral sol fleksiyon test protokolleri uygulanmıştır. Ok hedefi atışları ise 18 m mesafeden 3x20 cm çaplı Vertical Target hedef kağıdına yapılmıştır. Atışın yapıldığı hedef kâğıdının üstünde içten dışa doğru sarı, kırmızı ve mavi renkler mevcuttur.

Verilerin Analizi

Araştırmada istatistiksel yöntem olarak verilerin normal dağılımını belirlemek Skewness (Çarpıklık) ve Kurtosis (Basıklık) analiz sonuçları kullanılmıştır. Verilerin normal dağılım gösterdiği tespit edildikten sonra parametrik testlerden Paired Samples T testi kullanılmıştır. İstatistiksel önem düzeyi $p < 0.05$ olarak kabul edilmiştir.

Bulgular

Çalışmaya katılan bireylerin demografik özellikleri Çizelge 1’de boy, kilo, V.K.İ. ve kulaç uzunluğu şeklinde sunulmuştur.

Çizelge 1. Katılımcıların demografik özellikleri

Demografik Bilgiler	Ortalamaları
Boy (cm)	160.4 ± 6.8
Kilo	57.97 ± 8.4
Vücut Kitle İndeksi	22.83 ± 2.8
Kulaç Uzunluğu	159.9 ± 7.4

Çalışmaya katılan bireylerin pençe kuvveti sağ-sol, dikey sıçrama, denge, uzan eriş, plank, kor fleksiyon, kor ekstansiyon, kor lateral sağ-sol ve 18 m atış performans

parametrelerine ilişkin skorları Çizelge 2’de ön test-son test ikili karşılaştırma sonuçları şeklinde gösterilmektedir.

Çizelge 2. Katılımcıların demografik özellikleri

Değişken	Ön test (ort ± std)	Son test (ort ± std)	t	p
Pençe Kuvveti Sağ	25 ± 5.4	25.36 ± 6.1	0,377	0.714
Pençe Kuvveti Sol	24.18 ± 4.5	24.54 ± 5.6	0,442	0.668
Dikey sıçrama	23.18 ± 2.9	25.09 ± 3.3	2,148	0.057
Denge	187.45 ± 55.02	199 ± 109.5	0,410	0.691
Uzan-eriş	25.81 ± 8	32.36 ± 5.4	5,078	0.001*
Plank	78.72 ± 45.71	86.09 ± 41.51	0,775	0.456
Kor Fleksiyon	100.27 ± 50.71	124.81 ± 60	1,906	0.086
Kor Ekstansiyon	111.36 ± 45.61	118.81 ± 41.72	0,724	0.486
Kor Lateral Sağ	33.81 ± 12.42	43.90 ± 17.32	1,871	0.091
Kor Lateral Sol	34.27 ± 11.87	42.90 ± 18.51	1,911	0.085
18 Metre Atış Performans	5.51 ± 2.39	5.39 ± 2.84	0,321	0.755

Çizelge 2’ye göre katılımcıların uzan-eriş test puanlarının ikili karşılaştırılmasında anlamlı düzeyde bir farklılığa rastlanmıştır ($p < 0.05$). Diğer parametrelerde ise anlamlı farklılığın olmadığı tespit edilmiştir ($p > 0.05$).

Tartışma ve Sonuç

Okçuluk spor branşında sporcuların atış performansına etki edebilecek motorik becerilerin doğasını bilmek, bu sporla uğraşan sporculara bazı avantajlar sağlamaktadır. Sportif performans üzerinde etkili olabilecek motor becerilerin geliştirilmesi, vücudun merkez noktası olarak bilinen kor kaslarının stabilizasyonunun sağlanmasında önemli bir rol oynamaktadır. Bu bakımdan kor kasları, vücudun merkez noktası olarak bilinen gövdeye duruşa bağlı kontrol olanağı sağlayan bir bölgedir (Kocahan, Akınoğlu ve Özkan, 2017). Gövde stabilizasyonunun önemli olduğu okçuluk sporunda kor kası kuvveti, başarılı ok atışlarının sezon boyunca sürdürülmesinde önemli bir

faktördür. Bu araştırma makaralı okçuluk sporu ile uğraşan kadın sporculara uygulanan 8 haftalık kor egzersizlerinin; sporcuların pençe kuvveti, dikey sıçrama, denge, hareket genişlik seviyesi ile 18 metre atış performanslarına olan etkilerinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Çalışmamız sonucunda kadın makaralı okçuların; pençe kuvveti sağ, pençe kuvveti sol, dikey sıçrama, denge, plank, kor fleksiyon, kor ekstansiyon, kor lateral sağ, kor lateral sol ve 18 metre atış performansı puanlarının ikili karşılaştırma sonuçlarında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. ($p > 0,05$) Ancak uzan-eriş hareket genişliği test sonuçları incelendiğinde anlamlı düzeyde bir farklılığa rastlanmıştır. ($p < 0.05$) Çalışmada, sporcuların hareket genişliği ön test-son test aritmetik ortalama puanlarına bakıldığında son test ortalama puanın ($\bar{X} = 32.36$) ön test ortalama puanından ($\bar{X} = 25.81$) yüksek olduğu görülmüştür. Bu durumun düzenli yapılan kor antrenmanlarının kor kaslarında uzamaya ve gerilmeye sebep olabileceği bunun sonucunda da sporcuların hareket genişliği seviyelerinin

artış gösterebileceği çalışmamız sonucunda düşünülebilir. Makaralı okçuluk sporunda kullanılan yay mekanizması, okçuların daha az eforla daha verimli bir atış yapabilmesine olanak sağlayan bir sistem üzerine kurulmuştur. Bu verimli mekanizma sayesinde sporcular atışlarını yaparken mental süreçlere daha fazla yoğunlaşabilmektedir. Sporcuların yalnızca atışlarına odaklanmaları ve kuvvet parametrelerine fazla ihtiyaç duymadan yayın gerilmesine bağlı olarak hareket genişliği seviyelerinin artmış olabileceği çalışmamızdan elde edilen veriler bakımından göz önüne alınabilir. Çalışmamıza katılan sporcuların cinsiyet durumlarına bağlı olarak özellikle hareket genişliği ölçüm sonuçlarında farklılıklara neden olabilir. Kabak ve ark. (2020), okçularda tutuş ve çekme kollarının omuz eklemi kas kuvveti, hareket genişliği ve propriosepsiyon duygusunu karşılaştırdıkları çalışmada, ekstansör rotatör kasların hareket genişliği seviyelerinin erkek sporculara kıyasla kadın sporcularda anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği sonucunu bulmuşlardır. Dilber ve ark. (2016), erkek sporcularla yaptıkları 8 haftalık kor egzersizleri sonucunda, hareket genişliği ölçüm parametrelerinde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılıklar bulmuşlardır. Göktepe ve ark. (2018), kadın voleybolculara uygulanan kor kuvvet antrenmanlarının hareket genişliği ve alt ekstremite anaerobik kapasiteye etkisi inceledikleri çalışmada, kadın voleybolculara uygulanan 8 haftalık kor antrenmanlarının uzan-eriş hareket genişliği ön test-son test ölçüm sonuçlarında anlamlı düzeyde farklılıklara neden oldukları sonucuna ulaşmışlardır. Tekin ve ark. (2018), kor stabilite antrenmanının kadın çalışanların vücut kompozisyonu ve kor fonksiyonuna ilişkin kuvvet ve hareket genişliği parametrelerine etkisini inceledikleri çalışmada, 8 haftalık kor antrenmanlarının hareket genişliği son test skorlarının deney grubunda anlamlı düzeyde farklılıklar gösterdiğini gözlemlemişlerdir. Çalışmamızda sporcuların her ne kadar hareket genişliği ön test-son test ölçümlerinde anlamlı düzeyde farklılığa rastlanmış olsa da bu durum sporcuların atış performansına yansımamıştır. Bu durum okçuluk sporunun uygun düzeyde hareket genişliği seviyesinden çok zihinsel ve fizyolojik süreçler bağlamında sporcuların performanslarını sergilediği bir spor olduğu sonucunu bizlere düşündürülebilir. Kılınc ve ark. (2010), 10-14 yaş grubu elit kadın okçularda yaptığı çalışmada, 7 metre mesafeden yapılan atışlarla fizyolojik ölçümlerden 3.ncü atış başlangıcındaki kalp atım sayısı arasında önemli bir ilişki bulmuşlardır. Cankurtaran, (2020) makaralı okçular üzerinde yaptığı çalışmada, makaralı yay kategorisi okçularının ok isabet atışları ile zihinsel becerileri arasında olumlu düzeyde ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Hareket genişliği değişkeni dışında diğer parametrelerde anlamlı düzeyde farklılık bulunamaması makaralı okçuluk branşında sporcuların antrenmanlarda daha spesifik ve ince beceri gerektiren kas gruplarını geliştirmeye yönelik çalışma yapmalarının neden olabileceği sonucunu bizlere düşündürülebilir. Kul ve ark. (2020) üniversite öğrencilerine yönelik yaptıkları 8 haftalık kor antrenmanları sonucunda hem erkek hem de kadın okçularda parmak kuvveti test parametrelerinde anlamlı

düzeyde farklılık tespit ederken, sağ ve sol el kavrama kuvvet parametrelerinde anlamlı düzeyde farklılık bulamamışlardır. Bu durum sporcuların, yayı çekiş ve bırakış arasında daha çok parmak kuvvetini aktif olarak kullandıklarını göstermektedir. Çalışmamız örneklemini oluşturan grubun kadın olması da pençe kuvvetine bağlı ölçüm parametrelerinde cinsiyet yönünden farklılıklar oluşturabilir. Çelikel ve ark. (2020), erkek okçularla yaptığı 8 haftalık kuvvet egzersizleri sonucunda, deney grubunun sağ-sol pençe kuvveti ile isabetli atış oranları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılıklar bulmuşlardır. Çalışmamızda sporcuların denge becerileri ön test-son test ölçüm parametrelerinde anlamlı düzeyde bir farklılığa rastlanmamıştır. Bu durum kor egzersizlerinin denge becerisi üzerinde salt kuvveti geliştirici bir etki göstermediği sonucunu bizlere düşündürülebilir. Gür ve Ersöz (2017), kor antrenmanlarının 8-14 yaş grubu tenis sporcularının kor kuvveti, statik ve dinamik denge özellikleri inceledikleri çalışmada hem deney grubu hem de kontrol grubu statik ve dinamik denge ön test-son test sonuçları bakımından anlamlı düzeyde farklılıklara rastlanmamışlardır. Denge performansının gelişimi ile ilgili olarak sporcuların atış pozisyonunda sabit konumdayken bacak kuvvetine bağlı olarak yaptıkları atışlar ile atış başarı oranlarının, atış performansı üzerinde etkili olabileceği çalışma sonucunda düşünülebilir. Taha ve ark. (2018) yüksek potansiyele sahip okçuları belirlemeye yönelik çalışmada, okçularda yüksek performansın kazanılmasında denge ile alt bacak kas gücü arasında yüksek düzeyde korelasyon olduğunu sonucunu tespit etmişlerdir. Ateş, (2017) biatlon sporcularının atış ve denge performanslarını incelediği çalışmada, sporcuların atış yüzdeleri ile sağ bacak posteromedial denge durumları arasında istatistiksel düzeyde anlamlı bir ilişki bulmuştur. Denge ile atış performansını etkileyebilecek bir başka özellik ise yapılan başarılı atışların sporcuların denge süreleri üzerinde olumlu etkiler bıraktığı sonucu olabilir. Kayihan, (2012) polislerin atış başarıları ile seçilmiş fiziksel ve fizyolojik parametreleri arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada, çalışmaya katılan bireylerin atış seviyesi gruplarına göre denge sürelerini karşılaştırıldığında anlamlı düzeyde farklılıklara rastlanmıştır. Bu sonuca göre katılımcıların atış başarı yüzdesi arttıkça denge süreleri de artmaktadır. Hrysomallis (2011), atletik performans ve denge yeteneğini incelediği çalışmada, dengenin okçuluk sporunda doğru konumda ok atışının gerçekleştirilmesinde önemli beceri olduğunu sonucuna ulaşmıştır. Çalışmamızın anaerobik gücünü ölçmeye ve geliştirmeye yönelik dikey sıçrama ölçüm skorlarına bakıldığında 8 hafta düzenli olarak uygulanan kor egzersizlerinin sporcuların dikey sıçrama ölçüm parametrelerinde anlamlı düzeyde bir farklılık oluşturmadığı görülmüştür. Bu durum okçuluk sporunda sporcuların antrenman ve müsabakalarda patlayıcı karakterde bir performans sergilemelerinin aksine vücut stabilitesini koruyan karakterde antrenman yapmalarından kaynaklı bir durum olduğu sonucunu bizlere düşündürülebilir. Özdoğru, (2018), 10-12 yaş erkek yüzücülerde yaptığı çalışmada, 8 hafta düzenli olarak

yapılan kor antrenmanlarının deney grubuna ait dikey sıçrama becerisi ön test-son test puanlarının ikili karşılaştırmasında anlamlı düzeyde farklılık tespit etmiştir. Kır, (2017), 11-15 yaş arası tenis sporcuları ile yaptığı çalışmada, 10 hafta düzenli olarak uygulanan kor antrenmanlarının sporcuların aktif sıçrama test skorlarının hem grup içi hem de gruplar arası ikili karşılaştırmasında deney grubu lehine gelişimsel düzeyde anlamlı farklılığa sebep olduğu sonucuna ulaşmıştır. Çalışmamızda 8 hafta düzenli olarak uygulanan kor egzersizlerinin; plank, kor fleksiyon, kor ekstansiyon, kor lateral sağ, kor lateral sol ölçüm parametreleri üzerinde her hangi bir anlamlı ilişki durumu ortaya çıkartmamıştır. Bu durum makaralı okçuluk spor dalında sporcuların, antrenman ve müsabakalarda dinamik tarzda performans sergilemeleri yerine daha statik karakterde performans sergilemeleri ve diğer spor branşlarına kıyasla aktif hareket becerisinin daha az olmasından kaynaklandığı sonucunu bizlere düşündürülebilir. Bu bağlamda hareket becerisinin aktif bir şekilde uygulandığı spor branşlarında düzenli bir şekilde uygulanan kor egzersizlerinin kor gücü üzerindeki etkisi daha net bir şekilde gözlemlenebilir. Yıldırım, Beycan ve Beyzadeoğlu (2021), adölesan voleybol oyuncularını üzerine yaptıkları çalışmada, 6 hafta düzenli bir şekilde uygulanan kor egzersizlerinin deney grubu sporcuları servis hızı ölçüm değerleri üzerinde kontrol grubu sporcularına kıyasla anlamlı düzeyde farklılıklar ortaya çıkarttığını tespit etmişlerdir. Bu farklılık deney grubu sporcuları servis hızı değerlerinin kontrol grubu sporcularına göre daha yüksek olduğu yönündedir. Bilgin, (2017), futbol ve voleybolculara uygulanan kor antrenmanlarının fiziksel uygunluk parametrelerine etkisini incelediği çalışmada, 8 haftalık kor egzersizleri sonunda her iki spor branşının ön test-son test puanlarının ikili karşılaştırmasında gövde fleksiyon ile gövde ekstansiyon ölçüm değerlerinde anlamlı düzeyde farklılık tespit etmiştir.

Sonuç olarak 8 hafta düzenli yapılan kor antrenmanlarının kadın makaralı okçuluk sporcularının, sadece hareket genişliği motor becerileri üzerinde anlamlı düzeyde farklılık oluşturduğu ancak bu durumun da sporcuların atış performansları üzerinde anlamlı bir etki oluşturmadığı tespit edilmiştir. Hareket genişliği, sporcuların sportif performans esnasında daha serbest ve daha rahat hareket etmelerine olanak sağlayarak sporcuların daha az enerjiyle daha fazla iş yapabilmelerine olanak tanımaktadır. Okçuluk gibi konsantrasyonun ve kassal dayanıklılığın sportif başarıda önemli olduğu spor dalında uygun seviyede hareket genişliği seviyesi, bu sporla ilgilenen sporculara bazı avantajlar sağlayacağı su götürmez bir gerçektir. Bu nedenle çalışmamızda makaralı okçuluk sporuyla uğraşan sporcuların hareket genişliği seviyelerini geliştirmek için düzenli bir şekilde kor egzersizleri yapmaları bu sporla uğraşan sporcuların sportif verimlerini artırmada etkili olduğu çalışmamızdan elde edilen sonuç bakımından önem arz etmektedir. Makaralı okçuluk spor branşında sporcuların atış performansına etki ettiği düşünülen hem zihinsel hem de motor becerilere yönelik çalışmaların sayısının artırılması ve bu çalışmalara daha fazla sporcuyla katılımın

sağlanması, bu alanlarda yapılacak çalışmalara spor bilimlileri nezdinde değerli katkılar sunacağı kanaatindeyiz.

