



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

ISSN: 2717-8919

4(3):2023

**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 third issue in Volume 3 (December 2023).

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

ISSN: 2717-8919

Volume / Cilt 4 | Issue / Sayı 3
Pages / Sayfa: 69-109

December / Aralık 2023

<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

Prof. Serkan HAZAR, PhD
Assoc. Prof. Hüseyin Fatih KÜÇÜKİBİŞ, PhD
Assoc. Prof. Metin POLAT, PhD
Assoc. Prof. Mücahit FİŞNE, PhD
Assist. Prof. Burhan Özkurt, PhD

Issue Reviewers

Prof. Mustafa KAYA, PhD
Assoc. Prof. Aydın Birsin YILDIZ
Assoc. Prof. Gürkan DİKER, PhD
Assoc. Prof. Mücahit FİŞNE, PhD
Assist. Prof. Ali ERASLAN, PhD
Assist. Prof. Burhan ÖZKURT, PhD
Assist. Prof. Raşit KARACA, PhD
Assist. Prof. Yaşar KÖROĞLU, PhD
Dr. Ali HASSAN, PhD

Layout Editor

Res. Asst. Dr. Yasin ALTIN, PhD
Res. Asst. Kerim Ali AKGÜL

Journal Secretariat

Res. Asst. Dr. Yasin ALTIN, PhD
Res. Asst. Emsal Çağla AVCU
Res. Asst. Kerim Ali AKGÜL
Res. Asst. Ekrem SOLAK

Baş Editör

Prof. Dr. Serkan HAZAR

Editör Yardımcıları

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

Sayı Editörleri

Prof. Dr. Serkan HAZAR
Doç. Dr. Hüseyin Fatih KÜÇÜKİBİŞ
Doç. Dr. Metin POLAT
Doç. Dr. Mücahit FİŞNE
Dr. Öğr. Üyesi Burhan Özkurt

Sayı Hakemleri

Prof. Dr. Mustafa KAYA
Doç. Dr. Aydın Birsin YILDIZ
Doç. Dr. Gürkan DİKER
Doç. Dr. Mücahit FİŞNE
Dr. Öğr. Üyesi Ali ERASLAN
Dr. Öğr. Üyesi Burhan ÖZKURT
Dr. Öğr. Üyesi Raşit KARACA
Dr. Öğr. Üyesi Yaşar KÖROĞLU
Dr. Ali HASSAN

Mizanpaj Editörü

Arş. Gör. Dr. Yasin ALTIN
Arş. Gör. Kerim Ali AKGÜL

Dergi Sekreteryası

Arş. Gör. Dr. Yasin ALTIN
Arş. Gör. Emsal Çağla AVCU
Arş. Gör. Kerim Ali AKGÜL
Arş. Gör. Ekrem SOLAK

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

Doç. Dr. Gürkan Diker – Sivas Cumhuriyet Üniversitesi

Doç. Dr. Mücahit Fişne – Sivas Cumhuriyet Üniversitesi

Doç. Dr. Levent Ceylan, Sivas Cumhuriyet Üniversitesi

Dr. Ali Hassan, Institute of Research & Advanced Studies

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 / nsz

VI - VII

Determination of Psychological Factors Affecting Judo Athletes in Children and Pre-Cadet Categories Before and During the Competition

Minikler ve Yıldızlar Kategorilerinde Yarışan Judo Sporcularını Müsabaka ncesi ve Müsabaka Esnasında Etkileyen Psikolojik Faktörlerin Belirlenmesi

Hakan Cebeci, Mücahit Fişne

69-79

The Effect of Exercise as A Supplement to Quality of Life in Elderly Men Based on EUROQOL: A Cross-Sectional Study

Yaşlı Erkeklerde Yaşam Kalitesine Ek Olan Egzersizin Euroqol'e Dayalı Etkisi: Kesitsel Bir alışma

Nazila Parnian-Khajedizaj, Sajjad Pashaie, Hamed Golmohammadi, Mir Davood Hoseini

80-86

Examination of Nutritional Supplement Belief Levels of Individuals Interested in Bodybuilding Sports in Terms of Various Variables

Vücut Geliştirme Sporu ile İlgilenen Bireylerin Besin Takviyesi İnanç Düzeylerinin İncelenmesi

Sefa Yıldız

87-93

The Effect Of Traditional Children's Games On Bodily Intelligence

Geleneksel ocuk Oyunlarının Bedensel Zekâya Etkisi

Oğuzhan alı, Rahmi Yıldız

94-101

Evaluation of Sleep Behaviors of Male Football Players Playing in Different Football Leagues
Farklı Lig Kategorilerinde Oynayan Erkek Futbolcuların Uyku Davranışlarının Değerlendirilmesi

Muhammed Emin Karabulut, Gürkan Diker

102-109

Preface

VI

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 third issue in Volume 4 (December 2023). Our next issue is planned to be published in April 2024. In this issue, there are 5 empirical studies that went through a strict blind review and editorial process. Three of these articles are in the field of exercise and training science, one in the field of sport management, one in the field of psychical education and sport. 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

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 4. cildinin 3. sayısını (Aralık 2023) yayımlamanın mutluluğunu yaşamaktadır. Bir sonraki sayımızın Nisan 2024'te yayımlanması planlanmaktadır. Bu sayımızda sıkı bir kör hakemlik ve editörlük sürecinden geçmiş 5 araştırma makalesi bulunmaktadır. Bu makalelerden 3'ü hareket ve antrenman bilimi, 1'i spor yönetimi ve 1'i beden eğitimi ve spor alanında yer almaktadır. Dergimizin bu sayısına katkıda bulunan herkese teşekkürlerimizi sunarız. Bir sonraki sayıda tekrar okurlarımızla buluşmak üzere...

Prof. Dr. Serkan HAZAR
Editör



Sivas Cumhuriyet University Journal of Sport Sciences

| cuspor.cumhuriyet.edu.tr |

Founded: 2020

Available online, ISSN: 2717-8919

Publisher: Sivas Cumhuriyet Üniversitesi

Determination of Psychological Factors Affecting Judo Athletes in Children and Pre-Cadet Categories Before and During the Competition[#]

Hakan CEBECİ^{1,a}, Mücahit FİŞNE^{2,b,*}¹Sivas Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü, Sivas, Türkiye²Sivas Cumhuriyet Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Sivas, Türkiye

*Corresponding author

Research Article

Acknowledgment

This study was produced from Hakan Cebeci's thesis titled "Determination of Psychological Factors Affecting Judo Athletes in Children and Pre-Cadet Categories Before and During the Competition".

History

Received: 08/11/2023

Accepted: 03/01/2024

Copyright © 2020 by Sivas Cumhuriyet University, Faculty of Sports Sciences. All rights reserved.

ABSTRACT

Abstract This study, it is aimed to examine the psychologically factors that judo athletes competing in children and pre-cadet categories are affected before and during the competition. In this research, phenomenology, one of the qualitative research methods was used. The study group of the research was determined according to the deliberate sampling method. The study group of the research consists of 12 interviewees, seven Judo Trainers (2nd level and above) whose athletes competed in the Children and Pre-cadet Turkey Champions included in the Judo Federation activity programs, and five active judo athletes who competed in the Children and Pre-cadet Turkey championships. A semi-structured interview form was used as a data collection tool. The data obtained in the research were analyzed by the content analysis method. According to the findings, it was determined judo athletes competing in the categories of children and pre-cadet were psychologically affected by trainers, motivation, characteristics rival athletes, behaviours of rival athletes, equipments and environment. It is thought that this study is important in terms of forming a basis for the studies that can be done to solve the problems that judo athletes and judo coaches competing in children and pre-cadet categories experience before and during the competition related to their psychological skills.

Keywords: Competition, Judoists, Psychological Factors, Athlete Psychology, Competition Psychology

Minikler ve Yıldızlar Kategorilerinde Yarışan Judo Sporcularını Müsabaka Öncesi ve Müsabaka Esnasında Etkileyen Psikolojik Faktörlerin Belirlenmesi

Bilgi

Bu çalışma Hakan Cebeci'nin "Minikler ve Yıldızlar Kategorilerinde Yarışan Judo Sporcularını Müsabaka Öncesi ve Müsabaka Esnasında Etkileyen Psikolojik Faktörlerin Belirlenmesi" başlıklı tez çalışmasından üretilmiştir.

*Sorumlu yazar

Süreç

Geliş: 08/11/2023

Kabul: 03/01/2024

Öz

Bu çalışmada, minikler ve yıldızlar kategorilerinde yarışan judo sporcularını müsabaka öncesi ve müsabaka esnasında etkileyen psikolojik faktörlerin belirlenmesi amaçlanmıştır. Araştırmada, nitel araştırma yöntemlerinden olgubilim (fenomenoloji) çalışması kullanılmıştır. Araştırmanın çalışma grubu kasti örneklem yöntemiyle belirlenmiştir. Çalışma grubu; Judo Federasyonu faaliyet programlarında yer alan Minikler ve Yıldızlar Türkiye şampiyonalarında sporcuları yarışmış 2. Kademe ve üzeri yedi judo antrenörü ile Minikler ve Yıldızlar Türkiye şampiyonalarında yarışmış faal beş judo sporcusu olmak üzere 12 görüşmecedan oluşmaktadır. Veri toplama aracı olarak yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Araştırmada elde edilen veriler içerik analizi yöntemiyle çözümlenmiştir. Elde edilen bulgulara göre, minikler ve yıldızlar kategorilerinde yarışan judo sporcularının antrenörler, motivasyon, rakip sporcuların özellikleri, rakip sporcuların davranışları, malzeme ve çevre alt boyutlarından psikolojik olarak etkilendikleri belirlenmiştir. Bu çalışmanın, minik ve yıldız kategorilerinde yarışan judo sporcularının ve judo antrenörlerinin, psikolojik becerileri ile ilgili müsabaka öncesinde ve müsabaka esnasında yaşadıkları problemlerin çözümüne yönelik yapılabilecek çalışmalara temel oluşturması açısından önem taşıdığı düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Müsabaka, Judocular, Psikolojik Faktörler, Sporcu Psikolojisi, Müsabaka Psikolojisi

✉ hakancebeci-58@hotmail.com

🌐 <https://orcid.org/0000-0003-4139-3384>✉ mfisne@cumhuriyet.edu.tr🌐 <https://orcid.org/0000-0002-3964-874X>

How to Cite: Cebeci, H., & Fişne, M. (2023). Minikler ve Yıldızlar Kategorilerinde Yarışan Judo Sporcularını Müsabaka Öncesi ve Müsabaka Esnasında Etkileyen Psikolojik Faktörlerin Belirlenmesi. *Sivas Cumhuriyet University Journal of Sport Sciences*, 4(3), 69-79.

Giriş

Giriş Sportif performans; yapılmak istenen bir atletik hedefin yerine getirilmesi esnasında başarmak için ortaya çıkarılan çabaların tamamı olarak açıklanabilir. Başka anlamda performans, müsabaka veya yarışma esnasında kısacık zamanda ve sonuca etki eden faktörlerle birlikte bütün halinde görülmeli ve ele alınmalıdır (Bayraktar ve Kurtoğlu, 2004). Sportif başarının sürekliliğini yakalamak amacıyla, sporcuların kondisyon ve teknik-taktik bakımdan yeterli olmasının yanında, son zamanlarda sporcuların performanslarını etkileyen psikolojik-sosyal ve çevre şartlarının da olumlu-olumsuz etkileri gözlenmekte ve incelenmektedir (Samur, 2018).

Sporcular müsabaka esnasında performanslarını olumlu veya olumsuz şekilde etkileyen bazı psikolojik faktörlerin etkisi altında kalabilirler. Bu faktörler sporcunun kişilik yapısı ile ilgili olabileceği gibi, dışarıdan bir uyarının etkisiyle de olabilir. Bir judo müsabakasında iki rakip de birbirlerini zorlayıcı pozisyonlara sokacak durumlar yaşayabilirler. Böylesi durumlarda başarıyı belirleyen faktör zihinsel dayanıklılık olacaktır. Birbirlerine teknik-taktik, fiziksel hazırlık, kondisyon, kuvvet ve dayanıklılık yönünden denk iki sporcu yarıştığında mevcut zihinsel dayanıklılığı daha iyi olan ve daha güçlü bir irade ortaya koyan sporcu mükemmelliğe ulaşma yolunda daha istekli davranıp sonuca ulaşacaktır (Silva ve ark., 2018).

İyi bir performans sporcusunun dört alanda yeterli şekilde hazırlanması gerekmektedir. Bu alanlar; teknik, taktik, fiziksel ve psikolojik alanlardır. Spor alanında psikolojik uygulamaların iki amacı vardır. Bunlardan birisi sportif beceriyi, kompleks teknik ve dirilleri öğrenmeyi kolaylaştırıp iyileştirmek ve hızlandırmak, diğeri ise performansa ket vuran psikolojik faktörleri gidermektir. Bu faktörler sporcunun yarışmadan, tribünden, rakipten ve diğer olumsuz etkenlerden duyduğu endişe ve gerilimden kaynaklanabilir. Fizyolojik testlerde kusursuz sonuç alınan ya da antrenmanda yüksek performans gösteren birçok sporcunun bu durumlarını yarışmaya tam olarak yansıtamadıkları çok sık görülür. Böyle durumlarda sporcunun davranışını yararlı yönde geliştirmek amaçlanır (Gün, 1994).

Sportif eylemler esnasında, zihinsel etkinliklerin alt başlıklarından olan; dikkat, zekâ, bellek, yargılama, irade, kıyaslama, kaygı, yorumlama gibi psikolojik işlevlerin, sonuca etki edecek şekilde yer aldığı ve rol oynadığı belirlenmiştir (Erbaş, 2005).

Judo müsabakalarında genellikle büyük yaş gruplarında fiziksel hazırlığı ve fiziksel becerileri daha iyi olan sporcu müsabaka sonunda galip gelirken küçük yaş gruplarında öz güveni yüksek, antrenörünün komutlarına uyan, müsabaka kaygısını belli seviyede tutmayı başarmış, rakibinden korkmayan ve maçı alma arzusu ile teknik performansını sergileyen sporcuların müsabakalarda başarılı olduğu söylenebilir. Yıldız ve ark., (2017) zihinsel dayanıklılık ve öz yeterlik ile ilgili yaptığı çalışmada sporcuların yaşı arttıkça zihinsel dayanıklılıklarının da arttığını belirtmiştir. Özellikle küçük yaş gruplarında bir sporcu müsabaka atmosferinden gereğinden fazla

etkilendiğinde fikstür, maç sırası, müsabakanın yapılacağı minder ve rakibine dair her unsuru dezavantaj olarak algılayıp yüksek bir kaygı haliyle maça çıkabilmektedir. Başaran ve ark. (2009) yaptıkları çalışmada, sürekli kaygı puanı bakımından spor yaşlarını incelediklerinde, spor yaşı küçük olan sporcuların sürekli kaygı puanlarını spor yaşı büyük olan sporcuların sürekli kaygı puanlarından anlamlı derecede yüksek olduğu bulgusuna ulaşmışlardır. Küçük yaş grubunda bir judo sporcusu yüksek kaygı hali ile müsabakaya çıktığında hakemi ve kendi antrenörü dâhil kimseyi duyamadığını sesleri yalnızca bir uğultu olarak algıladığını ve etrafını bulanık gördüğünü ifade etmektedir.

Privette, yaptığı bir çalışma da performansın doruk noktası hakkında, bireyin normal şartlarda sergilediği performansından daha yüksek bir performans sergilemesi olarak bahsetmiştir (Privette, 1982). Ercan ise performansın doruk noktasının hem fiziksel hem de zihinsel yeteneklerin toplamı olduğunu, kazanılan bir başarıda fiziksel beceriler kadar sporcunun psikolojik becerilerinin de etkin olduğunu söylemektedir. (Ercan, 2013). Sportif performans bir bütün olarak düşünülmelidir (Konter, 2006).

Teknik direktör veya antrenörler genellikle müsabaka sonrası, takımlarını veya sporcularını müsabaka sırasında tanıyamadıklarını, sporcularının veya takımlarının gösterdikleri performansları izlerken hayrete düştüklerini ifade etmektedirler (Engür, 2002). Müsabakalar sırasında birçok sporcunun, sıkıntılı, huzursuz, üzüntülü, çekingen, yüzü sararmış veya kızarmış, tedirgin ve telaşlı olduğu görülmektedir. Bu psikoloji ve vücut kimyasında olan değişimlerden ötürü sporcuların antrenmanlarda rahatlıkla yaptıkları teknikleri, hareketleri, stratejileri ve becerileri müsabakalar esnasında yapamadıkları gözlenmektedir (Gümüş, 2002).

Psikoloji kelimesi, insan davranışının incelenmesine atıfta bulunur ve spor psikolojisi, spor yapanların ve takımların davranışlarıyla ilgilenen, psikolojinin alt kategorisidir. Spor psikolojisi, ilgili pek çok kaynaktan gelen bilgilerden yararlanan biyomekanik, fizyoloji, kinesiyoloji ve psikoloji gibi disiplinler arası bir bilimdir (Weinberg ve Gould, 2010). Spor psikolojisi aslında zihnin nasıl çalıştığının incelenmesidir. Fiziksel aktiviteyi ve atletik performansı etkiler. Psikolojiye hazırlık hem sporcular hem de antrenörler tarafından sıklıkla ihmal edilen bir bileşen olmasına rağmen, araştırmalar olimpiyatlarda başarı sıralamasında zihinsel olarak hazır olmanın istatistiksel bağlantılar değerlendirildiğinde en önemli faktör olarak hissedildiğini göstermiştir. Sporcularda zihinsel yönün, performansın en önemli parçası olduğu sık sık alıntılanmıştır (Bali, 2015). Sporcuların öğrenme sürecini ve motor becerilerini geliştirmelerine yardımcı olacak beceriler; rekabetle başa çıkmak, optimum performans için gereken farkındalık düzeyinde ince ayar yapmak ve odaklanmak, kararlı olmak, motivasyon sürekliliği, baskıya dayanma gibi psikolojik hazırlıkla geliştirilebilecek kazanımlardır. Ancak

zihinsel antrenman ve zihinsel hazırlık genelde yalnızca elit sporcularda müsabaka öncesi uygulanmaktadır. Psikolojik antrenman, bir sporcunun bütünsel antrenman sürecinin ayrılmaz bir parçası olmalıdır. Bu en iyi şekilde antrenör, spor psikoloğu ve sporcu arasında iş birliğine dayalı çaba ile gerçekleştirilebilir (Rathod, 2019).

Japon kökenli bir yakın savunma sporu olan judo genelde strateji ağırlıklı olduğu için satranca benzetilir. Çünkü judo sporunda öngörü ve mantık stratejisi ile zekâ büyük bir önem arz eder. Kelime anlamı olarak yumuşaklık ve esneklik yolu manasına gelen judoda güreş branşında olduğu gibi rakibi yere düşürmeyi amaçlayan pek çok teknik bulunmaktadır. Judoda beden ve ruh gelişimi beraberce ele alınır (Öztek, 1999).

Judo, sürekli değişen temel duruşların ve yön değiştirmelerin uygulandığı, sürekli güçlü, hızlı ve agresif atakların uygulandığı, kombine ve kontra savunmaların yapıldığı, değişik şekillerde tutuşların ve atışların yapıldığı, teknik ve taktik yönden aldatmaların önem kazandığı sınırsız açık beceri gerektiren bir oyun görünümündedir. Judo teknik tablosunda Tachi Waza yani ayakta yapılan 56 judo tekniği bulunmaktadır. Yerde ise müsabakayı kazanma amaçlı 9 tutuş tekniği, 12 boğuş tekniği ve 10 kırış tekniği bulunmaktadır (www.judo.gov.tr).

Judo bir düşünce sistemidir. Düşünce sistemi içerisinde judonun stratejisi; büyüklüğe veya güce dayalı olmayan beceriye dayalı olan rekabet yaklaşımıdır. Judo ciddi bir odak, sağlam bir disiplin ve agresif bir tavır gerektirmektedir. Judo öğrenen bireylerin liderlik ve strateji uzmanlığı konularında daha başarılı olabilecekleri araştırmacılar tarafından yapılan çalışmalarla ortaya konulmuştur (Uysal, 2012). Harvard İşletme Okulu öğretim üyeleri David B. Yoffie ve Mary Kwak tarafından, judoyu yönetim bilimine uygulamak amacı ile yazılmış 'Judo Stratejisi' adında bir kitap bulunmaktadır. Kitaplarında judoyu, her yöneticinin strateji geliştirmek için kullanabileceğini ortaya koymuşlardır (www.hurriyet.com).

Yöntem

Araştırma Deseni

Araştırmada nitel araştırma yöntemlerinden olgubilim (fenomenoloji) çalışması tercih edilmiştir. Temelinde felsefe ve psikoloji disiplinleri olan ve bu disiplinlere dayanan olgubilim (Fenomenoloji), hem bir araştırma yöntemi hem de felsefi bir yaklaşım olarak kullanılmaktadır. Fenomenoloji, çeşitli olgulara bir anlam verme ve açıklama etkinliği olarak ifade edilmektedir (Sokolowski, 2000).

Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubu kasti örneklem yöntemine göre belirlenmiştir. Kasti (güdümlü) örnekleme de araştırmacı kendi bilgi ve tecrübesine dayanarak ana küttleden örneklem seçer. Araştırmacı, araştırdığı konu ile ilgili bilgi ve tecrübe sahibi olan kişilere ulaşmaya çalışır. İncelenen olay ya da durumun derinliğine analiz

yaşanabilmesi için, küçük örneklem tercih edilmektedir. Örneklem sayısı genelde 10'u geçmez (Karagöz, 2017).

Araştırmanın çalışma grubunu, Judo Federasyonu faaliyet programlarında yer alan Minikler ve Yıldızlar Türkiye Şampiyonlarında sporcusu yarışmış olan yedi Judo Antrenörü (ikinci kademe ve üzeri) ile Minikler / Yıldızlar Türkiye şampiyonalarında yarışmış faal beş judo sporcusu olmak üzere 12 görüşmeci oluşturmaktadır. Amaçlı örnekleme göre belirlenen antrenör seçiminde her coğrafi bölgeden bir antrenör olmak üzere en az İkinci kademe judo antrenör belgesine sahip, minik ve yıldız kategorilerinde müsabık sporcuları olan antrenörler çalışmaya dahil edilmiştir. Sporcu seçiminde ise yine amaçlı örnekleme göre müsabıklığı devam eden, miniklerde- yıldızlarda Türkiye şampiyonalarına katılmış çeşitli kategorilerden (minikler, yıldızlar, ümitler, gençler ve büyükler) beş judo sporcusu çalışmaya dâhil edilmiştir.

Verilerin Toplanması

Araştırmada, kişilerin deneyimleri, duyguları ve bilgileri ile ilgili doğrudan alıntılar yapılabilmesine imkân vermesi (Patton, 2014) nedeni ile nitel bir araştırma yöntemi olan bireysel görüşme tekniği kullanılmıştır. Nitel araştırmalarda görüşme, bir veri tekniği olarak, acık uçlu soruların sorulması, eksik veya yanlış soruların tartışma süresince düzeltilebilmesi, yeni fikirlerin ortaya çıkarılabilmesi ve ilişkili ilave sorularla araştırma konusunun detaylı bir şekilde incelenmesini mümkün kıldığı (Karagöz, 2017) için tercih edilmiştir. Araştırmada kullanılan görüşme formu hazırlanmadan önce alan ile ilgili literatür taraması yapılmış ve alanla ilgili sekiz uzman antrenörün görüşleri alınarak sekiz soruluk görüşme formu oluşturulmuştur. Ayrıca görüşmecilere kişisel bilgilerle ilgili olarak 13 soru yöneltilmiştir. Uzman görüşleri alınarak araştırmacı tarafından hazırlanan sekiz soruluk görüşme formu katılımcılara uygulanmadan önce katılımcı olabilecek durumda yer alan bir antrenöre ve bir sporcuya uygulanarak görüşme formuna son şekli verilmiştir.

Araştırma kapsamında elde edilen veriler 2022 yılı ocak-şubat-mart ayları içerisinde katılımcılarla 'zoom programı' üzerinden yapılan görüşmelerle elde edilmiştir. Görüşmeler kayıt altına alınmıştır. Araştırmacı görüşme öncesinde her bir katılımcıya çalışma hakkında kısa bir bilgilendirme yapmış ve kaydın sadece araştırmacı tarafından söz konusu çalışma ile ilgili kullanılacağını taahhüt ederek katılımcıların onayını almıştır. Görüşmelerden elde edilen kayıtlar araştırmacı tarafından analiz edilerek çalışmaya aktarılmıştır. Görüşmelerin hem görüntülü kayıtları saklanmış hem de elektronik ortamda (Microsoft Word) metin belgeleri oluşturulmuştur.

Verilerin Çözülmesi

Verilerin analizinde içerik analizi yöntemi kullanılmıştır. İçerik analizi, toplanan verilerin ayrıntılı biçimde incelenmesini ve verileri açıklayan, tema, kavram ve kategorilere ulaşılmasını hedeflemektedir (Baltacı, 2019).

Katılımcılarla yapılan görüşmelerde elde edilen ses ve görüntü kayıtlarının veri analizine hazır hale getirilmesi için öncelikle yapılan tüm görüşmeler bilgisayar ortamında kayıt altına alınmıştır. Daha sonra kayıtlar tekrar dinlenerek hiçbir kelime atlanmadan Word ortamına aktarılmıştır. Her bir katılımcıya kod ismi verilerek her katılımcının görüşme formu ayrı ayrı okunmuştur. Okuma işleminden sonra notlar alınmış olup elde edilen veriler daha sonra görüşme formunda belirtilen alt başlıklar altında kategorileştirilmiştir.

Bulgular

Tablo 1 ve 2’de katılımcıların demografik bilgilerine yer verilmiştir.

Tablo 1 incelendiğinde katılımcı antrenörlerin 4 erkek 3 kadın antrenörden oluştuğu ve katılımcı antrenörlerin 30-51 yaş aralığında oldukları görülmektedir. Medeni durum tüm katılımcı antrenörlerde evli olarak kaydedilmiş olup iki antrenörün öğretmen olduğu, diğer beş

antrenörün ise antrenör kadrosunda çalıştıkları görülmüştür.

Tablo 2 incelendiğinde katılımcı sporcuların üçü erkek ikisi kadın olduğu, yaş aralıklarının 11-28 olduğu görülmektedir.

Tablo 3 ve 4’te ise katılımcıların spor branşı özgeçmiş hakkında bilgilere yer verilmiştir.

Tablo 3’e bakıldığında tüm antrenörlerin çeşitli Türkiye şampiyonalarında yarıştıkları ve başarılı sporcular yetiştirdikleri görülmektedir. Katılımcı antrenörlerin ikinci kademe ile beşinci kademe arasında antrenör belgelerine, ikinci dan ile beşinci dan arasında kuşak derecelerine sahip oldukları görülmektedir.

Tablo 4’e bakıldığında katılımcıların kuşak dereceleri mavi kuşak ile siyah kuşak arasında değişmektedir. Her yaş kategorisinden bir faal sporcu yer almaktadır. En az müsabakaya yaş kategorisi minik olan sporcu, en çok müsabakaya yaş kategorisi genç olan sporcu katılmıştır. Sporcuların tamamı minik ve yıldız kategorilerinde müsabakalara katılım sağlamışlardır.

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özellikleri (Antrenörler)

Kod	Cinsiyet	Yaş	Medeni Durum	Eğitim Durumu	Bölümü	Mesleği	Bölgesi
A1	Kadın	46	Evli	Lisans	Besyo/BEÖ	Öğretmen	Karadeniz
A2	Erkek	41	Evli	Y.Lisans	Besyo/BEÖ	Antrenör	Ege
A3	Erkek	30	Evli	Lisans	Besyo/AEB	Antrenör	Akdeniz
A4	Erkek	36	Evli	Lisans	Besyo/SYB	Antrenör	G.D.And.
A5	Erkek	39	Evli	Lise	-	Antrenör	Doğu And.
A6	Kadın	51	Evli	Lisans	Besyo/BEÖ	Öğretmen	İç And.
A7	Kadın	45	Evli	Lisans	Besyo/BEÖ	Antrenör	Marmara

BESYO: Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu, BEÖ: Beden Eğitimi Öğretmenliği, AEB: Antrenörlük Eğitimi Bölümü, SYB: Spor Yöneticiliği Bölümü

Tablo 2. Katılımcıların Demografik Özellikleri (Sporcular)

Kod	Cinsiyet	Yaş	Eğitim Durumu	Bölümü	Mesleği
S1	Kadın	28	Lisans	Besyo/BEÖ	Mezun/Çalışmıyor
S2	Kadın	16	Lise	And.Lisesi	Öğrenci
S3	Erkek	15	Lise	Fen Lisesi	Öğrenci
S4	Erkek	13	Ortaokul	-	Öğrenci
S5	Erkek	11	Ortaokul	-	Öğrenci

Tablo 3. Araştırmaya katılan katılımcıların spor branşı özgeçmiş hakkında bilgiler (Antrenörler)

Kod	Antrenör Kademesi	Dan Derecesi	Judoya Başlama Yılı	Antrenörlüğe Başlama Yılı	Milli Sporculuğu	En iyi derecesi	Milli Takım Antrenörlüğü	Milli Sporcu Sayısı	En Başarılı Sporcu Derecesi
A1	2.Kademe	2.Dan	1989	2009	Var	Çeşitli Türkiye Şampiyonlukları	Yok	8	Çeşitli Türkiye Şampiyonlukları
A2	5.Kademe	5.Dan	1990	2008	Var	Çeşitli Türkiye Şampiyonlukları	25	55	Gençler Dünya 3.sü
A3	4.Kademe	4.Dan	2000	2015	Var	Çeşitli Türkiye Şampiyonlukları	8	4	Çeşitli Türkiye Şampiyonlukları
A4	2.Kademe	3.Dan	1995	2008	Yok	Türkiye 2.ligi	6	21	Balkan Şampiyonu
A5	3.Kademe	4.Dan	1992	2012	Var	Balkan Şampiyonu	6	15	Gençler Avrupa Şampiyonu

Tablo 3 (Devamı)

Kod	Antrenör Kademesi	Dan Derecesi	Judoya Başlama Yılı	Antrenörlüğe Başlama Yılı	Milli Sporculuğu	En iyi derecesi	Milli Takım Antrenörlüğü	Milli Sporcu Sayısı	En Başarılı Sporcu Derecesi
A6	2.Kademe	3.Dan	1983	1991	Var	Balkan Şampiyonu	15	10	Ümitler Avrupa kupası Şampiyonu
A7	2.Kademe	3.Dan	1992	2012	Var	Çeşitli Türkiye Şampiyonlukları	5	4	Çeşitli Türkiye Şampiyonlukları

Tablo 4. Araştırmaya katılan katılımcıların spor branşı özgeçmişi hakkında bilgiler (Sporcular)

Kod	Judoya Başlama Yılı	Kategorisi	Kuşak Derecesi	Milli Sporculuğu	Katıldığı Müsabaka Sayısı	En İyi Derecesi
S1	2012	Büyükler	1.dan	Var	7	Gençler Balkan ikincisi
S2	2014	Gençler	Kahverengi	Var	14	Gençler Türkiye 3.sü
S3	2015	Ümitler	Kahverengi	Var	17	Minikler Türkiye 2.si
S4	2017	Yıldızlar	Kahverengi	Yok	6	Yıldızlar Türkiye 5.si
S5	2018	Minikler	Mavi	Yok	4	Minikler Türkiye Şampiyonu

Minikler ve Yıldızlar Kategorilerinde Yarışan Judo Sporcularını Müsabaka Öncesi ve Müsabaka Esnasında Etkileyen Psikolojik Faktörlere İlişkin Bulgular

Judo antrenörleri ve judo sporcularından elde edilen verilere göre müsabakalarda judo sporcularını psikolojik olarak hem olumlu hem de olumsuz yönde etkileyen faktörler olduğu anlaşılmıştır. Bu faktörlerin yedi alt boyutta toplandığı görülmektedir.