Kaynaklar

- Ateş, B. (2017). Biatlon sporcularında atış performansı ve denge performansı arasındaki ilişki. *Gelecek Vizyonlar Dergisi* 1 (1), 21-25. doi:10.29345/futvis.10
- Bilgin, S. (2017). *Futbol ve voleybolculara uygulanan kor antrenman programının fiziksel uygunluk parametrelerine etkileri*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, T.C. Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Programı, Ankara.
- Cankurtaran, Z., (2020). Okçuların rekabet ortamında kullandıkları zihinsel antrenman becerilerinin sıralama atış skorlarına etkisi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi (UGEAD)* 6 (1), 13-29. ISSN 2458-9373
- Çelikel, B. E., Sezer, S. Y., Karadağ, M. (2020). Erkek okçularda reaksiyon süratinin hedef atış isabet puanına etkisi. *Spor Eğitim Dergisi* 4 (1), 30-42. e-ISSN 2602-4756
- Dilber, A. O., Lağap, B., Akyüz, Ö., Çoban, C., Akyüz, M., Taş, M., Özkan, A. (2016). Erkek futbolcularda 8 haftalık kor antrenmanlarının performansla ilgili fiziksel uygunluk değişkeni üzerine etkisi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi* 11 (2), 77-82. ISSN: 2149-1046. ISSN 2149-1046
- Egesoy, H., Alptekin, A.,Yapıcı, A. (2018). Sporda kor egzersizler. *International Journal of Contemporary Educational Studies (IntjCES)* 4 (1), 10-21. ISSN 2548-9373
- Göktepe, M., Güder, F., Durukan, E., Özsoy, O. (2018). Kadın voleybolculara uygulanan 8 haftalık kor kuvvet antrenmanlarının esneklik ve alt ekstremite anaerobik kapasite etkisi. 3. Uluslararası Avrasya Spor Eğitim ve Toplum Kongresi Tam Metin Kitabı, 647-655.
- Gür, F., Ersöz, G. (2017). Kor antrenmanlarının 8-14 yaş grubu tenis sporcularının kor kuvveti, statik ve dinamik denge özellikleri üzerindeki etkisinin değerlendirilmesi. *Spormetre* 15 (3), 129-138. doi.org/10.1501/Sporm_0000000317
- Hrysonallis, C. (2011). Balance ability and athletic performance. *Sports Med* 41(3), 221-232. doi: 10.2165/11538560-000000000-00000
- Kabak, B., Kocahan, T., Akınoğlu, B., Hasanoğlu, A. (2020). Okçularda tutuş ve çekme kollarının omuz eklemi kas kuvveti, hareket genişliği ve proprioepsiyon duygusunun karşılaştırılması. *Spor Bilimleri Dergisi* 31 (1), 20-28. doi.org/10.17644/sbd.538393
- Kamış, O., Pekel, H. A., Aydos, L. (2018). Kısa mesafe koşucuları ve basketbolcularda kor stabilite ve atletik performans arasındaki ilişki. *Spormetre* 16 (1), 87-94. doi.org/10.1501/Sporm_0000000346
- Kara, E., Çelik, Y. E. (2021). Spesifik kor antrenmanlarının elit tenis oyuncuların kuvvet ve denge performansına etkisi. *Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi:* 4(1), 46-60.
- Kayıhan, G. (2012). Polislerde atış başarısı ile seçilmiş fiziksel ve fizyolojik parametrelerin ilişkilendirilmesi Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Türkiye Cumhuriyeti Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara.
- Kılınc, F., Cesur, G., Atay, E., Ersöz, G., Kılıç, T. (2010). 10-14 Yaş grubu elit bayan okçuların teknik atış performanslarını etkileyen fiziksel, fizyolojik ve kuvvet faktörlerinin araştırılması. *S.D.Ü Tıp Fak. Derg.* 17 (3), 18-24.

- Kır, R. (2017). 11-15 Yaş arası tenis sporcularında kor antrenman programının kuvvet, sürat, çeviklik ve denge üzerindeki etkisinin incelenmesi. Yayımlanmamış doktora tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara.
- Kocahan, T., Akinoğlu, B., Özkan, T. (2017). Sporcularda kor kaslarının statik ve dinamik dayanıklılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi. Online Türk Sağlık Bilimleri Dergisi 2 (3), 13-22. doi.org/10.26453/otjhs.315690
- Kolayış, İ. E., Mimaroglu, E. (2008). Okçuluk milli takımının antrenman ortamında kalp atım hızı ve nişan alma süresinin atış puanı üzerindeki etkisi. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi 5 (1), 1-19. ISSN 1303-5134
- Kul, M., Türkmen, M., Yıldırım, Ü., Ustabulut, Y. M., Türker, Ü., Akova, A. (2020). Üniversite öğrencilerinde geleneksel okçuluk eğitim uygulamalarının fiziksel parametre değişimlerine etkisinin incelenmesi. CBÜ Bed Eğt Spor Bil Dergisi 15 (2), 89-102. doi:10.33459cbubesbd.814467
- Makaracı, Y. (2021). Hentbolda atış hızı kavramı ve önemi: sistematik derleme. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi 26 (1), 45-58.
- McGill, S. (2010). Kor training: evidence translating to better performance and injury prevention. Strength and Conditioning Journal, 33-46. doi: 10.1519/SSC.0b013e3181df4521
- Öner, S., Çınar, V., Sarıkaya, M., Akbulut, T. (2018). Yüzme sporcularına uygulanan kor egzersizi ve dayanıklılık çalışmalarının sudaki performansına etkisi. Uluslararası Müzik Dans ve Sağlık Kongresi, 86-92. ISSN 2667-5447
- Özdoğru, K. (2018), 10-12 yaş grubu erkek yüzücülerde 8 haftalık dinamik kor antrenmanının bazı motorik özellikler ile 100 m karışık stil yüzme performansına etkisi. Yayımlanmamış yüksek lisans tez özeti, T.C. İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı, Hareket ve Antrenman Bilimleri Bilim Dalı, İstanbul.
- Park, J.-M., Hyun, G.-S., Jee, Y.-S. (2016). Effects of pilates core stability exercises on the balance abilities of archers. Journal of Exercise Rehabilitation 12 (6), 553-558. doi:10.12965/jer.1632836.418
- Taha, Z., Musa, R. M., Abdul Majeed, A. P., Alim, M. M., Abdullah, M. R. (2018). The identification of high potential archers based on fitness and motor ability variables: a support vector machine approach. Human Movement Science 57, 184-193. doi: 10.1016/j.humov.2017.12.008
- Tekin, A., Tekin, G., Aykora, E., Çalışır, M., Duyan, M. (2018). Kor stabilite antrenmanının kadın çalışanların vücut kompozisyonu ve kor fonksiyonlarına ilişkin kuvvet ve hareket genişliği parametrelerine etkisi. İnönü Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi (İÜBESBD) 5 (1), 41-66. e-ISSN 2148-6786
- Tural, E., Kahya, S., Tiryaki, A., Çebi, M., Ceylan, L. (2021). Serbest stil güreşçilerde 8 haftalık core egzersizlerinin maksimal kuvvet, dikey sıçrama ve esneklik üzerine olan etkisinin incelenmesi. Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi 17 (38), 4565-4580. doi.org/10.26466/opus.856167
- Turan, S., Çilli, M. (2016). Farklı ısınma yöntemlerinin olimpiik okçulukta atış performansına etkisi. Online Türk Sağlık Bilimleri Dergisi 1 (1), 13-20.
- Yıldırım, K., Beycan, U., Beyzadeoğlu, T. (2021). Adölesan voleybol oyuncularında core stabilizasyon egzersizlerinin smaç hızına etkisi. IGUSABDER (15), 496-505. doi.org/10.38079/igusabder.979752



Sivas Cumhuriyet University Journal of Sport Sciences

| cuspor.cumhuriyet.edu.tr |

Founded: 2020

Available online, ISSN: 2717-8919

Publisher: Sivas Cumhuriyet Üniversitesi

The Effect of Traditional Children's Games on Decision-Making Skills of Primary Students

Rahmi Yıldız^{1,a}Çalık Veli Koçak^{2,b}¹Physical Education and Sports Teacher, Ministry of National Education, Sivas, Türkiye²Department of Physical Education and Sports, Aksaray University, Aksaray, Türkiye

Research Article

History

Received: 27/07/2022

Accepted: 12/10/2022

ABSTRACT

The aim of this research is to examine the effect of 8-week traditional children's games on the decision-making skills of primary school students. The research group consists of 40 students studying at a public school affiliated to the Ministry of National Education in Sivas Ulaş district in the 2021-2022 academic year. Among the traditional children's games determined by the Traditional Children's Games Federation; hopscotch, dodgeball, handkerchief snatch and tombik games were played. "Personal Information Form" was used to collect data, and "Decision-making skill scale for primary school students" developed by Sever and Ersoy (2019) was used to measure students' decision-making skills. An 8-week game program was applied to the experimental group for 5 hours per week. In the analysis of the data, arithmetic mean, frequency, standard deviation and correlation descriptive analyzes were made by using the SPSS program. Since the number of students in the experimental groups was less than 30, the Wilcoxon test, which is one of the non-parametric tests, and the comparison of the decision-making skills scores of the students with two variables (gender, age) were analyzed using the Mann Whitney U test. 05 significance level was taken into account. In line with the findings, it was seen that traditional children's games increased the decision-making skills of primary school students, and there was no significant difference in gender and age differences. Based on these findings, the Ministry of National Education can give more place to traditional children's games in physical education and game lessons in primary schools.

Keywords: Primary school, The game, Traditional children's games, Decision making skills

Geleneksel Çocuk Oyunlarının İlkokul Öğrencilerinin Karar Verme Becerilerine Etkisi

Süreç

Geliş: 27/07/2022

Kabul: 12/10/2022

ÖZ

Bu araştırmanın amacı, 8 haftalık geleneksel çocuk oyunlarının ilkökul öğrencilerinin karar verme becerilerine etkisini incelemektir. Çalışma grubunu, 2021-2022 eğitim-öğretim yılında Sivas Ulaş ilçesinde Millî Eğitim Bakanlığına bağlı devlet okulunda öğrenim gören 40 öğrenciden oluşmaktadır. Deney grubuna Geleneksel Çocuk Oyunları Federasyonu tarafından belirlenen geleneksel çocuk oyunlarından; seksek, yakan top, mendil kapmaca ve tombik oyunları oynatılmıştır. Veri toplamak amacıyla "Kişisel Bilgi Formu" Öğrencilerin karar verme becerilerini ölçmek için ise Sever ve Ersoy (2019) tarafından geliştirilen "İlkokul öğrencileri için karar verme becerisi ölçeği" kullanılmıştır. Deney grubuna 8 hafta oyun programı hafta da 5 saat olarak uygulanmıştır. Verilerin analizinde SPSS programından yararlanılarak aritmetik ortalama, frekans, standart sapma ve korelasyon betimsel analizleri yapılmıştır. Deney gruplarında öğrenci sayısı 30'un altında olduğundan parametrik olmayan testlerden Wilcoxon testi, öğrencilerin elde ettiği karar verme becerileri puanlarının iki değişken (cinsiyet, yaş) ile kıyaslaması Mann Whitney U testi ile analizi yapılmıştır. 05 anlamlılık düzeyi dikkate alınmıştır. Elde edilen bulgular doğrultusunda geleneksel çocuk oyunlarının ilkökul öğrencilerin de karar verme becerilerini arttırdığını, cinsiyet ve yaş değişkenlerinde anlamlı düzeyde bir farklılık olmadığı görülmüştür. Bu bulgulardan hareketle, Millî Eğitim Bakanlığı, ilkökullarda, beden eğitimi ve oyun dersinde geleneksel çocuk oyunlarına daha çok yer verebilirler.

Anahtar Kelimeler: İlkokul, Oyun, Geleneksel çocuk oyunları, Karar verme becerisi

Copyright



This work is licensed under
Creative Commons Attribution 4.0
International License

a ryildizsivas@gmail.com

b <https://orcid.org/0000-0001-9789-7157>

c velikocak@aksaray.edu.tr

d <https://orcid.org/0000-0002-1403-0812>

How to Cite: Yıldız, R., and Koçak, Ç. V. (2022). Geleneksel Çocuk Oyunlarının İlkokul Öğrencilerinin Karar Verme Becerilerine Etkisi. *Sivas Cumhuriyet University Journal of Sport Sciences*, 3(2): 38-44.

Giriş

Karar verme durumunun birbirine benzeyen birçok tanımı olmakla birlikte genel olarak herhangi bir faaliyette bulunmak için çeşitli alternatiflerin belirlenmesi ve bu alternatiflerden uygun olanın seçilmesi olarak tanımlanabilir (Sucu, 2000). İnsanlar yaşamları içerisinde her an karar verme durumunu yaşamaktadırlar. Ne zaman uyanacakları, ne giyinecekleri, işte veya okulda neler yapacakları gibi durumlarda birçok karar verebilirler. Ancak bu kararlar önem düzeyi bakımından birbirinden farklılaşabilmektedir. Her ne kadar farklılaşsa da aslında karar verme durumu ortak bir yapıya sahiptir (Byrnes, 2002). Kararlar genel olarak insanları, para, alışveriş, işlemler veya strateji ve planlama açısından etkilemektedir (Fitzgerald, 2002). Karar verme aniden olmayıp bir süreci gerektirmektedir. Karar vermede mevcut seçeneklerden en iyisinin tercih edilmesi ve olayın sonuçlandırılması gerekmektedir. Bu süreç 5 farklı aşamadan meydana gelmektedir (Koçel, 2014). İlk aşama olarak amaçların seçimi yapılarak sorun belirlenir. Belirlenen sorun ve amaçlar incelenir ve sonuç için alternatifler oluşturulur. Sonrasında iyileştirilebilen alternatifler güçlendirilir ve son olarak seçim şartlarını netleştirilir ve karara varılır.

Karar verme sürecinde sürece etki eden birçok faktörün olabileceği belirtilmektedir. Bu faktörlerin başında ise kişisel faktörler olduğu görülmektedir (Aksu, 2004). Kişisel faktörlerde özellikle karar verecek olan bireyin konuya yönelik ilgisi, bilgi düzeyi ve sorun çözme yeteneğinin verilecek olan kararlarda etkili olduğu düşünülmektedir. Karar verecek olan birey konuyla ne kadar ilgiliyse, kişisel özelliklerin etkisi de o oranda artmaktadır. İlgili düzeyi azaldıkça karar vermek sürecindeki kişisel özelliklerin etkisi o oranda azalmaktadır. Konu hakkında bilgi düzeyi yüksek olduğunda kişisel özelliklerinin karar verme sürecindeki etkisi de o derece az olacaktır. Ters durumda ise, diğer subjektifliğin etkisi çok olacaktır. Diğer bir etki eden faktör olan sorun çözme yeteneği ise ne kadar fazlaysa karar vermede kişisel özelliklerinin etkisi de o kadar az olmaktadır. Doğru karar verme, etkisi sonucunda yeni bir durumu ya da ve istenilen bir sonucu ortaya koymaktadır. Kararın amaca ulaşma derecesi kararın etkinliğini yani etkili olup olmadığını göstermektedir (Tosun, 1991). Etkili karar vermede güven önemli bir etkidir. Güven bireyi yanlış karar verme korkusundan arındırır. (Adair, 2005). Karar verme durumunda olunan problemle ilgili çevresel etkenlerin sayısı, özelliği, değişkenliği gibi durumlar da karara etki eder. Bu etkenlerin değişmesi veya sayının artması etkinliği azaltabilir (Eren, 1998). Etkili karar vermek için bireyin kişilik yapısının sağlıklı olması, zaman yönetiminin iyi olması, tercihlerinde acele etmemesi, neticeleri değerlendirmesi, nesnel olması gerekmektedir. Bu durumların her birinin düzeyi ne kadar yeterli olursa, alınan kararlarında da o kadar etkili olacağı belirtilmektedir. Karar verme durumu bu kadar önemli iken, bireyleri doğru karar vermeye yönlentecek olgular da ön plana çıkmaktadır. Bu olgulardan biride oyunlardır. Oyunların ve sporun hayatımızda da önemli bir yeri vardır (Yüksel, 2002). Oyun, hareket ve spor, çocuklarda motor, sosyal ve duygusal gelişimi etkilediği

oranda bilişsel gelişimi de etkilemektedir (Koçak, 2019; Küçükbiş ve arkadaşları, 2022). Nasıl ki yetişkin bireyler günlük hayatlarında (ev, iş, eğitim...) birçok kararlar vermek zorunda kalıyor, çocuklar da günlük hayatlarında okul ve sosyal ortamlarında en çok uğraştıkları işlerin başında oyun oynamak geldiğinden dolayı oyun ortamlarında vereceği kararlar büyük bir önem taşımaktadır. Aynı zamanda öğrenciler oyunlar fiziksel aktiviteler sayesinde bedensel, duygusal, sosyal, zihinsel vb. özelliklerini geliştirme ve bunlara bağlı olarak sağlığını iyileştirme fırsatlarını elde etmektedir (Temel ve Kangalgil, 2021). Oyunlar da karar verme, iki ya da fazla sayıda karar vericinin belirli kurallar altında ve kaynakların sınırlı olduğu bir durumda birbirlerine karşı en doğru stratejiyi nasıl belirlediklerini araştıran bir bakış açıdır (Özer, 2004). Oyunlar da karar vericiler yani "oyuncu" olarak oyunda yer alan kişiler oyunda kazanç elde etmek amacıyla bir tercih yapmak zorunda kalır (Bilek, 2012). Karar vermek zorunluluğunda olan oyuncuların diğer oyun ortamındaki oyuncularla çıkarlarının uyuşmadığı ya da çatıştığı bir ortamda karar vermek ya da üretmektedir (Köse, 2015). Bu kararlar sonucunda elde ettiği neticeler vardır. Dolayısıyla çocukların etkileşim içinde olduğu bütün bu karar verme çabaları oyunların içerisinde yer almaktadır (Yılmaz, 2016). Oyun ortamlarında uygun ve doğru zamanda verilen kararlar, oyunun sürecini ve sonucunu olumlu yönde etkileyeceği gibi; verilebilecek yanlış zamanda ve yanlış kararlar da oyunun sürecini ve sonucunu olumsuz etkilemektedir (Pekdoğan, 2015; Pekdoğan ve Ulutaş, 2018). Oyunların olum yanlarından bir tanesi de günümüzden geleceği aktarımlar da sağlamaktadır. Bu sayede kültürel oyunlarımızı ve zenginliğimizi gelecek nesillere aktarmak için fırsatlar elde edilmektedir. Kültürel zenginlik, o kültürü oluşturan çeşitli değerlere verdikleri öneme ve o değerleri koruyabilme seviyesine bağlıdır. Bu değerlerden biri olan çocuk oyunları ise onları oynayan nesiller tarafından korunmuş ve gelecek nesillere katarmış olacaktır. Geçmişten günümüze katar aktararak gelen geleneksel çocuk oyunları, o dönemin nesillerinin özelliklerini ve bu özellikleri sonraki nesillere de kültürel aktarımın da temelini oluşturmaktadır (Özyürek ve arkadaşları, 2018). Geleneksel oyunları oynayacak öğretmenlerin öz yeterlilikleri istenen düzeyde olduğunda; çocukların kültürel değerleri, bilişsel stratejileri ve karar verme becerileri gelişecektir (Mamak ve arkadaşları, 2020). Geleneksel çocuk oyunlarının kuralları örf ve adetler gibi yazısız olarak belirlenmiş genel yargılara dayanan değerlere dayanmaktadır. Toplumumuzun yapı taşlarından bir tanesi de çocuktur. Çocuklar oyun ile sosyal çevreleriyle etkileşimde bulunarak yaşadığı toplumun normlarını oyunlar içerisinde öğrenmeye başlar (Kaçar, 2020). Bu normlar okullar içerisinde beden eğitimi ve spor dersleri aracılığıyla çocuk oyunları sayesinde sadece beden eğitimi ve oyun dersin değil diğer derslerin kazanımlarının gerçekleştirilmesinde de etkilidir (Aydın ve arkadaşları, 2022; Yıldız ve Kangalgil, 2021). Çocuklar, oynadıkları oyunlar içerisinde üstlenmiş olduğu roller ile gerçek hayattaki rollerde karşılaştığı problemler arasında ilişkiler

kurmaya başlar ve bu iki rol arasında öğrendikleri ile kendilerini ve çevrelerini keşfederler. Bu keşifler sayesinde yeni problemleri çözmeyi, farklı kararlar vermeyi de öğrenmiş olurlar (Koçyiğit ve arkadaşları, 2007). Buradan hareketle, eğitim sistemimiz içerisinde ilkokullarda ve ikinci kademe beşinci sınıflarda kazanımları gerçekleştirmek amacıyla oynanan oyunlardan faydalanmak kaçınılmaz bir hal almıştır. Oyunlar ile gerçekleşecek öğrenmelerin kalıcı ve etkin olması da söz konusudur. Çocuklar, oyun içerisinde tüm duyu organlarını kullanarak, yeni kazanımlar gerçekleştirmiş olmaktadır (Uskan ve Bozkuş, 2019). Geleneksel çocuk oyunları ile yaparak ve yaşayarak öğrenen çocuklar; okul ortamlarında ve sosyal çevrelerindeki davranışlarıyla bilgi ve becerilerini de içselleştirerek daha kalıcı ve doğal bir ortamda öğrendikleri düşünülmektedirler. Geleneksel çocuk oyunları ve karar verme bu kadar önemli iken, bireyleri doğru karar vermeye yönlerecek olguları ve bu kararları verirken yaparak yaşayarak öğrenmeleri de ön plana çıkacağı düşünülmektedir. Eğitim-öğretim sürecinin temelinde yer alan öğrencilerin, geleneksel çocuk oyunlarına ilişkin kazanımlar sayesinde; öğrencilerin yaparak yaşayarak öğrenmeleri ve bu öğrendiklerini sosyal hayatlarında ya da hayatın herhangi bir zaman diliminde kullanarak doğru kararlar verebilmeleri açısından önemli görülmektedir. Bu araştırmada ilkokul öğrencilerinde geleneksel çocuk oyunlarının karar verme becerisine etkisinin ortaya konulması amaçlanmıştır.

Yöntem

Araştırma Modeli

Araştırma da ön test-son test kontrol gruplu yarı deneysel araştırma modeli kullanıldı (Büyüköztürk, 2016). Deney grupları sınıf esasına göre olduğundan yansız atama yapılamamış ve çalışma yarı deneysel modelde tasarlanmıştır. Deneysel model araştırmaları, mümkün olan bütün şartların kontrol altına alınarak belirlenmiş problemlerin çözümü için uygulanan programın, çözüm sürecindeki etkisini ortaya koymak için yapılan araştırmalardır (Özmen, 2015). Araştırmada Geleneksel Çocuk Oyunları Federasyonu tarafından belirlenen geleneksel çocuk oyunlarından; seksek, yakan top, mendil kapmaca ve tombik oyunları oynatılmıştır (COSKF, 2022). Araştırmada deney grubu ve kontrol grubu olmak üzere iki grup vardır. Belirlenen oyunlar deney grubundaki öğrencilere haftada 5 saat olmak üzere toplam 8 hafta boyunca beden eğitimi ve oyun dersi içerisinde, yıllık ders programının içerisinde planlanan geleneksel çocuk oyunları "Geleneksel oyunlar ve zekâ oyunları" kurs eğitimi almış sınıf öğretmeni tarafından oynatılmıştır. Araştırmanın kontrol grubundaki öğrencilere ise beden eğitimi ve oyun dersi müfredatına uygun şekilde ders işlenmiştir. Uygulama öncesinde ve sonrasında Sever ve Ersoy (2019) tarafından geliştirilen "İlkokul öğrencileri için karar verme becerisi ölçeği" uygulanmıştır.

Araştırma Grubu

Araştırmada deneysel model uygulandığından evren ve örneklem tespitine gidilmeyerek, deney ve kontrol grupları oluşturulmuş ve "araştırma grubu" olarak nitelendirilmiştir (Büyüköztürk vd., 2020; Can, 2019). Araştırmaya katılan öğrencilere ulaşmak ve dengeli dağılım yapabilmek, araştırmacılara gerek zaman gerekse ekonomik açıdan büyük tasarruf sağlamak için araştırma yapılacak okul ve gruplardaki öğrenciler amaçlı örnekleme yöntemlerinden kolay ulaşılabilir durum örnekleme tekniğine göre seçilmiştir (Büyüköztürk vd., 2020). Araştırma grubunu Sivas ili Ulaş ilçesinde bulunan Ulaş İlkokulunda 2021-2022 eğitim öğretim yılında 4.sınıfta öğrenim gören 9-10 yaş grubu öğrenciler oluşturmaktadır. Deney grubunda 20, kontrol grubunda ise 20 öğrenci olmak üzere araştırma grubunu 40 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmaya katılan öğrencilerin demografik özellikleri aşağıdaki çizelgede belirtilmiştir.

Çizelge 1. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Demografik Özellikleri Tablosu

Değişken	Özellik	f	%	Toplam
Cinsiyet	Erkek	24	60,0	40
	Kız	16	40,0	
Yaş	9 Yaş	22	55,0	40
	10 Yaş	18	45,0	

Veri Toplama Araçları

Öğrencilerin demografik bilgilerini elde etmek için araştırmacı tarafından kişisel bilgi formu hazırlanmıştır. Form ile öğrencilerin cinsiyetleri, sınıf düzeyleri ve yaş bilgileri elde edilmiştir. Öğrencilerin karar verme becerilerini ölçmek için ise Sever ve Ersoy (2019) tarafından geliştirilen "İlkokul öğrencileri için karar verme becerisi ölçeği" kullanılmıştır. Ölçek tek boyuttan ve 15 maddeden oluşmaktadır ve dördümlü likert tipinde (hiçbir zaman, ara sıra, genellikle, her zaman) hazırlanmıştır. Ölçeğin tamamına ait Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı 89, açıkladığı toplam varyans ise 40,078'tir (Sever ve Ersoy, 2019). Ölçekten alınabilecek en düşük puan 15, en yüksek puan ise 60'tır.

Verilerin Analizi

Verilerin analizinde SPSS programından yararlanılarak aritmetik ortalama, frekans, standart sapma ve korelasyon betimsel analizleri yapılmıştır. Verilen normal dağılım gösterip göstermediği Shapiro-Wilk testi ile değerlendirilmiş ve normal dağılım göstermediği tespit edilmiştir. Elde edilen bulguların karşılaştırılmasında parametrik olmayan testlerden Wilcoxon testi, öğrencilerin elde ettiği karar verme becerileri puanlarının iki değişken (cinsiyet, yaş) ile kıyaslaması ise Mann Whitney U testi ile yapılmıştır. Anlamlılık düzeyi .05 olarak kabul edilmiştir.

Bulgular

Çizelge 2. Öğrencilerin Karar Verme Becerilerine İlişkin Ön test Puanlarının Karşılaştırılması

Test	Grup	n	Ortalama	U	P
Ön Test	Deney	20	17,85	147,000	,151
	Kontrol	20	23,15		

Deney ve Kontrol gruplarının öntest puan ortalamaları sırasıyla 17,85 ve 23,15 bulunmuştur. Yapılan Mann Whitney U testi sonucunda bu iki grup arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır

(U=147,000, p>0,050). Bu durum Deney ve Kontrol grubu öntest puan ortalamalarının istatistiksel olarak birbirinden farklı olmadıklarını desteklemektedir.

Çizelge 3. Öğrencilerin Karar Verme Becerilerine İlişkin Fark Puanlarının Karşılaştırılması

Grup	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	P
Deney Grubu	20	30,48	609,50	,500	,000
Kontrol Grubu	20	10,53	210,50		

*(p<.05)

Deney ve Kontrol gruplarının fark ortalamaları sırasıyla 30,48 ve 10,53 bulunmuştur. Yapılan Mann Whitney U testi sonucunda bu iki grup arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur (U=0,500, p<0,050). Bu

durum deney ve kontrol grubu öntest-sontest puan ortalamaları istatistiksel olarak birbirlerinden farklı olduğunu desteklemektedir. Bu fark deney grubunun lehinedir.

Çizelge 4. Öğrencilerin Karar Verme Becerilerine İlişkin Ön test ve Son test Puanlarının Karşılaştırılması

Son Test- Ön Test	Sıra	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	z	P
Karar Verme Becerisi	Negatif Sıra	10	10,50	105,00	-4,012	,000*
	Pozitif Sıra	29	23,28	675,00		
	Eşit	1				

*(p<.05)

Öğrencilerin deney sonrası tüm parametrelerde anlamlı ölçüde puanları yükselmiştir.

Çizelge 5. Cinsiyet Değişkenine Göre Karar Verme Becerisi Fark Puanlarının Karşılaştırılması

Değişken	Özellik	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	P
Cinsiyet	Erkek	24	19,06	457,50	157,500	,345
	Kız	16	22,66	362,50		

Çizelgeyi incelediğimizde araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre karar verme

becerisi öntest-sontest puan ortalamaları karşılaştırıldığında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Çizelge 6. Yaş Değişkenine Göre Karar Verme Becerisi Fark Puanlarının Karşılaştırılması

Değişken	Özellik	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	P
Yaş	9 Yaş	22	21,52	473,50	175,500	,545
	10 Yaş	18	19,25	346,50		

Çizelgeyi incelediğimizde araştırmaya katılan öğrencilerin yaş değişkenine göre karar verme becerisi öntest-sontest puan ortalamaları karşılaştırıldığında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

becerilerin başında geldiği düşünülmektedir. Oyun, çocuğun yaşamını etkileyen önemli bir olgu olduğu ve oyun oynarken hareket becerileri de gerektiği için, hareket kabiliyeti, çocuğun oyun içindeki bilişsel ve psikolojik kararlarını, oyun içerisindeki rolünü belirleyen önemli olan unsurların başında geldiği bilinmektedir. Dolayısıyla çocuk oyun oynarken hareket eder ve bu hareketlilik sonucunda belli kurallar ve amaçlar doğrultusunda kararlar verir ve bu kararlar sonucunda hem eğlenir hem sosyalleşir (Yıldız ve Çetin, 2018). Spor ve oyun, çocukların kendi sınırlarını fark etmesine, hangi hareketleri yapıp hangilerini

Tartışma

Çocukluk döneminde hareket, kimi zaman isteklerin ifade edilmesinde kimi zaman eylemi yerine getirmede kimi zaman oyun oynarken bilişsel, duyuşsal ve psikomotor becerilerinin yansıtılması açısından önemli olan

yapamayacağına karar vermesine ve bu kararlar sonucunda neler öğreneceğine olanak sağlar. Aslında çocuklar, oyun oynarken ya da spor yaparken kendini tanıma ve verdikleri kararların sonucunu görme imkânı bulmuş olur (Özyürek ve arkadaşları, 2015).

Araştırma sonucunda, 8 hafta boyunca haftada 5 saat olarak oynatılan geleneksel çocuk (seksek, yakan top, mendil kapmaca ve tombik) oyunları (COSKF, 2022) ilkökul öğrencilerinin karar verme becerisini arttırdığı tespit edilmiştir. Dauvergne (2000), satranç öğrenmenin ve oynamanın çocuklar için faydalarını belirlemek isimli çalışmada, satranç oynayan öğrencilerin zaman baskısı altında hızlı ve hatasız karar verme becerileri sergiledikleri belirtilmiştir. İlköğretim düzeyindeki öğrencilerin karar verme becerilerin (Davidson, 1991), özel yetenekleri olan ortaokul öğrencilerinin karar verme becerileri (Graumlich ve Baron, 1991) ve ergenlerin karar verme ve geleceği kontrol etme istekleri (Taal ve De Carhalvo, 1997) üzerine yapılan bu çalışmalar incelendiğinde bulguların elde edilen bulgularla benzerlik gösterdiği görülmektedir. Yapılan çalışmalara katılan öğrencilerin kişilik özelliklerine göre en az dikkatli karar verme stilinde olduğu ve en sık görülen karar verme stiline ise erteleyici karar verme stili olduğu ortaya konulmuştur. Yapılan araştırma her ne kadar geleneksel çocuk oyunlarının öğrencilerin karar verme becerisine etkisinin genel olarak incelenmesi üzerine olsa da öğrencilerin cinsiyet ve yaş değişkenine göre de etkinin olup olmadığına bakılmıştır. Sonuç olarak cinsiyet ve yaş değişkeninde anlamlı düzeyde farklılık göstermediği görülmüştür. Karar verme becerileri üzerine yapılan literatür taramasında yaşça büyük olan çocukların karar verme becerisinin daha iyi olduğu, karar verme sürecinde karşılaştıkları olumsuz seçenekleri yaşça küçük olan çocuklara göre daha net eleyebildikleri ve elemelerden sonra azalan seçeneklere odaklanarak daha fazla bilgi edindikleri belirtilmektedir (Davidson, 1991). Ayrıca yaşça büyük çocuklar elde ettikleri bilgiyi etkili ve sistematik olarak araştırabilmekte ve buna bağlı olarak daha iyi karar verebilmektedir. Yaşça küçük olan çocuklar ise karar verme sürecinde işlerine yarayacak bilgileri ayırt etmede zorlanmakta ve seçenekleri elemeye zorluk yaşamaktadır. Bu nedenle karar verme sürecinde daha fazla zorluk yaşamaktadırlar. (Howse, Best and Stone, 2003). Bu bilgiler ışığında elde ettiğimiz sonucun literatürde karşılığı olmadığı görülmektedir. Çalışmamıza katılan öğrenciler 9-10 yaş aralığındadır ve bu yaş aralığı birbirine çok yakındır. Dolayısıyla bu yaş aralığındaki öğrencilerin benzer psikolojik süreçler ortaya koymasının normal olduğu düşünülebilir. Farklılaşma olmamasının nedeni bu duruma bağlanabilir.

Sporun temelini incelediğimizde oyuna dayandığını görmekteyiz. Spor oyuna göre daha fazla bedensel beceriyi barındırmaktadır. Dolayısıyla sporun insanlar üzerindeki psikolojik, fizyolojik, duygusal ve sosyal faydalarını oyunda sağlayabilmektedir. Bu açıdan baktığımızda spor ve oyun kavramı iç içe geçmektedir (Mustafaoğlu, 2018). Buradan hareketle yaptığımız literatür taramasında elde edilen bulgularla örtüşmeyen araştırmalara da rastlanmaktadır. Taşgıt (2012), spor

yapan ve yapmayan öğrencilerin benlik saygısı ve karar verme düzeylerini araştırılmış ve araştırma bulgularınca deney grubunda dikkatli karar verme alt boyutunda sosyal aktivite ve sonrasında aldıkları puanların ortalamasına bakıldığında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Araştırma bulgularıyla benzerlik göstermeyen Kelecek ve diğerleri (2013), tarafından yapılan araştırmada sporcuların karar verme tarzlarının belirlenmesi ve sporcuların sahip oldukları karar verme stillerine yönelik çalışmada, sporcuların karar verme stillerinde anlamlı düzeyde bir artış olmadığı görülmüştür. Bir başka çalışmada ise sportif rekreasyon faaliyetlerine katılan öğrencilerin karar vermede öz saygı ve karar verme stillerinin belirlenmesi adlı çalışma bulgularında öğrencilerin karar vermede özsaygı puanlarının düşük olduğu tespit edilmiştir (Birol ve İnce 2016). Alan yazında araştırma bulgularıyla benzerlik göstermeyen (Ersever, 1996; Çetin, 2009; Köseoğlu, 2014; Kurt, 2016 ve Ülker, 2017) bulgulara da rastlanmaktadır.