Kategori 1: Motivasyon ile ilgili Bulgular

Katılımcılardan elde edilen bulgulara göre motivasyon faktörünün müsabaka ve maç hazırlığı evresinde ve esnasında performansına etki eden önemli bir etken olduğu sonucuna ulaşılmaktadır.

İçerik analizinden elde edilen, "...gittiği müsabakaya kendini hazır hissetmesi gerekir, yeterince emek vermiş, ter dökmüş çalışmışsa, kendisini yeterli hissediyorsa, sporcunun müsabaka öncesi psikolojisi bu yönde hazır olacaktır..." (A1), "Müsabaka öncesi motivasyon konuşması yapılması sporcuyla kesinlikle etkiler. Mesela bazı antrenörlerden sporcuları o kadar çok çekiyor ki sporcu rakibinden çok antrenöründen korkuyor, rakibine yenilmekten çok yenilince antrenörünün vereceği tepkiden korkuyor." (A2), "Hocam sporcu fiziksel olarak nasıl hazırlanıyor ise psikolojik faktörlere de aynı şekilde hazırlanması gerekmektedir. Bir sporcunun müsabaka için olmazsa olmazı motivasyondur. Bence motivasyon bir sporcu için %60-%70 etkili. Aşırı motivasyonun etkisi sporcunun kişilik yapısına bağlı olarak sonuçlanabilir." (A3), "Sporcunun motivasyonu önemli bir etkidir, burada en büyük görev antrenöre düşmektedir." (A4), "Sporcuların psikolojik olarak saldırgan bir yapıyla büyümüş yetişmiş olan kişilerden seçilmesini faydalı bulduğumu söyleyebilirim." (A5), "...Rakibin fiziksel özelliği nasıl olursa olsun bunu olumsuz algılıyor. İlk defa gördüğü her şeyi tehdit olarak algılıyor. Sporcuların kaldıkları yerler, yemek yedikleri lokanta, yedikleri yemek, antrenörün esnafla pazarlığı... bence bu bile sporcu

üzerinde bir yetersizlik hissi oluşturabiliyor." (A6), "...Yani antrenör olarak yenilgi opsiyonunu peşinen veriyoruz ama sporcu yine de yenilmek için çıkıyor ve ilk pozisyonda ipponlanıyor hatta düşmemek için çaba bile harcamıyor. Psikolojik savaş diye bir gerçek var. Mücadele sporlarında maça dans ederek gelen sporcuları görmüşsünüzdür daha çok boks ve kickboks da oluyor." (A7), "gibi kodlar minik ve yıldız judocularının motivasyon faktörü ile ilgili etkilendikleri psikolojik faktörlerin alt boyutuna vurgu yapmıştır.

Kategori 2: Rakibin Özellikleri ile İlgili Bulgular

Katılımcılardan elde edilen bulgulara göre rakibin fiziksel ve demografik özellikleri ile ilgili detayların sporcu üzerinde bir etkiye sahip olduğu anlaşılmaktadır. İçerik analizinden elde edilen "Fiziksel özelliklerden boy kriterinin çocukları inanılmaz etkilediğini düşünüyorum. Çocuk kendinden bariz uzun boylu biriyle karşılaştığında böyle çok endişeye kapılabiliyor, kendini kötü hissediyor, rakibin kendinden büyük olduğunu düşünüyor. Sporcularımın kritik maç öncesinde ben bunu yenemem psikolojisine girdiğini hissettiğim tüm müsabakalarını %'de 100 kaybettik. Sıkletin flaş ismiyle maç yapacak maç öncesinde de ben bunu yenemem şeklinde ifade ettiği maçların hepsini kaybettik. Bizde sporculuğumuzda judoda başarılı illerin sporcuları ile karşılaştığımızda daha tedirgin olurduk, daha farklı şeyler hissederdik." (A1), "İyi takım sporcusundan korkma meselesini sporcunun minikler veya yıldızlar kategorisinde atması gerekiyor." (A2), "...Tabii rakibin duruşu, konuşması, rakibin tanınmış bir sporcu olması büyük bir etkidir. Sporcu derece yapmışsa ve beğenilen bir sporcu ise diğer antrenörler tarafından bile tanınıyor. Özellikle minik ve yıldızlarda rakibin parmaklarını flasterlemesi bile sporcuyla etkilemektedir..." (A4), Sporcu rakibinin boyundan ve fiziğinden etkilenir. Özellikle minik kategorisinde etkilenme olur. Eğer bir ilden başarılı sporcular çıkmışsa, diğer yaş gruplarında veya sıkletlerde de o şehirden biriyle maç yapacak olan sporcuların aklına o şehirden biriyle geliyor..." (A5), "Rakibe dair her şey sporcu üzerinde bir

duygu yaratacaktır. Rakibin görünüşü, tavırları, kılık kıyafeti, judogi markası, saç traş şekli, ten rengi, göz rengi, kaslı vücut yapısı, fiziksel olarak görünümü yani boy kilo orantısı, hangi şehrin sporcusu olduğu..." (A6), "...çünkü elbisenin dış görünüşe etkisi judocu gibi durması sporcuyla kaygıya sokabilir, rakibin kemer bağlama şekli, flaster bağlaması, ağır bandı yapıştırmış olması, hatta saç şekli bile bence etkiler."(A7), "Rakibin üst seviyede psikolojik etkileri olduğunu düşünüyorum. Örneğin bir arkadaşım müsabakadan önce rakibi Avrupa şampiyonu bir sporcu olduğu için ağlamıştı. (S1), "Rakiplerden etkilenme konusunun sporcuya zararı judo branşında diğer branşlara nazaran çok daha fazla olduğunu düşünüyorum." (S2), "Maç gününden bir gün önce arkadaşlarımızla toplanıp rakiplerimizin başarı oranlarına ve derecelerine bakıyoruz. Buda bizde rakibimize karşı bir ön yargı yaratıyor." (S3), "Rakibim benim yendiklerimle maç yaparken zorlanınca onu kolay yenerim diyor. Türkiye şampiyonu olmuştur geçen senenin, insan bir tereddüt eder endişelenir. Herkes bir sporcudan bahsederken 'çok iyi yapıyor' diyor sende çekiniyorsun." (S4), "Tıraş şeklinden de korkanlar oluyor bazı sporcular kafasını kazıtıp geliyorlar çirkin bir görüntüleri oluyor, bu yüzden onlardan korkanlar oluyor." (S5) gibi kodlar minik ve yıldız judocuların Rakibin Özellikleri ile ilgili etkilendikleri psikolojik faktörlerin alt boyutuna vurgu yapmıştır.

Kategori 3: Malzeme ile İlgili Bulgular

Katılımcılardan elde edilen bulgulara göre sporcunun hem kendi malzemelerinin hem de rakiplerinin kullandıkları malzemelerin özelliklerinin sporcu üzerinde bir etkiye sahip olduğu anlaşılmaktadır. İçerik analizinden elde edilen "Müsabakada kullanılan malzemenin kalitesinin çok önemli olduğunu düşünüyorum. Kendi sporculuğumuzda da eksikliğini hissettiğimiz konulardan biridir bu... Kemer rengi konusunun çocukları çok etkilediğini düşünüyorum. Sıradan bir iç çamaşır giymiş bir sporcu soyunma odasında belli bilindik spor markalarının sporcu iç çamaşırlarını sporcu kıyafetlerini giymiş rakipleri görünce onların yanında kendini daha kötü hissetmesi çok doğal diye düşünüyorum. Sporcunun sosyo-ekonomik yaşam şartları da bağlı sporcunun müsabakaya gittiği araç, yediği yemek, kaldığı yer açısından farklılık arz eder. Kulüpleşip maddi imkânlarımız düzeline bu motivasyonumuzu çok etkiledi çünkü takım olma ruhunu ve motivasyonunu verdiği için kesinlikle yüzde yüz etkili. İyi şartların olumlu etkisi çok büyük..." (A1), "Rakibin taktığı kemerin rengi bu yaş grubundaki çocuklarda çok önemli oluyor. Daha üst bir kemer takması sporcunun daha iyi olduğu anlamına geliyor. Sporcunun müsabakaya gittiği araç bile motivasyonunu etkiler..." (A2), "Sporcunun judogi markası kalitesiyle ilişkili olarak bir etki olabiliyor. Bizim de başımıza geldi... Maalesef kıyafet unsuru da sporcuları çok etkiliyor. Rakibin takımıyla tek tip giyinmiş olması..." (A3), "Sporcu muhakkak rakibin elbisesinden duruşundan, elbisesinden, kemerinden, fiziksel yapısından, konuşmasından hatta ve hatta çorabından bile etkilenen sporcular bile var. (A4), "Örneğin sporcuların judo

branşına özgü iç çamaşır veya terlik yahut günlük kıyafetler, anahtarlık, logolu tişörtler aksesuarlar, profesyonel sporcu malzemeleri; dizlik, ağır bandı sargı v.s. kullanıyor olması...'Eğer sporcu kendisinde olmayan veya görmeye kullanmaya alışık olmadığı bir malzemeyi başka sporcularda gördüyse bunu kafasına takabiliyor. O malzemeyi kullananlar kendi rakibi olmasa bile sporcu sanki gördüğü herkes kendi rakibiymiş gibi algılayıp bir kaygı yığını biriktirebiliyor..." (A6), "Rakibin taktığı kemerin rengi de psikolojik etki yaratır. Bende bunu küçük yaşta hissedirdim. Kemer renginin psikolojik bir üstünlüğü söz konusu... Rakip sporcunun tek tip eşofman tek tip t-şört tek tip judogi gibi takımı simgeleyen malzemelere sahip olması yani bir takıma ait olması da diğer sporcuları etkiler. Tartı esnasında sporcuların iç çamaşıruları bile psikolojik bir etken olabiliyor..." (S1), gibi kodlar minik ve yıldız judocuların malzeme ile ilgili etkilendikleri psikolojik faktörlerin alt boyutuna vurgu yapmıştır.

Kategori 4: Rakibin Davranışları ile İlgili Bulgular

Katılımcılardan elde edilen bulgulara göre rakibin davranışlarının sporcu üzerinde bir etkiye sahip olduğu anlaşılmaktadır. İçerik analizinden elde edilen "Çok iyi bir sporcum sıradan bir rakibe bir anda yenildi. Yitip gitti o sporcumuz... Rakibin kendine güvendiğini göstermesi karşı tarafı defansa zorladığını düşünüyorum. Mindere ayak bastıktan sonra ısınmaya devam eden kendine has tavırlar sergileyen sporcular oluyor, sporcunun duruşu, tutumu her şeyi rakibi etkiliyor. Duruşuyla bakışıyla kendine güveniyle mindere gelen çocuktan bazen sporcu etkilenebiliyor... Birde tavırları abuk sabuk olan kendini havaya sokmak için sürekli bağırarak, eliyle koluyla saçma sapan hareketler yapan sporcularda denk geliyor bazen. Bu tavırları karşı tarafı korkutma veya ürkütme amaçlı yaptıklarını düşünüyorum ama bence bunlar rakibe etki etmiyor..." (A1), "Rakip müsabakaya sert bir tavırla başlarsa sporcuda bir çekingenlik yaratır, gardını geriye çekmesine neden olabiliyor, bizim sporculuk dönemlerimizde de olurdu bu zaten. Genelde oluyor çocuklarda gözlemliyoruz, rakibin kendini bağırarak motive etmesi karşı tarafı etkiler..." (A2), "Sporcunun müsabakaya girerken elbisesinin veya kemerinin nizami olması veya olmaması da bir etkendir, ... Ancak rakibin bu tür davranışlarının hem herkes üzerinde hem her yaş grubu üzerinde etki bırakacağını düşünüyorum." (A4) "Rakibin mindere çıkmadan ısınma yapıyor olması sporcunun üzerinde bir etki oluşturur. Müsabakaya girerken rahat tavırları karşı tarafı etkiler çünkü sporcular sürekli rakiplerini gözler. Rakibin rahat tavırları çoğu çocukta korku yaratabilir." (A5), "...Hangi sporcu sıradaki maç kendisinin maçıysa kenara geldiğinde rakibine göz ucuyla bakmıyor ki? Mindere çıkmadan iki sporcu arasında savaş başladı bile..." (A6), "Maç öncesi rakipler birbirlerini izlerler birbirlerini gözlemlerler, aralarında soğuk savaş var gibi bir sürtüşme olabilir, sonuçta rakiplerin kim olduğu önceden biliniyor. Rakibin müsabakaya koşar adımlarla çıkması onun müsabakaya hazır olduğunu gösterir.

Rakibin özgüvenli tavırları minder kenarına dik ve kendinden emin şekilde gelmesi de diğer sporcu demoralize edebilir...” (S1), gibi kodlar minik ve yıldız judocuların Rakiplerin davranışları ile ilgili etkilendikleri psikolojik faktörlerin alt boyutuna vurgu yapmıştır.

Kategori 5: Antrenörler ile İlgili Bulgular

Katılımcılardan elde edilen bulgulara göre sporcunun hem kendi antrenörünün hem de rakiplerinin antrenörlerinin özellikleri ve davranışları sporcu üzerinde psikolojik bir etki oluşturmaktadır.

İçerik analizinden elde edilen “...Müsabaka ortamı nasıl olursa olsun en önemli faktör bence antrenör ile olan diyalogudur. Antrenör ile olan diyalogunun kalitesinin maça yansıtacağını düşünüyorum. Rakibin müsabakaya antrenörsüz çıkması sporcu %100 etkilediğini düşünüyorum. Küçük yaş grubunda da büyük yaş grubunda da olumsuz etkilediğini düşünüyorum. Rakip analizlerinin müsabakaya %de 100 etkisi olduğunu ve çok büyük fayda sağladığını düşünüyorum...” (A1), “Kendi antrenörünün dış görünüşü de sporcu motive eder buda var mesela. Antrenörün duruşu, yaklaşımı sporcu motive eder. Antrenörün ses tonu da kesinlikle bir motivasyon aracıdır...” (A2), “Antrenör faktörü sporcular üzerinde büyük etkisi var. Sporcu bazen rakibinin antrenörünün söylediklerinden de etkilenebiliyor. Genelde baskın karakterli antrenörlerden etkilenebiliyor. Bazı sporcular antrenörünü arkasında görmek ister. Antrenörsüz müsabakaya çıkmak bazı sporcuları çok etkileyebiliyor...” (A3), “Rakip sporcunun antrenörü rakibi iyi analiz ederek taktik strateji gereği bazı yorumlarda ve söylemlerde bulunarak rakip sporcu üzerinde bir etki oluşturabilir. Antrenörün dış görünümü sporcu üzerinde bir etki yaratır. Ayrıca sporcunun antrenörünün de tanınması, judo camiasında söz sahibi olan biri olması, camia tarafından değer verilen biri olması da sporcu üzerinde büyük bir etkisi vardır...” (A4), “Sporcunun mindere antrenörsüz çıkması sporcu aşırı derecede etkiler. Yani yüzde yüz bir etki söz konusu diyebilirim. Müsabakadan antrenörün atılması da sporcunun gardının düşmesine neden olur...” (A5), ‘gibi kodlar minik ve yıldız judocuların antrenörler faktörü ile ilgili psikolojik olarak etkilendikleri faktörlerin alt boyutuna vurgu yapmıştır.

Kategori 6: Çevre ile İlgili Bulgular

Katılımcılardan elde edilen bulgulara göre çevre ile ilgili özelliklerin sporcunun müsabaka ve maç motivasyonu üzerinde bir etkiye sahip olduğu anlaşılmaktadır.

İçerik analizinden elde edilen “...Kendisini bu judo dünyasının dışında kalmış bu dünyaya ait değilmiş gibi hissedebiliyor. Rakiplerinin özel maçlarda da olsa yaptıkları maçlarla ilgili sohbet etmeleri, yorumları, kazanma ve kaybetme hatıraları bu ortamlardan uzak kalmış sporcu için içsel bir dışlanma duygusu olarak belirebiliyor...” (A6), “... Sporcular arasında müsabaka öncesi psikolojik bir savaş oluyor. Mesela aynı takım sporcusu arkadaşına senin rakibin çok iyi bir sporcu haberin olsun dediğinde illaki sporcunun içine bir korku düşüyor...” (A5), “... Yine rastladığımız olaylardan biri de

sporcu müsabaka günü arkadaşları ile bir problem yaşadıysa sporcuda psikolojik değişiklikler olabiliyor, sinirlilik halinde olabiliyor bu psikoloji ile müsabakada ne yaptığını bile bilmiyor bu da olumsuz bir etki olarak karşımıza çıkabilmekte. Rakibin abartılması konusunda kendi araların da ki muhabbetleri önemli, takım arkadaşları bu rakibin çok iyi sen bunu yenemezsin şeklinde yorum yapabiliyor...” (A3), “...Arkadaşlarının rakiple ilgili yorumları sporcu her zaman olumlu veya olumsuz etkiler. Sen bunu yenersin veya rakibin çok iyi bir sporcu sen onu yenemezsin demesi direkt sporcu üzerinde bir etki bırakır alacağı maç olsa bile alamaz o maçı...” (A2), gibi kodlar minik ve yıldız judocuların çevre faktörü ile ilgili etkilendikleri psikolojik faktörlerin alt boyutuna vurgu yapmıştır.

Kategori 7: Diğer Faktörler ile ilgili bulgular

Katılımcılardan elde edilen bulgulara göre kategorize edilen faktörler dışında sporcuları psikolojik olarak etkileyen başka faktörlerde olduğu görülmektedir. Bunların başında sporcunun konakladığı yer ve sıklığı ile ilgili durumlar olduğu söylenebilir.

İçerik analizinden elde edilen “...Sıkletin kalabalık olması küçük sporcuları etkiliyor. Fikstürdeki sporcu sayısının kalabalık olması onu demoralize edebiliyor... Hiç kimsenin derece yapamamış olması sporcular üzerinde biz zaten bu kadarız gücümüz bu kadar biz zaten yapamıyoruz gibi düşüncelerle başarısızlığın takım geneline yayılma düşüncesine kapılabilirler. Antrenman sporcusu ve müsabaka sporcusu kavramının varlığını kabul etmek gerekiyor bunu gözlemliyoruz. Ben bu durumun yalnızca sporcu etkileyen dış faktörlerden değil, büyük ölçüde sporcunun karakterinden kişilik yapısından kaynaklandığını düşünüyorum...” (A1), “Eğer sporcu rakiplerinden daha iyi bir yerde mesela otelde kalıyorsa ben rakiplerimden üstünüm düşüncesiyle bir özgüven verir olumlu etkiler, ama yurttan kalıyorsa biz yurttan kalıyoruz rakiplerimiz neden otelde kalıyor diye düşünürüz buda olumsuz etkiler...” (S2), “Kalabalık gelen takımların salona girdiğinde oluşturduğu havayı her sporcu hisseder. Sanki misafir değil de ev sahibi gibi davranan sporcular, herkesi tanıyan herkesle selamlaşan popülerliği yüksek antrenörleri, antrenörlerinin kıyafetleri, davranışları v.s. her şeyiyle etraftan izleyenlere ne kadar hazır olduklarını anlatmaya çalışan bir ekip...” (A6), “...Minikler ve yıldızlarda derece aldırmadığın zaman zaten devam ettiremezsin o spora, hele ki judo gibi zor bir branş da sevdiremezsin. Sevmenin ön koşulu da hocasını veya salonu sevmekten ziyade madalyayı takmaktır. Madalya büyük bir etkidir...” (A2), gibi kodlar minik ve yıldız judocuların müsabaka ile ilgili etkilendikleri diğer psikolojik faktörlerin alt boyutuna vurgu yapmıştır.

Tartışma ve Sonuç

Judo branşında raunt sisteminin olmayışı, ippon puanının müsabakayı anında bitirmesi, judo müsabakalarında dikkat unsurunu oldukça önemli hale getirmektedir. Bir anlık dalgınlıkla rakibin ippon alması,

sporunun bir yıllık çalışmasının yenilgi ile sonuçlanmasına sebep olacaktır. Bu yüzden psikolojik faktörlerin, sporunun; dikkat, odaklanma, zihinsel mücadele süreci ve judoya özgü akıl oyunlarını yapma veya yaptırmama gibi düşünsel sürecini olumsuz yönde etkilememesi gerekmektedir. Müsabaka öncesi ve müsabaka esnasında performansını ortaya koyabilmesi için zihninin net ve berrak olması bir ihtiyaçtır. Bu çalışma ile psikolojik faktörlerden daha çabuk ve daha fazla etkilendiği düşünülen minik ve yıldız judo sporcularının hangi etkenlerden etkilendikleri belirlenmeye çalışılmıştır. Literatür taramasında farklı branşlarda veya judo branşında zihinsel antrenman ve zihinsel dayanıklılığın performansa etkileri ve stres, kaygı, korku gibi duyguların performans üzerindeki etkilerinin incelendiği çalışmalar görülmektedir. Bu çalışma ile judo branşı özelinde judo sporcusunun performansına etki edebilecek, stres, kaygı, korku ve endişeye sebep olabilecek veya sporunun özgüvenini arttıracak, motivasyon sağlayabilecek spesifik etkenler belirlenmeye çalışılmıştır. Bu çalışma ile judo antrenörlerine ve judo sporcularına, müsabaka öncesi ve müsabaka esnasında ortaya çıkabilecek olumlu-olumsuz faktörlerin farkındalığı, sağlanmaya çalışılmıştır.

“Judo more than sport” (Judo spordan fazlasıdır) mottosunu ilke edinen otoriteler judonun yalnızca bir spor dalı değil bir yaşam felsefesi olduğunu anlatmaya çalışmaktadırlar. Çünkü judo tıpkı satranç gibi insanın düşünsel zekasını etkileyip öngörü üzerine kurulu bir denge ile bir sonraki hamleyi hesap etme ve karşı atak hazırlığı için plan kurma, konsantrasyon bir zihin ile en kısa sürede en etkin karara giden yolu seçme dürtüsünü güdüler. Judo tekniklerinin ortaya çıkmalarında ve uygulanma biçimlerinde yine bu zihinsel kuvvet etkili olmuştur. Yapılan tekniklere karşı koyabilme, tekniğe karşı teknik geliştirebilme, tekniklerin kombinasyonlu yapılabilmesi, defans tekniklerinin uygulanabilmesi, rakibin reaksiyonuna göre teknik üretme, sahte teknik atakları ile (fake girişleri) rakibin pozisyonunu bozarak ikinci bir teknik uygulama hatta zayıf görünerek rakibi tuzağa çekme veya bu tuzaklara düşmeme gibi zihinden yapılan ve uygulamaya dökülen planların tümü için zihnin tamamen müsabakaya, rakibe ve tekniklere odaklanması gerekmektedir. Sporcu müsabaka esnasında her an bir plan dâhilinde hareket etme durumunda olabilir. Bu yüzden psikoloji metodlarının judo branşı özelinde çok büyük bir öneme sahip olduğu söylenebilir.

Motivasyon konusu; judo branşının müsabaka kuralları göz önüne alınarak değerlendirildiğinde tüm maçların bir günde başlayıp bitiyor olması sporunun tüm rakipleri ile aynı gün karşılaşması bütün psikolojik varyasyonların tek bir güne sığdırılması sporcu için işleri daha da zorlaştıran bir etken olarak karşımıza çıkmaktadır. ‘Sporcu gününde olursa’ varsayımı hem olumlu hem olumsuz bir parametre olarak judo branşında geçerlilik arz etmektedir. Peş peşe yapılan müsabakalar sporunun yalnızca fiziksel değil psikolojik olarak da yorulmasına sebep olmaktadır. Beklenmedik fiktürler, zorlu rakiplerle aynı grup da yer almış olmak, erken final müsabakaları gibi

kısa sürede adaptasyon sağlatılması gereken durumlar ve hazırlık yapılması gereken ihtimallerdir.

Görüşmecilere yöneltilen sekiz sorudan ulaşılan bulgulara göre antrenörler, motivasyon, rakiplerin özellikleri, rakiplerin davranışları, malzeme ve çevre alt boyutlarına ulaşılmıştır. Bu alt boyutlardan farklı olarak psikolojik faktör olduğu tespit edilen bulgular ‘Diğer’ başlığı altında kategorize edilmiştir. Toplamda yedi farklı boyut ortaya çıkarılmıştır.

Çalışma sonunda elde edilen bulgulara göre müsabaka motivasyonunun müsabaka sonucu ile doğrudan bir ilişkisi olduğu söylenebilir. Motivasyon için öncelikle sporunun antrenman sezonunu iyi geçirdiğine ve başarmak için yeterince çalıştığına, müsabakaya hazır olduğuna ve rakiplerini yenebileceğine inanması gerektiği anlaşılmaktadır. Elde edilen bulgulara göre sporunun antrenörü ile bir gönül bağı kurduğu ve antrenör davranışlarının başarıya-başarısızlığa doğrudan etkisi olabildiği anlaşılmaktadır. Antrenörün sporcuya doğru tavrının standart olmadığı, her sporunun motivasyon için farklı davranış kalıplarına ihtiyaç duyduğu söylenebilir. Antrenörlerin, yaklaşımlarını sporcuların kişiliklerine göre belirlemeleri, sporunun anladığı dilden konuşabilmek için sporcuyu iyi çözümlenmeleri gerektiği anlaşılmaktadır. Sporcuların müsabakalarda kendi antrenörleri ile maça çıkmak istedikleri ve bu konunun onlar için oldukça önemli olduğu görülmüştür. Araştırmada ulaşılan bulgular sporunun müsabaka öncesi kim ile yarışacağına motivasyonu doğrudan etkilediğini göstermektedir. Rakibin tanınırlığı, daha önceki dereceleri, daha önce hangi rakipleri yendiği, hangi ilin sporcusu olduğu, hangi antrenörün sporcusu olduğu, yaptığı özel teknikler, başarı ortalaması gibi özelliklerin müsabaka öncesi sporcular üzerinde psikolojik bir etki ve önyargı oluşturduğu anlaşılmaktadır. Yine araştırma sonucunda elde edilen bulgular, sporcuların malzeme konusunda hem kendi malzemelerinin hem de rakiplerinin malzemelerinin özellikleri ile ilgili bir yargıda bulunarak etkilendiklerini göstermektedir. Rakiplerin takım halinde aynı malzemeleri (eşofman takımı, şort tişört takımı, çanta, ayakkabı vb.) kullanıyor olması sebebiyle takım ruhu faktöründen güç alması, giydikleri judo kıyafetinin markası, elbisede back number olması, kemerinin rengi, parmaklarında flaster olması, el veya ayaklarında sargı olması, vücudunda ağırlık bandı olması, enerji içeceği içmesi, müsabaka aralarında soğumamak için takım halinde polar kıyafet kullanmaları gibi onları başarıya yaklaştıracak tüm detayları değerlendiriyor olmaları onların branş aidiyetlerini temsil ettiği için karşı taraf üzerinde psikolojik bir etki yarattığı anlaşılmaktadır. Araştırma bulguları çevre faktörünün de sporunun psikolojisi üzerinde etkili olduğunu göstermektedir. Müsabaka esnasında rakip sporunun antrenörünün söylediği sözlerin, müsabaka aralarında başka antrenörlerin sporcuya müsabakası ile ilgili performans değerlendirmesi yapmalarının, özellikle tartı esnasında hakemlerin sporcuları değerlendiren yorumlamalarda bulunmalarının, sporunun kendi takım arkadaşları tarafından rakibinin övülerek müsabakasının zorlu geçeceği ile ilgili söylemlerinin sporcu üzerinde

psikolojik bir etki bıraktığı anlaşılmaktadır. Sporcu psikolojik olarak etkileyen diğer bulgulara bakıldığında görüşmecilerin verdiği cevaplarda ilk sırada konaklama yeri olduğu söylenebilir. Sporcunun otelde veya yurttaki konaklaması sebebiyle dinlenme, duş alma, rahat bir uyku uyuma gibi fiziksel gereksinimlerinin yanında konaklanan yerin psikolojik etkisi edinilen bulgulara göre oldukça belirgin. Ayrıca öğlen ve akşam yemeklerinin nerede yendiği, sporcunun ne yemek yediği hatta antrenörün lokantacı ile olan pazarlığı bile sporcu psikolojik olarak etkileyip ekonomik kaygı duymasına sebep olan etkenlerden olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca müsabaka sabahı kahvaltı konusunun sporcu için önemli olduğu görülmüştür. Bulgulara göre özellikle takım sporlarından ziyade bireysel branşlarda sporcunun, sonucun tek mimarı olarak galibiyeti, mağlubiyeti ve tepkiyi tek başına göğüslediği yarışma stillerinde kaygı seviyeleri yüksek olmaktadır (Civan ve ark., 2010). Büyük bir kalabalık önünde sonuca giden bir yarışmanın öncesi, yarışmanın kendisi ve yarışma sonrası durumun doğru, stratejik ve sağlıklı yapılması belirli bir psikolojik hazırlık ve dayanıklılık gerektirmektedir. Gould ve arkadaşları (1999) yılında olimpiyat sporcularının olimpiyat yarışlarındaki performanslarını etkileyen faktörler ile ilgili bir araştırma yapmışlardır. Bu araştırma da fiziksel, çevresel ve sosyal faktörlerin sporcuların performanslarını etkiledikleri bulgularına rastlanmıştır. Aynı çalışma, müsabaka stratejisi kurabilme yeteneğinin, zihinsel becerilerin ve psikolojik dayanıklılıklarının sporcuların performansları üzerinde doğrudan bir etken olduğunu ortaya çıkarmaktadır. Judo antrenörleri ile judo sporcularının görüşlerine bakıldığında ulaşılan sonuçlara göre zihinsel becerilerin performans üzerinde önemli etkileri olduğu sonucuna varılacaktır.

Kalkan ve ark. (2017) yaptıkları 'Eskrim Antrenörlerine Göre Eskrim Sporcularının Performansını Etkileyen Psikolojik Faktörlerin Değerlendirilmesi' isimli çalışmada, antrenörlerin ifadeleri doğrultusunda sporcuların sportif performansında etkili olan faktörlerde, sporcunun yarışma sırasındaki psikolojik durumu, sporcunun antrenman motivasyonu, sporcunun kişilik özellikleri ve zihinsel becerilerinin önemli olduğu anlaşılmaktadır. Müsabaka sırasında sporcuların başarı düzeylerini etkileyen psikolojik faktörler olabilmektedir. Eskrim müsabakalarının programının sporcuların fiziksel ve psikolojik performansına etki eden bir faktör olduğu ve eskrim hakemlerinin kararlarının sporcuların psikolojik performansını etkilediği yönünde sonuçlara ulaşılmıştır. Çalışmamızda da sporcuların performanslarını etkileyen faktörlerde antrenör ve sporcu ifadelerine bakıldığında eskrim çalışması ile aynı ifadelerin yer aldığı görülecektir.

Erdoğan ve Kocaekşi (2015) yaptıkları 'Elit Sporcuların Sahip Olması Gereken Psikolojik Özellikler' isimli çalışmada, elit sporcuların başarıya giden yolda sahip olmaları gereken psikolojik donanımları araştırılmıştır. Sonuç olarak; kişilik özelliklerinin yapılan spor branşına uygun olması, başarıyı ve başarısızlığı kontrol edebilecek seviyede iç odaya sahip olmak, sporcunun kendisine güvenmesi ve kendine inanarak nihai başarıya

ulaşabilmesi, kendine özgü motivasyonu olması, sporcunun psikolojik ve duygusal durumları kontrol edebilme özelliğine sahip olması, uyarılmışlık, stres ve kaygı seviyelerini kontrol altında tutabilme yeteneği, duygusal ve psikolojik uyarılmışlığı kontrol etme yeteneği, başarı için odaklanma ve dikkat yönelimine hakim olması, amaca uygun konsantrasyon, yarışmaya psikolojik olarak hazırlanmak için hayal etme, kendini denetleme, kendi kendine konuşma ve diğer psikolojik yöntemleri kullanabilme, zor hedefleri başarabilmek için planlar formüle edebilme yeteneği gibi özelliklerin elit sporcular da olması gereken donanımlar olduğu savunulmuştur. Çalışmamızda ulaşılan bulgular elit sporcularda olan psikolojik özelliklerin aslında müsabık tüm sporcularda başarıya giden yolda ihtiyaç duyacağı edinimler olduğunu göstermektedir.

Onağ ve ark., (2013) yaptıkları "Futbol antrenörlerinin görüşlerine göre, takım başarısını etkileyen faktörler isimli çalışmada, sportif başarı üzerinde kulüp yapısının, sporcuların, taraftarların, teknik ekibin, antrenörlerin özelliklerinin ve tesis gibi unsurların etkili olduğu anlaşılmıştır. İki çalışmanın da ulaştığı sonuçlar sportif başarıyı etkileyen faktörler açısından bazı etkenler üzerinde paralellik göstermektedir.

Cox (2012) yaptığı çalışmada, elit sporcularda var olması gereken özellikleri, kendini denetleyebilme, imgeleme yapabilme, içsel motivasyon, başarı ve başarısızlığı yönetebilme, stresle başa çıkabilme özelliği, zihinsel olarak dayanıklı olma, uygun kişilik özellikleri, hedef koyabilme, motivasyonu sağlayabilmek için kendi kendini telkin edebilme, tam konsantrasyon sağlayabilme ve uyarılmışlık kontrolü olarak tespit etmiştir. Çalışmamız neticesinde antrenörlerin görüşleri dikkate alındığında elde edilen bulgular belirtilen faktörler ile benzerlik gösteren ve örtüşen ifadelerle rastlanmaktadır. Çalışma ile elde edilen alt temalarda, konsantrasyon, kişilik yapısının etkisi, dikkat, odaklanma ve hızlı karar verebilme zihinsel dayanıklılık, gibi özelliklerin elit sporcularda başarıyı etkileyen ve sahip olunması gereken yetiler olduğu savunulmuştur. Çalışmamızda sporcuları etkileyen psikolojik faktörlerin ortaya çıkış sebepleri ve bu sebeplerin başarıya etkileri bu çalışmada ortaya konan maddeler ile benzerlik göstermektedir.

Erdoğan ve ark. (2015) yaptıkları 'Hentbol Antrenörlerine Göre, Sporcuların Performansını Psikolojik Yönden Etkileyen Faktörler Nelerdir?' isimli çalışmada hentbol branşındaki antrenörlere göre sporcuların performanslarını psikolojik yönden etkileyen faktörlerin neler olduğu araştırılmıştır. Yapılan çalışmada katılımcılar, antrenörlerin sporcularının performanslarını müsabaka esnasında psikolojik yönden etkilediklerini, ayrıca antrenörlerin sosyal birer faktör olduklarını belirtmişlerdir. Sporcuların performansını arttıran ana sebeplerden birinin antrenör davranışları olduğunu ifade etmişlerdir. Antrenörün müsabaka esnasında sporcuya karşı beden dilini kullanarak iletişim kurması sporcuyu başarıya veya başarısızlığa itebileceğini, sporcunun müsabaka esnasında performansını etkileyebileceğini vurgulamışlardır. Rakip sporcu ile ilgili; 'Rakip sporcu

hentbolda hem müsabaka sırasında hem de sosyal bir etken olarak sporcunun performansını etkileyen bir olgudur.' denilmiştir. Hakemle ilgili 'Hem müsabaka sırasında hem de sosyal faktör olarak sporcuların performansını psikolojik olarak etkilemektedir.' denilmektedir. Motivasyon ile ilgili; 'Motivasyon performansı olumlu veya olumsuz yönde etkileyebilecek açıklıktadır.' denilmiştir. Bu çalışmada ortaya çıkan bulgular ele alındığında çalışmamızda ortaya çıkan psikolojik faktörlere ait alt başlıkların benzerlik gösterdiği anlaşılmaktadır.

Kalkan ve Zekioğlu (2017)'nin yaptığı 'Eskrim Antrenörlerine Göre Eskrim Sporcularının Performansını Etkileyen Psikolojik Faktörlerin Değerlendirilmesi' isimli çalışmada katılımcılara sporcu etkileyen psikolojik faktörlerden rakip ile ilgili sorular sorulduğunda bir katılımcının; Rakip bir sporcunun sırtında yazan TUR ibaresi onunla karşılaşacak rakibini baskı altına alabiliyor. "Aa bu milli takım sporcusu, kesinlikle benden iyidir" diyerek, daha maç başlamadan maç kaybedilebiliyor." şeklinde cevap verdiği görülmüştür. Bu cevap ile çalışmamız esnasında katılımcılardan A1 kod isimli katılımcımızın '...ama judogisindeki back numberın çok etkili olduğunu düşünüyorum. Çünkü yurt dışı müsabakalarda milli takıma katılan sporculara takılıyor back number. Hem back numberı olan sporcunun motivasyonuna etkisi olduğunu hem de rakip sporcunun tedirginliğinin arttığını hissediyorum. Milli sporcu olması sebebiyle daha iyi bir sporcu olduğunu düşünmesi sporcu huzursuz ediyor veya kendine olan güvenine zarar veriyor diye düşünüyorum.' şeklindeki cevabı birebir uyumaktadır. Yine rakiplerle ilgili sorulara başka bir katılımcı; "Çok zayıf bir çocuk psikolojik olarak zayıf bir çocuk işte kaştan, gözden ya da rakibin bağırmasından etkileniyor, rakibin bağırması da onu oyundan düşürüyor." cevabını vermiştir. Bu katılımcıların rakip faktörü ile ilgili verdikleri cevapların, çalışmamızın katılımcılarının verdikleri cevaplarla birebir örtüştüğü görülmektedir. Aynı çalışmanın antrenör faktörü ile ilgili sorularına verilen; "Bizim sporda da şöyle bir durum var, aynı anda birkaç sporcu da maç yapıyor, 3-4 dakika bir sporcunuzun yanındayken birkaç dakika başkasının yanına gidebiliyorsun, öyle sporcular var ki, antrenörü yanında olmadan maç bile oynayamaz veya tam tersi

antrenörü yanında olmaması gerekli veya başka bir sevdiği, iyi eskrimci olan abisinin yanında olmasını ister..." bu cevap da yine çalışmamız sırasında ulaştığımız verilere benzer ifadeler içermektedir.

Kaynar ve ark. (2018) yaptıkları 'Güreşçilerde Sportif Başarıyı Olumsuz Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi' isimli çalışmalarında; antrenman eksikliği, antrenör, aile, arkadaş, ekonomik nedenler ve sosyal çevre gibi faktörlerin güreşçilerde sportif başarıyı olumsuz etkilediğine dair bulgulara rastlamışlardır. Çalışmamızda ulaşılan bulgularda judo sporcularını etkileyen faktörler ile bu çalışmanın bulguları benzerlik göstermektedir.

Demiral (2019) 'Gençler Kategorisindeki Judocuların Antrenör Davranışlarını Değerlendirmesi' isimli çalışmada sporcuların antrenör beklentilerini farklı değişkenlere göre ölçmeye ve anlamlandırmaya çalışmıştır. Antrenör ve sporcu iletişiminin önemini antrenör yaklaşımlarını ve sporcuların antrenör beklentilerini konu edinen pek çok çalışma ile çalışmamızda yer alan antrenörlerin psikolojik etkileri alt başlığından aldığımız cevaplar çalışmamızı destekler niteliktedir.

Tüm bu bilgiler doğrultusunda minik ve yıldız judocuların müsabakalarda başarıya ulaşmalarında veya başarısız olmalarında psikolojik faktörlerin önemli olduğu tespit edilmiştir. Sporcuların spora devam etmelerinde ve başarılı olmalarında çok büyük etkisi olan bu faktörlerin göz ardı edilmemesi gerektiği ve sporcuları etkileyen faktörlere karşı özel ihtimam gösterilmesi gerektiği anlaşılmaktadır. Bu çalışmanın bulgularına göre sporcuları müsabaka öncesinde ve müsabaka esnasında etkileyen faktörler değerlendirilerek olumsuz etki olarak ortaya çıkan bulguların engellenmesi ile ilgili çalışmalar yapılabilir. Sporcuları olumlu etkileyen faktörler ortaya konarak antrenörlerin ve sporcuların bilinçlenmeleri için çalışmalar yapılabilir. Bu çalışmanın örneklem grubu değiştirilerek büyük yaş gruplarında psikolojik faktörler araştırılabilir. Örneklem grubu milli takım seviyesi olarak belirlenip araştırma milli takım sporcularına ve milli müsabakalarda yaşanan psikolojik faktörlere yönelik yapılabilir. Judo sporcularının performanslarını etkileyen psikolojik faktörler ile ilgili yapılabilecek çalışmalara temel oluşturması açısından çalışmanın önem taşıdığı düşünülmektedir.

Kaynaklar

- Bali, A. (2015). İNDİA. International Journal of Physical Education, Sports and Health 2015; 1(6): 92-95
- Baltacı, A. (2019). Nitel araştırma süreci: Nitel bir araştırma nasıl yapılır?. Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 5(2):368-388. doi: 10.31592/aeusbed.598299.
- Başaran, M.H., Taşğın, Ö., Sanioğlu, A., Taşkın, A.K. (2009) Sporcularda Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi • 21 / 2009
- Bayraktar B, Kurtoğlu M. (2004). *Sporda performans ve performans artırma yöntemleri*. Atasü T, Yücesir İ, eds. Doping ve futbolda performans artırma yöntemleri, İstanbul,; 269-269

- Civan, A., Arı, Ramazan., Görücü, A., Özdemir, M. (2010). *Bireysel ve takım sporcularının müsabaka öncesi ve sonrası durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin karşılaştırılması*. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi ISSN:1303-5134 Cilt:7 Sayı:1
- Cox, R.H. (2012). Psychological skills training. In Sport Psychology. Concepts and Applications. 7th ed. NY New York: McGraw-Hill.
- Demiral, Ş. (2019). *Gençler Kategorisindeki Judocuların Antrenör Davranışlarını Değerlendirmesi*; Saha Çalışması, CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 14 (2), 249-262.
- Engür, M. (2002). *Elit Sporcularda Başarı Motivasyonun, Durumluk Kaygı Düzeyleri Üzerine Etkisi*, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Sporda PsikoSosyal Alanlar Yüksek Lisans Tezi, İzmir.

- Erbaş, M. K. (2005). *Üst düzey basketbolcular da durumluk kaygı düzeyi ve performans ilişkisi*. Dumlupınar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Kütahya.
- Ercan, H.Y. (2013). *Spor ve Egzersiz Psikolojisi*, 2.Baskı, Nobel Yayıncılık, ANKARA: 21
- Erdoğan, N., ve Kocaekşi, S. (2015). *Elit Sporcuların Sahip Olması Gereken Psikolojik Özellikler*. Türkiye Klinikleri Journal of Sport Science, 7 (2), 57–64.
- Gould, D. Guinan, D. Greenleaf, C. Medbery, R. & Peterson, K. (1999). Factors affecting olympic performance: perceptions of athletes and coaches from more and less successful teams. *The Sport Psychologist*. Volume 13, Issue 4.
- Gümüş, M. (2002). *Profesyonel Futbol Takımlarında Puan Sıralamasına Göre Durumluk Kaygı Düzeylerinin incelenmesi*, Sakarya Üniversitesi. Yüksek Lisans Tezi. Sakarya.
- Gün, T. (1994). *Judoda Psikolojik Antrenmanın Performans Üzerine Etkileri*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Kalkan, N., ve Zekioglu, A. (2017). *Eskrim sporcularının performansını etkileyen psikolojik faktörlerin değerlendirilmesi: Nitel çalışma*. Ulusal Spor Bilimleri Dergisi, 1(1), 29-42
- Karagöz, Y. (2017). *SPSS ve AMOS uygulamalı Nitel-Nicel-Karma Bilimsel Araştırma Yöntemleri ve Yayın Etiği*, Ankara: Nobel Yayınevi.
- Kaynar, Ö., Seyhan, S. ve Bilici, M., F. (2018). Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi Cilt:20, Sayı:1, Mart 2018 ISSN: 1302-2040
- Konter, E. (2006). *Spor Psikolojisi El Kitabı*, Nobel Yayıncılık, ANKARA: 84
- Onağ, G. Z., Güzel, P., ve Özbey, S. (2013). *Futbol antrenörlerinin görüşlerine göre, takım başarısını etkileyen faktörler: Nitel bir araştırma*. Pamukkale Journal of Sport Sciences, 4(2): 125-145.
- Öztek, İ. (1999). *Judonun Prensipleri ve Esasları*. Ata Ofset, ANKARA, 18.
- Patton, M. Q. (2014). *Nitel araştırma ve değerlendirme yöntemleri*. Ankara: Pegem Yayınları, 4, 21-556.
- Privette, G. (1982). *Peak Performance in Sports: A factorial Topology*. *International Journal of Sport Psychology*,13: 242-249
- Rathod, M. (2019). *National Conference on Psychological Contributions in Sustainable Human Development in Sports, Organizations and Community Health*, vol – 22, issue, 13. INDIA.
- Samur, S. (2018). *Spor Kulüplerinde Performans Yönetimi Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi* Cilt:20, Sayı:1, Mart 2018 ISSN: 1302-2040
- Silva, V., Dias, C., Corte-Real, N., & Fonseca, A. (2018). Mental toughness in Judo: perceptions of athletes. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, Vol 18(3), 86-101
- Sokolowski, R. (2000). *Introduction to phenomenology*. Cambridge: Cambridge University Presssymptoms of stress:www.mindtools.com/ stresssym. Erişim Tarihi: 25.04.2022.
- Uysal, F. (2012). *Büyük Bayanlar Dünya Şampiyonasına Katılacak Judo A Milli Takımının Hazırlık Dönemi Antrenmanlarının Anaerobik Güç ve Bazı Antropometrik Parametrelerin Üzerine Etkisinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi / Sağlık Bilimleri Enstitüsü / Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı
- Weinberg RS, Gould D. *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics. 2010.
- Yıldız, A. B., & Yılmaz, B. (2017). *Sporcular da zihinsel dayanıklılık ve öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. 15.Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi 15-18 Kasım, Antalya. <https://www.judo.gov.tr/> . Erişim Tarihi: 25.04.2022 <https://www.hurriyet.com.tr/gundem/judo-yap-devir-6868> Erişim Tarihi: 25.04.2022



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 EXERCISE AS A SUPPLEMENT TO QUALITY OF LIFE IN ELDERLY MEN BASED ON EUROQOL: A CROSS-SECTIONAL STUDY

Nazila Parnian-Khajehdizaj^{1,a}, Sajjad Pashaie^{2,b}, Hamed Golmohammadi^{3,c*}, Mir Davood Hoseini^{4,d}

¹ Department of Physical Education and Sport, Institute of Health Science, Sivas Cumhuriyet University, Sivas, Turkey.

² Department of Sport Management, Faculty of Physical Education & Sport Sciences, University of Tabriz, Tabriz, Iran.

³ Department of Physical Education and Sport, Institute of Health Science, Sivas Cumhuriyet University, Sivas, Turkey.

⁴ Department of Sport Management, Faculty of Physical Education & Sport Sciences, University of Tabriz, Tabriz, Iran.

*Corresponding author

Research Article

History

Received: 04/07/2023

Accepted: 23/01/2024

Copyright © 2017 by Cumhuriyet University, Faculty of Sports Science. All rights reserved.

ABSTRACT

Regular exercise and physical activity have great benefits for the elderly, and promoting physical activity among this population helps to maintain their basic functions and health. This study aimed to investigate the impact of exercise as a supplement on the quality of life of elderly men residing in the Maku Free Zone. The elderly participants were divided into an experimental group (EG) and a control group (CG). The experimental group underwent a 12-session exercise program, involving 65 minutes of exercise per week, while the control group was placed on a waiting list for two months. Information was collected using a quality of life questionnaire (EQ-5D), and the research data were analyzed using ANOVA. The results revealed that the experimental group (EG) exhibited better scores on quality of life measures compared to the control group (CG). Mobility emerged as the dimension most independently correlated with exercise participation. In light of these findings, relevant authorities should take decisive action to create environments that promote participation in sports and lifelong physical activity for the elderly.

Keywords: Elderly, Sport, Lifestyle, Quality of Life.

YAŞLI ERKEKLERDE YAŞAM KALİTESİNE EK OLAN EGZERSİZİN EUROQOL'E DAYALI ETKİSİ: KESİTSEL BİR ÇALIŞMA

Süreç

Geliş: 04/07/2023

Kabul: 23/01/2024

Öz

Düzenli egzersiz ve fiziksel aktivitenin yaşlılar için büyük yararları vardır ve bu nüfusta fiziksel aktivitenin teşvik edilmesi, temel işlevlerinin ve sağlıklarının korunmasına yardımcı olur. Bu çalışma, ek egzersizin Maku Serbest Bölgesi'nde yaşayan yaşlı erkeklerin yaşam kalitesi üzerindeki etkisini araştırmayı amaçladı. Yaşlı katılımcılar deney grubu (EG) ve kontrol grubu (CG) olarak ikiye ayrıldı. Deney grubuna haftada 65 dakika egzersiz içeren 12 seanslık egzersiz programı uygulanırken, kontrol grubuna ise iki ay süreyle bekleme listesi uygulandı. Bilgiler bir yaşam kalitesi anketi (EQ-5D) kullanılarak toplandı ve araştırma verileri ANOVA kullanılarak analiz edildi. Sonuçlar, deney grubunun (EG), kontrol grubuna (CG) kıyasla yaşam kalitesi ölçümlerinde daha iyi puanlar sergilediğini ortaya çıkardı. Hareketlilik, egzersiz katılımıyla en bağımsız olarak ilişkili boyut olarak ortaya çıktı. Bu bulgular ışığında ilgili otoritelerin yaşlıların spora katılımını ve yaşam boyu fiziksel aktiviteyi teşvik eden ortamların oluşturulması için kararlı adımlar atması gerekmektedir.

Anahtar Kelimeler: Yaşlı, Spor, Yaşam Tarzı, Yaşam Kalitesi.

^a nazilaparnian70@gmail.com
^c hg.sport@yahoo.com

^b <https://orcid.org/0000-0002-7495-5892>
^d <https://orcid.org/0000-0001-5812-3255>

^b sajjad.pashaie@yahoo.com ^d <https://orcid.org/0000-0002-3933-146X>
^d m.d_hoseini@yahoo.com ^d <https://orcid.org/0000-0002-9619-4051>

How to Cite: Parnian-Khajehdizaj, N., Pashaie, S., Golmohammadi, H., & Hoseini, M. D. (2023). *The Effect Of Exercise As A Supplement To Quality Of Life In Elderly Men Based On Euroqol: A Cross-Sectional Study*. *Sivas Cumhuriyet University Journal of Sport Sciences*, 4(3):80-86

Introduction

The world's population is aging, which is a serious medical and sociodemographic issue. The World Health Organization (WHO) defines healthy aging as maintaining the functions that support good health as we age (Rudnicka et al., 2020). There are controversies surrounding the definition of the elderly. An individual is considered elderly if he/she is over 60 or 65 years of age (Chentli et al., 2015, Kowal & Dowd, 2001). The process of aging is a necessary but inescapable part of human development, and because aging causes changes in the structure and functionality of the body's organs, it makes it difficult for an individual to adapt to their environment (Momeni & Karimi, 2011). Population expansion, particularly in emerging countries, as well as increases in life expectancy and longevity, have all contributed to the issue of aging societies. One issue affecting the lives of the elderly is the importance of exercise for both physical and mental health (Hamdami khotbesara et al., 2021). Regular exercise has substantial benefits for elderly persons as a supplement to green treatment and physical activity. For starters, it has been shown to lower the risk of cardiovascular disease, high blood pressure, osteoporosis, obesity, cancer, stroke, diabetes, anxiety, and depression (Haskell et al., 2007). Second, it is an effective treatment method for many chronic diseases. Exercise in the treatment of coronary heart disease (Thompson et al., 2003), high blood pressure, osteoarthritis (Pescatello et al., 2004), and chronic obstructive pulmonary disease plays an essential role (Pauwels et al., 2001). Third, there is evidence that physical activity improve cognitive performance (Franco-Martin et al., 2013) and even immunity (Bigley et al., 2013) in the elderly.

Exercise should so be encouraged and prioritized in elderly health care. Physical activity and mobility in the elderly enable them to do their daily tasks without depending on others, and in addition, these activities improve various aspects of the mental and physical health of the elderly, including increasing role playing, general health, satisfaction and vitality, reducing physical pain, and improving emotional and social functioning, and generally improve their quality of life (Hasanpoor Dehkordi et al., 2008). Performing sports activities of any type, high intensity interval training or continues training, can have positive effects not only on the quality of life of overweight people, but also improves the inflammatory indicators and lipid profile of them, and this prevents cardiovascular diseases and diseases related to (Sari-Sarraf et al., 2020). Despite these health advantages, the recommended amount of physical activity for older persons is less than 150 minutes per week (Boulton et al., 2018). The global prevalence of inactivity is 21.4% (Dumith et al., 2011).

Sport is now seen as a valuable component for the whole life, and promoting physical activity among older people as a tool in promoting health policy (Dionigi, 2016). Yu et al., (2021) found in a study that the physical leisure activities of older people are influenced by various factors,

especially environmental factors. Various types of exercise have been reported to be associated with quality of life (QoL) in the elderly (Janyacharoen et al., 2017). Elderly with chronic conditions like stroke can benefit from exercise to improve their quality of life (Park et al., 2015), coronary artery disease (Chen et al., 2014), chronic heart failure (Pihl et al., 2011), and Parkinson's disease (Lattari et al., 2014). By attending and participating in sports activities, elderly people can improve the quality and performance of their lives and reduce the probability of falling (El-Khoury et al., 2013; Gillespie et al., 2013; Tricco et al., 2017). Increasing focus on the association between exercise and QoL in the elderly reveals that an average level of physical activity combined with exercise components has a good influence on daily life activities. Balance training programs are also recommended to help the elderly avoid falls (Roberts et al., 2017). Global studies show an increase in the prevalence of these diseases among the older population in various societies around the world, with 36 million individuals suffering from Alzheimer's and 4.3 million suffering from Parkinson's. According to projections, the number of Alzheimer's patients will reach 115 million by 2050, and the number of Parkinson's patients will reach 9 million by 2050, as the world's old population grows (Bowen & Atwood, 2004). There is evidence that firmly supports the positive association between increasing physical activity levels, sports involvement, and improved adult health. Worldwide, about 3.2 million deaths are reported annually due to inactivity (Taylor, 2014). The findings of Oh et al., (2017) showed that all athletes had higher QoL scores than non-athletes among the elderly.

Elderly exercise promotion is an important clinical and health concern. In the meantime, it is an important issue how we can make the elderly to engage in physical activities and exercise. While participating in sports is not only a basic human right, but promoting and developing sports also leads to having a happy society, improving social security, supporting development, achieving social justice, strengthening physical fitness, and improving public health. Considering that international efforts to increase sports activity in adult or youth populations have been reported (Knuth & Hallal, 2009; Macera & Pratt, 2000; Sisson & Katzmarzyk, 2008; Stamatakis et al., 2007). According to Paudel et al., (2021) the elderly's participation in leisure-time physical exercise was at a bare minimum, and their leisure time was largely spent relaxing, socializing, or undertaking sedentary activities like watching TV. While there is limited information about the elderly's physical activity and exercise, as well as their compliance with current physical activity requirements. Chronic disease risk increases with inactivity and aging, and the elderly frequently have multiple chronic diseases. The WHO sports recommendations include aerobic and strength sports, as well as balancing exercises to lower the risk of falling, and the sports standards in this study were consistent with the WHO sports guidelines. As a result, if the elderly are unable to follow these standards owing to

chronic illness(Chodzko-Zajko et al., 2009). It should be noted that the amount of physical activity recommended is in addition to the usual activities of daily life. Therefore, this study was conducted with the aim of investigating the effect of exercise as a supplement to green therapy on the quality of life of elderly men in the Maku Free Zone. This research hypothesizes that the combination of exercise as a supplement can significantly influence and enhance the overall quality of life of older men.

Methodology

An experimental study design with pre-test and post-testing was conducted. The statistical population of the present study is the elderly men of Maku Free Zone in 2019. According to the availability of elderly men and based on the participation of people and the evaluations, it was determined that this research should be done on elderly men. In this research, due to the large number and dispersion of the statistical population, in order to reach the elderly people of Maku Free Zone, a purposeful-random sampling of 40 people (20 people for the control group (CG), 20 people for the experimental group (EG)) was done. The age group of 60–65 years is defined by the groups of the World Health Organization, and we analyzed it (Organization, 2001), for which complete information was available on the following variables: age, gender, body mass index (BMI), region of residence, and quality of life (QoL) questionnaire. To evaluate QoL, a questionnaire (EQ-5D) was used. This questionnaire was introduced for the first time in 1990 by the EuroQol group (Group, 1990). The questionnaire measured health-related QoL in five dimensions (mobility, self-care, usual activities, pain or discomfort, and anxiety or depression) (Chodzko-Zajko & Vegter, 2016).