Sonuç olarak, yapılan araştırmada geleneksel çocuk oyunlarının, araştırmaya katılan ilkökul öğrencilerinin karar verme becerilerinde istatistiksel olarak olumlu yönde etkisinin olduğu ortaya konulmuştur. Oyun oynayan çocukların karar verme becerileri, normal müfredat ile eğitim alan öğrencilere oranla daha fazla olduğu gözlemlenmiştir. Oyun oynayan öğrenciler, oyunlar içerisinde karşılaştıkları sorunlara daha çabuk ve güvenilir bir şekilde karar verdikleri görülmüştür.

Öneriler

Millî Eğitim Bakanlığı, ilkökullarda, beden eğitimi ve oyun derslerinde geleneksel çocuk oyunlarına daha çok yer verebilir. Unutulmaya yüz tutmuş olan geleneksel çocuk oyunlarımız ilgili federasyonlar ve projelerle desteklenebilir. İleride yapılacak çalışmalarda; ilkökul ve ortaokul öğrencilerinin karar verme stillerinde geleneksel çocuk oyunlarının ve e-oyunların etkisi üzerine araştırmalar yapılabilir.

Kaynaklar

- Adair, J. (2005). *Etkili Karar Verme: Başarıyı Hedefleyenler İçin Bir Kılavuz* (2. Baskı). (Çev. S. Fatih Güneş). İstanbul: Babıali Kültür Yayıncılığı.
- Aksu, M. (2003). *Türk Dış Politikası Karar Alma Mekanizmasının İşleyişi, 2. Körfez Krizi Örneği* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). *Isparta: Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*.
- Aydın, E., Temel, A., & Kangalgil, M. (2022). Geçmişten Günümüze Ortaöğretim Beden Eğitimi ve Spor Dersi Öğretim Programlarının İncelenmesi. *Journal of Global Sport and Education Research*, 5(1) 99-117. <https://doi.org/10.55142/jogser.1113312>
- Bilek, N. (2012). *2008 Küresel Kriz Sürecinde Türkiye'de Ekonomiyi Canlandırma Paketinin Oyun Teorisi ile İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Antalya: Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Bırol, S. Ş., & İnce, A. (2016). Sportif Rekreasyon Aktivitelerine Katılan Öğrencilerin Karar Vermede Özsayı ve Karar Verme Stilllerinin Belirlenmesi. *Uluslararası Anadolu Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 68-84. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/596563>
- Brynes, P. i. (2002). The Development Decision Making. *Juornal of Adolescent Health*, 31 (2), 208-2015.
- Büyüköztürk, Ş. (2016). *Deneyisel Desenler: Öntest-Sontest Kontrol Grubu, Desen ve Veri Analizi (2 Baskı)*. Pegem Akademi: Ankara.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E., Akgün, Ö., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2020). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri (28. Baskı)*. Ankara: Pegem Akademi.
- Can, A. (2019). *Spss ile Bilimsel Araştırma Sürecinde Nicel Veri Analizi (8. Baskı)*. Ankara: Pegem Akademi.
- COSKF. (2022). Geleneksel Çocuk Oyunları. https://coskf.org.tr/adresinden_alindi. 10.03.2022 tarihinde https://coskf.org.tr/sayfasından_erisilmistir.
- Çetin, M. Ç. (2009). *Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Karar Verme Stilleri Sosyal Beceri Düzeyleri ve Stresle Başa Çıkma Biçimlerinin Bazı Değişkenler Açısından Karşılaştırmalı Olarak İncelenmesi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ankara: Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Dauvergne, P. (2000). The Case for Chess as a Tool to Develop Our Children's Minds. 10.03.2022 tarihinde <http://www.cayen.net/sebschess/Children.pdf> sayfasından erişilmiştir.
- Davidson, D. (1991). Children's Decision-Making Examined With an Information-Board Procedure. *Cognitive Development*, 6(1), 77-90. doi: 10.1016/0885-2014(91)90007-Z
- Deniz, Ü., & Akbaşlı, S. (2018). Eğitim yönetimi araştırmaları. K. B. Cevdat Temel Uğurlu içinde, *Oyun Teorisi Bağlamında Eğitim Örgütlerinde Karar Verme* (s. 238-245). Sivas: Cumhuriyet Üniversitesi Yayınları.
- Eren, E. (1998). *Yönetim ve Organizasyon*. İstanbul: Beta Basım Yayım Dağıtım.
- Ersever, H. Ö. (1996). *Karar Verme Becerileri Kazandırma Programının ve Etkileşim Grubu Deneyiminin Üniversite Öğrencilerinin Karar Verme Becerileri Üzerindeki Etkisi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ankara: Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Fitzgerald, P. P. (2002). *Decision Making*. Oxford: Capstone.
- Graumlich, G., & Baron, J. (1991). Teaching Decision Making in the City. *Teaching Decision Making to Adolescents*, 2(1),147-160.
- Howse, R. B., Best, D. L., & Stone, E. R. (2003). Children's Decision Making: *The Effects Of Training, Reinforcement And Memory Aids*. *Cognitive Development*, 18(2), 247–268. [https://doi.org/10.1016/S0885-2014\(03\)00023-6](https://doi.org/10.1016/S0885-2014(03)00023-6)
- Kacar, D. (2020). *Geleneksel Çocuk Oyunlarının İnternet Bağlılığı, Sosyal Beceri ve Stres Düzeyine Etkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara: Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Kelecek, S., Altıntaş, A., & Aşçı, F. H. (2013). Sporcuların Karar Verme Stilllerinin Belirlenmesi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8(1), 21-27.
- Koçak, Ç. V. (2019). Çocukların Gelişim Dönemi Özellikleri ve Sporun Gelişim Alanları Üzerindeki Etkileri. Umut C., Cüneyt T., Çalık Veli K. (Ed.) *Çocuklar için Spor Eğitimi* içinde (s. 24). Ankara: Gazi Kitabevi.
- Koçel, T. (2014). *İşletme Yöneticiliği*. İstanbul: Beta Yayınları.
- Koçyiğit, S., Tuğluk, M. N., & Kök, M. (2007). Çocuğun Gelişim Sürecinde Eğitsel Bir Etkinlik Olarak Oyun. *Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(16), 324-342. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/31587>
- Köse, Y. (2015). Küresel Finansal Yaptırımlar Oyun Teorisi Yaklaşımı ile Ampirik Bir Uygulama. *Maliye Finans Yazıları*, 29(103), 9-20. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/295301>
- Köseoğlu, E. (2014). *İlkokul 4. Sınıflarda Drama Etkinlikleriyle İşlenen Derslerin Öğrencilerin Problem Çözme ve Karar Verme Becerileri Üzerindeki Etkilerinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Erzurum: Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Kurt, E. (2016). *Orta Öğretim Öğrencilerinin Karar Verme Stratejilerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Trabzon: Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Küçükbiş, H. F., Özkurt, B., Sirkeci, H. & Öztürk, O. (2022). Geleneksel Oyun ve Geleneksel Çocuk Oyunlarının Eğitim-Öğretim Programlarındaki Yeri. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 21(83), 1422-1436. doi:10.17755/esosder.972845
- Mustafaoğlu, R. (2018). E-Spor, Spor ve Fiziksel Aktivite. *Ulusal Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 84-96. doi.org/10.30769/usbd.457545
- Mamak, H., Temel, A., & Kangalgil, M. (2020). Examining The Self-Efficacy of Primary School Teachers and The Problems Encountered in Physical Education and Game Course. *Educational Policy Analysis and Strategic Research*, 15(3) 336-358. <https://doi.org/10.29329/epasr.2020.270.16>
- Özer, O. (2004). *Oyun Teorisi ve Tarımda Uygulanması* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ankara: Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü.
- Özmen, H. (2015). *Kuramdan Uygulamaya Eğitimde Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. M. M. (Ed.) içinde, Araştırma ve Temel Özellikleri İçinde (s. 9-11). Ankara: Pegem Akademi.
- Özyürek, A., Şahin, T. F., & Gündüz, Z. B. (2018). Nesilden Nesile Kültürel Aktarımda Oyun ve Oyuncakların Rolü. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 27(1), 1–12.
- Özyürek, A., Özkan, İ., Begde, Z., & Yavuz, F. N. (2015). Okul Öncesi Dönemde Beden Eğitimi ve Spor. *International Journal of Science Culture and Sport*, (3), 479–488. <https://doi.org/10.14486/IJSCS314>
- Pekdoğan, S. (2015). *Karar Verme Becerileri Eğitim Programının 5-6 Yaş Çocuklarının Karar Verme Becerileri Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ankara: Ankara Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Pekdoğan, S., & Ulutaş, İ. (2018). Karar Verme Becerileri Eğitim Programının Okul Öncesi Dönem Çocuklarının Karar Verme Becerileri Üzerindeki Etkisi. *İnönü University Journal of the Faculty of Education*,6(1), 230-244. <https://doi.org/10.17679/inuefd.325966>
- Sever, İ. (2018). *Dördüncü Sınıf Öğrencilerinin Karar Verme Becerilerinin Öğrenci Ve Öğretmen Görüşlerine Göre İncelenmesi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Eskişehir: Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Sever, İ., & Ersoy, A. (2019). İlkokul Öğrencileri İçin Karar Verme Becerisi Ölçeğinin Geliştirilmesi: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi*, 8(1), 662-692. DOI: 10.14812/cufej.533443
- Sucu, Y. (2000). *Yönetim Kavramları, Kuramlar ve Süreçler*. Eskişehir: AİBÜ.
- Taal, M., & De Carhalvo, F. (1997). Stimulating Adolescents Decision Making. *Journal Of Adolescence*, 20 (1), 223-226. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0140197196900809>
- Taşgıt, M. S. (2012). *Üniversite Öğrencilerinin Benlik Saygısı ve Karar Verme Düzeylerinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Karaman: Karamanoğlu Mehmet Bey Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Temel, A., & Kangalgil, M. (2021). Oyun ve Fiziki Etkinlikler Dersi Öğretim Programı Kazanımlarının Gerçekleşmesine İlişkin Sınıf Öğretmenlerinin Görüşleri. *Millî Eğitim Bakanlığı*, 50 (229), 445-462. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/1557545>
- Tosun, K. (1991). *İşletme Yönetimi*. Ankara: Savaş Yayınları.
- Uskan, S. B., & Bozkuş, T. (2019). Eğitimde Oyunun Yeri. *Uluslararası Güncel Eğitim*, 5(2), 123-131. ISSN: 2458-9373
- Ülker, M. (2017). *Spor Yapan ve Yapmayan Ortaöğretim Öğrencilerinin Kişilik Özellikleri, Karar Verme Stilleri, Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Karşılaştırılması (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi)*. Burdur: Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Yılmaz, E. (2016). *Oyun Teorisi*. İstanbul: Literatür Yayınları.
- Yıldız, R., & Kangalgil, M. (2021). Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin İlköğretim İkinci Kademe Beden Eğitimi ve Spor Dersi Kazanımlarının Gerçekleştirilmesi İlişkin Öğretmen Görüşleri. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 18(40), 1-22. DOI: 10.26466/opus.856590
- Yüksel, F. (2002). Yönetici Adaylarının Mantıklı Karar Verme ve Problem Çözme Beceri Düzeylerinin İncelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 27(125), 8-16.



Sivas Cumhuriyet University Journal of Sport Sciences

| cuspor.cumhuriyet.edu.tr |

Founded: 2020

Available online, ISSN: 2717-8919

Publisher: Sivas Cumhuriyet Üniversitesi

Examination of Taekwondo Athletes' Coaching Competences

Berat Koçyiğit^{1,a}Erkan Çimen^{1,b}Osman Pepe^{1,c}¹Faculty of Sport Sciences, Suleyman Demirel University, Isparta, Türkiye

Research Article

History

Received: 24/08/2022

Accepted: 03/10/2022

ABSTRACT

The aim of this study is to examine the proficiency levels of elite Taekwondo players in coping with stress according to different variables. The universe of the research consisted of male and female athletes engaged in elite taekwondo sports in Turkey. The sample group was formed by a total of 239 athletes, 101 women and 138 men. The data were collected using the individual data form determined by the researchers and the "Coping Efficiency Scale" developed by Akın et al. (2014). The data were analyzed in computer environment. T-test was used for independent variables in pairwise comparisons. For variables with more than two, one-way analysis of variance ANOVA test was used. LSD test was applied to determine the source of the difference. When the total score averages of the taekwondo players at the elite level were examined, it was found that they were at a moderate level, and that the variables of athlete's age and weekly training frequency had an effect on their proficiency in coping with stress. In this context, Taekwondo athletes who compete professionally in national and international competitions; it is seen that there is a significant difference between the sports ages, the number of weekly training sessions and the levels of coping with stress. In this case, due to the inability of taekwondo players to respond to the psychological situations that may occur on them during intense training and competition periods; it is thought that they need more social support.

Keywords: Taekwondo, Player, Coping with Stress

Taekwondo Sporcuların Başa Çıkma Yeterliliklerinin İncelenmesi

Süreç

Geliş: 24/08/2022

Kabul: 03/10/2022

ÖZ

Bu araştırmanın amacı elit düzeyde Taekwondocuların stresle başa çıkma yeterlilik düzeylerinin farklı değişkenlere göre incelenmesidir. Araştırmanın evreni, Türkiye'de elit düzeyde taekwondo sporu ile uğraşan, kadın ve erkek sporcular oluşturmuştur. Örneklem grubu ise 101 kadın, 138 erkek olmak üzere toplam 239 sporcu tarafından oluşturulmuştur. Veriler, araştırmacılar tarafından belirlenen bireysel veri formu ile Akın ve arkadaşları (2014) tarafından geliştirilen "Başa çıkma Yeterliği Ölçeği" kullanılarak toplanmıştır. Veriler, bilgisayar ortamında analiz edilmiştir. İkili karşılaştırmalarda bağımsız değişkenlerde t testi kullanılmıştır. İki'den fazla olan değişkenlerde ise tek yönlü varyans analizi ANOVA testi kullanılmıştır. Oluşan farklılığın kaynağını tespiti için LSD testi uygulanmıştır. Elit düzeyde Taekwondocuların stresle başa çıkma yeterlilik ölçeği toplam puan ortalamalarına bakıldığında orta düzeyde yer aldıkları, sporcu yaşı ve haftalık antrenman sıklığı değişkenlerinin stresle başa çıkma yeterliliklerine etkisinin olduğu bulunmuştur. Bu bağlamda profesyonel olarak ulusal ve uluslararası müsabakalarda mücadele eden Taekwondo sporcularının spor yaşlarının ve haftalık antrenman sayıları ile stresle başa çıkma düzeyleri arasında anlamlı farklılık olduğu görülmektedir. Bu durumda taekwondo sporcularının; yoğun antrenman ve müsabaka dönemlerinde üzerlerinde oluşabilecek psikolojik durumlara cevap verememelerinden kaynaklı daha fazla sosyal desteğe ihtiyaç duydukları düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Taekwondo, Sporcu, Stres ile Başa Çıkma

Copyright



This work is licensed under
Creative Commons Attribution 4.0
International License

^a beratkocyyigit@sdu.edu.tr

^c osmanpepe@sdu.edu.tr

^b <https://orcid.org/0000-0002-0853-204X>

^b erkancimen@sdu.edu.tr

^b <https://orcid.org/0000-0002-0043-0110>

How to Cite: Koçyiğit, B., Çimen, E., and Pepe, O. (2022). Taekwondo Sporcuların Başa Çıkma Yeterliliklerinin İncelenmesi. *Sivas Cumhuriyet University Journal of Sport Sciences*, 3(2): 45-51.