The test-retest reliability of the questionnaire is 0.85, and Cronbach's alpha coefficients for the subscales of this questionnaire, which include mobility 0.78, self-care 0.90, usual activities 0.89, pain/discomfort 0.90, and anxiety/depression 0.90, were reported. Furthermore, Cronbach's alpha of the questionnaires in the research of Savoia et al., (2006), Cheung et al. (2016) is equal to 0.70 and 0.78, respectively, which shows the significant reliability of the questionnaire. In the present study, Cronbach's alpha method was used to check the internal consistency of the instrument, and its value was 0.89.

After pretesting and dividing the elderly into two EG and CG groups, the EG underwent 12 sessions of a 65-minute exercise program, including walking, strength, and balance exercises, one session per week; the CG was placed on a two-month waiting list. Following the conclusion of the training sessions, each group was given a post-test. ANCOVA was performed to analyze the data with SPSS22 software.

Conclusion

The demographic study variables' descriptive statistics are shown in Table (1).

Table 2 shows the mean (X) and standard deviation (Sd) in the pre- and post-tests of quality of life scores for seniors in the Maku Free Zone for the two EG and CG groups.

The results of Table 2 show that the average dimensions of the QoL of the elderly in the EG in the pre-test and post-test respectively in the dimension, mobility (X=37.47, X=36.32); self-care (X=29/02, X=36/21); usual activities (X=20/20, X=23/47); pain/discomfort (X=25.02, X=19.88); Anxiety/depression is (X=26.22, X=19.16), and the average dimensions of QoL of the CG in the pre-test and post-test, respectively, in the dimension of mobility (X=25.40, X=23.96); self-care (X=26/11, X=25/60); usual activities (X=19/35, X=21/01); pain/discomfort (X=28/46, X=24/78); anxiety/depression is (X=21/11, X=24/00). ANCOVA test was used to analyze the data. For this purpose, first, the assumptions of the ANOVA analysis test, i.e., the assumption of normality of the distribution using the Kolmogorov–Smirnov test (P=0.077) and the assumption of homogeneity of slopes (P=0.112; F=0.687) were checked and verified. became. Therefore, the necessary condition for using the ANCOVA test has been met. The test results are presented in Table 3.

Table 3 shows that after confirming the pre-test results, there is a noticeable difference between the post-test results of the EG and CG. Mobility is independently connected with sports participation among the QoL characteristics, indicating that regular exercise and aerobic exercise are necessary for gaining a higher QoL in the elderly. As a result, the null hypothesis of no difference between the two groups is rejected, and it is possible to conclude that sports involvement has a substantial influence on the QoL of the elderly (Sig=0.001).

Table 1. Frequency distribution of research demographic variables

	Variable	Frequency	%
Gender	Man	40	100.00
	Woman	0	00.00
Age	60-65	40	100.00
	5-10 years	12	30.00
Sports Background	10-15 years	4	10.00
	15-20 years	8	20.00

Table 1(Continued)

	Variable	Frequency	%
BMI	17.5 and less	0	00.00
	Between 20.4 and 24.9	19	47.50
	Between 25.1 and 29.7	1	02.50
	Between 30.06 and 33.71	14	35.00
	35.6 and above	6	15.00

A **Body Mass Index (BMI) numbers:

Index of 17.5 and less indicates low body mass.
 Index between 20.4 and 24.9 indicates normal body mass.
 The index between 25.1 and 29.7 indicates excess body mass.
 Index between 30.06 and 33.71 indicates obese body mass.
 An index between 35.6 and higher indicates excessive obesity.

Table 2. Descriptive indices of QoL according to group and test position

QoL dimensions		EG		CG	
		X	Sd	X	Sd
Mobility	pre-test	37.47	8.76	35.40	6.81
	Post-test	36.32	3.34	23.96	4.56
Self-care	pre-test	29.02	8.77	26.11	6.02
	post-test	36.21	4.40	25.60	3.14
Usual activities	pre-test	20.20	6.80	19.35	4.20
	post-test	23.47	3.99	21.01	4.57
Pain/Discomfort	pre-test	25.02	7.94	28.46	6.50
	post-test	19.88	3.29	24.78	4.80
Anxiety/Depression	pre-test	26.22	5.99	21.11	6.55
	post-test	19.16	3.78	24.00	3.67

Table 3. The results of univariate analysis of covariance (ANCOVA)

QoL dimensions		sum of squares	df	mean square	F	Sig	Eta Squared (η)
Mobility	pre-test	978.43	1	920.43	511.11	.001	0.86
	group	721.80	1	721.80	815.10	.001	0.98
	error	101.15	37	2.76			
Self-care	pre-test	790.94	1	790.94	450.32	.001	0.80
	group	811.57	1	811.57	888.19	.001	0.68
	error	112.01	37	2.55			
Usual activities	pre-test	758.00	1	758.00	255.60	.001	0.82
	group	651.30	1	651.30	614.66	.001	0.95
	error	119.17	37	2.88			
Pain/Discomfort	pre-test	912.95	1	912.95	450.99	.001	0.79
	group	899.22	1	899.22	826.49	.001	0.91
	error	114.87	37	2.91			
Anxiety/Depression	pre-test	777.02	1		506.37	.001	0.80
	group	680.77	1	702.86	863.49	.001	0.89
	error	110.21	37	2.91			

Discussion

One of the significant findings of this study was the identification of mobility as a dimension that is independently related to sports participation. This emphasizes the important and vital role of regular physical activity, especially in increasing mobility, which is a key component of the overall quality of life of the elderly.

The results of this study showed that exercise as a green therapeutic supplement has a significant effect on the dimensions of the QoL of elderly men (mobility, self-care, usual activities, pain/discomfort, anxiety/depression). The result of this research is consistent with the findings of Oh et al. (2017), Musich et al., (2017), Langhammer et al., (2018). Regular and continuous use of exercise programs can improve the quality of life in different dimensions in elderly men and paving the way for good aging and health in this era. Exercise is vital in old age and it is important that older people try to stay active to avoid the consequences of inactivity. Other studies (Souza et al., 2015; Vogel et al., 2013) highlight that participating in physical activity improves spontaneity. Other results showed a moderately positive correlation between functional capacity and physical activity, indicating that older adults with better functional capacity exercise regularly. Therefore, the elderly tend to do aerobic exercises like walking to improve their QoL. Evidence shows that exercise and physical activity can lead to active independent living, reduce disability and improve QoL in the elderly (Sun et al., 2013). In fact, research shows that 15 minutes of extra physical activity per day reduces mortality by 4% (Wen et al., 2011). The findings revealed that the experimental group scored better on quality of life measures compared to the control group, with mobility showing a significant independent correlation with exercise participation. The study also provided descriptive statistics of demographic variables and quality of life scores for both groups. The research contributes to the understanding of the potential benefits of exercise as a supplement to improve the quality of life for elderly men. The study aligns with previous research indicating the positive correlation between physical activity and enhanced quality of life for the elderly (Sławińska et al., 2103, Abdelbasset et al., 2019, Vogel et al., 2013). It emphasizes the importance of promoting physical activity among the elderly and calls for efforts to create environments that encourage participation in sports and lifelong physical activity for this demographic. The findings have implications for public health and clinical practice, highlighting the potential of exercise as a supplement to improve the overall well-being of elderly individuals. In light of these compelling findings, it is imperative for governments and policymakers to recognize the importance of fostering environments that encourage and support sports participation and lifelong physical activity among the elderly. Creating and implementing policies that facilitate access to exercise programs and promote an active lifestyle for the aging population should be prioritized.

Such interventions not only have the potential to improve physical well-being but also contribute significantly to the overall quality of life for elderly individuals.

In general, according to the included studies, the elderly participate less in physical activity and sports than young people do. In industrialized countries where people are living longer, the level of chronic diseases is increasing and the level of physical activity and sports participation is decreasing. The key factors in improving health are moderate to vigorous exercise at least five days per week, including aerobic and strength training. Few elderly people achieve the same level of physical activity or exercise that improves health. Increasing physical activity and sports participation among the elderly is a challenge for health professionals. In conclusion, the study not only adds valuable insights to the existing body of knowledge on the relationship between exercise and the quality of life among the elderly but also advocates for tangible actions at the governmental and policy levels to address the specific needs of this demographic in terms of physical activity and sports participation.

Conclusion

In summary, the results of this research underscore the significant role of regular physical activity and exercise in improving the quality of life for elderly men. The experimental group demonstrated notably better scores in various dimensions of quality of life compared to the control group, highlighting the tangible health benefits associated with incorporating exercise into a routine. Notably, mobility emerged as a crucial factor, independently correlated with exercise participation, emphasizing the need for targeted interventions to enhance physical function. The study's findings support the importance of creating supportive environments and opportunities for older individuals to engage in physical leisure activities. Practical interventions may range from community exercise programs to personalized activity counseling, addressing various factors influencing activity levels among the elderly, including socio-ecological elements, health status, and personal motivation.

Presently, professionals face the primary challenge of discovering more efficient ways to assist the elderly, boost their physical activity levels, and cultivate regular physical behaviors. Personal health practitioners play a crucial role in engaging in discussions and recommending sports activities. General practitioners need to possess a thorough understanding of prescribing exercise as a natural therapeutic intervention to guide the elderly and patients on the appropriate type, quantity, intensity, and frequency of physical activity to enhance health. Integrating physical therapists or exercise specialists into the general practice team to prescribe exercise instead of medication could be a valuable enhancement. Health issues associated with physical inactivity in the elderly must be addressed by healthcare professionals. Relevant authorities should take significant steps to establish environments that promote participation in sports and lifelong physical activities for the elderly. Overall,

encouraging active lifestyles among the elderly not only holds promise for improved physical capabilities and a decreased risk of chronic diseases but also makes a substantial contribution to mental health by alleviating symptoms of depression and anxiety. Recommendations should be focused on supporting active lifestyles across various populations, particularly middle-aged and older adults (Abdelbasset et al., 2019). Adhering to the World Health Organization's physical activity guidelines for older adults can serve as an effective framework for such

initiatives. Achieving a more active and healthy elderly population necessitates a collective effort from community stakeholders, healthcare systems, and individuals to create an environment where physical activity is practical, enjoyable, and an integral part of daily life for the aging demographic.

References:

- Abdelbasset, W. K., Alsubaie, S. F., Tantawy, S. A., Elyazed, T. I. A., & Elshehawy, A. A. (2019). A cross-sectional study on the correlation between physical activity levels and health-related quality of life in community-dwelling middle-aged and older adults. *Medicine*, 98(11).
- Bigley, A. B., Spielmann, G., LaVoy, E. C., & Simpson, R. J. (2013). Can exercise-related improvements in immunity influence cancer prevention and prognosis in the elderly? *Maturitas*, 76(1), 51-56.
- Boulton, E. R., Horne, M., & Todd, C. (2018). Multiple influences on participating in physical activity in older age: Developing a social ecological approach. *Health Expectations*, 21(1), 239-248.
- Bowen, R. L., & Atwood, C. S. (2004). Living and dying for sex. *Gerontology*, 50(5), 265-290.
- Chen, C.-H., Chen, Y.-J., Tu, H.-P., Huang, M.-H., Jhong, J.-H., & Lin, K.-L. (2014). Benefits of exercise training and the correlation between aerobic capacity and functional outcomes and quality of life in elderly patients with coronary artery disease. *The Kaohsiung journal of medical sciences*, 30(10), 521-530.
- Chentli, F., Azzoug, S., & Mahgoun, S. (2015). Diabetes mellitus in elderly. *Indian journal of endocrinology and metabolism*, 19(6), 744.
- Cheung, P. W. H., Wong, C. K. H., Samartzis, D., Luk, K. D. K., Lam, C. L. K., Cheung, K. M. C., & Cheung, J. P. Y. (2016). Psychometric validation of the EuroQoL 5-Dimension 5-Level (EQ-5D-5L) in Chinese patients with adolescent idiopathic scoliosis. *Scoliosis and spinal disorders*, 11, 1-12.
- Chodzko-Zajko, W., Proctor, D., Singh, M. F., Salem, G., & Skinner, J. (2009). Exercise and physical activity for older adults. ACSM Position Stand. *Medicine & Science in Sports & Exercise. Special Communications*, 1510-1530.
- Dionigi, R. A. (2016). The Competitive Older Athlete. *Topics in Geriatric Rehabilitation*, 32(1), 55-62.
- Dumith, S. C., Hallal, P. C., Reis, R. S., & Kohl III, H. W. (2011). Worldwide prevalence of physical inactivity and its association with human development index in 76 countries. *Preventive medicine*, 53(1), 28-24, (2-
- El-Khoury, F., Cassou, B., Charles, M.-A., & Dargent-Molina, P. (2013). The effect of fall prevention exercise programmes on fall induced injuries in community dwelling older adults: systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. *BMJ*, 347.
- Franco-Martin, M., Parra-Vidales, E., Gonzalez-Palau, F., Bernate-Navarro, M., & Solis, A. (2013). The influence of physical exercise in the prevention of cognitive deterioration in the elderly: a systematic review. *Revista de neurologia*, 56(11), 545-554.
- Gillespie, L., Robertson, M., Gillespie, W., Sherrington, C., Gates, S., Clemson, L., & Lamb, S. (2013). Intervenciones para la prevención de caídas en las personas de edad avanzada que residen en la comunidad. *Cochrane Database Syst Rev*, 9, CD007146-CD007146.
- Group, T. E. (1990). EuroQoL-a new facility for the measurement of health-related quality of life. *Health policy*, 16(3), 199-208.
- Hamdami khotbesara, S., Doroudian, A. A., Moshir estekhahreh, Z. s., & Rezayan Ghayehbashi, A. (2021) Developing Strategies for the Development of Elder's Sports in Iran in the Horizon of 20 Years. *Public Policy In Administration*, 11(40), 111-127.
- Hasanpoor Dehkordi, A., Masoodi, R., Naderipoor, A., & Poor Mir Reza Kalhori, R. (2008). The effect of exercise program on the quality of life in shahrekord elderly people. *Iranian Journal of Ageing*, 2(4), 437-444.
- Haskell, W. L., Lee, I.-M., Pate, R. R., Powell, K. E., Blair, S. N., Franklin, B. A., . . . Bauman, A. (2007). Physical activity and public health: updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Circulation*, 116(9), 1081.
- Hatswell, A. J., & Vegter, S. (2016). Measuring quality of life in opioid-induced constipation: mapping EQ-5D-3 L and PAC-QOL. *Health economics review*, 6(1), 1-7.
- Janyacharoen, T., Sirijariyawat, K., Nithiatthawanon, T., Pamorn, P., & Sawanyawisuth, K. (2017). Modified stepping exercise improves physical performances and quality of life in healthy elderly subjects. *J Sports Med Phys Fitness*, 57(10), 1344-1348.
- Knuth, A. G., & Hallal, P. C. (2009). Temporal trends in physical activity: a systematic review. *Journal of Physical Activity and Health*, 6(5), 548-559.
- Kowal, P., & Dowd, J. E. (2001). Definition of an older person. Proposed working definition of an older person in Africa for the MDS Project. World Health Organization, Geneva, doi, 10(2.1), 5188-9286.
- Langhammer, B., Bergland, A., & Rydwik, E. (2018). The importance of physical activity exercise among older people. In (Vol. 2018): Hindawi.
- Lattari, E., Pereira-Junior, P. P., Neto, G. A. M., Lamego, M. K., de Souza Moura, A. M., de Sá, A. S., . . . Mura, G. (2014). Effects of chronic exercise on severity, quality of life and functionality in an elderly Parkinson's disease patient: case report. *Clinical practice and epidemiology in mental health: CP & EMH*, 10, 126.
- Li, J., Theng, Y. L., & Foo, S. (2015). Depression and psychosocial risk factors among community-dwelling older adults in Singapore. *Journal of cross-cultural gerontology*, 30, 409-422.
- Macera, C. A., & Pratt, M. (2000). Public health surveillance of physical activity. *Research quarterly for exercise and sport*, 71(sup2), 97-103.
- Momeni, K., & Karimi, H. (2011). Comparison of mental health between elderly admitted in sanitarium with elderly in sited

- in personal home. *Journal of Kermanshah University of Medical Sciences*, 14(4).
- Musich, S., Wang, S. S., Hawkins, K., & Greame, C. (2017). The frequency and health benefits of physical activity for older adults. *Population health management*, 20(3), 199-207.
- Oh, S.-H., Kim, D.-K., Lee, S.-U., Jung, S. H., & Lee, S. Y. (2017). Association between exercise type and quality of life in a community-dwelling older people: A cross-sectional study. *PLoS one*, 12(12), e0188335.
- Organization, W. H. (2001). *Men, ageing and health: Achieving health across the life span*. Retrieved from
- Orimo, H., Ito, H., Suzuki, T., Araki, A., Hosoi, T., & Sawabe, M. (2006). Reviewing the definition of "elderly". *Geriatrics & gerontology international*, 6(3), 149-158.
- Park, S.-Y., Kim, J.-K., & Lee, S.-A. (2015). The effects of a community-centered muscle strengthening exercise program using an elastic band on the physical abilities and quality of life of the rural elderly. *Journal of physical therapy science*, 27(7), 2061-2063.
- Paudel, S., Owen, A. J., & Smith, B. J. (2021). Socio-ecological influences of leisure time physical activity among nepalese adults: A qualitative study. *BMC Public Health*, 21(1), 1443. doi:10.1186/s12889-021-11484-3.
- Pauwels, R. A., Buist, A. S., Calverley, P. M., Jenkins, C. R., & Hurd, S. S. (2001). Global strategy for the diagnosis, management, and prevention of chronic obstructive pulmonary disease: NHLBI/WHO Global Initiative for Chronic Obstructive Lung Disease (GOLD) Workshop summary. *American journal of respiratory and critical care medicine*, 163(5), 1256-1276.
- Pescatello, L. S., Franklin, B. A., Fagard, R., Farquhar, W. B., Kelley, G. A., & Ray, C. A. (2004). Exercise and hypertension. *Medicine & science in sports & exercise*, 36(3), 533-539.
- Pihl, E., Cider, Å., Strömberg, A., Fridlund, B., & Mårtensson, J. (2011). Exercise in elderly patients with chronic heart failure in primary care: effects on physical capacity and health-related quality of life. *European Journal of Cardiovascular Nursing*, 10(3), 150-158.
- Roberts, C. E., Phillips, L. H., Cooper, C. L., Gray, S., & Allan, J. L. (2017). Effect of different types of physical activity on activities of daily living in older adults: systematic review and meta-analysis. *Journal of aging and physical activity*, 25(4), 653-670.
- Rudnicka, E., Napierała, P., Podfigurna, A., Męczekalski, B., Smolarczyk, R., & Grymowicz, M. (2020). The World Health Organization (WHO) approach to healthy ageing. *Maturitas*, 139, 6-11.
- Sari-sarraf, V., Parnian-khajehdizaj, N. & Amirsasan, R. (2020). High-Intensity Interval Training and Continuous Training with Intermittent Calorie Restriction in Overweight Women: Effect on the Inflammation and Lipid Profile. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 5 (2), 230-246. DOI: 10.25307/jssr.819590
- Savoia, E., Fantini, M. P., Pandolfi, P. P., Dallolio, L., & Collina, N. (2006). Assessing the construct validity of the Italian version of the EQ-5D: preliminary results from a cross-sectional study in North Italy. *Health and Quality of Life Outcomes*, 4(1), 1-9.
- Sisson, S., & Katzmarzyk, P. (2008). International prevalence of physical activity in youth and adults. *Obesity reviews*, 9(6), 606-614.
- Sławińska, T., Postuszny, P., & Rożek, K. (2013). The relationship between physical fitness and quality of life in adults and the elderly. *Human Movement*, 14(3), 200-204.
- Souza, A. M., Fillenbaum, G. G., & Blay, S. L. (2015). Prevalence and correlates of physical inactivity among older adults in Rio Grande do Sul, Brazil. *PLoS one*, 10(2), e0117060.
- Stamatakis, E., Ekelund, U., & Wareham, N. J. (2007). Temporal trends in physical activity in England: the Health Survey for England 1991 to 2004. *Preventive medicine*, 45(6), 416-423.
- Sun, F., Norman, I. J., & While, A. E. (2013). Physical activity in older people: a systematic review. *BMC public health*, 13(1), 1-17.
- Taylor, D. (2014). Physical activity is medicine for older adults. *Postgraduate medical journal*, 90(1059), 26-32.
- Thompson, P. D., Buchner, D., Piña, I. L., Balady, G. J., Williams, M. A., Marcus, B. H., . . . Franklin, B. (2003). Exercise and physical activity in the prevention and treatment of atherosclerotic cardiovascular disease: a statement from the Council on Clinical Cardiology (Subcommittee on Exercise, Rehabilitation, and Prevention) and the Council on Nutrition, Physical Activity, and Metabolism (Subcommittee on Physical Activity). *Circulation*, 107(24), 3109-3116.
- Tricco, A. C., Thomas, S. M., Veroniki, A. A., Hamid, J. S., Cogo, E., Striffler, L., . . . MacDonald, H. (2017). Comparisons of interventions for preventing falls in older adults: a systematic review and meta-analysis. *Jama*, 318(17), 1687-1699.
- Yu, J., Yang, C., Zhang, S., Zhai, D., Wang, A., & Li, J. (2021). The effect of the built environment on older men's and women's leisure-time physical activity in the mid-scale city of jinhu, china. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18, 1039. doi:10.3390/ijerph18031039
- Vogel, T., Lang, P., Schmitt, E., Kaltenbach, G., & Geny, B. (2013). Bénéfices pour la santé de la pratique d'une activité physique chez le sujet âgé. *Les cahiers de l'année gérontologique*, 3(5), 257-267.
- Wen, C. P., Wai, J. P. M., Tsai, M. K., Yang, Y. C., Cheng, T. Y. D., Lee, M.-C., . . . Wu, X. (2011). Minimum amount of physical activity for reduced mortality and extended life expectancy: a prospective cohort study. *The lancet*, 378(9798), 1244-1253.



INVESTIGATION OF NUTRITIONAL SUPPLEMENTATION BELIEF LEVELS OF INDIVIDUALS INTERESTED IN BODYBUILDING SPORTS

Sefa Yıldız^{1,a*}

¹Gençlik ve Spor Bakanlığı, Sivas, Turkey

*Corresponding author

Research Article

History

Received: 23/11/2023

Accepted: 23/01/2024

Copyright © 2017 by Cumhuriyet University, Faculty of Sports Science. All rights reserved.

ABSTRACT

The purpose of this research is to examine the belief levels of individuals interested in bodybuilding in terms of nutritional supplements in terms of various variables. In the study, 381 people who were interested in bodybuilding sports in Kayseri province and selected by random method participated voluntarily. As data collection tools in the research; The "Sports Nutritional Supplements Belief Scale", developed by Hurst, Foad, Coleman and Beedie 2017 and adapted into Turkish by Karafil, Ulaş and Atay (2021), and a personal information form prepared by the researcher was used. The personal information form consists of 7 questions asked to obtain the participants' gender, age, education level, income level, status as a licensed athlete, years of interest in bodybuilding and why they are interested in bodybuilding. Statistical analysis of the data obtained was made with the SPSS 22.0 package program. Personal information about the candidates, inventory total scores and factor scores were given by determining frequency (f) and percentage (%) values. While independent T test statistics were used to compare the scores obtained from the scales according to gender and being a licensed athlete; One-way analysis of variance (LSD) test statistics were used to compare age, education level, income level, years of interest in bodybuilding and why one is interested in bodybuilding. According to the study results, the participants' nutritional supplement belief levels; It has been determined that the variables of gender, age, education level and income level do not show any significant difference, the variable of year of interest in bodybuilding sports shows a significant difference, and the variables of being a licensed athlete and why one is interested in bodybuilding sport differ relatively. The increase in the participants' years of involvement in sports also increases their awareness. It is thought that their positive attitude towards nutritional supplements is the result of this situation.

Keywords: Bodybuilding, Nutrition, Nutritional Supplement, Belief

VÜCUT GELİŞTİRME SPORU İLE İLGİLENEN BİREYLERİN BESİN TAKVİYESİ İNANÇ DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Süreç

Geliş: 23/11/2023

Kabul: 23/01/2024

ÖZ

Bu araştırmanın amacı, vücut geliştirme sporu ile ilgilenen bireylerin besin takviyelerine yönelik inanç düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesidir. Araştırmaya Kayseri ilinde vücut geliştirme sporu ile ilgilenen ve rastgele yöntemle seçilmiş 381 kişi gönüllü olarak katılmıştır. Araştırmada veri toplama araçları olarak; Hurst, Foad, Coleman ve Beedie (2017) tarafından geliştirilmiş ve Karafil, Ulaş ve Atay (2021) tarafından Türkçeye uyarlanan "Spor Besin Takviyeleri İnanç Ölçeği" ve araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Kişisel bilgi formu katılımcıların cinsiyet, yaş, eğitim durumu, gelir düzeyi, lisanslı sporcu olma durumu, vücut geliştirme sporu ile ilgilenme yılı ve vücut geliştirme sporu ile neden ilgilendiği durumlarının elde edilmesi amacıyla sorulan 7 sorudan oluşmaktadır. Elde edilen verilerin istatistiksel analizleri SPSS 22.0 paket programı ile yapılmıştır. Adaylara ilişkin kişisel bilgiler, envanter toplam puanları ve faktör puanları frekans (f) ve yüzde (%) değerleri tespit edilerek verilmiştir. Ölçeklerden elde edilen puanların karşılaştırılması için cinsiyet ve lisanslı sporcu olma değişkenine göre bağımsız T test istatistiği kullanılırken; yaş, eğitim durumu, gelir düzeyi, vücut geliştirme sporu ile ilgilenme yılı ve vücut geliştirme sporunu ile neden ilgilendiği karşılaştırmalarında tek yönlü varyans analizi (LSD) test istatistiği kullanılmıştır. Çalışma sonuçlarına göre katılımcıların besin takviyesi inanç düzeylerinde; cinsiyet, yaş, eğitim durumu ve gelir düzeyi değişkenlerinin herhangi bir anlamlı farklılık göstermediği, vücut geliştirme sporu ile ilgilenme yılı değişkeninin anlamlı farklılık gösterdiği, lisanslı sporcu olma durumu ve vücut geliştirme sporu ile neden ilgilendiği değişkenlerinin ise nispeten farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Katılımcıların sporculuk yıllarının artması bilinçlenmelerini sağlamaktadır. Besin takviyelerine yönelik olumlu tutum sergilemelerinin bu durumun sonucu olduğu düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Vücut Geliştirme, Beslenme, Besin Takviyesi, İnanç

Giriş

Beslenme sporda başarının oluşmasını sağlayan temel etmenlerin başında gösterilmektedir. Antrenman ve müsabaka öncesi dengeli ve uygun bir beslenme düzeni sporcunun performansında artış sağlayabileceği gibi sonrası için de uygun sıvı ve yiyecek tüketimi sporcunun toparlanmasını hızlandıracaktır (Ersoy, 2011). Sporcu beslenmesinin antrenmanlar ve müsabakalar için son derece önemli olduğu bilinmektedir. Fiziksel anlamda elit seviyede gösterilen sporcular için de beslenme tamamlayıcı unsurların en başında gelmektedir (Potgieter, 2013). Sporcu için beslenme, müsabaka sürecindeki kardiyak yüklemelerde alınan sporcu besinleri ve takviye gıdaları içermektedir. Hâlbuki sporcunun performansını belirleyen en önemli unsur egzersiz esnasında harcanan ve daha önceden tüketilmiş olan besinlerdir (Çelik ve Gıdık, 2023).

Dünya genelinde olduğu gibi ülkemizdeki hızlı nüfus artışı, iş yoğunluğu ve stresi de beraberinde getirmiştir. Bu durumun sonucunda yeni bir toplumsal düzen oluşmakta ve insanların beslenme alışkanlıkları bu doğrultuda değişmektedir. Doğal olarak günümüz insanları çeşitli gıda takviyelerine ihtiyaç duymaktadır (Kılıç Kanak, Öztürk, Özdemir ve Asan, 2021). Söz konusu durum sadece sedanter bireyler için geçerli olmamaktadır. Müsabık sporcular açısından bakıldığında günlük hayatlarının büyük bölümünü antrenmanlar oluşturduğundan, gerçekleştirilen egzersize uygun bir beslenme dengesinin olması gerekmektedir. Yeterli düzeyde enerji alımı, besin öğelerinin dağılımındaki denge, egzersiz öncesi ve sonrası alınacak gıdaların tercihi, yeterli sıvı tüketimi gibi birçok faktör sporcu performansını büyük oranda etkilemektedir. Bu nedenle son yıllarda performansı artırmak amacıyla gıda takviyelerinin kullanımı oldukça yaygınlaşmıştır (Maughan, 2011).

Gıda takviyelerinin vitamin, mineral, amino asitler ve bitkisel diyet bileşenleri gibi besin değeri içeren ürünler olduğu bilinmektedir. Dolayısıyla bu ürünlerin sağlığımıza faydası olduğundan kullanımı da yaygınlaşmaktadır (Atalay, 2018). Gıda takviye ürünlerinin, bireylerin fiziksel performansını artırmasının yanı sıra bağışıklık sistemini güçlendirdiğinden bazı hastalıkların tedavisi amacıyla da kullanıldığı bilinmektedir (Petroczi, Taylor ve Naughton, 2011). Sağlık Bakanlığı tarafından yeterli seviyede, dengeli ve düzenli beslenen bireylerin gıda takviyesine ihtiyacının olmadığı, sadece bazı durumlarda sağlıklı olan bireylerin de gıda takviyelerine gereksinim duyabileceği belirtilmiştir. Gıda takviyeleri beslenmenin yetersiz olduğu ve belirlenen düzeyin altında kaldığı durumlarda, bazı özel nedenlerle gereksinimin artması halinde veya hücrenin işlevini yerine getirmesi bakımından farmakolojik etkilerin beklentisi doğrultusunda kullanılabilir (Acar Tek, 2008). Bu nedenle gıda takviyeleri bir uzman kontrolünde ve son derece bilinçli kullanılmalıdır. Bunun sebebi bazı vitaminlerin (A, D, E, K) bilinçsiz kullanımının vücudumuzda aşırı miktarda depolanmasına, fazlalığın atılamaması durumunda ise insan sağlığını olumsuz yönde etkileyebilecek toksinlere dönüşmesine neden olmasıdır (Özbekler, 2019).

Profesyonel sporcular için başarılı olmak oldukça önemlidir. Bundan dolayı çoğu sporcu, performanslarını artırmak adına çeşitli gıda takviyelerine ihtiyaç duymaktadırlar (Ercen, 2016). Elit düzeydeki sporcuların yaygın olarak kullandıkları gıda takviyeleri başlıca; protein, enerji içecekleri, vitamin ve karbonhidrat takviyeleri şeklinde sıralanabilir (Graham, Perret, Smith, 2015). Besin takviyelerinin kullanımı profesyonel sporcuların yanı sıra amatör düzeyde spor yapan bireyler arasında da son derece yaygındır (Yarar, Gökdemir ve Özdemir, 2011). Bu anlamda özellikle de vücut geliştirme sporu ile ilgilenen bireyler arasında kullanımının oldukça fazla olduğu bilinen gerçektir (Yarar vd., 2022).

Bu doğrultuda çalışmamızın amacı vücut geliştirme sporu ile ilgilenen bireylerin besin takviyelerine yönelik inanç düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesidir.

Yöntem

Araştırmanın Modeli

Çalışmada, bilimsel araştırma yöntemlerinden betimsel tarama modelinden yararlanılmıştır. Bu model, belirli gruplar üzerinde yapılan ve katılımcıların bir olgu veya durumla ilgili düşüncelerinin belirlenerek söz konusu olgu ve durumun betimlenmeye çalışıldığı araştırmalardır (Karakaya, 2012). Araştırma; vücut geliştirme sporu ile ilgilenen bireylerin besin takviyelerine inanç düzeylerinin belirlenmesi konusunda durum tespiti yapılacağından dolayı betimsel nitelik taşımaktadır.

Araştırma Grubu

Çalışmanın evreni Kayseri ilinde vücut geliştirme sporu ile ilgilenen bireylerden oluşmaktadır. Örneklem grubu ise Kayseri ilinde vücut geliştirme sporu ile ilgilenen ve tesadüfî yöntem ile seçilmiş 381 gönüllü katılımcıdan oluşturulmuştur.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada kullanılan veri toplama araçları; Hurst, Foad, Coleman ve Beedie (2017) tarafından geliştirilmiş ve Karafil, Ulaş ve Atay (2021) tarafından Türkçeye uyarlanan 6 maddelik "Spor Besin Takviyeleri İnanç Ölçeği" ve araştırmacı tarafından hazırlanan 7 maddelik "Sosyo-Demografik Bilgi Formu" dur.

Sosyo-Demografik Bilgi Formu: Çalışmanın sosyo-demografik bilgi formu oluşturulurken, literatürdeki benzer ölçeklerin bulunduğu araştırmalarda kullanılan bilgi formları incelenmiş ve sporcularda belirlenmek istenen özellikler değerlendirilmiştir. Bu doğrultuda katılımcıların cinsiyet, yaş, eğitim durumu, gelir düzeyi, lisanslı sporcu olma durumu, vücut geliştirme sporu ile ilgilenme yılı ve vücut geliştirme sporu ile neden ilgilendiği bilgilerini elde etmeyi amaçlayan toplam 7 soruluk sosyo-demografik bilgi formuna karar verilmiş ve uygulamada bu form kullanılmıştır.

Spor Besin Takviyeleri İnanç Ölçeği: Spor Besin Takviyeleri İnanç Ölçeği Hurst, Foad, Coleman ve Beedie, (2017) tarafından geliştirilmiş ve Karanfil, Ulaş ve Atay (2021) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Besin Takviyeleri İnanç Ölçeği geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılan 6 sorudan oluşmaktadır. Ölçekte, toplamda 6 soru ve tek alt boyut bulunmaktadır. Ölçekte madde işaretlemelerinin (1) Kesinlikle Katılmıyorum, (6) Kesinlikle Katılıyorum şeklinde yapılabileceği belirtilmiştir. Ölçek güvenilirlik testi sonucunda, Cronbach Alpha katsayısı 0,859 olarak tespit edilmiştir.

Verilerin Toplanması

Çalışmada yararlanılan ölçeklerin uygulanması, Kayseri ilinde yer alan 3 farklı özel spor işletmesinde, tesis yetkililerinden önceden izin almak koşulu ile 2023 yılı nisan ve mayıs aylarında yüz yüze gerçekleştirilmiştir. Uygulama esnasında katılımcılara, araştırmacı tarafından çalışmanın kapsamı hakkında gerekli açıklamalar yapılarak geniş bir zaman dilimi içerisinde değerlendirme süreci tanınmıştır.

Verilerin Analizi

Katılımcılara ilişkin kişisel bilgiler, envanter toplam puanları ve faktör puanları frekans (f) ve yüzde (%) değerleri tespit edilerek verilmiştir. Ölçeklerden elde edilen verilerin normallik dağılımlarını belirlemek için skewness-kurtosis değerleri incelenmiştir. Tespit edilen skewness (-,576) ve kurtosis (-,180) değerleri +/-2 aralığında yer aldığından Cooper-Cutting (2010)'a göre verilerin normal dağılım gösterdiği kabul edilerek analizlerde parametrik testlerden yararlanılmıştır. Ölçeklerden alınan puanların ikili karşılaştırılmasında bağımsız T testi kullanılırken, üç veya daha fazla değişkenin karşılaştırılmasında tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Tek yönlü varyans analizi istatistiği sonucunda anlamlı farklılık tespit edilen ikili karşılaştırmalarda da LSD test istatistiği kullanılmıştır.

Etik Onay

Araştırma kapsamında Erciyes Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulundan gerekli etik kurul onayı (2023/502) alınmıştır.

Bulgular

Tablo 1. incelendiğinde çalışmada toplam 381 katılımcının yer aldığı görülmektedir. Demografik verilere göre en yüksek değerlere bakıldığında katılımcıların %58,8'inin erkek, % 46,7'sinin 22-25 yaş aralığında, % 48'inin lisans mezunu, %51,5'inin 5.001 TL ve üzeri gelir grubunda, %50,9'unun lisanslı sporcu olmadığı, % 72,7'sinin bu sporla 1-2 yıldır ilgilenenler grubunda olduğu ve % 47'sinin bu sporu fiziksel görünüş için yapanlar grubunda olduğu görülmektedir.

Tablo 2. incelendiğinde katılımcıların besin takviyeleri inanç ölçeği toplam puan ortalama ve standart sapmalarının $4,33 \pm 1,22$ olarak tespit edildiği görülmektedir.

Tablo 3. incelendiğinde katılımcıların cinsiyet değişkenine göre besin takviyeleri inanç düzeylerinde anlamlı farklılık bulunamamıştır ($p > 0.05$).

Tablo 4. incelendiğinde katılımcıların yaş değişkenine göre besin takviyeleri inanç düzeylerinde anlamlı farklılık belirlenmemiştir ($p > 0.05$).

Tablo 5. incelendiğinde katılımcıların eğitim durumu değişkenine göre besin takviyeleri inanç düzeylerinde anlamlı farklılık tespit edilememiştir ($p > 0.05$).

Tablo 6. incelendiğinde katılımcıların gelir durumu değişkenine göre besin takviyeleri inanç düzeylerinde anlamlı farklılığa rastlanmamıştır ($p > 0.05$).

Tablo 7. incelendiğinde katılımcıların lisanslı sporcu olma değişkenine göre besin takviyeleri inanç düzeylerinde anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p > 0.05$).

Tablo 8. incelendiğinde katılımcıların vücut geliştirme sporu ile ilgilenme yıllarına göre besin takviyeleri inanç düzeylerinde anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p < 0.05$). Farklılığın; 3-4 yıl bu sporla ilgilenenlerin 1-2 yıl ilgilenenlerden daha fazla olduğundan, yine 5 ve üzeri yıl bu sporla ilgilenenlerin ise 3-4 yıl ilgilenenlerden daha fazla olduğundan kaynaklandığı, dolayısıyla bu sporla ilgilenme yılı arttıkça besin takviyesi inanç düzeyinin de arttığı görülmektedir.

Tablo 9. incelendiğinde katılımcıların vücut geliştirme sporu ile ilgilenme nedeni değişkenine göre besin takviyeleri inanç düzeylerinde anlamlı farklılık görülmemektedir ($p > 0.05$).

Tablo1: Katılımcıların Sosyo-Demografik Özellikleri

	Değişken	N	%
Cinsiyet	Kadın	157	41,2
	Erkek	224	58,8
Yaş	18-21	86	22,6
	22-25	178	46,7
	26 ve üzeri	117	30,7
Eğitim Durumu	Lise	114	30,0
	Ön Lisans	84	22,0
	Lisans	183	48,0
Aylık Gelir	0-2.500 TL	125	32,8
	2.501-5.000 TL	60	15,7
	5.001 TL ve üzeri	196	51,5

Tablo1. (Devamı)

	Değişken	N	%
Lisanslı Sporcu Olma Durumu	Evet	187	49,1
	Hayır	194	50,9
Vücut Geliştirme Sporü İle İlgilenme Yılı	1-2	277	72,7
	3-4	66	17,3
	5 ve üzeri	38	10,0
Vücut Geliştirme Sporunu Yapma Nedeni	Fiziksel Görünüş	179	47,0
	Sağlık	166	43,6
	Yarışma	36	9,4
TOPLAM		381	%100

Tablo 2. Katılımcıların Spor Besin Takviyeleri İnanç Ölçeğinden Aldıkları Puanların Betimsel İstatistiği

Ölçek	N	Min.	Mak.	X±SS	Skewness	Kurtosis
Spor Besin Takviyeleri İnanç	381	1,00	6,00	4,33±1,22	-,576	-,180

Tablo 3. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Spor Besin Takviyeleri İnanç Puanlarının Karşılaştırılması

Ölçek	Cinsiyet	N	X±SS	t	p
Spor Besin Takviyeleri İnanç	Kadın	157	4,19±1,24	-1,785	,065
	Erkek	224	4,42±1,20		

Tablo 4. Katılımcıların Yaşlarına Göre Spor Besin Takviyeleri İnanç Puanlarının Karşılaştırılması

Ölçek	Yaş	N	X±SS	f	p	Fark(Lsd)
Spor Besin Takviyeleri İnanç	18-21	86	4,27±1,36	1,964	,142	-
	22-25	178	4,45±1,11			
	26 ve üzeri	117	4,17±1,26			

Tablo 5. Katılımcıların Eğitim Durumlarına Göre Besin Takviyeleri İnanç Puanlarının Karşılaştırılması

Ölçek	Eğitim Durumu	N	X±SS	f	p	Fark(Lsd)
Spor Besin Takviyeleri İnanç	Lise	114	4,25±1,24	,735	,380	-
	Ön Lisans	84	4,26±1,23			
	Lisans	183	4,40±1,20			

Tablo 6. Katılımcıların Gelir Durumu Değişkenine Göre Spor Besin Takviyeleri İnanç Puanlarının Karşılaştırılması

Ölçek	Gelir Durumu	N	X±SS	f	p	Fark(Lsd)
Spor Besin Takviyeleri İnanç	0-2500	125	4,23±1,19	,676	,509	-
	2501-5000	60	4,45±1,12			
	5001-üzeri	196	4,35±1,26			

Tablo 7. Katılımcıların Lisanslı Sporcu Olma Durumlarına Göre Besin Takviyeleri İnanç Puanlarının Karşılaştırılması

Ölçek	Lisanslı Sporcu Olma Durumu	N	X±SS	T	p
Spor Besin Takviyeleri İnanç	Evet	187	4,44±1,17	1,833	,058
	Hayır	194	4,21±1,25		

Tablo 8. Katılımcıların Vücut Geliştirme Sporü İle İlgilenme Yılına Göre Spor Besin Takviyeleri İnanç Puanlarının Karşılaştırılması

Ölçek	Vücut Geliştirme Sporü İle İlgilenme Yılı	N	X±SS	F	P	Fark (Lsd)
Spor Besin Takviyeleri İnanç	1-2 ^a	277	4,17±1,17	12,685	,000	<i>a<b</i> <i>b<c</i>
	3-4 ^b	66	4,48±1,21			
	5 ve üzeri ^c	38	5,18±1,19			

Tablo 9. Katılımcıların Vücut Geliştirme Sporu İle İlgilenme Nedenine Göre Spor Besin Takviyeleri İnanç Puanlarının Karşılaştırılması

Ölçek	Vücut Geliştirme Sporu İle İlgilenme Nedeni		N	X±SS	f	p	Fark (Lsd)
Spor Besin Takviyeleri İnanç	Fiziki Görünüş		179	4,27±1,21			-
	Sağlık		166	4,29±1,22	2,380	,074	
	Yarışma		36	4,75±1,22			

Tartışma ve Sonuç

Kayseri ilinde vücut geliştirme sporu ile ilgilenen bireylerin besin takviyesi inanç düzeyleri çeşitli değişkenler dâhilinde incelenmiştir. Elde edilen veriler neticesinde tespit edilen sonuçlar aşağıda başlıca ifade edilerek benzer nitelikteki araştırmalarla tartışılmıştır.

Katılımcıların genel olarak besin takviyesi inanç düzeyi ortalamalarının yüksek olduğu söylenebilir. Bu durumun nedenleri arasında arkadaş kullanımı, antrenörlerin yönlendirmesi, spor salonlarının pazarlama taktikleri, çeşitli reklam araçları ve uzman bir doktor ya da diyetisyen tavsiyesi gibi birçok neden gösterilebilir.

Araştırmada cinsiyet değişkeni açısından yapılan incelemede erkek katılımcıların besin takviyelerine inanç düzeylerinin kadınlara oranla daha yüksek olduğu görüldüğü de cinsiyet değişkeni açısından besin takviyesi inanç düzeylerinin anlamlı düzeyde bir farklılık oluşturmadığı tespit edilmiştir. Literatürde erkek ve kadın sporcular açısından gıda takviyelerine yönelik tutumlarda yaklaşık değerler görüldüğü de bazı çalışmalarda erkeklerin kadınlara oranla daha yüksek düzeyde takviyeye yöneldikleri tespit edilmiştir (Slater, 2003). Kadınların genellikle sağlık açısından gıda takviyelerine yöneldikleri (Mc Dowall, 2007), erkeklerin ise takviye kullanımındaki önceliklerinin sportif performans arttırma amacı içerdiği görülmektedir (Kemmler vd., 2009). Samar (2021) ise araştırmasında cinsiyet değişkeni ile spor yapan bireylerin gıda takviyesi kullanım düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır.

Katılımcıların yaşları ile besin takviyesi inanç düzeyi arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığı belirlenmiştir. Yine de yaş gruplarına bakıldığında 22-25 yaş aralığındaki katılımcıların inanç düzeylerinin diğer yaş gruplarına oranla az da olsa daha yüksek düzeye sahip olduğu saptanmıştır. Bu araştırmaya paralellik gösteren bir çalışmada Köseoğlu ve Kaynar (2022) 18-30 yaş arası katılımcıların, 31-40 yaş arası katılımcılara oranla gıda destek ürünlerini daha yoğun kullandığı sonucuna varmışlardır. Karaağaç ve Çakır'ın (2021) araştırmasında ise spor salonlarına giden bireylerin beslenme alışkanlıkları ile yaş değişkeni arasında anlamlı fark bulunamamıştır.

Araştırmada eğitim durumu değişkenine göre yapılan incelemede lisans seviyesinde eğitim gören katılımcıların besin takviyelerine inanç düzeylerinin daha yüksek olduğu görüldüğü de eğitim durumu değişkeni açısından besin takviyesi inanç düzeylerinin anlamlı düzeyde bir farklılık oluşturmadığı tespit edilmiştir. Oruç, Özde ve Anul (2020)

da spor salonlarında düzenli olarak spor yapan bireyler üzerinde yaptıkları araştırmalarında eğitim durumu ile gıda takviyesi kullanımı arasında anlamlı ilişki olduğu ve eğitim seviyesi arttıkça gıda takviyeleri kullanım oranının arttığı sonucuna ulaşmışlardır. İspanyada yapılan bir araştırmada da katılımcıların besin takviyesi kullanımı ile eğitim seviyesi arasında olumlu ilişkiye rastlanmıştır (Rovira vd., 2013).

Katılımcıların gelir durumu ile besin takviyesi inanç düzeyi arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığı görülmüştür. Ervin ve diğerlerinin (1999) A.B.D.'de oldukça geniş örnekleme gerçekleştirdikleri bir araştırmada besin destek ürünlerini kullandığını belirtenlerin çoğunlukla yüksek gelir beyan eden katılımcılar olduğu görülmüştür. Araştırma gelir durumu değişkeni bakımından farklılıklar göstermektedir.

Katılımcıların lisanslı sporcu olma durumlarının besin takviyesi inanç düzeylerinde nispeten de olsa anlamlı farklılıklar olduğu görülmüştür. Anlamlı farklılığın lisanslı sporcu katılımcılar lehine olduğu belirlenmiştir. Göral, Saygın ve Karacabey'in (2010) futbolcular üzerinde yaptıkları çalışmada da düzenli olarak destekleyici ürün kullanım oranının anlamlı düzeyde farklılaştığı ve profesyonel sporcular lehine olduğu belirlenmiştir. Benzer bir araştırmada Öztürk (2006), amatör sporcular arasında vitamin takviyesi, sporcu içeceği, protein tozu benzerindeki takviye ürünlerin kullanımının profesyonellere oranla çok düşük seviyede olduğu sonuca ulaşmıştır. Çalışma bu yönüyle diğer araştırma sonuçlarıyla örtüşmektedir.

Araştırmada katılımcıların vücut geliştirme sporu ile ilgilenme yılı değişkeni bakımından yapılan incelemede besin takviyesi inanç düzeylerinde anlamlı farklılıklar olduğu tespit edilmiştir. Vücut geliştirme sporu ile ilgilenme yılının artmasının bireylerde besin takviyelerine yönelik inancın da artmasını sağladığı görülmüştür. Gülen, Kumartaşlı, Madak, Sönmez ve Pepe (2021) de taekwondo sporcuları üzerine yaptıkları çalışmada sporculuk yılının artmasının beslenme hakkındaki bilgi düzeyini artırdığı sonucuna ulaşmışlardır. Buna rağmen Çelik ve Gıdık (2023) hokey sporcuları üzerinde yapmış oldukları araştırmada sporla ilgilenme yılı ile besin takviyesi inanç düzeyi arasında herhangi bir anlamlı ilişkiye rastlanamamışlardır.

Çalışmada katılımcıların vücut geliştirme sporu ile ilgilenme nedenlerinin besin takviyesi inanç düzeylerinde nispeten de olsa anlamlı farklılıklar oluşturduğu belirlenmiştir. Anlamlı farklılığın vücut geliştirme sporunu yarışma gayesiyle gerçekleştiren katılımcılar lehine olduğu tespit edilmiştir. Gıda takviyelerinin performansı artırıcı

olası etkilerinin bu farklılığın oluşmasında rol oynadığı söylenilebilir.

Araştırma sonuçları vücut geliştirme sporu ile ilgilenen yarı ve eğitim seviyesi yüksek olan, aynı zamanda bu sporu yarışma gayesiyle gerçekleştiren katılımcılarda, dengeli beslenme ve gıda takviyeleri konusunda farkındalığın olduğunu göstermektedir. Literatür tarandığında gıda takviyesi konusundaki çalışmaların genellikle aktif sporculara yönelik olduğu görülmektedir. Özel spor tesislerinde ya da açık alanlarda sağlık amaçlı spor yapan bireylere yönelik araştırmaların nispeten daha az yer aldığı söylenebilir. Beslenme ve doğru ek gıda takviyesi ile ilgili bireysel olarak spor yapan kişiler ve sedanter bireyler üzerinde yapılacak araştırmalar son derece önemlidir. Bu grupta değerlendirilen bireylerin beslenme ve spor konusunda bilinçlenmesinin ilerde ortaya çıkabilecek sağlık problemlerinin önlenmesinde etkili olacağı düşünülmektedir. Bireylerin gıda takviyelerine yönelimlerinin genellikle spor salonlarında gerçekleştiği

düşünüldüğünde, bu tesislerde görev yapan antrenörlerin rolü son derece önemlidir. Bu anlamda spor tesisi çalışanları beslenme ve takviyeler konusunda bilimsel araştırmaları takip ederek sürekli bilgilerini güncellemeli, düzenli egzersiz yapan kişilere sağlıklı ve dengeli beslenme, besin takviyelerinin kullanımı hakkında doğru bilgilerle destek olmalıdırlar. Özellikle antrenörler, diyetisyenler ve doktorlar gibi meslek çalışanlarının birlikte gerçekleştirecekleri çalışmalarda ortak kararlar alınarak, besin takviyelerinin gereksiz kullanımının önlenmesi sağlanmalıdır. Özel spor tesislerinde satılan gıda takviyelerinin takibi noktasında ilgili kuruluşların denetimlerini sıklaştırması oldukça önemlidir. Spor beslenmesi konusunda düzenlenecek çeşitli panel, sempozyum ve çalıştaylarda konunun derinlemesine tartışılması bu alanda yapılacak yeni araştırmalara ışık tutacaktır.

Kaynaklar

- Acar Tek, N., & Pekcan, G. (2008). Besin Destekleri Kullanılmalı mı? Ankara: Sağlık Bakanlığı Yayınları, 7-17.
- Atalay, D., & Erge, H.S. (2018). Gıda Takviyeleri ve Sağlık Üzerine Etkileri. *Food and Health*, 4(2), 98-111. Doi: 10.3153/FH18010
- Cooper Cutting, J. (2010). "Workplace Stress and Stress Prevention in Europe", *Preventing Stress, Improving Productivity; European Case Studies in the Workplace*, Routledge, London: pp.9-32.
- Çelik, H., & Gıdık, O. (2023). Hokey Sporcularının Besin Takviyeleri İnanç Durumlarının Farklı Değişkenler Bakımından İncelenmesi. In *International Conference on Frontiers in Academic Research*, Vol(1), 114-120.
- Ercen, Ş. (2016). KKTÇ'deki Fitnes ve Vücut Geliştirme Sporları ile İlgilenen 18-40 Yaş Grubu Sağlıklı Erkek Sporcuların Beslenme Alışkanlıklarının Belirlenmesi, Besinsel Ergojenik Destek Ürünleri Hakkındaki Tutumlarının ve Kullanım Oranlarının Saptanması, Yüksek Lisans Tezi, Doğu Akdeniz Üniversitesi.
- Ersoy, G. (2011). Egzersiz ve Spor Yapanlar İçin Beslenme. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Ervin, R.B, Wright, J.D. & Kennedy-Stephenson, J. (1999). Use of Dietary Supplements in the United States, 1988-94. *Vital and Health Statistics Series 11: Data from the National Health Survey*, 244, i-iii, 1-14.
- Göral, K., Saygın Ö., & Karacabey K. (2010). Amatör ve Profesyonel Futbolcuların Beslenme Bilgi Düzeylerinin İncelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(1). Erişim: <http://www.insanbilimleri.com>
- Graham-Paulson T.S, Perret, C., Smith. B. (2015). Nutritional Supplement Habits of Athletes With An Impairment and Their Sources of Information. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 25(4), 387-95.
- Gülen, Ö., Kumartaşlı, M., Madak, E., Sönmez, H. O., & Pepe, O. (2021). An Investigation Of The Nutrition Attitude Of Taekwon-Do Athletes In Terms Of Various Variables. *The Online Journal of Recreation and Sports*, 10(3), 31-45.
- Hurst, P., Foad, A., Coleman, D. & Beedie, C. (2017). Development and Validation of The Sports Supplements Beliefs Scale. *Performance Enhancement & Health*, 5(3), 89-97.
- Karaağaç, G. & Çakır, E. (2021) Spor Salonlarına Giden Bireylerin Sağlıklı Beslenme Tutumları ve Sosyal Görünüş Kaygı Düzeylerinin Belirlenmesi, *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23(3).
- Karakaya, İ. (2012). Bilimsel Araştırma Yöntemleri. İçinde A. Tanrıoğen (Eds). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri* (s, 59) Ankara: Anı.
- Karafil, A.Y., Ulaş, M. & Atay, E. (2021). Sports Supplement Belief Scale: Reliability and Validity Studies for Students Studying Sports Sciences Field at University. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 26(1), 17-31.
- Kemmler, W, Von Stengel, S, Kockritz, C, Mayhew, J, Wassermann, A and Zapf J. (2009). Effect of compression Stockings on Running Performance in Men Runners, *J Strength Cond Res*. 23(1): 101-105.
- Kılıç Kanak, E., Öztürk, S.N., Özdemir, Y., Asan, K., & Öztürk Yılmaz, S. (2021). Gıda Takviyeleri Kullanım Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi. *NÖHÜ Müh. Bilim. Dergisi*, 10(1): 168-177. doi: 10.28948/ngmuh.783613 168.
- Köseoğlu, S.Z. A., & Kaynar, K. (2022). 18-40 Yaş Vücut Geliştirme Sporları Yapan Ergojenik Destek Kullanan ve Kullanmayan Bireylerin Tutumları, Kullanım Düzeyleri ve Beslenme Alışkanlıklarına Göre Bazı Antropometrik Ölçümlerinin Değerlendirilmesi. *İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 4(2), 85-93. <https://doi.org/10.47769/izufbed.1092362>

- Maughan, R.J., Greenhaff, P.L., & Hespel, P (2011). Dietary Supplements for Athletes: Emerging Trends and Recurring Themes. *J Sports Sci.*, 29 Suppl 1, 57-66.
- Mc Dowall, J.L. (2007). Supplement use by young athletes. *Journal of SportsScience and Medicine.* 6: 337-342.
- Oruç, G., Özde, E., & Anul, N. (2020). Spor Salonunda Spor Yapan Kişilerde Gıda Takviyesi Kullanım Durumunun Saptanması. *Sağlık ve Yaşam Bilimleri Dergisi* 2020;2(2):43-48.
- Özbekler, T.M. (2019). Değişen Beslenme Alışkanlıkları Perspektifinde Takviye Edici Gıdalar: Tüketiciler Ne Kadar Bilinçli. *Social Sciences Studies Journal*, 5, 6866-6882.
- Öztürk, A., (2006) "Profesyonel ve Amatör Futbolcuların Beslenme Alışkanlıkları ve Vücut Bileşimleri", Cumhuriyet Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Sivas.
- Petroczi, A., Taylor, G., & Naughton, D.P. (2011). Mission Impossible? Regulatory and Enforcement Issues to Ensure Safety of Dietray Supplements. *Food and Chemical Toxicology*, 49, 393-402.
- Potgieter, S. (2013). Sport Nutrition: a Review of The Latest Guidelines for Exercise and Sport Nutrition From the American College of Sport Nutrition, the International Olympic Committee and the International Society for Sports Nutrition. *S Afr J Clin Nutr*: 26: 6–16.
- Rovira, M.A., Grau, M., Castañer, O., Covas, M.I., Schröder, H., & REGICOR Investigators. (2013). Dietary Supplement Use and Health-Related Behaviors in a Mediterranean Population. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 45(5), 386-391.
- Samar, E. (2021). Pandemi Sürecinde Spor Salonlarında Egzersiz Yapan Kişilerde Gıda Takviyesi Kullanma Durumunun İncelenmesi. *ISPEC International Journal of Social Sciences & Humanities*, 5(2), 189-203.
- Slater, G. (2003). Dietary Supplementation Practices of Singaporean Athletes. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism.* 13: 320- 332.
- Yarar, H., Fidan, M., Karahan-Yılmaz, S., Eskici, G., & Saraç, O.E. (2022). Sporcularda Kaslı Olma Dürtüsü ve Besinsel Ergojenik Destek Ürünleri Kullanımının Değerlendirilmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 7(1), 162-173.
- Yarar, H., Gökdemir, K., & Özdemir, K. (2011). Elit Sporcularda Beslenme Destek Ürünü Kullanımı Bilincinin Değerlendirilmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 13(3), 1–11.



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 BODILY INTELLIGENCE

Oğuzhan Çalı^{1,a*}, Rahmi Yıldız^{2,b}¹Milli Eğitim Bakanlığı, Sivas, Turkey²Milli Eğitim Bakanlığı, Sivas, Turkey

*Corresponding author

Research Article

History

Received: 23/12/2023

Accepted: 23/01/2024

Copyright © 2017 by Cumhuriyet
University, Faculty of Sports
Science. All rights reserved.

ABSTRACT

Regular exercise and physical activity have great benefits for the elderly, and promoting physical activity among this population helps to maintain their basic functions and health. This study aimed to investigate the impact of exercise as a supplement on the quality of life of elderly men residing in the Maku Free Zone. The elderly participants were divided into an experimental group (EG) and a control group (CG). The experimental group underwent a 12-session exercise program, involving 65 minutes of exercise per week, while the control group was placed on a waiting list for two months. Information was collected using a quality of life questionnaire (EQ-5D), and the research data were analyzed using ANOVA. The results revealed that the experimental group (EG) exhibited better scores on quality of life measures compared to the control group (CG). Mobility emerged as the dimension most independently correlated with exercise participation. In light of these findings, relevant authorities should take decisive action to create environments that promote participation in sports and lifelong physical activity for the elderly.