Giriş

Günümüzde sporcuların fiziksel özelliklerinin maksimum düzeyde olmasının yanında psikolojik özellikleri de performans gelişimleri için oldukça önemli olduğu belirtilmektedir (Sulu ve ark., 2021). Profesyonel spor yaşamı, sporculara sağlıklı yaşam kalitesi, farklı yaşam tarzları ve sosyal ortam sunmanın yanında sporcuların psikolojik ve zihinsel anlamda iyi olmalarını tehdit altında tutan birçok negatif durumu da bünyesi altında barındırmaktadır (Serlachius ve ark., 2007). Bu olumsuz durumlar sporcular üzerinde oldukça yoğun bir stres faktörüne neden olduğu belirtilmektedir (Sheila ve ark., 2002). Doğan ve Eser (2013) bireylerin stres faktörünün günlük hayatta kişilerin üzerinde hissedilen baskı ve gerginlik durumu ve günümüzde en çok karşılaşılan durumlardan biri olarak bilinen kavramlar şeklinde ifade edilmektedir. Ayrıca stres kavramının, bireylerin üstesinden gelemediği ya da üstesinden gelmekten zorlandığı durumlar karşısında fiziksel, sosyal ve psikolojik uyumunun bozulması durumundan sonuçlanan olumsuz bir olgu durumu olduğu belirtilmiştir (Laudo, 2001). Bu olgu durumu sporcuların hem bireysel hayatlarını hem de onların performans durumlarını olumsuz etkilemektedir (Khaleghi ve Najafabadi, 2015). Aştı ve ark., (2005) rastlanılan olumsuz durumların etkin bir biçimde pozitif duruma dönüştürülememesinin sporcuların iletişim ve etkileşimlerini, sosyal hayatlarını, performans durumlarını olumsuz yönde etkilediklerini belirtmişlerdir. Sosyal yaşamda gerginlik ögesi olarak baskıya sebebiyet veren birden fazla sorunun çözülmesi ya da bu sorunlarda başa edebilme yetisi ise bireylerin iş birliği ortamı tesis etmeleri ile mümkün olabilmektedir (Yıldız ve Dirik, 2019).

Baş çıkma yeterliliği kavramsal olarak, çevresel ve içten gelen baskı sonucu zor durumda bırakan olaylarla karşı karşıya kaldığında kişilerin günlük yaşam kaynaklarından fazlasıyla gereksinim duyduğu veya vakalar arasındaki tezatları yönetebilmek için kognitif, duygu ve davranış olarak çaba sarf etmeleridir. Psikolojide ise, olumsuz şartlar altında bireyin içinde bulunduğu olumsuz durumunu çözmek, aza indirmek için sarf ettiği bilişsel ve davranışsal gayretleri gösterme amacıyla kullanılmaktadır (Lazarus ve

Folkman, 1984). Baş çıkma gücü, çoğunlukla zor duruma düşüren hayat olayları ve gerginlik üreten yaratıcı öğelerinde meydana gelen uyumsuzluklar ve dejenere olma, kişilerin üstesinden gelebilme özelliği olarak ifade edilmektedir. Başka bir deyişle algılanan tehdit unsuru esnasında o anda yaşanacak negatif durumu çözmeye gayreti olarak tanımlanmaktadır (Lazarus ve Folkman, 1984).

Toplumsal ortamın oluşması durumunda sporun bir yapı uzmanlığına haiz olduğu yadsınmaz bir gerçektir. Alan yazında, sportif ve fiziki etkinliklerin kişilerin yaşamına ve ruhsal sağlığına katkı sağlayan olumlu değerlere işaret eden birçok araştırma bulunmaktadır (Ströhle, 2009; Salar ve ark., 2012; Keskin, 2014). Stresin kontrol altına alınabilmesi için stres duygusu ve buna bağlı davranış şeklinin hayata olumlu bir biçimde yansımaları gerekmektedir (Özsarı ve Altın, 2021). Olumsuz stres etkilerinden ve sebep olduğu davranış dengesizliklerinden kurtulabilmesi için sportif etkinliklerinde yer almanın önemi vurgulanmaktadır. Öncelikle spor, sağlıklı kişilerin yetiştirilmesinde ve toplumsal dayanışma ve bütünleşmeyi sağlamaktadır.

Bu bağlamda bu araştırmanın amacı, taekwondo sporcularının baş çıkma yeterlilikleri puanlarının cinsiyet, yaş, spor yaşı, haftalık antrenman sayısı ve eğitim durumu değişkenleri açısından incelenmesi ve sporcuların baş edebilme yeterlilikleri puanları arasındaki ilişkinin tespit edilmesidir.

Yöntem

Araştırmada betimsel tarama yöntemi kullanılmıştır. Betimsel tarama, araştırmaya konu olan olay, birey veya nesne kendi koşulları içinde ve olduğu gibi tanımlanmaya çalışılır (Karasar, 2004).

Araştırma Grubu

Araştırmanın evreni, Türkiye’de elit düzeyde taekwondo sporu ile uğraşan kadın ve erkek sporcular oluşturmuştur. Örneklem grubunu ise 101 kadın, 138 erkek olmak üzere toplam 239 sporcu tarafından oluşturulmuştur.

Çizelge 1. Katılımcıların Betimsel İstatistikleri

Değişkenler	Gruplar	N	%
Cinsiyet	Kadın	101	42,3
	Erkek	138	57,7
Yaş	15-18	34	14,2
	19-22	73	30,5
	23-26	63	26,4
	27 ve üzeri	69	28,9
	1-3	33	13,8
Sporcu Yaşı	4-6	68	28,5
	7-9	75	31,4
	10 ve üzeri	63	26,4
	1-2	68	28,5
Haftalık Antrenman Sıklığı	3-4	79	33,1
	5 ve üzeri	92	38,5
	Lise ve Dengi	77	32,2
	Ön Lisans	129	54,0
Eğitim Düzeyi	Lisans	7	2,9
	Lisansüstü	26	10,9
	Toplam	239	100

Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre %42,3'ü kadın, %57,7'si erkek, yaş değişkenine göre %14,2'si 15-18, %30,5'i 19-22, %26,4'ü 23-26 ve %28,9'u 27 yıl ve üzeri, spor yaşı değişkenine göre %13,8'i 1-3, %28,5'i 4-6, %31,4'ü 7-9 ve %26,4'ü 10 yıl ve üzeri, haftalık antrenman sıklığı değişkenine göre %28,5'i 1-2, %33,1'i 3-4 ve %38,5'inin 5 gün ve üzeri, eğitim düzeyi değişkenine göre ise, %32,2'si lise ve dengi, %54,0'ü ön lisans, 2,9'u lisans ve 10,9'u ise lisansüstü olarak tespit edilmiştir.

Veri Toplama Araçları

Bu araştırmanın amacı doğrultusunda, araştırmacılar tarafından oluşturulan bireysel bilgi formu ile literatürde bulunan başa çıkma yeterlilikleri ölçeği kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu

Katılımcıların cinsiyet, yaş, sporcu yaşı, haftalık antrenman sıklığı ve eğitim düzeyleri hakkında bilgi edinmek amacıyla 5 sorudan oluşmuştur.

Başa Çıkma Yeterliği Ölçeği

Baş çıkma Yeterliği Ölçeği 12 maddelik tek formatlı bir ölçüm aracıdır. Ölçekte 6'lı bir derecelendirme bulunmaktadır. Ölçeğin Türkçe formatında geçerlik ve güvenilirlik araştırmaları Akın ve arkadaşları (2014) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin yapı geçerliği için uygulanan doğrulayıcı faktör analizinde tek boyutlu ve 12 maddeden oluşan yöntemin iyi uyum verdiği görülmüştür ($\chi^2= 123.98$, $sd= 44$, $RMSEA= .082$, $CFI= .95$, $IFI= .95$, $NFI= .92$, $SRMR=$

.062). Ölçeğin iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı .89 olarak bulunmuştur. Ölçeğin düzenlenmiş madde toplam korelasyon katsayıları 35 ile .70 arasında sıralanmaktadır.

Verilerin Analizi

Çizelge 2. Katılımcıların Ölçek Puanlarının Çarpıklık-Basıklık Değerleri

Ölçek	n	Çarpıklık	Basıklık	p
Baş Çıkma Yeterlilik Toplam	239	,618	,872	.000

Kolmogorov-Smirnov testi sonuçlarına bakıldığında, katılımcıların sporcu tükenmişlik ölçeğindeki puanlar ile normallikten sapmaların anlamlı düzeyde olduğu görülmektedir (Tablo 2). Normal dağılım eğrileri incelendiğinde normallikten aşırı sapma olmadığı görülmektedir. Literatürde George ve Mallery (2016) çarpıklık ve basıklık değerlerinin ideal olarak ± 1 aralığında olduğunu, Verilerin değerlendirilmesinde betimleyici istatistiki yöntem olarak sayı, yüzde, ortalama ve standart sapma kullanılmıştır. Çalışmada, ikili karşılaştırmalarda bağımsız değişkenlerde t testi kullanılmıştır. İki'den fazla olan değişkenlerde ise tek yönlü varyans analizi ANOVA testi kullanılmıştır. Oluşan farklılığın kaynağını tespiti için yapılan LSD testi uygulanmıştır. Anlamlılık düzeyi $p<.05$ olarak kabul edilmiştir.

Bulgular

Çizelge 3. Başa Çıkma Yeterlilik Ölçeğinden Elde Edilen Puanların Betimsel İstatistikleri

Ölçek	n	Min.	Maks	$\bar{x}\pm SS$
Baş Çıkma Yeterlilik Toplam	239	12,00	48,00	23,38 \pm 7,36

Taekwondo sporcularının başa çıkma yeterlilik envanteri toplam skorunun 23,38 \pm 7,36 olduğu tespit edilmiştir.

Çizelge 4. Araştırma Grubunun Cinsiyet Değişkenine Göre Analiz Sonuçları

Ölçek	Cinsiyet	n	$\bar{x}\pm SS$	F	p
Baş Çıkma Yeterlilik Toplam	Kadın	101	23,43 \pm 8,08	1,489	,922
	Erkek	138	23,34 \pm 6,81		

$p<0.05^*$

Taekwondo sporcularının cinsiyet değişkeni ile başa çıkma yeterlilik ölçeği toplam puan ortalamaları arasında

istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p>0.05$).

Çizelge 5. Araştırma Grubunun Yaş Değişkenine Göre Analiz Sonuçları

Ölçek	Yaş	n	$\bar{x}\pm SS$	F	p
Baş Çıkma Yeterlilik Toplam	^a 15-18	34	21,52 \pm 6,70	1,123	,340
	^b 19-22	73	23,06 \pm 7,50		
	^c 23-26	63	23,87 \pm 8,01		
	^d 27 ve üzeri	69	24,17 \pm 6,85		

$p<0.05^*$

Taekwondo sporcularının yaş değişkeni ile başa çıkma yeterlilik ölçeği toplam puan ortalamaları arasında

istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p>0.05$).

Çizelge 6. Araştırma Grubunun Sporcu Yaşı Değişkenine Göre Analiz Sonuçları

Ölçek	Sporcu Yaşı (Yıl)	n	$\bar{x} \pm SS$	F	p	LSD
Başa Çıkma Yeterlilik Toplam	^a 1-3	33	26,72±7,29	5,135	,002	a>b
	^b 4-6	68	23,79±5,86			a>c
	^c 7-9	75	23,66±6,89			a>d
	^d 10 ve üzeri	63	20,84±8,59			b>d c>d

p<0.05*

Taekwondo sporcularının sporcu yaşı değişkeni ile başa çıkma yeterlilik ölçeği toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur (p<0.05). Buna göre yapılan LSD testine göre, başa çıkma

yeterlilik ölçeği toplam puan ortalamalarında 4-6 yıl ile 1-3 yıl, 7-9 yıl ile 1-3 yıl, 10 ve üzeri yıl ile 1-3 yıl, 4-6 yıl ile 10 ve üzeri yıl, 7-9 yıl ile 10 ve üzeri yıl arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir.

Çizelge 7. Araştırma Grubunun Haftalık Antrenman Sıklığı Değişkenine Göre Analiz Sonuçları

Ölçek	Haftalık Antrenman Sıklığı (Gün)	n	$\bar{x} \pm SS$	F	p	LSD
Başa Çıkma Yeterlilik Toplam	^a 1-2	68	25,86±6,64	8,348	,000	a>c
	^b 3-4	79	23,73±6,13			b>c
	^c 5 ve üzeri	92	21,23±8,22			

p<0.05*

Taekwondo sporcularının haftalık antrenman sıklığı değişkeni ile başa çıkma yeterlilik ölçeği toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur (p<0.05). Buna göre yapılan LSD

testine göre, başa çıkma yeterlilik ölçeği toplam puan ortalamalarında 1-2 gün ile 5 ve üzeri gün, 3-4 gün ile 5 ve üzeri gün arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir.

Çizelge 8. Araştırma Grubunun Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Analiz Sonuçları

Ölçek	Eğitim Düzeyi	n	$\bar{x} \pm SS$	F	p
Başa Çıkma Yeterlilik Toplam	^a Lise ve Dengi	77	22,44±6,91	,744	,527
	^b Ön Lisans	129	23,66±7,32		
	^c Lisans	7	23,71±4,38		
	^d Lisansüstü	26	24,65±9,29		

p<0.05*

Taekwondo sporcularının eğitim düzeyleri ile başa çıkma yeterlilik ölçeği toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir (p>0.05).

Tartışma ve Sonuç

Antrenman ve müsabaka esnasında hem negatif duygu durumundan kaynaklı stres ile hem de iş yüküne odaklanmak zihinsel ve duygusal olarak yorucu olabilmektedir. Ayrıca, artan efor duygularına veya sporcunun kapasitelerinin hatalı yorumlanmasına neden olarak elit düzeyde yarışan sporcuların performans düzeylerini etkileyebilmektedir (Bridekirk ve ark., 2016). Bu bağlamda, sporcunun antrenman ve müsabakada durumlarını yönetme gibi oldukça zor ve karmaşık bir görev göz önüne alındığında, stres faktörünün dezavantaj oluşturduğu belirtilmektedir (Schwellnus ve ark., 2016). Bu nedenle sporcular bu durumun üstesinden gelebilmeleri için stresle başa çıkma yeterlilik seviyelerinin üst düzeyde olması gerekmektedir.

Araştırmamızda taekwondo sporcularının başa çıkma yeterlilik toplam puan ortalamalarının orta düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Alan yazın incelendiğinde (Azizi, 2011; Mumcu ve Mumcu, 2019; Choi ve Salmon, 1995)

mevcut çalışmaların araştırmamızı destekler nitelikte olduğu söylenebilir. Bu durumu sporcuların sporu hayatlarının merkezine koymaları, düzenli olarak devam etmeleri ve meslek olarak icra etmelerinden kaynaklandığı düşünülmektedir. Uluslararası Spor Psikolojisi Derneği (ISSP, 1992), düzenli fiziksel aktivitenin bunalım ile gerginliği indirgemede kullanılan en etkin teknikler olarak vurgulanmaktadır. Azizi (2011) fiziksel aktivite yapan üniversite öğrencilerin fiziksel aktivite ile uğraşmayan öğrencilere göre daha az seviyede stres seviyelerine sahip olduklarını tespit etmiştir. Literatürde bir çalışmada sporla uğraşan lise öğrencilerinin stresle baş edebilme yetilerinin daha iyi seviyede oldukları tespit edilmiştir (Böke, 2018). Literatürdeki bu araştırmalar araştırmamızı desteklemektedir. Ayrıca düzenli olarak yapılan fiziksel aktivitenin stresle baş edebilme noktasında etken bir teknik olduğu söylenebilir.

Araştırmamızda elit seviyede taekwondo sporcularının cinsiyet değişkeni ile baş edebilme yeterlilik ölçeği toplam puan ortalamaları arasında anlamlı farklılık olmadığı rapor edilmiştir. Toktaş ve ark., (2021) stresle baş etme ortalama puanlarının cinsiyet değişkeni açısından farklılık olmadığını belirtmişlerdir. Türkay ve Sökmen (2014) spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin stresle başa çıkma ortalama puanlarının

cinsiyete göre anlamlı farklılık olmadığını rapor etmişlerdir. Alan yazında araştırma bulgularımızın sonucunu destekler nitelikte çeşitli araştırmalar mevcuttur (Özsarı ve Altın, 2021; Şahin, 2020; Ekinci ve ark., 2013; Temiz, 2006; Bebetos ve Antoniou, 2003). Bu durumu sporun her iki cinsiyet içinde benzer stres ve zorlukları yaratmasıyla açıklanabilir. Araştırmamızın aksine cinsiyet değişkeninin stresle başa çıkma yeterlilikleri arasında anlamlı farklılığın olduğunu belirten çalışmalarda mevcuttur (Kaya, 2021; Arsan, 2007; Arsan ve Kuruç, 2009).

Taekwondo sporcularının yaş değişkeni ile baş edebilme yeterlilik ölçeği toplam puan ortalamaları arasında anlamlı farklılık olmadığı bildirilmiştir. Özsarı ve Altın (2021) antrenörlerin yaş gruplarına bağlı olarak stresle başa çıkma yeterliliklerinde anlamlı değişimlerin olmadığını belirtmişlerdir. İlgili yazında araştırma sonucuyla benzerlik gösteren çalışmalar görülmektedir (Aşçı ve ark., 2015; Yalçın ve ark., 2016; Yazkan, 2018; Güven, 2019). Araştırma bulgularımızın aksine farklı gruplar üzerinde yapılan araştırmalar incelendiğinde anlamlı farklılıklar bulunmuştur (İdayeva, 2020; Başakçioğlu, 2019; Düğenci, 2018; Yılmaz, 2015; Erden, 2015; Çavdarlı, 2013). Bireylerin kişilik özelliklerinin ve stresle başa çıkma yeterliliklerinin, ileriki yaşlarda fiziksel ve zihinsel hastalıklarının en önemli belirleyicilerden biri olacağı vurgulanmaktadır (Özsarı ve Altın, 2021). Bu durumda çağın hastalığı olarak ifade edilen stresle bireylerin küçük yaş grubundan itibaren sistemli bir şekilde baş etmenin yöntemi ve yolları öğretilmelidir.

Taekwondo sporcularının sporcu yaşı değişkeni ile başa çıkma yeterlilik ölçeği toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur. Bu bağlamda yapılan LSD testine göre; başa çıkma yeterlilik ölçeği toplam puan ortalamalarında 4-6 yıl ile 1-3 yıl, 7-9 yıl ile 1-3 yıl, 10 ve üzeri yıl ile 1-3 yıl, 4-6 yıl ile 10 ve üzeri yıl, 7-9 yıl ile 10 ve üzeri yıl arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Akman (2019) yetişkin sporcularda yaptığı çalışmada 11 yıl üstü deneyime sahip sporcuların stresle başa çıkma düzeylerinin daha düşük olduğunu tespit etmiştir. Ustun ve ark., (2014) spor ve stres ilişkisini araştırdıkları çalışmalarında sporda yetkin hale gelmenin tecrübeyle ilişkili olduğunu rapor etmişlerdi. Araştırma bulgularımızın aksine spor yaşı değişkeni ile stresle başa çıkma arasında anlamlı farklılık olmadığını belirten çalışmalarda mevcuttur (Şahin, 2020; Arsan, 2007). Sporcuların sporcu yaşı yükseldikçe stresle başa çıkma yeterlilikleri toplam puanlarının azaldığı görülmektedir. Bu durumda 10 yıl ve daha uzun zamandır taekwondo sporu ile uğraşan sporcular 1-3 yıldır taekwondo sporu yapanlara göre stresle baş edebilmek için daha çok toplumsal dayanağa gereksinim duydukları şeklinde açıklanabilir.

Ruhsal gerginlik ve egzersizin katılımı arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalarda, çoğunlukla daha yüksek düzeyde algılanan stres veya stresli olaylarla ilişkili olarak düşük fiziksel aktivite/egzersiz katılımı tespit edilmiştir (Lutz ve ark., 2007; Ng ve Jeffery, 2003). Stresle başa çıkma özelliğinin üst düzey olması, antrenman ve müsabaka

esnasında olumsuz dikkat dağınıklığını toplama, gerçekçi olmayan hedeflere odaklanamama ve sosyal hayata uyum sağlama, sporcuların kısa zamanda başarılı olma isteği yerine uzun vadede başarılı olma isteğini önceliklendirmelerine imkan sağlamaktadır (Vallerand, 2012; Curran ve ark., 2015). Bu nedenle, hem kısa hem de uzun vadede yüksek performans seviyelerine ulaşmak için stresle başa çıkma yeterlilik düzeyinin çok önemli olduğu belirtilmektedir (Vallerand, 2012).

Taekwondo sporcularının haftalık antrenman sıklığı değişkeni ile başa çıkma yeterlilik ölçeği toplam puan ortalamaları arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Buna göre yapılan LSD testine göre, başa çıkma yeterlilik ölçeği toplam puan ortalamalarında 1-2 gün ile 5 gün ve üzeri, 3-4 gün ile 5 gün ve üzeri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Literatürde antrenman sayısı yükseldikçe sporcuların stresle başa çıkma yeterliliklerinin arttığını belirten çalışmalar mevcuttur (Yalınpala, 2021; McCullagh ve Noble, 2002). Ancak bu çalışmada elde edilen bulgular beklenen sonucun uzağındadır. Bu durumun antrenman sayısı arttıkça sporcuların yoğun antrenman ve müsabaka döneminde üzerlerinde oluşabilecek psikolojik yoğunluklara cevap verememelerinden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Taekwondo sporcularının eğitim düzeyleri ile başa çıkma yeterlilik ölçeği toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Alan yazın incelendiğinde Kaya (2021) çalışmasında eğitim durumu değişkenine göre gerginlikle baş edebilme yöntemi alt boyutlarından kendine güvenli tutum, optimal tutum, toplumsal dayanak bulma ve boyun eğici yaklaşım alt boyutlarında anlamlı farklılığın olmadığını tespit etmişlerdir. Literatür incelendiğinde stresle başa çıkma yeterliliği ile eğitim durumu arasındaki farkın incelendiği çalışmaların sayısının sınırlı olduğu belirtilmektedir (Kaya, 2021).

Bireylerin başarı elde etmeleri için stres ile etkili bir şekilde başa çıkmaları gerekmektedir. Stres ile başa çıkmada her birey için çözüm yolu farklılık göstermektedir. Her bireyin kendine göre zayıf bir yönü olduğu ve devamlı strese maruz kaldığı durumlar olabilmektedir. Bu bağlamda her birey kendi kişilik ve yaşam tarzına uygun olan strese özgü başa çıkma stratejileri denemeleri gerekmektedir. Öte yandan ileri sürülen baş edebilme tekniklerinin her daim başarı ile sonuçlanmayacağı ifade edilmiştir (Zimmer-Gembeck ark., 2018). Ancak belirli bir gerginlik halinde öğrenme ve baştan öğrenme sistemiyle, süregelen etken bir teknik ile stresle baş çıkmak mümkün hale gelecektir (Garg, 2017). Gerginlikle başa çıkmayı kavramak, stresli bir hayat şekline uyma becerilerinin ilerlemesine dayanak olabilmektedir (Russo ve Fallon, 2015).

Sonuç olarak, elit düzeyde Taekwondocuların stresle başa çıkma yeterlilik ölçeği toplam puan ortalamalarına bakıldığında orta düzeyde yer aldıkları, sporcu yaşı ve haftalık antrenman sıklığı değişkenlerinin stresle başa çıkma yeterliliklerine etkisinin olduğu bulunmuştur. Bu bağlamda profesyonel olarak ulusal ve uluslararası

müsabakalarda mücadele eden taekwondo sporcularının spor yaşlarının ve haftalık antrenman sayılarının artması ile stresle başa çıkma düzeylerinin düşük olduğu görülmektedir. Bu durumda taekwondo sporcularının yoğun antrenman ve müsabaka dönemlerinde üzerlerinde oluşabilecek psikolojik durumlara cevap verememelerinden kaynaklı daha fazla sosyal desteğe ihtiyaç duydukları düşünülmektedir.

Kaynakça

- Akın, A., Adam-Karduz, F. F., Kaya, M., Padir, M. A., Akın, Ü., Yılmaz, E., Akkaya, O. (2014). *Başa Çıkma Yeterliği Ölçeği Türkçe Formunun Geçerlik ve Güvenirliği*. In 3rd World Conference on Educational and Instructional Sciences.
- Akman, D. (2019). *Yetişkin Sporcuların İmgeleme, İçsel Konuşma ve Stresle Başa Çıkma Biçimlerinin Zihinsel Dayanıklılık İle İlişkisinin İncelenmesi*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Marmara Üniversitesi/Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Arsan, N. (2007). *Türkiye’de Sporcuların Stresle Başa Çıkma Davranışlarının Belirlenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Hacettepe Üniversitesi/Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Arsan, N., Kuruç, Z. (2009). Sporcuların stresle başa çıkma stratejilerinin belirlenmesi. *Spor Hekimliği Dergisi*. 44; 131-138.
- Aşçı, Ö., Hazar, G., Kılıç, E., Korkmaz, A. (2015). Üniversite öğrencilerinde stres nedenlerinin ve stresle başa çıkma biçimlerinin belirlenmesi. *Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*. 8(4), 213-232.
- Aştı, N., Acar, G., Bağcı, H., Bağcı, G. (2005). Sağlık bakımı profesyoneli olarak yetişecek öğrencilerin ruhsal durumları ve yaklaşımlar. *Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi (İLKE)*, 15, 25-35.
- Azizi, M. (2011). Effects of Doing Physical Exercises on Stress-Coping Strategies and the Intensity of the Stress Experienced By University Students in Zabol, Southeastern Iran. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 30, 372-375, <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.073>
- Başakçioğlu, E. (2019). *Sporla Stresle Başa Çıkma Stratejileri Açısından Amatör Lig Futbol Ve Voleybol Sporcularının Karşılaştırılması*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Uşak Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Uşak.
- Bebetsos, E., Antoniou, P. (2003). Psychological skills of Greek badminton athletes. *Perceptual and Motor Skills*. 97(3), 1289–1296, <https://doi.org/10.2466/pms.2003.97.3f.1289>
- Böke, İ. (2018). *Spor Yapan Lise Öğrencilerinin Benlik Saygısı Anksiyete Düzeyi Ve Stresle Başa Çıkma Becerilerinin İncelenmesi*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Gelişim Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Bridekirk, J., Turcotte, J., Oddson, B. (2016). Harmonious passions support cognitive resources. *Mot. Emot.* 40, 646–654, <https://doi.org/10.1007/s11031-016-9561-y>
- Choi, P. Y. L., Salmon, P. (1995). How do women cope with menstrual cycle changes? *British Journal of Clinical Psychology*, 34, 139–151, <https://doi.org/10.1111/j.2044-8260.1995.tb01446.x>
- Curran, T., Hill, A. P., Appleton, P. R., Vallerand, R. J., Standage, M. (2015). The psychology of passion: A meta-analytical review of a decade of research on intrapersonal outcomes, *Motivation and Emotion*, 39, 631-655.
- Çavdarlı, Ş., Aslan, A. (2013). *Liseli Sporcularda Görev ve Ego Yönelimleri İle Sporda Stresle Başa Çıkma Stratejileri Arasındaki İlişki*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Mersin Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Mersin
- Doğan, B., Eser, M. (2013). Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma yöntemleri: Nazilli MYO örneği, *Ejovoc Electronic Journal of Vocational Colleges*. 3(4), 29-39.
- Düğenci, A. (2018). *Beden Eğitimi ve Spor Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Yöntemlerinin ve Yaşam Tatmini Düzeylerinin İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Balıkesir Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Balıkesir.
- Ekinci, M., Altun, Ö. Ş., Can, G. (2013). Hemşirelik öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzları ve atılganlık düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 4(2), 67-74, <https://doi.org/10.5505/phd.2013.85856>
- Garg, S. (2017). “Role of Work Stress and Coping Strategies of Employee’s Performance: An Empirical Study with Reference to Private University Employees”, *IARS’International Research Journal*, 7(1), 1-5, <https://doi.org/10.51611/iars.irj.v7i1.2017.68>
- George, D, Mallery, P. (2016). IBM SPSS Statistics 23 Step by Step: A Simple Guide and Reference. New York: Routledge: 112-120, <https://doi.org/10.4324/9780429056765>
- Güven, N. (2019). *Çalışan Kadınların Zaman Yönetimi Ve Stresle Başa Çıkma Tarzları*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Okan Üniversitesi /Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- ISSP. (1992). Physical and Psychological Benefits; A Position Statement. *International Journal of Sport Psychology*, 23(1), 86-01.
- İdayeva, A. (2020). Üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ile stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkinin incelenmesi (Kırgızistan örneği). (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Kırgızistan-Türkiye Manas Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bişkek.
- Karasar, N. (2004). Bilimsel araştırma yöntemi (On Üçüncü Baskı). *Ankara: Nobel Yayın Dağıtım*.
- Kaya, B. (2021). *Psikoloji Öğrencilerinde Stresle Başa Çıkma Davranışlarının Öz Yeterlik Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Keskin, Ö. (2014). Effects of physical education and participation the sports on social development in children. *Journal of International Multidisciplinary Academic Researches*. 1(1), 1-6.
- Khaleghi, A., Najafabadi, N. O. (2015). The role of stress management in self-efficacy: A case study in Tehran based science and research department of Islamic Azad university natural resources and agricultural faculty students. *International Journal of Advanced Biological and Biomedical Research*, 3(3), 303-308.
- Laudo, J. (2001). Current Occupational ve Environmental Medicine. 3rd Ed. New York: Mc Graw Hill.
- Lazarus, R. S., Folkman, S. (1984). Stress, Appraisal, and Coping, Springer Publishing Company, New York, 230-235.
- Lutz, R. S., Lochbaum, M. R., Lanning, B., Stinson, L. G., Brewer, R. (2007). Cross-lagged relationships among leisure-time exercise and perceived stress in blue-collar workers. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 29(6), 687-705.
- McCullagh, P., Noble, J. M. (2002). Education for becoming a sport psychologist.
- Mumcu, N., Mumcu, H. E. (2019). Sporun stres ve mutluluk üzerine etkileri. *Ankara: Akademisyen Kitabevi AŞ*.
- Ng, D. M., Jeffery, R. W. (2003). Relationships between perceived stress and health behaviors in a sample of working adults. *Health Psychology*, 22(6), 638.
- Özsarı, A., Altın, M. (2021). Öz Yeterlik ve Stresle Başa Çıkma (Bireysel ve Takım Sporları Antrenörleri Araştırması). *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 15(3), 399-411.

- Russo, T. J., Fallon, M. A. (2015). "Coping with Stress: Supporting the Needs of Military Families and Their Children", *Early Childhood Education Journal*, 43 (5), 407-416, <https://doi.org/10.1007/s10643-014-0665-2>
- Salar, B., Hekim, M., Tokgöz, M. (2012). 15-18 yaş grubu takım ve ferdi spor yapan bireylerin duygusal durumlarının karşılaştırılması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 4(6), 123-135.
- Schwellnus, M., Soligard, T., Alonso, J. M., Bahr, R., Clarsen, B., Dijkstra, H. P. (2016). How much is too much? (Part 2) international olympic committee consensus statement on load in sport and risk of illness. *Br. J. Sport Exerc.* 50, 1043–1052.
- Serlachius, A., Hamer, M., Wardle, J. (2007). Stress and weight change in university students in the United Kingdom. *Physiology ve behavior*, 92(4), 548-553.
- Sheila, S. H., Huey-Shyon, L., Shiowli, H. (2002). Perceived stress and physio-psycho-social status of nursing students during their initial period of clinical practice. *International Journal of Nursing Studies*, 39:165- 175.
- Ströhle A. (2009). Physical activity, exercise depression and anxiety disorders. *Journal of Neural Transmission*. 116, 777-784.
- Sulu, B., Bayar, P., Çakaloğlu, E. (2021). Bireysel ve Takım Sporcularının Öz-Yeterlilik ve Stresle Başa Çıkma Stratejileri, *Spormetre The Journal of Physical Education and Sport Sciences*, 19(2),112-122, <https://doi.org/10.33689/spormetre.800249>
- Şahin, F. (2020). *Yetişkin Sporcularda Tutkunluk İle Kaygı Arasındaki İlişkide Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Aracılık Rolü*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Temiz, A. (2006). *Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Stres Kaynakları, Stres Tepkileri Ve Stresle Baş Etme Yolları*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Toktaş, S., Çiftçi, F., Demir, A. (2021). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Öz Yeterlilikleri Ve Stresle Başa Çıkma Davranışlarının İncelenmesi, *ROL Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1): 115-125, <https://doi.org/10.29228/roljournal.57641>
- Türkay, H., Sökmen, T. (2014). Beden eğitimi ve spor bölümü öğrencilerinin sporda güdülenme kaynakları ve stresle başa çıkma tarzları. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1(3), 1-9.
- Ustun, U. D., Gumusgul, O., Demirel, M., Goral, M. (2014). Ways of coping with stress: A study on taekwondo trainers in Turkey. *International Journal of Multidisciplinary Thought*, 4(4).519-526.
- Vallerand, R. J. (2012). Motivasyondan tutkuya: anlamlı bir yaşamda yer alan motivasyonel süreçlerin arayışı içinde. *Yapabilir. Psikol.* 53(1); 42-52.
- Yalçın, İ., Çalık, F., Ramazanoğlu, F. (2016). Gençlik kamplarında görev yapan kamp liderlerinin stresle başa çıkma tarzlarının incelenmesi. ERPA International Congresses on Education., Sarajevo/Bosnia and Herzegovina.
- Yalınpala, N. (2021). *Düzenli Egzersizin Bireylerin Öz-Yeterlilik Düzeyleri İle Stresle Başa Çıkma Tarzlarına Etkisi*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Aydın.
- Yazkan, G. (2018). *Otizm Spektrum Bozukluğu Tanısı Almış Çocukların Aile Bireylerinin Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Depresyon ve Kaygı Düzeylerindeki Rolü*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.
- Yıldız, K., Dirik, D. (2019). Algılanan sosyal destek ve stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkide algılanan öz yeterliliğin rolü. *Spormetre*. 17(2), 137-144, <https://doi.org/10.33689/spormetre.500792>
- Yılmaz, K.Ö. (2015). *İlkokul Yöneticilerinin ve Sınıf Öğretmenlerinin Çatışma Çözme Becerileri İle Stresle Başa Çıkma Yöntemleri Arasındaki İlişki*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Zimmer-Gembeck, M. J., Skinner, E. A., Modecki, K. L., Webb, H. J., Gardner, A. A., Hawes, T. Rapee, R. M. (2018). "The Self-Perception of Flexible Coping with Stress: A New Measure and Relations with Emotional Adjustment", *Cogent Psychology*, 5 (1), 1-21 <https://doi.org/10.1080/23311908.2018.153790>



Investigation of the Effect of Regular Exercise on Developmental Characteristics of Adolescent Children[#]

Burak Kalınca^{1,a}Metin Polat^{2,b}¹Elazığ Youth and Sports Provincial Directorate, Elazığ, Türkiye²Department of Physical Education Teaching, Faculty of Sport Sciences, Sivas Cumhuriyet University, Sivas, Türkiye

Research Article

Acknowledgment

#This study was produced from Burak Kalınca's thesis titled "Investigation of the Effect of Regular Exercise on Developmental Characteristics of Adolescent Children".