Keywords: Secondary school, Games, Traditional children's games, Kinesthetic intelligence

GELENEKSEL ÇOCUK OYUNLARININ BEDENSEL ZEKÂYA ETKİSİ

Süreç

Geliş: 23/12/2023

Kabul: 23/01/2024

ÖZ

Araştırmanın amacı, geleneksel çocuk oyunlarının ortaokul öğrencilerinin bedensel zekâlarına etkisini incelemektir. Çalışma grubunu, 2021-2022 eğitim-öğretim yılında Sivas Ulaş ilçesi Vali Lütfi Tuncel Ortaokulunda öğrenim gören 50 öğrenci oluşturmaktadır. Deney grubuna Geleneksel Çocuk Oyunları Federasyonu tarafından belirlenen geleneksel çocuk oyunlarından; seksek, yakan top, mendil kapmaca, halat çekmece, çuval yarışı ve tombik oyunları oynatılmıştır. Veri toplamak amacıyla "Kişisel Bilgi Formu" ve öğrencilerin bedensel zekâlarını ölçmek için "Çoklu Zekâ Alanları Envanteri" kullanılmıştır. Araştırma öncesinde envanterin Bedensel Zekâ boyutuna yönelik geçerlik ve güvenilirlik analizleri yapılmıştır. Deney grubuna 10 hafta boyunca, hafta da 4 saat oyun programı uygulanmıştır. Verilerin analizinde, aritmetik ortalama, frekans, standart sapma ve korelasyon betimsel analizleri kullanılmıştır. Ön test-son test puanları için, parametrik olmayan testlerden Wilcoxon testi, bedensel zekâ puanlarının ikiye bölünmesi için Mann Whitney U testi kullanılmıştır. 0.05 anlamlılık düzeyi dikkate alınmıştır. Elde edilen bulgular doğrultusunda geleneksel çocuk oyunlarının ortaokul beşinci sınıf öğrencilerinin, bedensel zekâ puanlarının da artış sağladığı görülmüştür. Öğrencilerin cinsiyet, yaş ve spor yapma değişkenlerine göre bedensel zekâ puanlarında ise anlamlı farklılaşma olmadığı görülmüştür. Çocuğun tüm gelişim alanlarına etkisi olan oyun, bedensel olarak çocuğun kendini tanımasını ve daha aktif ve sağlıklı hayat sürmesini sağlar. Bu bulgulardan hareketle, ortaokul beden eğitimi ve spor dersi öğretim programında, çocukların bedensel zekâsının gelişmesini desteleyecek geleneksel çocuk oyunlarına daha çok yer verebilirler.

Anahtar Kelimeler: Ortaokul, Oyun, Geleneksel çocuk oyunları, Bedensel zekâ Kalitesi.

^a oguzchali@gmail.com

^{id} <https://orcid.org/0000-0001-6521-9714>

^b ryildizivas@gmail.com

^{id} <https://orcid.org/0000-0001-9789-7157>

How to Cite: Çalı, O., & Yıldız, R. (2023). Geleneksel Çocuk Oyunlarının Bedensel Zekâya Etkisi. *Sivas Cumhuriyet University Journal of Sport Sciences*, 4(3):94-101

Giriş

Eğitim, bireylerin toplum içerisindeki statülerini, sosyal yaşantısına ve öğrenme hayatlarına etki ettiği bir süreç olarak bilinmektedir. Bu sürecin etkili olmasının ana etkeni zamanın en verimli şekilde kullanılmasıdır (Yaşartürk ve Bilgin, 2018). Eğitim insanların hayatlarında önemli bir yere sahiptir. Başta aile hayatımız olmak üzere, iş hayatımız ve sosyal çevrelerimiz gibi birçok önemli faktör üzerinde önemli bir etkisi bulunmaktadır (Yaşartürk ve Yılmaz, 2019). Bu nedenle eğitim, etkinlikler şeklinde, insanlarda istedik yönde davranış değişikliği oluşturma ve değerlendirme sürecidir (Şimşek, 2007). Bu sürecin istenilen hedeflere ulaşabilmesi için yapılan planlanma ve uygulama karşımıza öğretim kavramını çıkarmaktadır (Şimşek, 2007). Eğitimin içerisinde öğretimin olabilmesi için öğreten, öğrenen, öğretim ortamı ve öğretim materyallerinin olmasının yanı sıra öğretim işini daha verimli hale getirmek amacıyla destekleyici etkenlerin bulunması gerekmektedir (Yüksel, 2011). Öğretim süreci boyunca öğrenenin davranışları ve aktif katılımı çok önemlidir. Öğrenme ortamları öğreneni rahatlatıcı, meraklandırıcı ve bir o kadar keşfetme temelli ortamlar oluşturularak davranışlarını ve katılımlarını olumlu yönde etkileyecek şekilde düzenlenmelidir (Yüksel, 2011; Özgün, Yaşartürk, Ayhan ve Bozkuş, 2017). Öğrenene rahat hareket etme ortamı sağlayan, öğrenenin duyuşsal ve bilişsel becerilerinin özgürce gelişmesine imkân sağlayan faktörlerden biri de oyundur (Özyürek ve Çavuş; 2016; Uskan ve Bozkuş, 2017). Oyun; çocukların en doğal halleri ile psikolojik doyumlarını sağlayan bir uğraştır (Akandere, 2003). Oyunun hayatımızın birçok yerinde önemli bir yeri vardır (Yüksel, 2006). Oyun çocuklar da fiziksel, bilişsel, sosyal, psikolojik ve duyuşsal gelişimler sağlamakta olup, onlara iyi davranışlarla birlikte olumlu alışkanlıklar da kazandırır (Sel, 2000; Bozan, 2014; Koçak, 2019). İstedik davranış değişikliği oluşturma anlamına da gelen olumlu alışkanlıklar kazandırmak, oyunu, eğitimin ayrılmaz bir parçası haline dönüştürmektedir. Öğrenme ortamları, oyun kuram ve uygulamalar arasında bir köprü oluşturmaktadır (Akin ve Atıcı, 2015; Akin, Kıztanrı ve Edip, 2021). Bu sayede oyunların eğitimciler için önemli yardımcıları olduğu düşünülmektedir. Oyunlar ayrıca geçmişten günümüze ya da günümüzden geleceğe aktarımlar sağlamaktadır (Yıldız ve Koçak, 2022). Oyunun bu yönü sayesinde kültürel oyunlarımızı ve zenginliklerimizi gelecek nesillere aktarmak için bir fırsat oluşturmaktadır (Özyürek, Şahin ve Gündüz, 2018). Bu fırsatları geleneksel çocuk oyunları sayesinde eğitimciler bulmaktadır. Geleneksel çocuk oyunları, hayatımız boyunca değer verilmesi saklanması ve nesillerden nesillere aktarılması gereken bir hazinedir. Çocuklarımızın gelişim alanlarına olumlu yönde katkı sağlayabilecek, kültürel açıdan zevkli ve değerli etkinliklerdir (Petrovska, Sivevska ve Cackov, 2013). Geleneksel çocuk oyunları fiziksellik, yaratıcılığın ve iletişimin temellerine dayanan oyunlardır (Hazar, Demir ve Dalkıran, 2017; Kacar, 2020). Bu oyunları oynatan öğreticilerin öz yeterlikleri iyi düzeyde olduğunda, çocukların bilişsel, duyuşsal ve psikomotor becerilerinin de geliştiği görülmüştür (Mamak, Temel ve

Kangalgil, 2020; Küçükbiş, Özkurt, Sirkeci ve Öztürk, 2022). Çocuklar, toplumumuzun ve kültürümüzün temel yapı taşlarından biridir. Çocuklar bu oyunlar ile sosyal çevreleriyle etkileşim halinde bulunarak; yaşadıkları toplumun statü ve normlarını oyunlar sayesinde öğrenmeye başlarlar (Kaçar, 2020; Temel ve Kangalgil, 2021). Sadece bu normlar ile değil, beden eğitimi ve spor derslerinin kazanımları aracılığıyla da çocuklarımız bütünsel (bilişsel, sosyal, duyuşsal ve fiziksel) olarak gelişim göstermektedir (Mamak vd., 2020; Yıldız ve Kangalgil, 2021). Eğitim ve öğretimde öğrenciyi merkeze alacak öğrenme yaklaşımları, öğrencilerin hem bilişsel hem de bedensel gelişimlerine olanak tanıyacak şekilde fikirler barındırmaktadır (Erturan ve Göde, 2008). Bu fikirlerin eğitime yansımalarından bir tanesi de Howard Gardner tarafından ortaya atılan çoklu zekâ kuramıdır.

Howard Gardner; farklı zekâ alanlarının eğitim ortamlarında kullanılmasının öğreten ve öğrenenler için eğitimin kalitesini artıracaklarını ifade etmiştir (Gardner, 1999). Çoklu zekâ kuramına göre, insanların zekâları farklı zekâ alanlarından oluşmaktadır (Armstrong, 2000). İnsanların öğrenme durumları, düşünme biçimleri, problem çözme şekilleri, kendine özgü araç-gereç ve karakterleri ile birbirlerinden ayrılan sekiz zekâ alanının olduğunu ifade etmektedir (Kelly, 2008). Eğitimde bireysel farklılıkların olduğunu savunan çoklu zekâ kuramına uygun şekilde uyarlanmış derslerde, öğrencilerin derslere daha çok etkin olarak katıldığı ve motivasyonlarının arttığı görülmüştür (Campbell, 1992). Başka bir araştırmada ise, çoklu zekâ anlayışına göre öğrencilerin kolay öğrenebildikleri ve bu bilgileri daha uzun süre saklayabildikleri görülmüştür (Rettig, 2005). Öğrenen bireylerin zayıf ve baskın yönlerini belirlemek amacıyla Gardner, öğrenmelerin en az sekiz farklı yolunun olduğunu savunmuş ve bu yolların da sözel, matematiksel, görsel, müziksel, içsel, sosyal, doğasal ve bedensel (kinestetik) zekâ olduğunu söylemiştir (Gardner, 1999). Bu alanlardan bedensel zekâ; bireyin duyu ve düşüncelerini anlatmak ve vücudunu kullanmadaki (atlet, aktör ve dansçı vb.) ustalığı veya ellerini kullanma (cerrah, tamirci ve heykeltıraş vb.) ya da elleriyle yeni şeyler üretebilme yeteneği olarak ifade edilmektedir (Saban, 2004). Bu zekâ alanına sahip kişiler; denge, esneklik, güç, koordinasyon ve hız gibi yetenek ve becerileri bir arada kullanabilmekte ve bu bireyler en iyi şekilde yaparak yaşayarak öğrenmektedir (Maasjo, 2002). Temel eğitim döneminde devinimsel becerilerin kazanılması önemli bir yer tutmaktadır (Erturan ve Göde, 2008). Temel eğitimin ikinci kademesinde (ortaokul) ise; hareket yetkinliği, aktif ve sağlıklı hayat öğrenme alanları içerisinde *"Birleştirilmiş hareket becerilerini çeşitli oyun ve etkinliklerde gösterir"*, *"Verilen ritim ve müziğe uygun adımları uygular"*, *"Fiziksel etkinliklere düzenli olarak katılır"*, *"Geleneksel çocuk oyunlarını tanır"* kazanımları yer almaktadır (MEB, 2018). Bu kazanımlar ağırlıklı olarak devinimsel becerileri içermektedir. Ayrıca okul takımlarına katılmak ve aktif spor yapmak gibi motorik beceriler ile bedensel zekâ arasında pozitif ilişki olduğu savunulmaktadır (Lazear,

2001). Bedensel zekâ gelişimi, motor beceri gelişimi ve fiziksel olarak aktif olma durumları göz önüne alındığında, ilköğretim ikinci kademedeki geleneksel oyun oynayanın bedensel zekâ gelişimine ne düzeyde etki ettiği sorusu merak uyandırmaktadır. Literatürde geleneksel çocuk oyunları ile ilgili yapılan çalışmaların (Savaş ve Gülüm, 2014; Renk, 2019; Sallabaş, 2020; Renk, İbiş ve Aktuğ, 2020; Yıldız ve Koçak, 2022; Küçükibiş vd., 2022) az yer tuttuğu anlaşılmaktadır. Yapılan bu çalışmalarda bedensel zekâ durumlarına bakılmamış genellikle eğitime katkısı, motorik becerilere etkisi, spor yapma durumları ya da bilişsel durumlar araştırılmıştır. Eğitim ve öğretim kurumları olan okullarda beden eğitimi ve spor dersi kazanımları da dikkate alındığında ilköğretim ikinci kademedeki çocukların geleneksel çocuk oyunlarını oynadıklarında bedensel zekâyâ ne derecede etki edeceği diğer alan araştırmalarından farklılık oluşturmakta olup alan yazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Buradan hareketle araştırmada: geleneksel çocuk oyunlarının ortaokul öğrencilerinde bedensel zekâyâ etkisinin ortaya konulması amaçlanmaktadır.

Yöntem

Araştırma Modeli

Araştırmada yarı deneysel olan araştırma modeli kullanılmıştır (Büyüköztürk, 2016). Deney ve kontrol grupları oluşturulurken sınıflama yapıldığından araştırma deneysel model olarak tasarlanmıştır. Deneysel araştırmalar, alınabilecek bütün şartlar kontrol altına alınarak, problemlerin çözümüne yönelik uygulanan programın, çözüm sürecindeki etkisini ortaya çıkarmak amacıyla yapılır (Özmen, 2015). Geleneksel Çocuk Oyunları Federasyonu tarafından ülkemizde çocuklara oynatılan oyunlardan seçilerek mendil kapmaca, halat çekmece, seksek, yakan top, çuval yarışı ve tombik oyunları oynatılmıştır (COSKF, 2022). Araştırma kontrol ve deney grupları olmak üzere iki gruptan oluşmaktadır. Planlanan geleneksel çocuk oyunları deney grubu öğrencilerine 10 hafta boyunca, haftada 4 saat olmak üzere oyun programı olarak uygulanmıştır. Bu oyunlar geleneksel çocuk oyunlarına yönelik eğitim almış beden eğitimi ve spor öğretmenleri tarafından oynatılmıştır. Kontrol grubunda bulunan öğrencilere ise beden eğitimi ve spor dersi içeriğine uygun olarak dersler işlenmiştir.

Araştırma Grubu

Araştırmada deneysel model uygulandığından deney ve kontrol grupları oluşturulmuş ve "araştırma grubu" olarak nitelendirilmiştir (Büyüköztürk, Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2020; Can, 2019). Araştırmaya katılan öğrencilere ulaşmak ve dengeli dağılım yapabilmek, araştırmacılara gerek zaman gerekse ekonomik açıdan büyük tasarruf sağladığı 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 Vali Lütfi Tuncel Ortaokulunda 2022-2023 eğitim öğretim

yılında 5. sınıfta öğrenim gören 10-11 yaş grubu öğrencileri oluşmaktadır. Kontrol grubunda 25, deney grubunda 25 olmak üzere araştırma grubu toplam 50 öğrenciden oluşmaktadır. Araştırmaya başlamadan önce, Aksaray Üniversitesi, İnsan Araştırmaları Etik Kurulu'ndan, 24.06.2022 tarihinde 04-07 protokolü ve E-34183927-000-00000731614 karar numarası ile etik kurul izni alınmıştır. Araştırmaya alınan öğrencilerin demografik bilgileri aşağıdaki tablo 1'de belirtilmiştir.

Veri Toplama Araçları

Araştırmaya katılan öğrenciler, araştırmaya dâhil edilmeden önce velileri ile görüşmüş ve araştırma süreci hakkında gerekli bilgilendirmeler yapılmıştır. Araştırmaya katılmayı kabul eden velilerden veli izin belgesi alınmıştır. Araştırma ile ilgili bilgileri almak için araştırmacılar tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Bilgi formu ile öğrencilerin cinsiyet, yaş ve spor yapma durumu gibi bilgiler edinilmiştir. Öğrencilerin bedensel zekâ seviyelerini belirlemek için ise Saban (2001) tarafından geliştirilmiş olan Çoklu Zekâ Alanları Envanteri (ÇZAE) bedensel zekâ boyutu kullanılmıştır. Ölçek beşli likert tipi bir envanterdir. Ölçekte bedensel zekâ ile ilgili 10 soru içermektedir. Bedensel zeka alanından alınabilecek puan 10-50 aralığındadır. ÇZAE güvenilirlik kat sayısı bedensel zeka alanı için 0.83'tür (Saban, 2001).

ÇZAE İçin Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması

Bu bölümde Çoklu Zeka Alanları Envanteri (ÇZAE) Bedensel Zeka boyutunun, geçerlik ve güvenilirlik çalışmasına yer verilmiştir. Analiz öncesinde uç değerler, çok değişkenli normal dağılım, çoklu bağlantı sorunu ve değişkenler arasındaki doğrusal ilişkiler analiz edilmiştir. İncelemelerde kayıp verinin olmadığı görülmüş ve herhangi bir değer atamasına gidilmemiştir. Uç değerler incelendiğinde, verilerde uç değer olmadığı görülmüştür. Çok değişkenli normal dağılımını incelemek için Bartlett Küresellik Testi kullanılmıştır. Bartlett Küresellik Testi sonucunda ortaya çıkan anlamlılık değeri, 0,05'ten daha düşük olmalıdır (Büyüköztürk, 2018). Analizde elde edilen sonuçlar aşağıdaki tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 2'de Bartlett Küresellik Testi sonuçlarını göre, $\chi^2=8297,863$, Df=381 ve $p=0,000$ değerleri elde edilmiştir. Bu değerler ışığında, verilerin çok değişkenli normal bir dağılım gösterdiği söylenebilir. (Büyüköztürk, 2018). Sonraki aşamada bedensel zekâ alanını oluşturan 10 maddenin basıklık ve çarpıklık değerleri incelenmiştir. Ortaya çıkan değerler maddelerin dağılım özelliklerine bakılarak normal dağılım gösterip göstermediğinin kontrol edilmesine olanak tanımıştır. Maddelerin basıklık çarpıklık değerleri aşağıdaki tablo 3'de belirtilmiştir.

Tablo 3'deki değerler incelendiğinde bedensel zekâ boyutunu oluşturan maddelerin basıklık ve çarpıklık değerlerinin normal değer aralığında olduğu görülmüştür. Bu değerlerin ± 2 aralığında kabul edilebilir olduğu ifade edilmektedir (Field, 2009). Boyutu oluşturan maddelerin basıklık ve çarpıklık değerlerinin bu aralıkta olduğu görülmektedir. Buna göre maddelerin normal dağılım gösterdiği sonucuna varılabilir. Envanterin yapı geçerliği

için Doğrulamalı Faktör Analizi (DFA) yapılmıştır. DFA, önceden belirlenmiş bir faktöriyel oluşumun doğrulanmasını sınamak amacıyla yapılmaktadır (Şimşek, 2006). DFA için farklı bir örneklem grubu üzerinde çalışılmıştır. Literatürde örneklem büyüklüğünün 130 ve üzerinde olmasının DFA için yeterli olacağı belirtilmektedir (Hair, Black, Tatham ve Anderson, 2010). Bu nedenle örnekleme 150 öğrenci alınmıştır.

Yapılan araştırmada, DFA'da en çok kullanılan indekslerin, Ki-kare değeri/serbestlik derecesi, Uyum İyiliği İndeksi (GFI), Düzeltilmiş Uyum İyiliği İndeksi (AGFI), Karşılaştırmalı Uyum İndeksi (CFI), Normlaştırılmamış Uyum İndeksi (NNFI), Yaklaşık Hataların Ortalama Karekökü (RMSEA) ve Standartlaştırılmış Hataların Ortalama Karekökü (SRMR) olduğu görülmüştür. Bu indekslerden GFI, AGFI, CFI ve NNFI indekslerinin ≥ 0.90 ve RMSEA indeksinin < 0.10 kriterine uygun olduğunda kabul edilebilir olduğu belirtilmektedir (Hu ve Bentler, 1999). Ki-kare değeri/serbestlik derecesi indeksinin beş veya altında bir değere sahip olduğunda kabul edilebilir olduğu belirtilmektedir (Şimşek, 2007). DFA analiz sonuçları aşağıdaki tablo 4'de verilmiştir.

Tablo 4 incelendiğinde, Bedensel Zekâ boyutuna ilişkim yapılan DFA sonucunda ortaya çıkan uyum indekslerinin kabul edilebilir düzeyde olduğu görülmektedir. Bu sonuçlar envanterin ölçmeyi amaçladığı yapıyı geçerli olarak ölçtüğünü göstermektedir. Envanterin iç tutarlık katsayısını incelemek için yapılan Cronbach Alpha analizinde iç tutarlılık katsayısı 0.832 bulunmuştur. Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısının 0.70 ve üzerinde olması durumunda yeterli güvenilirliği sağladığı belirtilmektedir (Nunnally, 1978). Bu katsayıya göre envanterin güvenilir sonuçlar verdiği söylenebilir. Yapılan analizler Çoklu Zeka Alanları Envanteri'nin Bedensel Zeka boyutunun geçerli ve güvenilir olduğuna yönelik kanıtlar ortaya koymuştur.

Bulgular

Kontrol ve deney gruplarının öntest puan ortalamaları sırasıyla 21,10 ve 19,60 bulunmuştur (Tablo 5). Mann Whitney U testi sonucunda kontrol ve deney grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. $U = 125,000$, $p > 0,050$. Kontrol ve deney grubu öntest puan ortalamalarının istatistiksel olarak birbirinden farklı olmadıkları görülmektedir.

Kontrol ve deney gruplarının sontest-öntest fark ortalamaları sırasıyla 26,56 ve 34,20 bulunmuştur (Tablo 6). Mann Whitney U testi sonucuna göre kontrol ve deney grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur. $U = 0,500$, $p < 0,050$. Deney ve kontrol grubu sontest-öntest puan ortalamalarının, istatistiksel olarak birbirinden farklı olduğu görülmektedir. Anlamlı farklılık deney grubu lehinedir.

Deney sürecine katılan öğrencilerden, deney sonrasında 39 öğrencide pozitif artış, 9 öğrencide negatif yönde düşüş olduğu görülürken, 2 öğrencide herhangi bir değişiklik meydana gelmediği görülmüştür (Tablo 7). Deney sonrası öğrencilerin genelinde tüm parametrelerde pozitif yönde puanları yükselmiştir.

Tablo 8'e göre araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre bedensel zekâ düzeyleri sontest-öntest puan ortalamaları karşılaştırıldığında herhangi bir anlamlı fark bulunmamıştır.

Tablo 9'a göre araştırmaya katılan öğrencilerin bedensel zekâ düzeyleri sontest-öntest puan ortalamaları karşılaştırıldığında herhangi bir anlamlı fark bulunmamıştır.

Tablo 10'a göre araştırmaya katılan öğrencilerin bedensel zekâ düzeyleri, spor yapma durumuna göre son test - ön test puan ortalamaları karşılaştırıldığında, herhangi bir anlamlı fark bulunmamıştır.

Tablo 1. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Demografik Özellikleri Tablosu

Tablolar	Gruplar	f	%
Cinsiyet	Kız	28	56,0
	Erkek	22	44,0
	Toplam	50	100,0
Sınıf	10. Sınıf	26	52,0
	11. Sınıf	24	48,0
	Toplam	50	100,0
Spor Yapma Durumu	Evet	18	36,0
	Hayır	32	64,0
	Toplam	50	100,0

(f = Kişi Sayısı, % = Yüzdeler)

Tablo 2: Çoklu Zeka Alanları Envanteri Barlett Küresellik Testi Sonuçları

	Approx. Chi-Square	8297.863
Bartlett's Test of Sphericity	Df	381
	Sig.	0.000

Tablo 3. Bedensel Zekâ Boyutu Maddeleri Basıklık ve Çarpıklık Değerleri

Maddeler	Basıklık	Çarpıklık
1	-1.07	-1.16
2	.39	-1.35
3	1.51	-.73
4	.68	-.82
5	.08	-.59
6	-.33	-.47
7	.60	-1.35
8	.42	-.88
9	-1.29	-1.16
10	.87	-.32

Tablo 4. Bedensel Zekâ Boyutuna İlişkin Doğrulayıcı Faktör Analizi Model Uyum Sonuçları

Uyum İndeksi	Ölçülen Değer	Olmaması Gereken Değer	Uyum Sonucu
χ^2/sd	3,197	$2 \leq \chi^2/sd \leq 5$	Kabul edilebilir
GFI	0,91	$0.90 \leq GFI \leq 0.95$	Kabul edilebilir
AGFI	0,89	$0.85 \leq AGFI \leq 0.90$	Kabul edilebilir
RMSEA	0,083	$0.05 \leq RMSEA \leq 0.10$	Kabul edilebilir
NNFI	0,910	$0.90 \leq NNFI < 0.95$	Kabul edilebilir
CFI	0,930	$0.90 \leq CFI < 0.95$	Kabul edilebilir
SRMR	0,090	$0.05 \leq SRMR \leq 0.10$	Kabul edilebilir

Tablo 5. Öğrencilerin Bedensel Zekâ Düzeylerine Yönelik Öntest Puanlarının Karşılaştırılması

Test	Grup	n	Ortalama	U	P
Ön Test	Deney	25	19,60	125,000	,147
	Kontrol	25	21,10		

Tablo 6. Öğrencilerin Bedensel Zekâ Düzeylerine Fark Puanlarının Karşılaştırılması

Grup	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	P
Deney Grubu	25	34,20	301,50	,500	,001
Kontrol Grubu	25	26,56	210,50		

*(p<.05)

Tablo 7. Öğrencilerin Bedensel Zekâ Düzeylerine Yönelik Son test ve Ön test Puanlarının Karşılaştırılması

Son Test- Ön Test	Sıra	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	z	P
Bedensel Zekâ	Negatif Sıra	9	12,30	113,00	-3,010	,001*
	Pozitif Sıra	39	36,75	243,32		
	Eşit	2				

*(p<.05)

Tablo 8. Öğrencilerin Cinsiyet Değişkenine Göre Bedensel Zekâ Düzeylerine Yönelik Fark Puanlarının Karşılaştırılması

Değişken	Özellik	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	P
Cinsiyet	Erkek	28	28,60	266,50	152,500	,352
	Kız	22	25,16	252,10		

Tablo 9. Öğrencilerin Yaş Değişkenine Göre Bedensel Zekâ Düzeylerine Yönelik Son Test-Ön Test Fark Puanlarının Karşılaştırılması

Değişken	Özellik	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	P
Yaş	10 Yaş	23	26,35	253,50	161,500	,376
	11 Yaş	27	23,50	239,00		

Tablo 10. Öğrencilerin Spor Yapma Durumuna Göre Bedensel Zekâ Düzeylerine Yönelik Son Test-Ön Test Fark Puanlarının Karşılaştırılması

Değişken	Özellik	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	P
Spor Yapma Durumu	Evet	19	19,35	222,50	154,500	,360
	Hayır	31	22,65	246,00		

Tartışma ve Sonuç

Araştırma sonuçlarına göre, 10 hafta boyunca, haftada 4 saat olmak üzere oynatılan geleneksel çocuk oyunlarının, ortaokul öğrencilerinin bedensel zekâ düzeylerini arttırdığı tespit edilmiştir. Cinsiyet, yaş ve spor yapma değişkenlerinde ise herhangi bir anlamlı farklılık tespit edilmemiştir.

Alanyazın tarandığında araştırma sonuçları ile tutarlılık gösteren çalışmalara rastlamak mümkündür. [Boreham ve Riddoch](#) (2001) tarafından yapılan "The Physical Activity, Fitness and Health of Children" isimli çalışmaya göre, beden eğitimi etkinliklerinin ve oyunların bedensel zekâ gelişimini desteklediği tespit edilmiştir. Beden eğitimi ve oyunlar içerisindeki motor becerilerin gelişiminin bedensel zekâ gelişimi ile bağlantılı olduğunu Gardner şu şekilde açıklamaktadır: İnsanlar bir harekete başlamadan önce beyin bu hareketi programlar, hareket esnasında bedensel duyumuz hareketin genişliğini, kuvvetini, zamanlamayı ve bunun yanında kas ve eklem gruplarını kontrol eder. Bedensel duyunun gelişmesi motor becerilerinin de profesyonelleşmesini sağlayabilmektedir (Gardner, 2004). Başka bir çalışmada, 8-10 yaş aralığındaki öğrencilere beden eğitimi spor dersinde oynatılan oyunların, öğrencilerin bedensel zekâ gelişimlerine olumlu etkilerinin olduğu gözlenmiştir (Cengiz ve Pulur, 2008). Beden eğitimi ve spor derslerinde işlenen konuların ve oynatılan oyunların da öğrencilerin bedensel gelişimlerine olumlu katkıları vardır (Akoğuz vd., 2016). Çocuklar oyun içerisinde sürekli olarak zihinsel faaliyetler içersindedirler. Oyun esnasında çocuklar sürekli olarak algılama, simgeleme, düşünme, kavrama, yeni nesnelere tanıma ve kullanma gibi zihinsel faaliyetleri gerçekleştirmektedir. Oyunlar için çocukların zihinsel antrenmanları da denilebilir (Özer vd., 2006). Gırme (2012) tarafından yapılan bir çalışmada ilköğretim beden eğitimi ve spor dersi kazanımları içerisinde yer alan geleneksel çocuk oyunlarının, öğrencilerin hem bilişsel hem de bedensel olarak geliştirmeye olanak sağladığı ifade edilmiştir. Gaziantep çocuk oyunları adlı başka bir çalışmada ise oyunların çocukların bilişsel, duyuşsal ve psikomotor gelişim alanlarına olumlu yönde katkılarının olduğu ifade edilmektedir (Gökşen, 2014). İlköğretim de oyun ve fiziki etkinlikler dersi ile yapılan başka bir çalışmada ise; geleneksel çocuk oyunlarının ders içeriğinde yer alması hem kültürel değerlerimize hem de çocukların çok yönlü gelişmeleri açısından önemli olduğu vurgulanmıştır (Celayir, 2015). Budak (2016) tarafından, geleneksel çocuk oyunlarına yönelik yapılan bir çalışmada, oyunların çocukların ritim duygularını geliştirdiği sonucuna ulaşılmıştır. "Çocuk oyunlarının, çocukların gelişim alanlarına yönelik etkilerinin geçmiş ve günümüz bağlamında incelenmesi" bir çalışmada da benzer şekilde, çocuk oyunlarının, çocukların bilişsel ve bedensel gelişim alanlarını geliştirdiği ifade edilmiştir (Arslan ve Dilci, 2017). Çiftçi'nin (2019) yaptığı; sporun orta öğretim öğrencilerinin bedensel zekâ düzeylerine etkisi isimli çalışmada da spor yaptırılan öğrencilerin bedensel zekâ düzeylerinde artış olduğu görülmüştür. Bu bilgiler

doğrultusunda geleneksel çocuk oyunlarının bilişsel becerilere olumlu katkılarının olduğunu söyleyebiliriz.