History

Received: 11/08/2022

Accepted: 28/10/2022

ABSTRACT

In this study, it was aimed to examine the effects of regular exercises on both physical development characteristics and mental well-being of adolescent children. 22 adolescents who regularly participate in sports activities participated in the study as a study group and 22 adolescents who did not participate in any sports activities as a control group. Height, body weight, sit and reach flexibility test, vertical jump test, hand grip strength test, 10m-20m-30m sprint tests and Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale were applied to the volunteers participating in the study. Vertical jump test ($p<0,05$), hand grip strength test ($p<0,05$), sit and reach flexibility test ($p<0,05$), and mental well-being scale levels ($p<0,05$) were found to be significantly higher in the children who actively participate sports regularly than children who do not actively participate sports. Also, it was observed that the 10m, 20m, 30m sprint test results ($p<0,05$) were significantly lower in the children who actively participate sports regularly. As a result, it has been determined that adolescents who regularly participate sports have higher scores in terms of both physical characteristics and mental well-being than adolescents who do not regularly participate sports. It is thought that participating in regular exercise practices in the adolescence period, which has an important place in the development of children, will contribute significantly to the physical and mental development of children.

Keywords: Adolescent, Regular Exercise, Physical Development, Mental Well-Being

Düzenli Egzersizin Adölesan Dönemi Çocuklarda Gelişim Özelliklerine Etkisinin İncelenmesi

Bilgi

#Bu çalışma Burak Kalınca'nın "Düzenli Egzersizin Adölesan Dönemi Çocuklarda Gelişim Özelliklerine Etkisinin İncelenmesi" başlıklı tez çalışmasından üretilmiştir.

Süreç

Geliş: 11/08/2022

Kabul: 28/10/2022

Copyright



This work is licensed under Creative Commons Attribution 4.0 International License

Öz

Bu çalışmada, düzenli yapılan egzersizlerin adölesan dönemi çocukların hem fiziksel gelişim özelliklerine hem de mental iyi oluş düzeylerine olan etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya, düzenli olarak sportif faaliyetlere katılan 22 adölesan dönemi çocuk çalışma grubu olarak ve herhangi bir sportif faaliyete katılmayan 22 adölesan dönemi çocuk kontrol grubu olarak katılmıştır. Çalışmaya katılan gönüllülere boy uzunluğu, vücut ağırlığı, esneklik, dikey sıçrama, el kavrama kuvveti, 10m-20m-30m sürat koşu testleri ve Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği uygulanmıştır. Aktif olarak düzenli spor yapan çocukların, aktif olarak spor yapmayan çocuklara oranla dikey sıçrama ($p<0,05$), el kavrama kuvveti ($p<0,05$), esneklik ($p<0,05$), mental iyi oluş düzeyleri ($p<0,05$) anlamlı olarak daha yüksek, 10m, 20m, 30m sürat koşu test sonuçları ise anlamlı olarak daha düşük olduğu gözlenmiştir ($p<0,05$). Sonuç olarak, düzenli olarak spor yapan adölesan dönemi çocukların, düzenli olarak spor yapmayan çocuklara oranla gerek fiziksel özellikleri gerekse de mental iyi oluş seviyeleri bakımından daha yüksek skorlara sahip oldukları tespit edilmiştir. Çocukların gelişiminde önemli bir yere sahip olan adölesan dönemde, düzenli egzersiz uygulamalarına katılım sağlamanın çocukların fiziksel ve mental yönden gelişimlerine oldukça önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Adölesan, Düzenli Egzersiz, Fiziksel Gelişim, Mental İyi Oluş

^a kalincaburak@gmail.com

^b <https://orcid.org/0000-0002-9822-2896>

^c <https://orcid.org/0000-0001-7299-0531>

Giriş

Adölesan dönemi, fiziksel büyüme, cinsel özelliklerin gelişimi ve psikososyal becerilerin olgunlaşması olarak tanımlanmaktadır (Steinberg, 2013). Ergenlik değişimlerinin başlama ve ilerleme hızı ergenler arasında farklılık gösterir. Fiziksel ve psikososyal gelişimdeki bireysel farklılıklar, yaşa bağlı gelişim evresi ve pubertal gelişim hızı gibi faktörlerin tümü, ergenlerin spor aktivitelerini deneyimleme şekline katkıda bulunabilir. Ergenlik döneminde, bireyler kas kütlesi, kuvvet ve kardiyopulmoner dayanıklılıkta sürekli artışlar yaşadıkça kaba motor becerilerini geliştirmeye devam ederler (Steinberg, 2013).

Gelişim döneminde, pasif bir yaşamın yol açtığı doğal ve fiziksel sorunları önlemek, vücut sağlığının ilk faktörü olan fizyolojik kapasiteyi daha yükseğe çıkarmak, fiziki uygunluk ve sağlığı uzun zamanlar süresince koruyabilmek için düzenli egzersizlerin önemi vurgulanmaktadır (Günay ve ark. 2008). Egzersiz yapan gelişim dönemindeki bireylerde, kas iskelet sisteminin işlevsel kapasitesinin arttığı bildirilmiştir (Ersoy ve ark. 2008). Ayrıca fiziksel aktivitenin, anksiyete ve stres tepkilerini düzenlediği, orta ve hafif düzeyli depresyonların görülme sıklığını azalttığı da bildirilmektedir (Ersoy ve ark. 2008).

Adölesan dönemi çocuklara uygulanan düzenli egzersiz ve fiziksel aktivitenin sağlığı koruyucu yönü ve hastalıkları önlemede etkin bir yöntem olarak kullanılabilirliği günümüzde genel kabul görmeye devam etmektedir. Düzenli uygulanan egzersizlerin bireylerin duygusal düzeydeki esenliklerine olumlu etki yarattığı, kişilerin özgüvenlerini beslediği, beden imgelerini güçlendirirken kendilik algılarını olumlu yönde farklılaştırdığı, kişilerarası ilişkileri geliştirmeye olumlu katkı sunduğu, dolayısıyla bireylerin yaşam kalitesinde artış yarattığı bildirilmektedir (Sucan, 2012).

Bu çalışmada düzenli yapılan egzersizlerin adölesan dönemi çocukların, hem fiziksel gelişim özelliklerine hem de mental iyi oluş düzeylerine olan etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Gereç ve Yöntem

Araştırma Grubu

Araştırmaya 10-19 yaş aralığında olan, 22'si düzenli egzersizlere katılan ve 22'si düzenli egzersizlere katılmayan olmak üzere toplamda 44 adölesan çocuk katıldı. Çalışmaya katılan gönüllüler; 11'i Aktif Spor Yapan Erkek Grubu, 11'i Aktif Spor Yapan Kadın Grubu, 11'i Sedanter Erkek Grubu ve 11'i Sedanter Kadın Grubu olmak üzere 4 gruba ayrıldı. Çalışmaya başlamadan önce Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu Başkanlığı'ndan 07.06.2021 tarih ve 45650 sayılı karar ile onay alındı.

Verilerin Toplanması

Çalışma öncesinde gönüllülere çalışma hakkında ayrıntılı bilgi verilmiş ve bilgilendirilmiş gönüllü olur formu imzalatıldı. İlk olarak gönüllülere demografik bilgi formu ve sonrasında mental iyi oluş seviyelerinin belirlenmesi için "Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği" uygulandı.

Daha sonra gönüllülere aşağıda ölçüm yöntemleri belirtilen fiziksel ölçümler uygulandı. Fiziksel ölçümler öncesi on dakika ısınma hareketleri yaptırılarak, ölçümler en az bir defa gönüllülere uygulanarak tanıtıldı ve her bir gönüllüye iki hak verilerek uygulandı. Gönüllülerin en iyi dereceleri kaydedildi.

Demografik Bilgi Formu

Araştırmada kullanılan demografik bilgi formu; katılımcıların cinsiyet, spor yapma durumu, yaş, spor yaşı, ailenin gelir durumu, anne eğitim durumu ve baba eğitim durumu gibi tanımlayıcı sorulardan oluşmuştur.

Mental İyi Oluş Ölçeği

Tennant ve ark. (2007), tarafından geliştirilen mental iyi oluş ölçeği, mental iyi oluşun hedonik ve eudaimonik (iyimserlik, faydalı hissetme, gevşeme, diğer insanlara ilgi, enerjik ve canlı olma, problemlerle başa çıkma, açık-net düşünme, iyi hissetme, diğer insanlara yakın hissetme, özgüven, karar alabilme, sevgi, yeni şeylere ilgi ve neşeli olma) olmak üzere iki boyutunu içeren pozitif maddelerden oluşmaktadır.

Keldal'ın (2015), Türkçeye uyarladığı ölçek 5'li likert tipte 14 maddeden oluşan cevaplama anahtarına sahiptir. Ölçekten en düşük 14, en yüksek ise 70 puan alınabilmektedir. Ölçeğin puanlanması (1=hiç katılmıyorum, 2=katılmıyorum, 3=biraz katılıyorum, 4=katılıyorum, 5=tamamen katılıyorum) şeklindedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar yüksek mental (psikolojik) iyi oluşun göstergesidir. Ölçek tek boyutlu olup, toplam iç tutarlılık katsayısı 0,89'dur (Keldal, 2015).

Fiziksel Ölçümler

Vücut Ağırlığı ve Boy Uzunluğu: Gönüllülerin vücut ağırlıkları baskül ile belirlenerek sonuçlar kg cinsinden kaydedilmiştir. Boy uzunlukları ise duvar yüzeyine sabitlenmiş mezura ile ölçülerek cm cinsinden kaydedilmiştir.

El Kavrama Kuvveti: Gönüllülerin el kavrama kuvvetleri hassasiyet düzeyi "0.100 kg" olan el dinamometresi ile ölçülmüştür. Gönüllüler ayakta ve kollarını bükmeden bir duruş pozisyonundayken elleri ve kolları vücuda temas etmeyecek şekilde dinamometreyi sıkabildikleri kadar sıkışlardır ve dinamometredeki sonuç kaydedilmiştir.

Dikey Sıçrama Testi: Gönüllülerin dikey sıçrama değerlerinin ölçümleri sıçrama matı kullanılarak ölçülmüştür. Gönüllüler yerde bulunan sıçrama matının üzerine çıkarak ve ellerini bel kısmına yerleştirerek hazır hissettikleri zaman dikey biçimde sıçramaları istenmiş sonuç cm cinsinden kaydedilmiştir.

Sürat Testi (10, 20, 30 metre): Gönüllülere ayrı ayrı olmak üzere 10m, 20m ve 30m sürat testi uygulanmıştır. Gönüllülerin daha önceden belirlenmiş olan mesafelerde parkur başlangıç yerlerine geçmeleri istenmiş ve çıkış işaretiyle hazır olduklarında belirlenen alanı maksimal hızla kat etmeleri istenip sonuç saniye cinsinden kaydedilmiştir.

Esneklik Testi: Gönüllülerin esneklik testi esneklik sehpaı kullanılarak ölçülmüştür. Gönüllüler yerde oturur durumda ve çıplak ayakla, ayak taban kısmı sehpaıya gelecek biçimde durmuşlardır, daha sonra gönüllülerden gövde kısmını ileriye doğru ve dizlerini de bükmeıerek uzanabildiği en son noktaya kadar uzanmaları istenmiş ve ulaşılan mesafe cm cinsinden kaydedilmiştir.

Verilerin Analizi

Verilerin analizinde SPSS 24.0 paket programı kullanılmıştır. Verilere ait ortalama, standart sapma, değerleri tanımlayıcı istatistik olarak verilmiştir. Değişkenlere ait normallik varsayımı çarpıklık ve basıklık testi ile belirlenmiştir. Elde edilen verilerden ilk olarak tanımlayıcı istatistikler yapılmıştır. Daha sonra verilerin normal dağılım gösterip göstermediği, çarpıklık ve basıklık

değerleri ile tespit edilmiştir. Veri seti normal dağılım göstermesinden dolayı iki grup arasındaki ölçüm değerlerinin farkı Independent-Samples T testi ile, gruplar arası testte ANOVA testi ve farklılık belirlemeye yönelik Grup içi testinde LSD analizi kullanılmıştır. Mental iyi oluş düzeyi ile fiziksel ölçüm test sonuçlarının aralarındaki ilişkiyi test etmek için ise pearson korelasyon analizi uygulanmıştır. Anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak kabul edilmiştir.

Bulgular

Çalışmanın bu bölümünde adölesan dönemi çocukların mental iyi oluş ve egzersiz testleri sonuçlarına yer verilmiştir.

Çizelge 1. Katılımcıların tanımlayıcı özellikleri

		Sayı (n)	Yüzde (%)
Cinsiyet	Erkek	22	50,0
	Kadın	22	50,0
Yaş	10-13 yaş	11	25,0
	14-16 yaş	19	43,2
	17-19 yaş	14	31,8
Spor Yapma Durumu	Aktif	22	50,0
	Sedanter	22	50,0
Spor Yaşı	0-1 yıl	18	40,9
	2-3 yıl	2	4,5
	4 ve üstü yıl	24	54,5
	Toplam	44	100,0

Araştırmaya katılan adölesan dönemi çocukların 22 (%50)'si kadın 22 (%50)'si erkektir. Katılımcıların 11 (%25,0)'i 10-13 yaş, 19 (%43,2)'i 14-16 yaş, 14 (%31,8)'i 17-19 yaş grupları arasında olduğu görölmüştür.

Katılımcıların 22 (%50,0)'si aktif, 22 (%50,0)'si sedanter yaşam sürdürdüklerini belirtmişlerdir. Katılımcıların 18 (%40,9)'ü 0-1 yıl, 2 (%4,5)'i 2-3 yıl, 24 (%54,5)'i 4 yıl ve üstü spor yaşına sahiptir.

Çizelge 2. Adölesan Dönemi Çocukların Mental İyi Oluş Ölçeği Sonuçları

	Hiç katılmıyorum		Katılmıyorum		Biraz Katılıyorum		Katılıyorum		Tamamen Katılıyorum		\bar{x}	SS
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%		
1. Gelecekle ilgili iyimserim	3	6,8	4	9,1	9	20,5	11	25,0	17	38,6	3,79	1,249
2. Kendimi işe yarar (faydalı) hissediyorum	0	0,0	3	6,8	3	6,8	17	38,6	21	47,7	4,27	,872
3. Kendimi rahatlamış hissediyorum	2	4,5	2	4,5	11	25,0	16	36,4	13	29,5	3,81	1,06
4. Diğer insanlara karşı ilgiliyim	2	4,5	8	18,2	8	18,2	17	38,6	9	20,5	3,52	1,151
5. Farklı işlere zaman ayırabilecek enerjim var	1	2,3	1	2,3	2	4,5	14	31,8	26	59,1	4,43	,873
6. Sorunlarla iyi bir şekilde başa çıkabilirim	1	2,3	1	2,3	1	2,3	23	52,3	18	40,9	4,27	,817
7. Açık ve net bir biçimde düşünebiliyorum	0	0,0	2	4,5	4	9,1	14	31,8	24	54,5	4,36	,837
8. Kendimden memnunum	1	2,3	1	2,3	11	25,0	11	25,0	20	45,5	4,10	1,007

9. Kendimi diğer ihsanlara yakın hissediyorum	0	0,0	8	18,2	7	15,9	18	40,9	11	25,0	3,72	1,042
10. Kendime güveniyorum	1	2,3	0	0,0	3	6,8	13	29,5	27	61,4	4,47	,820
11. Kendi kararlarımı kendim verebiliyorum	0	0,0	3	6,8	2	4,5	12	27,3	27	61,4	4,43	,873
12. Sevdiğimi hissediyorum	0	0,0	2	4,5	3	6,8	24	54,5	15	34,1	4,18	,755
13. Yeni şeylere karşı ilgililiyim	0	0,0	1	2,3	2	4,5	11	25,0	30	68,2	4,59	,692
14. Neşeli hissediyorum	2	4,5	1	2,3	8	18,2	9	20,5	24	54,5	4,18	1,105
Toplam Skor											58,15	1,269

Adölesan dönemi çocukların Mental İyi Oluş ölçeği maddelerine en yüksek olumlu katılım gösterilen maddelerden “Yeni şeylere karşı ilgililiyim” madde ortalaması (4,59); “Kendime güveniyorum” madde ortalaması (4,47); “Kendi kararlarımı kendim verebiliyorum” madde ortalaması (4,43); “Farklı işlere

zaman ayırabilecek enerjim var.” madde ortalaması (4,43); “Açık ve net bir biçimde düşünebiliyorum” madde ortalaması (4,36); “Sorunlarla iyi bir şekilde başa çıkabilirim” madde ortalaması (4,27); “Kendimi işe yarar (faydalı) hissediyorum.” madde ortalaması (4,27) ile en yüksek katılım gösterilen ifadelerdir.

Çizelge 3. Adölesan Dönemi Çocukların Spor Yapma Durumuna Göre Mental İyi Oluş Ölçeği Sonuçları

	Spor Yapma Durumu	n	\bar{x}	SS	Levene's Test		t	p
					F	p		
Mental iyi oluş ölçeği	Aktif	22	63,22	3,308	15,719	,000	2,057	,046*
	Sedanter	22	58,81	9,495				

*p<0.05

Adölesan dönemi çocukların spor yapma değişkenine göre mental iyi oluş ölçeğinde aktif olarak spor yapan çocukların aktif olarak spor yapmayan çocuklara oranla

mental iyi oluş ölçeği sonuçları anlamlı bir şekilde daha yüksek bulunmuştur ($t_{(2:41)}=2,057$; $p=,046$; $p<0,05$).