Araştırmada; cinsiyet ve bedensel zekâ puanları arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir. Neville'in (2000) yaptığı çalışmada, cinsiyet ve bedensel zekâ puanları arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir. Hande, Karakaş, ve Gizdem (2015) tarafından üniversite öğrencilerine yönelik yapılan bir çalışmada cinsiyet ve bedensel zekâ puanları arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir. Benzer şekilde yapılan başka bir çalışmada da spor lisesi öğrencilerinin çoklu zekâ puanları ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı sonucuna varılmıştır (Çalı ve Kangalgil, 2020; Ferik, 2022). Alan yazında araştırma bulguları ile farklılık olan çalışmalara da rastlamak mümkündür. Tekin'in (2009) yaptığı çalışmada, cinsiyet ve bedensel zekâ puanları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Bu farklılığın kız öğrencilerin lehine olduğu ifade edilmiştir.

Araştırmada; yaş ve bedensel zekâ puanları arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir. Cimili'nin (2017) yılında yaptığı çalışmada da yaş değişkeni ve bedensel zekâ puanları arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir. Soy'un (2019) yaptığı çalışmada da benzer şekilde 8-10 yaş grubundaki öğrencilerin bedensel zekâ puanlarının yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Söz konusu çalışmaların sonuçları yapılan bu çalışmanın bulgularını destekler niteliktedir.

Araştırmada; spor yapma durumu ve bedensel zekâ puanları arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir. Erturan'ın (2006) yaptığı "beden eğitimi ve spor dersi içeriklerinin bedensel zekâ alanına etkisi" isimli çalışmada spor yapma durumu ve bedensel zekâ puanları arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı görülmüştür. Metan ve Küçük'ün (2017) yaptıkları çalışmada ise aynı şekilde spor yapma durumu ve bedensel zekâ puanları arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir.

Araştırmada öntest ile sontest arasında geçen iki aylık sürenin incelenen değişkenler ile bedensel zekâ puanları arasında anlamlı fark oluşturmaya yetecek bir süre olmayabileceği düşünülmektedir. Zekâ gelişiminde çevresel faktörlerin ve uzun süreli eğitimlerin etkili olduğu düşünüldüğünde, geleneksel çocuk oyunları oynatma sürecinin, daha uzun süreli planlanmasının daha etkili sonuçlar verebileceğini söyleyebiliriz.

Öneriler

Geleneksel çocuk oyunlarının bedensel zekâ gelişimine katkısı göz önünde bulundurulduğunda, öğrencilerin hem fiziksel becerilerinin hem de kültürel bilinçlerinin güçlenmesine katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Buradan hareketle, Millî Eğitim Bakanlığı'nın beden eğitimi ve spor dersi öğretim programlarında geleneksel çocuk oyunlarına daha fazla yer vermesi önerilir. Geleneksel çocuk oyunlarının ilköğretimin bütün kademelerinde uygulanması, bu oyunların

yaygınlaştırılmasına ve çocukların fiziksel aktivite düzeylerinin artmasına yardımcı olabilir.

Kaynaklar

- Akandere, M. (2003). *Eğitici Okul Oyunları*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Akın, E., Kıztanrı, S., Edip, D. (2021). Çocuk Oyunları ve Oyunların Bireylerin Gelişimine Katkısı (Mardin Çocuk Oyunları Örneği). *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(3), 785-798.
- Akın, F., Atıcı, B. (2015). Oyun Tabanlı Öğrenme Ortamlarının Öğrenci Başarısına ve Görüşlerine Etkisi. *Türk Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 75-102.
- Akoğuz, Y. N., Kalkavan, A., Özdilek, Ç. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi Dersine İlişkin Tutumlarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *International Journal of Science Culture and Sport*, 4(2), 404-411.
- Armstrong, T. (2000). *Multiple Intelligences in The Classroom*. Alexandria: ASCD Publishing.
- Arslan, A., Dilci, T. (2018). Çocuk Oyunlarının Çocukların Gelişim Alanlarına Yönelik Etkilerinin Geçmiş ve Günümüz Bağlamında İncelenmesi (Sivas İli Örnekleme). *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 28(1), 47-59.
- Boreham, C., Riddoch, C. (2001). The Physical Activity, Fitness and Health of Children. *Journal of Sports Sciences*, 19(12), 915-929
- Bozan, N. (2014). Okul Öncesi Eğitimde Oyunun Öğretmen Görüşlerine Göre Değerlendirilmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 24(5), 2157-2166.
- Budak, M. (2016). *Geleneksel Çocuk Oyunlarının Oryantasyon ve Ritim Yeteneği Üzerine Etkisi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Konya, Türkiye.
- Büyüköztürk, Ş. (2016). *Deneysel Desenler: Öntest-Sontest Kontrol Grubu, Desen ve Veri Analizi*. Ankara: Pegem Akademi
- Büyüköztürk, Ş. (2018). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E., Akgün, Ö., Karadeniz, Ş., Demirel, F. (2020). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi.
- Campbell, B. (1992). Multiple Intelligences in Action. *Childhood Education*, 68(4), 197-200.
- Can, A. (2019). *Spss ile Bilimsel Araştırma Sürecinde Nicel Veri Analizi*. Ankara: Pegem Akademi.
- Celayir, İ. (2015). *İlkokul Programı Oyun ve Fiziki Etkinlikler Dersinin İşlevselliğinin ve Geleneksel Çocuk Oyunlarının Uygulanabilirliğine Göre İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans tezi). Fırat Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sınıf Öğretmenliği Bilim Dalı. Elazığ, Türkiye.
- Cengiz, Ş. Ş., Pulur, A. (2008). 12 Haftalık Futbol Eğitiminin 8-10 Yaş Grubu Çocukların Bedensel/Kinestetik ve Müzik Zekâ Gelişimi Üzerine Etkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2(3), 165-173.
- Cimilli, V. (2017). *Spor Liseli Öğrencilerinde Bedensel/Kinestetik Zekâ ile Beden Eğitimi Dersine Yönelik Tutum Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Atatürk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Erzurum, Türkiye.
- Çalı, O., Kangalgil, M. (2020). Spor Liselerinde Öğrenim Gören Öğrencilerin Çoklu Zekâ Alanlarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi (İç Anadolu Bölgesi Örneği). *Uluslararası Egzersiz Psikolojisi Dergisi*, 2(2), 49-57.
- Erturan, A. G. (2006). *İlköğretim 4. Sınıf Öğrencilerinde Beden Eğitimi Ve Sporun Bedensel/Kinestetik Zekâ Alanı Üzerine Etkisi: Denizli İli Örneği*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Pamukkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi Anabilim Dalı, Denizli, Türkiye.
- Erturan, A. G., Göde, O. (2008). İlköğretim Dördüncü Sınıf Öğrencilerinin Bedensel/Kinestetik Zekâ Erişilerinin Cinsiyet ve Spor Yapma Durumlarına Göre Karşılaştırılması. *Spor Bilimleri Dergisi Hacettepe Journal of Sport Sciences*, 19 (1), 23-34.
- Ferik, A. O. (2021). *Spor Yapan ve Yapmayan Lise Öğrencilerinin Akademik Başarıları ile Çoklu Zekâ Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Balıkesir Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Balıkesir, Türkiye.
- Field, A. (2009). *Discovering Statistics Using SPSS*. London: Sage Publications.
- Gardner, H. (1999). *Intelligence Reframed: Multiple Intelligences for the 21st century*. New York: Basic Books.
- Gardner, H. (2004). *Zihin Çerçevesi Çoklu Zekâ Kuramı*. İstanbul: Alfa Yayınları.
- Hande, B. A., Karakaş, G., Gizdem, S. (2015). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Bedensel/Kinestetik Zekâ ile Akademik Başarılarının İncelenmesi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 10(1), 66-74.
- Hair, J. F., Black, W. C., Tatham, R. L., Anderson, R. E. (2010). *Multivariate Data Analysis*. New Jersey: Prentice Hall.
- Hazar, Z., Demir, T. G., Dalkıran, H. (2017). Ortaokul Öğrencilerinin Geleneksel Oyun ve Dijital Oyun Algılarının İncelenmesi: Karşılaştırmalı Metafor Çalışması. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi* 15(4),179-190. DOI: https://doi.org/10.1501/Sporm_0000000334
- Hu, L. T., Bentler, P. M. (1999). Cut Off Criteria For Fit Indexes in Covariance Structural Analysis: Conventional Criteria Versus New Alternatives. *Structural Equation Modeling*, 6, 1-55
- Kacar, D. (2020). *Geleneksel Çocuk Oyunlarının İnternet Bağımlılığı, Sosyal Beceri ve Stres Düzeyine Etkisi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hemşirelik Anabilim Dalı. Ankara, Türkiye.
- Kelly, D. (2008). Adaptive versus Learner Control in a Multiple Intelligence Learning Environment. *Journal of Educational Multimedia and Hypermedia*, 17(3), 307-336.
- Koçak, Ç. V. (2019). Çocukların Gelişim Dönemi Özellikleri ve Sporun Gelişim Alanları Üzerindeki Etkileri. Umut C., Cüneyt T., Çalık Veli K. (Dü) içinde, *Çocuklar için Spor Eğitimi* (s. 1-14). Ankara: Gazi Kitabevi.
- 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.
- Lazear, D. (2001). Multiple Intelligences in the Brain Based Classroom: Teaching the Way the Brain Learns. Glenview Il: Skylight Publishing.
- Maasjo, D. (2002). *Blackfoot, Hidatsa and Lakota Sioux Student's Perceptions Regarding Preferred Learning Styles Based on Gardner's Multiple Intelligences*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). University Of South Dakota, South Dakotai, America.
- 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. DOI: 10.29329/epasr.2020.270.16
- MEB. (2018). Beden Eğitimi ve Spor Dersi Öğretim Programı. <https://mufredat.meb.gov.tr/Dosyalar/2018120201950145-BEDEN%20EGITIMI%20VE%20SPOR%20OGRETIM%20PROG RAM%202018.pdf>
- Metan, H., Küçük, V. (2017). 12-14 Yaş Grubu Düzenli Spor Yapan ve Yapmayan Bireylerin Çoklu Zekâ Yönüyle Karşılaştırılması. *Journal Of International Social Research*, 10(49), 327-333.
- Neville, A. L. (2000). *Native American Students' Self Perceptions Regarding Gardner's Multiple Intelligences*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). South Dakota State University, Soutf Dakota, America.
- Nunnally, J. C. (1978). *Psychometrictheory*. New York: McGraw-Hill.
- Özgün, A., Yaşartürk, F., Ayhan, B., Bozkuş, T. (2017). Hentbolcuların Spora Özgü Başarı Motivasyonu ve Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(2), 83-94.
- Özmen, H. (2015). Kuramdan Uygulamaya Eğitimde Bilimsel Araştırma Yöntemleri. M. Mustafa (Dü) içinde, *Araştırma ve Temel Özellikleri* (s. 9-11). Ankara: Pegem Akademi.
- Özyürek, A., Çavuş, Z. (2016). İlkokul Öğretmenlerinin Oyunu Öğretim Yöntemi Olarak Kullanma Durumlarının İncelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 24(5), 2157-2166.
- Özyürek, A., Şahin, F. T., Gündüz, Z. B. (2018). Nesilden Nesile Kültürel Aktarımda Oyun ve Oyuncakların Rolü. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 27(1), 1-12.
- Petrovska, S., Sivevska, D., Cackov, O. (2013). Role Of The Game in The Development Of Preschool Child. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 92, 880-884.
- Renk, M., (2019). *10-13 Yaş Grubu Çocuklarda Oyunsal Etkinliklerin Dikkat Gelişimine Etkisi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Niğde. Türkiye.
- Renk, M., İbiş, S., Aktuğ, Z., B. (2020). 10-13 Yaş Grubu Çocuklarda Oyunsal Etkinliklerin Dikkat Gelişimine Etkisi. *Gaziantep Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2), 181-193. <https://doi.org/10.31680/gauniss.675451>
- Rettig, M. (2005). Using The Multiple İntelligences to Enhance Instruction For Young Children and Young Children With Disabilities. *Early Childhood Education Journal*, 32(4), 255-259.
- Saban, A. (2001). *Çoklu Zekâ Teorisi ve Eğitim*. Ankara: Nobel Yayın dağıtım.
- Saban, A. (2004). *Çoklu Zekâ Teorisi ve Eğitim*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım
- Sallabaş, M. (2020). Halk Biliminin İşlevleri Bağlamında Geleneksel Çocuk Oyunları: RTÜK Çocuk Oyunları. *Milli Folklor*, 16(126), 99-109.
- Savaş, E., Gülüm, K. (2014). Geleneksel Oyunlarla Öğretim Yöntemi Uygulamasının Başarı ve Kalıcılık Üzerine Etkisi. *Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(1), 183-202.
- Sel, R. (2000). *Okulöncesi Çocuklarına Oyunlar-Rondlar*. İstanbul: Ya-Pa Yayın Pazarlama.
- Seyrek, H., Sun, M. (2003). *Okul Öncesi Eğitiminde Oyun*. İzmir: Müzik Eserleri Yayınlar.
- Soy, E. (2019). *8- 10 Yaş Grubu Çocuklarda Sporda Yetenek Seçimi ile Kinestetik Zekâ ve Fiziksel Öz Saygınlık Arasındaki İlişki*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Ankara. Türkiye.
- Şimşek, N. (2007). *Öğrenmeyi Öğrenmede Alternatif Yaklaşımlar*. Ankara: Asil Yayınları.
- Şimşek, Ö. F. (2007). *Yapısal Eşitlik Modellemesine Giriş: Temel İlkeler ve LISREL Uygulamaları*. Ankara: Ekinoks Yayınları.
- Tekin, M. (2009). *Orta Öğretimde Gören Öğrencilerden Spor Yapan ve Yapmayanlar Arasındaki Yaratıcılık ve Çoklu Zekâ Alanlarının Araştırılması*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı. Ankara. Türkiye.
- Temel, A., Kangalil, 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>
- Uskan, S. B., Bozkuş, T. (2019). Eğitimde Oyunun Yeri. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 5(2), 123-131.
- Yaşartürk, F., Bilgin, B. (2018). Üniversitede Öğrenim Gören Hentbolcuların Serbest Zaman Tatmin ve Yaşam Doyum Düzeylerinin İncelenmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 4(2), 50-60.
- Yaşartürk, F., Yılmaz, H. (2019). Rekreatif Etkinliklere Katılan Kamu Personellerinin İş Stresi ve Serbest Zamanda Algılanan Özgürlük Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 8(1), 1325-1335.
- Yıldız, R., Kangalil, M. (2021). Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin İlköğretim İkinci Kademe Beden Eğitimi ve Spor Dersi kazanımlarının Gerçekleştirilmesine İlişkin Görüşleri. *Uluslararası Toplum Araştırma Dergisi*, 18(40), 1-16.
- Yıldız, R., Koçak, Ç., V. (2022). Geleneksel Çocuk Oyunlarının İlkokul Öğrencilerinin Karar Verme Becerilerine Etkisi. *Sivas Cumhuriyet University Journal of Sport Sciences*, 3(2): 38-44.
- Yüksel, F. (2002). Yönetici Adaylarının Mantıklı Karar Verme ve Problem Çözme Beceri Düzeylerinin İncelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 27(125), 8-16.
- Yüksel, Ö. (2006). *Davranış Bilimleri*. Ankara: Gazi Kitapevi.
- Yüksel, S. (2011). *Diyarbakır Halk Eğitimi Merkezlerindeki Takı Tasarımı Eğitim Programının İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, El Sanatları Eğitimi Anabilim Dalı. Ankara. Türkiye.



EVALUATION OF SLEEP BEHAVIORS OF MALE FOOTBALL PLAYERS PLAYING IN DIFFERENT FOOTBALL LEAGUES[#]

Muhammed Emin KARABULUT^{1,a,*}, Gürkan DİKER^{2,b}

¹Faculty of Sports, Sivas Cumhuriyet University, Sivas, Turkey

²Faculty of Sports, Sivas Cumhuriyet University, Sivas, Turkey

*Corresponding author

Research Article

Acknowledgment

#This study is a part of master's thesis

History

Received: 11/12/2023

Accepted: 26/01/2024

Copyright © 2017 by Cumhuriyet University, Faculty of Education. All rights reserved.

ABSTRACT

In this study, it was aimed to examine the sleep behaviors of male football players playing football in different leagues in our country and to determine and evaluate the positive or negative findings of these sleep behaviors according to the leagues they play. In the study, it was tried to reveal the differences in sleep behaviors according to the league they play, their educational status and age variables. The sample of the research consists of 211 athletes playing in Misli.com 2.Lig, Misli.com 3.Lig and Regional Amateur League (BAL). A questionnaire was applied to collect data in the research. In the first part of the questionnaire, 4 questions were asked to obtain information about the demographic characteristics of the participants. In the second part of the survey, Driller et al. (2018) and translated into Turkish by Darendeli et al. (2019), a 17-item questionnaire called "Athlete Sleep Behavior Questionnaire" was applied. Relational scanning method was applied in the research and SPSS 25 package program was used for data analysis. In the study, significant differences were found in all subdimensions of the scale (sport-related factors, sleep quality, habitual sleep efficiency and sleep disturbance) according to the league and age variable. Significant differences were found in all sub-dimensions in the educational status variable, except for the subdimension of factors related to sports.

Keywords: Soccer, Sleep, Behavior, Athlete

FARKLI LİG KATEGORİLERİNDE OYNAYAN ERKEK FUTBOLCULARIN UYKU DAVRANIŞLARININ DEĞERLENDİRİLMESİ[#]

Bilgi

#Bu çalışma yüksek lisans tezinin bir parçasıdır.

*Sorumlu yazar

Süreç

Geliş: 11/12/2023

Kabul: 26/01/2024

Copyright



This work is licensed under Creative Commons Attribution 4.0 International License

ÖZ

Bu çalışmada ülkemizdeki farklı liglerde futbol oynayan erkek futbolcularının uyku davranışlarının incelenmesi ve bu uyku davranışlarının oynadıkları liglere göre olumlu veya olumsuz bulguların belirlenmesi ve değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Çalışmada oynadıkları lig, eğitim durumları ve yaş değişkenlerine göre uyku davranışlarındaki farklılıklar ortaya konulmaya çalışılmıştır. Araştırmanın örneklemini, Misli.com 2.Lig, Misli.com 3.Lig ve Bölgesel Amatör Lig (BAL) 'de oynayan 211 sporcu oluşturmaktadır. Araştırmada verileri toplamak için anket uygulanmıştır. Anketin birinci bölümünde, katılımcıların demografik özellikleri hakkında bilgi elde etmek için 4 soru sorulmuştur. Anketin ikinci bölümünde ise, Driller ve ark. (2018) tarafından geliştirilen, Darendeli ve ark. (2019) tarafından Türkçeye çevrilmiş 'Sporcu Uyku Davranış Anketi' isimli, 17 maddeden oluşan anket uygulanmıştır. Çalışmada ilişkisel tarama yöntemi uygulanmış, verilerin analizi için SPSS 25 paket programı kullanılmıştır. Çalışmada, lig ve yaş değişkenine göre ölçeğin tüm alt boyutlarında (sporla ilişkili faktörler, uyku kalitesi, verimli uyku alışkanlığı ve uyku bozukluğu) anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Eğitim durumları değişkeninde ise sporla ilişkili faktörler alt boyutu hariç tüm alt boyutlarda anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Futbol, Uyku, Davranış, Sporcu

Giriş

Sporcu performansı, içsel ve dışsal parametrelerin etkisi altında şekillenen fiziksel, zihinsel ve sosyal faktörlerin etkileşimi sonucunda ortaya çıkmaktadır. Özellikle elit sporcularda, üst düzey performansın sürdürülebilmesi; yoğun antrenmanlar ve zorlayıcı müsabaka şartları altında oluşan fiziksel ve zihinsel stresle başa çıkma yeteneği ve yorgunlukla mücadele edebilme başarısıyla mümkün olmaktadır. Stres ve yorgunluk sonrası toparlanma süreci, fiziksel ve zihinsel yönden onarıcı bir süreç olarak kabul edilir (Charest, 2022). Bu kritik süreçte sporcuların daha hızlı toparlanabilmesi için antrenörler ve spor bilimciler; hidroterapi (Stephens, 2017), aktif toparlanma (Barnett, 2006), basınçlı giysi kullanımı (Menetrier, 2011), masaj (Hongswan, 2015), soğuk su uygulamaları (Pointon, 2012) ve uyku (Mah, 2011) gibi çeşitli toparlanma stratejilerini kullanmaktadır.

Uyku, zayıf duyuusal duyarlılık ve hareketin azalması ile karakterize edilen fizyolojik bir durumdur (Ciorciari, 2023). Özellikle sporcularda, optimal sağlık ve toparlanma fonksiyonları için uyku hayati önem taşır (Belenky, 2003). İnsan homeostazında kilit bir rol oynayan uyku, bilişsel, psikolojik ve metabolik alanlardaki moleküler mekanizmaları düzenler (Hobson, 2005). Kısıtlama/yoksunluk veya kötü uyku kalitesi gibi kötü uyku alışkanlıklarının, dayanıklılık ve uzun süreli egzersizlerde fiziksel performansı olumsuz etkileyebileceği gözlemlenmiştir (Castelli, 2022; Dolezal, 2017). Sporcularda, fizyolojik yüklerin artması, uzun mesafeli seyahatlerin sonuçları ve yarışmalardan kaynaklanan stres ve anksiyete gibi faktörler uyku kalitesini etkileyebilir (Gupta, 2016). Hem sporcular hem de antrenörler tarafından uyku, optimum performans için kritik bir faktör olarak kabul edilmesine rağmen (Sehgal, 2011), sporcuların uyku davranışlarını inceleyen çalışmalar halen yetersizdir (Fullagar, 2015).

Elit düzeydeki erkek ve kadın sporculardan oluşan 652 Alman sporcunun katıldığı bir çalışmada, katılımcıların %66'sı bir önceki yıl en az bir kez müsabaka öncesi uyku sorunu yaşadıklarını belirtmişlerdir (Erlacher, 2011). Bu sorunların başlıca nedenleri arasında uykuya dalma güçlüğü ve müsabakayla ilgili kaygılar yer almaktadır. Benzer şekilde, Juliff ve arkadaşları (2015) tarafından Avustralyalı elit sporcular üzerinde yapılan bir başka çalışmada, müsabaka öncesi uyku bozukluğunun yüksek prevalansına dikkat çekilmiş, takım sporları yapan sporcuların %59'unun ve bireysel sporcuların %33'ünün yetersiz uyku ile başa çıkmak için herhangi bir stratejiye sahip olmadıklarını bildirilmiştir.

Araştırmalar, sporcuların ideal olarak gecede 9 ila 10 saat uyuması gerektiğini göstermektedir (Fullagar, 2015). Ancak, gerçekte sporcuların çoğunun bu süreden çok daha az uyuduğu belirtilmiştir (Sargent, 2014). Örneğin, 890 elit Güney Afrikalı sporcu üzerinde yapılan bir ankette, katılımcıların dörtte üçünün gecede ortalama 6 ila 8 saat arasında uyuduğu bildirilmiştir (Venter, 2012). Müsabaka öncesi uyku davranışları üzerine yapılan başka bir çalışmada, 103 sporcunun çoğunluğunun 8 saatten az

uyuduğu ve %70'inin normalden daha kötü uyku kalitesi yaşadığı tespit edilmiştir. Bu durum, büyük ölçüde müsabaka öncesi ruh hali ve anksiyete bozukluklarından kaynaklanmaktadır (Lastella, 2014). Ayrıca, olimpiik sporcuların, yaş ve cinsiyet açısından eşleştirilmiş kontrollere kıyasla uyku verimliliği ve uyku bölünmesi açısından daha düşük uyku kalitesi gösterdiği belirtilmiştir (Leeder, 2012).

Özetle, sporcuların uyku düzenleri, fizyolojik çeşitlilikler, antrenman ve rekabetten kaynaklanan stres faktörleri nedeniyle belirsizliklerini korumaktadır. Son yıllarda, elit düzeydeki bazı futbol takımları teknik kadrolarına uyku koçlarını dâhil etmiş, bazı futbolcular ise özel uyku koçlarıyla çalışmaya başlamıştır. Bu, dünya futbolunda sporcuların uyku kalitesini yükseltmek ve buna bağlı olarak sportif performansı artırmak için atılan önemli adımları göstermektedir. Bu durum, dünya futbolunda sporcuların uyku kalitesini yükseltmek ve buna bağlı olarak sportif performansı artırmak için atılan önemli adımları göstermektedir. Mevcut çalışma, Türkiye'deki farklı liglerde futbol oynayan erkek futbolcularının uyku davranışlarını incelemeyi, bu davranışların oynadıkları liglere göre olumlu veya olumsuz etkilerini belirlemeyi ve değerlendirmeyi amaçlamaktadır. Bu çalışmanın temel amacı, farklı lig kategorilerinde oynayan erkek futbolcuların uyku davranışlarını inceleyerek, bu davranışların oynadıkları liglere, eğitim durumlarına ve yaşlarına göre değişip değişmediğini belirlemek ve değerlendirmektir.

Gereç ve Yöntem

Türkiye futbol liglerinde oynayan erkek futbolcuların uyku davranışlarının değerlendirilmesini amaçlayan bu çalışmada nicel araştırma yaklaşımına dayalı olarak "ilişkisel tarama" modeli kullanılmıştır. İlişkisel (korelasyonel) tarama modeli, herhangi bir değiştirme veya etkileme çabası göstermeden (Karasar, 2005) iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişkileri ortaya çıkarmak amacıyla yapılan araştırmalardır (Büyüköztürk, 2018).

Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini Türkiye futbol liglerinde oynayan erkek futbolcular oluşturmaktadır. Örneklemi ise araştırmaya katılmayı gönüllü olarak kabul eden 228 sporcu oluşturmaktadır. Araştırmanın örnekleme için olasılığa dayalı örnekleme yöntemlerinden ilişkisel örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Bu örnekleme yöntemi ile çeşitli sosyal medya gruplarından, sporcu topluluklarına ulaşmak daha hızlı ve kolay sağlandığından dolayı tercih edilmiştir.

Veri ve Bilgi Toplama Yöntemi

Araştırmada veri toplama yöntemi olarak, "www.surveey.com" internet sitesinin yazılımı kullanılarak açık ve kapalı uçlu sorulardan oluşan çevrimiçi anket uygulanmıştır. Bu amaçla, "www.surveey.com" üzerinden bir hesap oluşturulmuş ve anketin çevrimiçi linki hazırlanmıştır. Bu anket linki, 5 Mayıs 2021 ile 31 Mayıs 2022 tarihleri arasında katılımcılara e-posta ve sosyal medya grupları aracılığıyla ulaştırılmıştır. Katılımcılardan anket formunu çevrimiçi olarak doldurmaları istenmiştir.

Anket formu iki bölümden ve 17 sorudan oluşmaktadır. İlk bölümde, katılımcıların kişisel bilgilerini toplamak amacıyla "Kişisel Bilgi Formu" yer alırken, ikinci bölümde farklı futbol liglerinde oynayan erkek futbolcuların uyku davranışlarını incelemek için "Sporcu Uyku Davranış Anketi (SUDA-TR)" kullanılmıştır.

Çalışmanın etik kurallara uygunluğunu sağlamak amacıyla, Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Etik Kurulu Başkanlığı'ndan, 07.06.2021 tarihli ve 60263016-050.06.04-E.45644 sayılı etik kurul onayı alınmıştır.

Kişisel bilgi formu. Kişisel Bilgi Formu, araştırmaya katılacak bireylerin demografik bilgilerini toplamak amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Bu dört maddelik form, katılımcıların cinsiyet, yaş, eğitim durumu ve oynadıkları lig gibi temel özelliklerine ilişkin bilgileri içermektedir.

Sporcu Uyku Davranış Anketi (SUDA-TR). B SUDA-TR, Driller ve arkadaşları (2018) tarafından geliştirilen The Athlete Sleep Behavior Questionnaire (ASBQ)'nin Türkçe çevirisi olan bir ölçektir (Darendeli, 2019). Bu 17 maddelik ölçek, 5'li likert tipi yanıt seçenekleri ("Hiçbir Zaman, Nadiren, Bazen, Sıklıkla, Her Zaman") kullanılarak yapılandırılmıştır. Uygulanan ölçeğin test-tekrar test güvenilirliği kabul edilebilir düzeyde bulunmuştur (SKK = 0,85). Ayrıca, SUDA-TR'nin faktör yüklerinin 0,41 ile 0,82 arasında değiştiği belirlenmiştir (Darendeli, 2019).