Çizelge 4. Adölesan Dönemi Çocukların Spor Yapma Durumlarına Göre Esneklik Testi Sonuçları

Esneklik	Grup	n	\bar{x}	SS	Levene's Test		t	p
					F	p		
Kadın	Aktif sporcu	11	28,250	2,899	9,371	,004	,815	,420
	Sedanter	11	27,125	5,445				
Erkek	Aktif sporcu	11	26,400	4,109	,028	,868	5,594	,000*
	Sedanter	11	19,400	3,799				
Toplam	Aktif sporcu	22	27,325	3,633	3,550	,063	3,634	,000*
	Sedanter	22	23,262	6,064				

*p<0.05

Adölesan dönemi aktif sporcu olan çocukların esneklik testi sonuçları sedanter çocuklara oranla daha yüksek olduğu ve anlamlı bir farklılık oluşturduğu görülmüştür ($t_{(2:17)}:3,634$; $p:0.000$; $p<0.05$). Adölesan dönemi aktif sporcu olan kadınların esneklik değerleri sedanter kadınlara oranla daha yüksek olduğu fakat istatistiki olarak

anlamlı bir farklılık oluşturmadığı görülmüştür ($t_{(2:17)}:0,815$; $p:0.420$; $p>0.05$). Adölesan dönemi aktif sporcu olan erkek çocukların esneklik değerleri sedanter erkek çocuklara oranla daha yüksek olduğu ve anlamlı bir farklılık oluşturduğu görülmüştür ($t_{(2:17)}:5,594$; $p:0.000$; $p<0.05$).

Çizelge 5. Adölesan Dönemi Çocukların Spor Yapma Durumlarına Göre Dikey Sıçrama Testi Sonuçları

Dikey Sıçrama	Grup	n	\bar{x}	SS	Levene's Test		t	p
					F	p		
Kadın	Aktif sporcu	11	22,35	3,199	1,028	,317	7,663	,000*
	Sedanter	11	15,35	2,539				
Erkek	Aktif sporcu	11	27,40	4,581	,324	,572	4,238	,000*
	Sedanter	11	20,45	5,725				
Toplam	Aktif sporcu	22	24,87	4,66	,036	,849	6,398	,000*
	Sedanter	22	17,90	5,077				

*p<0.05

Adölesan dönemi aktif sporcu olan çocukların dikey sıçrama değerlerinin sedanter çocuklara oranla anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmüştür ($t_{(2:17)}:6,398$; $p:0.000$; $p<0.05$). Adölesan dönemi aktif sporcu olan kadınların dikey sıçrama değerlerinin sedanter çocuklara oranla daha yüksek olduğu ve anlamlı bir farklılık

oluşturduğu görülmüştür. ($t_{(2:17)}:7,663$; $p:0.000$; $p<0.05$). Adölesan dönemi aktif sporcu olan erkek çocukların dikey sıçrama değerlerinin sedanter çocuklara oranla daha yüksek olduğu ve anlamlı bir farklılık oluşturduğu görülmüştür. ($t_{(2:17)}:4,238$; $p:0.000$; $p<0.05$).

Çizelge 6. Adölesan Dönemi Çocukların Spor Yapma Durumlarına Göre El Kavrama Testi Sonuçları

El kavrama	Grup	n	\bar{x}	SS	Levene's Test		t	p
					F	Sig.		
Kadın	Aktif sporcu	11	33,94	39,696	3,159	,084	2,969	,026*
	Sedanter	11	16,41	3,350				
Erkek	Aktif sporcu	11	37,62	9,846	1,612	,212	6,527	,000*
	Sedanter	11	19,92	7,079				
Toplam	Aktif sporcu	22	35,78	28,607	4,316	,041	3,819	,000*
	Sedanter	22	18,16	5,748				

* $p<0.05$

Adölesan dönemi aktif sporcu olan çocukların el kavrama kuvveti spor yapmayan çocuklara oranla anlamlı seviyede daha yüksek olduğu görülmüştür ($t_{(2:17)}:3,819$; $p:0.000$; $p<0.05$). Adölesan dönemi aktif sporcu olan kadın çocukların el kavrama kuvveti sedanter kadınlara oranla daha yüksek olduğu ve anlamlı bir farklılık oluşturduğu

görülmüştür ($t_{(2:17)}: 2,969$; $p:0.026$; $p<0.05$). Adölesan dönemi aktif sporcu olan erkek çocukların el kavrama kuvveti sedanter erkek çocuklara oranla daha yüksek olduğu ve anlamlı bir farklılık oluşturduğu görülmüştür ($t_{(2:17)}:6,527$; $p:0.000$; $p<0.05$).

Çizelge 7. Adölesan Dönemi Çocukların 10m, 20m ve 30m Koşu Testi Sonuçları

	Grup	n	\bar{x}	SS	Levene's Test		t	p	
					F	Sig.			
Kadın	10mt (sn)	Aktif sporcu	11	2,292	,164	5,117	,029	-3,577	,001*
		Sedanter	11	2,539	,261				
	20 mt (sn)	Aktif sporcu	11	4,104	,336	,000	,993	-2,362	,023*
		Sedanter	11	4,326	,252				
	30 mt (sn)	Aktif sporcu	11	5,581	,390	2,618	,114	-4,104	,000*
		Sedanter	11	6,165	,502				
Erkek	10mt (sn)	Aktif sporcu	11	2,285	,129	1,387	,246	-2,689	,011*
		Sedanter	11	2,389	,114				
	20 mt (sn)	Aktif sporcu	11	3,768	,333	1,429	,239	-2,248	,030*
		Sedanter	11	4,038	,420				
	30 mt (sn)	Aktif sporcu	11	5,134	,501	2,944	,094	6,434	,000*
		Sedanter	11	4,326	,252				
Toplam	10mt (sn)	Aktif sporcu	22	2,289	,145	2,601	,120	-4,294	,000*
		Sedanter	22	2,464	,213				
	20 mt (sn)	Aktif sporcu	22	3,936	,371	1,001	,320	-2,957	,004*
		Sedanter	22	4,182	,372				
	30 mt (sn)	Aktif sporcu	22	5,357	,49805	46,185	,000	,629	,531
		Sedanter	22	5,245	1,01060				

* $p<0.05$

Çizelge 8.'de elde ettiğimiz verilere göre, adölesan dönemi aktif spor yapan çocukların 10m ve 20m koşu sonuçlarının anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$). 30m koşu testinde ise anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir ($p>0.05$). Adölesan dönemi aktif sporcu olan kadınların 10m, 20m ve 30m koşu ortalamaları sedanter kadınlara oranla daha yüksek olduğu görülmüş

ve anlamlı farklılık oluşturmuştur ($p<0.05$). Adölesan dönemi aktif sporcu olan erkek çocukların 10m, 20m ve 30m koşu ortalamaları sedanter erkek çocuklara oranla daha yüksek olduğu görülmüş ve anlamlı farklılık oluşturmuştur ($p<0.05$).

Tartışma

Çalışmamıza katılan adölesan dönemi çocukların mental iyi oluş düzeyleri $58, 15 \pm 1.26$ olarak bulunmuştur. Bu sonuç literatürde yapılan pek çok araştırmayla benzerlik göstermektedir. Duman ve ark. (2020) Araştırma sonuçlarında öğrencilerin mental iyi oluşlarının (51.85 ± 9.99) "iyi" düzeyde olduğunu bildirmiştir. Gönener ve ark. (2017)'in araştırmasında öğrencilerin mental iyi oluş düzeylerinin ortalama $55.31+9.79$ puan ile "iyi" seviyede olduğu bulunmuştur.

Adölesan dönemi çocukların spor yapma değişkenine göre mental iyi oluşlarında aktif çocukların, sedanter çocuklara göre daha yüksek olduğu görülmüştür ($p<005$). Yılmaz ve Ağgön, (2021) üniversite öğrencilerin, fiziksel aktivite yapma durumlarının mental iyi oluş seviyelerine etkisinin incelendiği bir araştırmada, fiziksel aktivite yapan üniversite öğrencilerinin yapmayanlara göre daha yüksek mental iyi oluş düzeyine sahip oldukları tespit edilmiştir. Bir diğer araştırmada ise düzenli olarak spor yapan bireyler ile düzenli olarak spor yapmayan bireyler arasında mutluluk, depresyon ve psikolojik iyi oluş düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Başar, 2018). Araştırmada düzenli spor yapan bireylerin, yapmayanlara göre daha düşük seviyede depresyon, yüksek seviyede mutluluk ve daha yüksek seviyede psikolojik iyi oluş ortalamalarına sahip olduğu görülmüştür. Yapmış olduğumuz bu çalışmada yukarıda verilen çalışma sonuçlarıyla benzer olarak, spor yapanların yapmayanlara göre mental iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğu ve mental iyi oluş düzeylerinde cinsiyete ve yaşa bağlı olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir.

Adölesan dönemi aktif sporcu olan çocukların dikey sıçrama testi sonuçlarının daha yüksek olduğu ve anlamlı bir farklılık oluşturduğu görülmüştür ($p<005$). Adölesan dönemi aktif sporcu olan kız çocukların dikey sıçrama testi sonucunun daha yüksek olduğu ve anlamlı bir farklılık oluşturduğu görülmüştür ($p<005$). Ayrıca, adölesan dönemi aktif sporcu olan erkek çocukların dikey sıçrama testi ortalamasının daha yüksek olduğu ve anlamlı bir farklılık oluşturduğu görülmüştür ($p<005$). Arslan, Eyüboğlu ve Koç (2016) tarafından kadınlar üzerinde yapılan çalışma sonucunda, spor yapan genç kadınların dikey sıçrama testinde daha yüksek düzeye sahip olduğu belirlenmiştir. Çalışma sonucunda dikey sıçramanın yaş faktöründen etkilendiği, bacak kuvveti, esneklik ve anaerobik güç gibi değişkenlerin ise spor aktivitelerinden etkilendiğini bildirmişlerdir. Yaşla birlikte bacak kuvveti, esneklik ve anaerobik güçte meydana gelen olumsuzlukların önlenmesinde spor aktivitelerinin önemli rol oynadığı düşünülmektedir.

Adölesan dönemi aktif sporcu olan çocukların el kavrama kuvveti değerlerinin anlamlı seviyede daha yüksek olduğu görülmüştür ($p < 0,05$). Adölesan dönemi aktif sporcu olan kız çocukların el kavrama kuvveti ortalaması sonucunda el kavrama kuvvetlerinin daha yüksek olduğu ve anlamlı bir farklılık oluşturduğu görülmüştür ($p<005$). Yine, adölesan dönemi aktif sporcu olan erkek çocukların el kavrama kuvveti ortalaması sonucuna göre erkek çocukların

el kavrama kuvvetlerinin daha yüksek olduğu ve anlamlı bir farklılık oluşturduğu görülmüştür ($p<005$).

Kanlı'nın (2018) çalışmasında, cinsiyete göre kavrama gücü incelenmiş ve ergen bireylerin cinsiyetlerine göre kavrama gücü değerleri arasında fark olmadığı, yetişkin erkek bireylerin kavrama gücü değerlerinin de kadın bireylere göre anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur. Yaşla birlikte kavrama kuvvetinin azalmasının önemli nedenlerinden biri kas kütlesi ve kas kuvvetinin azalmasıdır. İnsanların vücut yapıları yaşla birlikte değişir. El kavrama kuvveti ve ekstremite kas kuvveti değerlerinin fiziksel aktivite ile ilişkili olduğunu ve artan yaşla birlikte fiziksel aktivitedeki azalmaya bağlı olarak kas kuvveti ve el kavrama kuvveti değerlerinde azalma olduğunu gösteren çalışmalar mevcuttur (Duncan ve ark., 2001).

Adölesan dönemi aktif sporcu olan çocukların esneklik ortalaması sonucuna göre esnekliklerinin daha yüksek olduğu ve anlamlı bir farklılık oluşturduğu görülmüştür ($p<005$). Adölesan dönemi aktif spor yapan kız çocukların esneklik testi düzeylerinin yüksek olduğu fakat istatistiki olarak anlamlı bir farklılık oluşturmadığı görülmüştür ($p>005$). Adölesan dönemi aktif sporcu olan erkek çocukların esneklik değerlerinin anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir ($p < 0,05$).

Duzgun ve Baltacı (2009) yaptıkları çalışmada, 13 yaşındaki kızların ortalama esnekliklerini $+8,12$ cm, spor yapmayan kızlar için -3 cm, erkekler için $-3,75$ cm ve spor yapmayanlar için $-4,35$ cm bulmuştur. Araştırma sonucunda düzenli sporların esneklik gelişimine katkı sağladığı ve bu gelişimin daha çok spor yapan kızlarda olduğu görülmüştür. Ergenlik döneminde spor yapmayanlar arasında cinsiyet farklılıklarının olmaması, kızların daha esnek olduğu yönündeki genel kabul görmüş görüşü desteklememektedir. Ergenlik döneminde esnekliği geliştirmek için öncelikle düzenli egzersiz yapılması gerektiği düşünülmektedir.

Sonuç olarak, adölesan dönemde aktif olarak düzenli spor yapan çocukların dikey sıçrama, el kavrama kuvveti, esneklik, 10m, 20m, 30m koşu test sonuçları ve mental iyi oluş düzeyleri aktif olarak spor yapmayan çocuklara oranla anlamlı bir şekilde daha iyi bir seviyede olduğu tespit edilmiştir. Elde edilen bu sonuçlar doğrultusunda, aktif sporcuların mental iyi oluşlarını etkileyen faktörlerin belirlenmesine yönelik ileri çalışmaların yapılması, adölesan dönemi çocuklara motivasyon artırıcı aktiviteler ve programların uygulanması önerilmektedir.

Kaynaklar

- Aslan C.S., Eyüboğlu E. Koç, H. (2016) Kadınlarda Bacak Kuvveti, Anaerobik Güç Ve Esneklik Özelliklerinin Yaş Değişkenine Göre Karşılaştırılması. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi* 7(2): 73-77.
- Başar, S. (2018). Düzenli Egzersizin Depresyon, Mutluluk ve Psikolojik İyi Oluş Üzerine Etkisi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 25-34.

- Duman N., Koroğlu C., Göksu P., Talay A., (2020) Üniversite Öğrencilerinde Mental İyi Oluş ile Psikolojik Dayanıklılık İlişkisi. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi* 4(7), 9-17.
- Duncan GE, Sydeman SJ, Peri MG, Limacher MC ve ark. Can sedentary adults accurately recall the intensity of their physical activity? *Preventive Medicine*. 2001; 33:18.
- Düzgün İ, Baltacı G, Düzenli spor yapan ve yapmayan adolesanlarda esneklik test sonuçlarının yaş ve cinsiyete bağlı değişimi. *Fizyoterapi Rehabilitasyon*. 2009; 20(3):184-189
- Ersoy G, Bilgiç P, Akyol A. (2008) *Fiziksel Aktivite, Beslenme ve Sağlıklı Yaşam*. Geliştirilmiş 1. Basım. Sağlık Bakanlığı Yayın No: 729, Ankara; s: 9-10.
- Günay, M. Şıktar, E. Şıktar, E. ve Yazıcı, M. (2008). *Egzersiz ve Kalp*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Gönener, A., Öztürk, A. ve Yılmaz, O. (2017). Kocaeli üniversitesi spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin mental (psikolojik) iyi olma düzeylerinin mutluluk düzeylerine etkisi. *Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 1,44-45.
- Hahn T, Foldspang A, Ingemann-Hansen T. (1999) Dynamic strength of the quadriceps muscle and sports activity. *Br J Sports Med* 33:117-20.
- Kanlı Kansu Üç Farklı Yaş Grubunda Kavrama Kuvveti Ve Reaksiyon Zamanı Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi, KKTC Yakın Doğu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Lefkoşa 2018
- Keldal, Gökay (2015). "Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği'nin Türkçe Formu: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması," *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 103-115.
- Polat, C., Simsek, KY. (2015) Spor merkezlerindeki bireylerin egzersiz bağımlılığı düzeylerinin incelenmesi: Eskişehir ili örneği. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(15): 354-369.
- Sucan. (2012). Ferdi Ve Takım Sporcularının Yaşam Kalitesinin Psikolojik Performans Üzerindeki Etkisi. Doktora Tezi. Kayseri: Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Steinberg L (2013) Ergenlik Çeviren F Çok, Ankara, İmge Kitabevi, s.21-254
- Yıldırım, İ., Özçelik, K., Özer, S., Canyurt, E., Tortop, Y. (2015) Üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite ile depresyon ilişkisi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9: 32-29.
- Yılmaz, A. ve Ağgön, E. (2021). Covid-19 Salgını Sürecinde Fiziksel Aktivite Yapan Üniversite Öğrencilerinin Mental İyi Oluş Düzeylerinin İncelenmesi. *IV. Uluslararası Herkes İçin Spor Kongresi: 21- 23 Mayıs 2021 - Ankara: Kongre Bildiri Kitabı* (s. 211). Ankara: Gazi Üniversitesi.