Verilerin Analizi

Veri analizi sürecinde IBM SPSS 25 paket programı kullanılmıştır. Değişkenlerin yüzde (%), frekans ve ortalama değerleri tanımlayıcı istatistikler ile belirlenmiştir. Normallik sınaması kapsamında, verilerin çarpıklık ve basıklık analizleri gerçekleştirilmiştir. Bu analizler sonucunda, verilerin uç değerlerinin 1,244 ile -0,434 arasında olduğu tespit edilmiş ve bu değerler verilerin normal dağılım gösterdiğini işaret etmiştir (Tabachnik, 2007). Üç veya daha fazla kategorik değişken içeren grupların karşılaştırılmasında One WAY ANOVA varyans analizi kullanılmıştır. Çoklu karşılaştırma testleri kapsamında, homojen dağılım gösteren gruplar için Tukey HSD testi, homojen dağılmayanlar için ise Tamhane T2 testleri uygulanmıştır.

Bulgular

Tablo 1'de araştırmaya katılan sporcuların sporla ilişkili faktörler, uyku kalitesi, verimli uyku alışkanlığı, uyku bozukluğu alt boyutlarındaki ortalama değerleri ve çarpıklık, basıklık değerleri verilmiştir.

Tablo 2'de araştırmaya katılan sporcuların liglerine göre dağılımları verilmiştir. Buna göre araştırmaya 54 sporcu Misli.com 2. Lig'den (%25,5), 73 sporcu Misli.com 3.Lig'den (%34,4), 84 sporcu Bölgesel Amatör Lig'den (%40,1) katılım sağladığı belirlenmiştir.

Tablo 3'te araştırmaya katılan sporcuların yaşlarına göre dağılımları verilmiştir. Buna göre araştırmaya 18-21 yaş grubundan 84 sporcu (%39,8), 22-25 yaş grubundan 64 sporcu (%30,1), 26-29 yaş grubundan 45 sporcu (%21,3), 30-33 yaş grubundan 13 sporcu (%6,2), 34+ yaş grubundan 5 sporcu (%2,3) katılım sağladığı görülmektedir.

Tablo 4'te araştırmaya katılan sporcuların eğitim durumlarına göre dağılımları verilmiştir. Buna göre araştırmaya lise düzeyinde eğitim alan 112 sporcu (%52,6), lisans düzeyinde eğitim alan 92 sporcu (%43,2), lisansüstü düzeyde eğitim alan 10 sporcu (%4,2) katılım sağladığı belirlenmiştir.

Tablo 5'te, katılımcıların 'Sporcu Uyku Davranış Anketi' ölçeğinden aldıkları puan ortalamalarının lig değişkenine göre farklılaşması incelenmiştir. Analiz sonuçlarına göre, ölçeğin sporla ilişkili faktörler, uyku kalitesi, verimli uyku alışkanlığı ve uyku bozukluğu alt boyutlarında, farklı liglerde oynayan katılımcılar arasında anlamlı farklılıklar gözlemlenmiştir. Özellikle, sporla ilişkili faktörler alt boyutu Misli.com 2. Lig ve Misli.com 3. Lig katılımcıları ile Bölgesel Amatör Lig katılımcıları arasında anlamlı farklılıklar göstermiştir (F=13,060; p<0,05). Uyku kalitesi ve verimli uyku alışkanlığı boyutlarında da benzer farklılıklar tespit edilmiştir (F=8,824 ve F=8,520; her ikisi için de p<0,05). Uyku bozukluğu alt boyutunda da Misli.com 3. Lig ve Bölgesel Amatör Lig katılımcıları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur (F=6,154; p=0,003).

Tablo 6' da katılımcıların 'Sporcu Uyku Davranış Anketi'nden aldıkları puanların yaş gruplarına göre farklılaşması incelenmiştir. Çoklu karşılaştırma testleri kapsamında, homojen dağılım gösteren gruplar için Tukey HSD testi, homojen dağılmayanlar için ise Tamhane T2 testleri uygulanmıştır. Analiz sonuçları, yaş gruplarına göre katılımcıların uyku davranışlarında ölçeğin alt boyutları açısından anlamlı farklılıklar olduğunu göstermektedir. Sporla ilişkili faktörler alt boyutunda, 22-25 ve 26-29 yaş gruplarındaki katılımcıların, 18-21 yaş grubundakilere göre daha yüksek puanlar aldığı tespit edilmiştir (F=6.536; p<0,05). Uyku kalitesi alt boyutunda da 22-25 ve 26-29 yaş grubundaki katılımcıların, 18-21 yaş grubuna göre daha yüksek puanlar aldığı görülmüştür (F=12.738; p<0,05). Verimli uyku alışkanlığı boyutunda ise, 22-25, 26-29, 30-33 ve 34+ yaş grupları, 18-21 yaş grubuna göre daha yüksek puanlar elde etmiştir (F=8.514; p<0,05). Uyku bozukluğu alt boyutunda, 22-25, 26-29 ve 30-33 yaş grupları, 18-21 yaş grubuna göre daha yüksek puanlar almıştır (F=7,129; p<0,05).

Tablo 7’de katılımcıların “Sporcu Uyku Davranış Anketi” ölçeğinden aldıkları puan ortalamasının, eğitim durumu değişkenine göre farklılaşma durumu incelenmiştir. Çoklu karşılaştırma testleri kapsamında, homojen dağılım gösteren gruplar için Tukey HSD testi, homojen dağılmayanlar için ise Tamhane T2 testleri uygulanmıştır. Katılımcıların eğitim durumu değişkenine göre uyku davranışlarının ölçek alt boyutlarına göre anlamlı farklılıklar gösterdiği bulunmuştur. Ölçek alt boyutlarından sporla ilişkili faktörler alt boyutunun eğitim durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermediği görülmektedir ($F=2,168$; $p=0,117>0,05$). Bir diğer ölçek alt boyutlarından olan uyku kalitesi alt boyutunun eğitim durumuna göre anlamlı farklılıklar gösterdiği görülmüştür. Bu farklılığın lisans düzeyinde eğitim alan katılımcıların, lise düzeyinde eğitim alan katılımcılar arasında anlamlı

farklılıklar olduğu görülmektedir ($F=11,569$; $p=0,000<0,05$). Ölçek alt boyutlarından verimli uyku alışkanlığı alt boyutu da eğitim durumu göre anlamlı farklılıklar göstermektedir. Bu farklılığın lisans ve lisansüstü düzeyinde eğitim alan katılımcıların, lise düzeyinde eğitim alan katılımcılara göre uyku davranışları düzeyinin daha yüksek olduğu görüldüğü söylenebilir ($F=6,926$; $p=0,001<0,05$). Son ölçek alt boyutu olan uyku bozukluğu alt boyutunun da eğitim durumlarına göre anlamlı farklılıklar içerdiği görülmektedir. Bu farklılığın lisans düzeyinde eğitim alan katılımcıların, lise düzeyinde eğitim alan katılımcıların uyku davranışlarına göre ortalamaları daha yüksek düzeyde olduğu görülmektedir ($F=5,207$; $p=0,006<0,05$).

Tablo 1. Araştırma Verilerine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

	Ort	S.s	Çarpıklık	Basıklık	Cronbach
Sporla İlişkili Faktörler	2,87	0,80	0,061	-0,434	0,670
Uyku Kalitesi	2,74	0,76	0,107	-0,215	0,707
Verimli Uyku Alışkanlığı	2,16	0,75	0,633	-0,085	0,744
Uyku Bozukluğu	1,68	0,92	1,244	0,537	0,867

Tablo 2. Araştırmaya Katılan Katılımcıların Liglerine Göre Dağılımı

Ligler	Sayı (n)	Yüzde (%)
Misli.com 2.Lig	54	25,5
Misli.com 3.Lig	73	34,4
Bölgesel Amatör Lig	84	40,1

Tablo 3. Araştırmaya Katılan Katılımcıların Yaşlarına Göre Dağılımı

Yaş	Sayı (n)	Yüzde (%)
18-21	84	39,8
22-25	64	30,3
26-29	45	21,3
30-33	13	6,2
34+	5	2,4

Tablo 4. Araştırmaya Katılan Katılımcıların Eğitim Göre Dağılımı

Eğitim Durumu	Sayı (n)	Yüzde (%)
Lise	111	52,6
Lisans	91	43,2
Lisansüstü	9	4,2

Tablo 5. Farklı Liglerdeki Katılımcıların Uyku Davranışları Ölçeği Alt Boyutlarına Göre Karşılaştırmalı Analiz Sonuçları

Ölçek Alt Boyutları	Kategoriler	N	% Frekans	\bar{X}	S.s	F	p
Sporla İlişkili Faktörler	¹ Misli.com 2.Lig	54	25,5	3,03	0,74	13,060	0,000*** 1,2>3
	² Misli.com 3.Lig	73	34,4	3,14	0,85		
	³ Bölgesel Amatör Lig	84	40,1	2,55	0,68		
Uyku Kalitesi	¹ Misli.com 2.Lig	54	25,5	2,83	0,74	8,824	0,000*** 1,2>3
	² Misli.com 3.Lig	73	34,4	3,00	0,85		
	³ Bölgesel Amatör Lig	83	40,1	2,51	0,59		
Verimli Uyku Alışkanlığı	¹ Misli.com 2.Lig	54	25,5	2,20	0,74	8,520	0,000*** 2>3
	² Misli.com 3.Lig	73	34,4	2,42	0,87		
	³ Bölgesel Amatör Lig	83	40,1	1,93	0,57		
Uyku Bozukluğu	¹ Misli.com 2.Lig	53	25,5	1,66	0,85	6,154	0,003* 2<3
	² Misli.com 3.Lig	73	34,4	2,00	1,05		
	³ Bölgesel Amatör Lig	83	40,1	1,49	0,81		

*p<0,05

Tablo 6. Katılımcıların Uyku Davranışlarının Yaş Değişkenine Göre Ölçek ve Alt Boyutlarının Farklılaşmasına Dair ANOVA

		N	\bar{X}	S.s	F	p
Sporla İlişkili Faktörler	¹ 18-21	84	2,63	0,72	6,536	0,000*** 2.3>1 3>5
	² 22-25	64	3,05	0,79		
	³ 26-29	45	3,22	0,77		
	⁴ 30-33	13	2,80	0,84		
	⁵ 34+	5	2,16	0,82		
Uyku Kalitesi	¹ 18-21	84	2,37	0,64	12,738	0,000*** 2,3>1
	² 22-25	64	2,89	0,67		
	³ 26-29	45	3,22	0,72		
	⁴ 30-33	13	2,91	0,87		
	⁵ 34+	5	2,56	0,74		
Verimli Uyku Alışkanlığı	¹ 18-21	84	1,84	0,64	8,514	0,000*** 2,3,4,5>1
	² 22-25	64	2,23	0,72		
	³ 26-29	45	2,48	0,80		
	⁴ 30-33	13	2,50	0,77		
	⁵ 34+	5	2,75	0,65		
Uyku Bozukluğu	¹ 18-21	84	1,32	0,63	7,129	0,000*** 2,3,4>1
	² 22-25	64	1,81	1,01		
	³ 26-29	45	2,01	0,96		
	⁴ 30-33	13	2,26	1,21		
	⁵ 34+	5	1,88	0,80		

*p<0,05

Tablo 7. Katılımcıların Uyku Davranışlarının Eğitim Durumu Değişkenine Göre Ölçek ve Alt Boyutlarının Farklılaşmasına Dair ANOVA Sonuçları

		N	\bar{X}	S.s	F	p
Sporla İlişkili Faktörler	¹ Lise	111	2,78	0,79	2,168	0,117
	² Lisans	91	2,94	0,76		
	³ Lisansüstü	9	3,24	0,99		
Uyku Kalitesi	¹ Lise	111	2,52	0,74	11,569	0,000*** 2>1
	² Lisans	91	2,98	0,68		
	³ Lisansüstü	9	3,06	0,68		
Verimli Uyku Alışkanlığı	¹ Lise	111	2,00	0,69	6,926	0,001* 2,3>1
	² Lisans	91	2,30	0,73		
	³ Lisansüstü	9	2,65	0,81		
Uyku Bozukluğu	¹ Lise	111	1,50	0,76	5,207	0,006* 2>1
	² Lisans	91	1,90	1,03		
	³ Lisansüstü	9	1,60	0,73		

*p<0,05

Tartışma ve Sonuç

Çalışmamız Misli.com 2.Lig, Misli.com 3.Lig ve Bölgesel Amatör Lig'deki erkek futbolcuların uyku davranışlarını incelemiştir. Elde edilen bulgulara göre ölçeğin lig ve yaş değişkenlerinin tüm alt boyutlarında anlamlı farklılıklar görülürken eğitim durumu değişkenine göre ise, sporla ilişkili faktörler alt boyutu hariç tüm alt boyutlarında anlamlı farklılıklar görülmüştür. Ölçek alt boyutlarından olan sporla ilişkili faktörler, uyku kalitesi, verimli uyku alışkanlığı ve uyku bozukluğu alt boyutlarında katılımcıların uyku davranış puanlarının Misli.com 2.Lig ve Misli.com 3.Lig grubundaki katılımcıların, Bölgesel Amatör Lig'deki katılımcıların uyku davranışlarına göre daha yüksek düzeyde olduğu görülmüştür.

Literatür incelendiğinde farklı futbol liglerinde mücadele eden sporcuların uyku davranışlarının değerlendirildiği çalışmalara benzer yapıda bir çalışmanın olmadığı görülmektedir. Bu çalışmanın tartışma bölümünde farklı branşlarda benzer çalışmalar üzerinde durulmuştur.

Ceylan (2022), farklı branşlarda millilik derecesine göre A ve B milli sporcular arasında uyku davranışlarının incelendiği çalışmada spor türüne göre milli sporcuların uyku davranış düzeyleri incelendiğinde anlamlı bir fark bulunmamıştır. Sporcuların uyku davranış puan ortalamalarına bakıldığında takım sporcularının bireysel sporculara göre toplam puanlarının daha yüksek olduğu söylenebilir.

Başka bir çalışmada ise Avustralyalı takım ve bireysel spor yapan sporcuların uyku düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmazken, bireysel sporcuların daha kötü uyku düzeyine sahip olduğu bulunmuştur (Juliff, 2015).

Bir diğer bireysel ve takım sporu yapan sporcular arasındaki uyku davranışlarındaki farklılıkları inceleyen çalışmada ise takım sporcularının daha kötü uyku düzeyine sahip olduğu bulunmuştur (Driller, 2022).

Misli.com 2. Lig ve Misli.com 3.Lig'deki katılımcıların, Bölgesel Amatör Lig'deki katılımcılara göre uyku davranış düzeylerinin daha yüksek seviye de olmasının nedenleri, profesyonelleşme ile beraber hedeflerin artması, iş olarak

görülmesi ve performans artırmak için destek alması dolayısıyla daha bilinçli olmasından kaynaklanıyor olabilir.

Ölçek alt boyutlarından sporla ilişkili faktörler ve uyku kalitesi alt boyutlarında, 22-25 ve 26-29 yaş grubundaki katılımcıların, 18-21 yaş grubundaki katılımcılara göre uyku davranışlarının daha yüksek düzeyde çıktığı görülmüştür. Bunun yanı sıra 26-29 yaş grubundaki katılımcıların da 34 yaş ve üzerindeki katılımcılara göre uyku davranışlarının daha yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir.

Ölçek alt boyutlarından verimli uyku alışkanlığı ve uyku bozukluğu alt boyutlarında ise, 22-25, 26-29, 30-33, 34+ yaş grubundaki katılımcılar ile 18-21 yaş grubundaki katılımcılar arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir.

Bu çalışmaya paralel olarak Yoka ve ark. (2021), tarafından yapılan Covid-19 pandemi sürecinde sporcuların korona virüs anksiyete durumu ve uyku kalitesinin incelenmesi adlı çalışmada da uyku kalitesi alt boyutunda uyku davranışları düzeyinde yaş değişkenine göre anlamlı farklılıklar görülmektedir. Diğer bir yandan Demiralay (2021), tarafından yapılan amatör ve profesyonel futbolcuların beslenme bilgi düzeyinin, uyku davranışlarının ve tükenmişlik durumlarının incelenmesini içeren çalışma da ise, sporla ilişkili faktörler, uyku kalitesi, verimli uyku alışkanlığı ve uyku bozukluğu alt boyutlarında yaş değişkenine göre anlamlı farklılıklar görülmediği tespit edilmiştir.

18-21 yaş grubundaki sporcuların, diğer yaş gruplarındaki sporculara göre uyku davranış düzeylerinin daha düşük olmasının nedeni, bu yaş grubundaki sporcuların a takım seviyesinde diğer yaş gruplarındaki sporculardan daha az resmi maça çıkmaları ve kendilerini bir sonraki müsabakaya veya antrenmana dinlenmiş bir şekilde hazırlamaları gerektiğini yeterince bilmediklerinden veya daha erken toparlandıklarından dolayı olduğu düşünülmektedir.

Ölçek alt boyutlarından olan uyku kalitesi, uyku bozukluğu ve verimli uyku alt boyutlarında, lisans düzeyinde eğitim alan katılımcıların, lise düzeyinde eğitim alan katılımcılar arasında anlamlı farklılıklar gösterdiği görülmüştür.

Bu çalışmaya paralel olarak Yoka ve ark. (2021), tarafından yapılan Covid-19 pandemi sürecinde sporcuların korona virüs anksiyete durumu ve uyku kalitesinin incelenmesi adlı çalışmada da uyku kalitesi alt boyutunda uyku davranışları düzeyinde eğitim değişkenine göre anlamlı farklılıklar görülmektedir. Bu farklılığın üniversite öğrencilerinin uyku davranış düzeylerinin, lise ve lisansüstü öğrencileri arasında olduğu görülmektedir.

Lise düzeyinde eğitim alan sporcuların, lisans ve lisansüstü düzeyde eğitim alan sporculara göre uyku davranış düzeylerinin daha düşük olmasının nedeni, bu eğitim düzeyindeki sporcuların uykunun öneminin yeterince anlayamaması veya profesyonel bir destek almamalarından dolayı olduğu düşünülmektedir.

Araştırma Sorularının ve Hipotezlerin Netleştirilmesi:

Bu çalışmanın temel amacı, farklı futbol liglerinde oynayan erkek futbolcuların uyku davranışlarını incelemek ve bu davranışların lig, yaş ve eğitim durumu gibi değişkenlere göre nasıl farklılaştığını belirlemektir. Araştırma sorularımız şunlardır:

- 1) Farklı liglerde oynayan futbolcuların uyku davranışlarında anlamlı farklılıklar var mıdır?
- 2) Bu davranışlar yaş ve eğitim düzeyi ile nasıl ilişkilidir? Bulgularımız, farklı liglerde oynayan futbolcular arasında uyku davranışları açısından anlamlı farklılıklar olduğunu göstermiştir. Özellikle Misli.com 2. Lig ve Misli.com 3. Lig'deki futbolcuların, Bölgesel Amatör Lig'dekilere göre daha yüksek uyku kalitesi ve verimli uyku alışkanlıkları sergiledikleri tespit edilmiştir. Bu bulgular, profesyonelleşme düzeyinin artmasıyla sporcuların uyku kalitesine daha fazla önem verdiklerini işaret etmektedir.

Bulguların Detaylı Analizi:

Elde edilen bulgular, özellikle uyku kalitesi ve verimli uyku alışkanlıkları açısından, lig düzeyinin sporcuların uyku davranışları üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Örneğin, Misli.com 2. Lig ve Misli.com 3. Lig'deki sporcuların Bölgesel Amatör Lig'dekilere göre daha iyi uyku kalitesine sahip oldukları bulunmuştur. Bu, profesyonel liglerdeki sporcuların, rekabetin yüksek olması nedeniyle uyku düzenlerine daha fazla önem verme eğiliminde olabileceğini düşündürmektedir.

Ayrıca, yaş değişkenine göre yapılan analizler, 22-25 ve 26-29 yaş aralığındaki sporcuların 18-21 yaş grubundakilere göre daha iyi uyku davranışları sergilediğini ortaya koymuştur. Bu, yaşın artmasıyla sporcuların uyku ihtiyacının ve kalitesinin arttığını göstermektedir. Ayrıca, eğitim düzeyi yükseldikçe sporcuların uyku kalitesinin de arttığı gözlemlenmiştir, bu da eğitim düzeyinin sporcuların sağlık bilinci ve uyku düzenleri üzerinde olumlu bir etkiye sahip olabileceğini işaret etmektedir.

Bu bulgular, mevcut uyku araştırmalarıyla uyumlu olup, sporcuların performans ve sağlık yönetimi açısından uyku düzenlerinin önemini vurgulamaktadır. Özellikle profesyonel liglerdeki sporcular için uyku düzeninin optimizasyonunun, genel sağlık ve performans üzerinde olumlu etkiler yaratabileceği düşünülmektedir.

Bu çalışma, farklı futbol liglerinde oynayan erkek futbolcuların uyku davranışlarını incelemiştir. Ancak, araştırmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır ve bu sınırlılıklar sonuçların yorumlanmasında dikkate alınmalıdır:

1. **Örneklem Kapsamı:** Araştırma, yalnızca Türkiye'deki belirli liglerde oynayan erkek futbolcuları kapsamaktadır. Bu, bulguların diğer liglerde oynayan veya farklı ülkelerdeki futbolculara doğrudan genellenemeyeceği anlamına gelir. Ayrıca, çalışma kadın futbolcuları içermemektedir, bu da cinsiyet açısından bulguların kapsamını sınırlar.
2. **Veri Toplama Yöntemi:** Araştırmada, katılımcılardan alınan öznel yanıtlara dayalı bir anket kullanılmıştır. Bu, katılımcıların kendilerini nasıl algıladıkları ve yanıtlarını nasıl ifade ettikleri ile ilgili öznel etkiler içerebilir. Objektif uyku izleme araçları kullanılmadığı için, uyku kalitesi ve davranışlarına dair verilerin doğruluğu sınırlı olabilir.

Çalışmaya katılanların, lig değişkenine göre farklı futbol liglerinde oynayan erkek futbolcuların uyku davranışları incelendiğinde ölçeğin tüm alt boyutlarında anlamlı farklılıklar görülmüştür. Misli.com 2.Lig ve Misli.com 3.Lig grubundaki sporcuların, Bölgesel Amatör Lig'deki sporcuların uyku davranışlarına göre daha yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Profesyonel futbolcuların uyku davranışlarının daha yüksek düzeyde olduğu görülmüştür. Çalışmaya katılanların, yaş değişkenine göre farklı futbol liglerinde oynayan erkek futbolcuların uyku davranışları incelendiğinde ölçeğin tüm alt boyutlarında anlamlı farklılıklar görülmüştür. 22 yaş ve üzerindeki sporcuların 18-21 yaş grubundaki sporculara göre uyku davranış düzeylerinin daha yüksek düzeyde olduğu bulunmuştur. Genç futbolcuların uyku davranışlarının daha düşük düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Çalışmaya katılanların, eğitim durumları değişkenine göre farklı futbol liglerinde oynayan erkek futbolcuların uyku davranışları incelendiğinde sporla ilişkili faktörler alt boyutu hariç ölçeğin tüm alt boyutlarında anlamlı farklılıklar görülmüştür. Lisans düzeyinde eğitim alan sporcuların uyku davranış düzeylerinin lise düzeyinde eğitim alan sporculara göre daha yüksek düzeyde olduğu görülmüştür.

Kaynaklar

- Barnett, A. (2006). Using recovery modalities between training sessions in elite athletes: does it help?. *Sports medicine*, 36, 781-796.
- Belenky, G., Wesensten, N. J., Thorne, D. R., Thomas, M. L., Sing, H. C., Redmond, D. P., ... & Balkin, T. J. (2003). Patterns of performance degradation and restoration during sleep restriction and subsequent recovery: A sleep dose-response study. *Journal of sleep research*, 12(1), 1-12.
- Büyüköztürk, Ş. (2018). Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı. Pegem Atif İndeksi, 001-214.
- Castelli, L., Walzik, D., Joisten, N., Watson, M., Montaruli, A., Oberste, M., ... & Zimmer, P. (2022). Effect of sleep and fatigue on cardiovascular performance in young, healthy subjects. *Physiology & Behavior*, 256, 113963.
- Ceylan, M., & Buğra, A. K. A. Y. (2022). Milli Sporcuların Zaman Kullanım Stilleri ve Uyku Davranış Düzeylerinin İncelenmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 8(1), 164-181.
- Charest, J., & Grandner, M. A. (2022). Sleep and athletic performance: impacts on physical performance, mental performance, injury risk and recovery, and mental health: an update. *Sleep medicine clinics*, 17(2), 263-282.
- Ciorciari, A., Mulè, A., Castelli, L., Galasso, L., Esposito, F., Roveda, E., & Montaruli, A. (2023). Sleep and chronotype influence aerobic performance in young soccer players. *Frontiers in Physiology*, 14, 1190956.
- Darendeli, A., Diker, G., & Çınar, Z. (2019). Athlete Sleep Behavior Questionnaire-turkish version: study of validity and reliability. *Journal of Turkish Sleep Medicine-Turk Uyku Tibbi Dergisi*, 6(2).
- Demiralay, A. G. (2021). Amatör ve profesyonel futbolcuların beslenme bilgi düzeyinin, uyku davranışlarının ve tükenmişlik durumlarının incelenmesi (Master's thesis, Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Dolezal, B. A., Neufeld, E. V., Boland, D. M., Martin, J. L., & Cooper, C. B. (2017). Interrelationship between Sleep and Exercise: A Systematic Review. *Advances in preventive medicine*, 2017, 1364387.
- Driller, M. W., Mah, C. D., & Halson, S. L. (2018). Development of the athlete sleep behavior questionnaire: a tool for identifying maladaptive sleep practices in elite athletes. *Sleep Science*, 11(1), 37.
- Driller, M. W., Suppiah, H., Rogerson, D., Ruddock, A., James, L., & Virgile, A. (2022). Investigating the sleep habits in individual and team-sport athletes using the Athlete Sleep Behavior Questionnaire and the Pittsburgh Sleep Quality Index. *Sleep Science*, 15(1), 112.
- Erlacher, D., Ehrlenspiel, F., Adegbesan, O. A., & Galal El-Din, H. (2011). Sleep habits in German athletes before important competitions or games. *Journal of sports sciences*, 29(8), 859-866.
- Fullagar, H. H., Skorski, S., Duffield, R., Hammes, D., Coutts, A. J., & Meyer, T. (2015). Sleep and athletic performance: the effects of sleep loss on exercise performance, and physiological and cognitive responses to exercise. *Sports medicine*, 45(2), 161-186.
- Gupta, L., Morgan, K., & Gilchrist, S. (2017). Does elite sport degrade sleep quality? A systematic review. *Sports Medicine*, 47, 1317-1333.
- Hobson, J. A. (2005). Sleep is of the brain, by the brain and for the brain. *Nature*, 437(7063), 1254-1256.
- Hongsuwan, C., Eungpinichpong, W., Chatchawan, U., & Yamauchi, J. (2015). Effects of Thai massage on physical fitness in soccer players. *Journal of Physical Therapy Science*, 27(2), 505-508.
- Julliff, L. E., Halson, S. L., & Peiffer, J. J. (2015). Understanding sleep disturbance in athletes prior to important competitions. *Journal of science and medicine in sport*, 18(1), 13-18.
- Karasar, N. (2005). Bilimsel araştırma yöntemleri.
- Lastella, M., Lovell, G. P., & Sargent, C. (2014). Athletes' precompetitive sleep behaviour and its relationship with subsequent precompetitive mood and performance. *European journal of sport science*, 14(sup1), S123-S130.
- Leeder, J., Glaister, M., Pizzoferro, K., Dawson, J., & Pedlar, C. (2012). Sleep duration and quality in elite athletes measured using wristwatch actigraphy. *Journal of sports sciences*, 30(6), 541-545.
- Mah, C. D., Mah, K. E., Kezirian, E. J., & Dement, W. C. (2011). The effects of sleep extension on the athletic performance of collegiate basketball players. *Sleep*, 34(7), 943-950.
- Ménétrier, A., Mourot, L., Bouhaddi, M., Regnard, J., & Tordi, N. (2011). Compression sleeves increase tissue oxygen saturation but not running performance. *International journal of sports medicine*, 32(8), 864-868.
- Pointon, M., Duffield, R., Cannon, J., & Marino, F. E. (2012). Cold water immersion recovery following intermittent-sprint exercise in the heat. *European journal of applied physiology*, 112, 2483-2494.
- Sargent, C., Halson, S., & Roach, G. D. (2014). Sleep or swim? Early-morning training severely restricts the amount of sleep obtained by elite swimmers. *European journal of sport science*, 14(sup1), S310-S315.
- Sehgal, A., & Mignot, E. (2011). Genetics of sleep and sleep disorders. *Cell*, 146(2), 194-207.
- Stephens, J. M., Halson, S., Miller, J., Slater, G. J., & Askew, C. D. (2017). Cold-water immersion for athletic recovery: One size does not fit all. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 12(1), 2-9.
- Tabachnick, B. G., Fidell, L. S., & Ullman, J. B. (2007). Çok değişkenli istatistiklerin kullanılması (Cilt 5, s. 481-498).
- Venter, R. E. (2012). Role of sleep in performance and recovery of athletes: a review article. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*, 34(1), 167-184.
- Yoka, K., Yoka, O., Turan, M. B., Atalayın, S. (2021). COVID-19 pandemisi sürecinde sporcuların koronavirüs anksiyete durumu ve uyku kalitesinin incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 15(3), 454-469