

SPORCU EĞİTİM MERKEZLERİNDEKİ GÜREŞÇİLERİN SPORCU TÜKENMİŞLİK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ*

 MERT ÇALOĞLU¹

 ÖZLEM MENTEŞ YALÇIN²

ÖZ

Yüksek spor performansına ve istenilen hedeflere ulaşmak için, sporcular uzun, zor, yoğun bir yaşam ve baş etmek zorunda oldukları birçok farklı alışık olmadıkları duruma karşı karşıya kalmaktadır. Bu durum sporcuları fiziksel ve psikolojik açıdan oldukça etkilemektedir. Etkilenme sonucunda tükenmişlik kavramı ile karşı karşıya kalınmakta, özellikle sporcular üzerinde sporcu tükenmişlik kavramı çok daha ön plana çıkmaktadır. Bu çalışma güreşçilerin tükenmişlik düzeylerini bazı değişkenlere göre belirlemek amacıyla yapılmıştır. Araştırmanın örneklemini Türkiye'nin farklı bölgelerindeki sporcu eğitim merkezlerinde aktif spor hayatını devam ettiren 156 gönüllü serbest ve greko-romen stil güreşçileri oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak, "Kişisel Bilgi Formu" ve güreşçilerin sporcu tükenmişlik düzeylerini belirlemek amacıyla Raedeke ve Smith (2001) tarafından geliştirilmiş; Kelecek, Kara, Kazak, Çetinkalp ve Aşçı (2016) tarafından Türkçe'ye uyarlanmış olan "Sporcu Tükenmişlik" ölçeği kullanılmıştır. Elde edilen verilerin değerlendirilmesinde SPSS 22.0 istatistik programı kullanılmıştır. Normallik dağılımı için Kolmogorov-Smirnov testi uygulanmıştır. Verilerin analizi t-test, tek yönlü varyans (One-Way ANOVA) analizi ve Tukey testi ile yapılmıştır. Analiz sonuçlarına göre güreşçilerin millilik durumları, güreş stilleri, yaş, kilo kategorisi değişkenlerine göre, azalan başarı hissi, duygusal fiziksel tükenme, duyarsızlaşma alt boyutlarında anlamlı farka rastlanmazken; spor geçmişli ve haftalık antrenman değişkenlerinde duygusal fiziksel tükenme ve duyarsızlaşma alt boyutunda; yaşadıkları bölge değişkeninde ise tüm alt boyutlarda anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Araştırmada sonuç olarak; güreşçilerin ölçüm aracına verdikleri toplam puanların analiz sonucunda sporcu eğitim merkezlerindeki güreşçilerin sporcu tükenmişlik düzeylerinin düşük olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar kelimeler: Güreş, Sporcu Eğitim Merkezi, Sporcu Tükenmişlik

INVESTIGATION OF ATHLETE BURNOUT LEVELS OF WRESTLERS IN ATHLETE TRAINING CENTERS

ABSTRACT

In order to reach high sports performance and desired goals, athletes are left face a long, difficult, intense life and many different unfamiliar situations that they have to deal with. This situation affects athletes physically and psychologically. As a result of being affected, the concept of exhaustion is encountered, especially athletes; burnout concept is more prominent on athletes. This study was conducted to determine the burnout levels of wrestlers according to some variables. The sample of the study consisted of 156 free-style and Greco-roman volunteer wrestlers who continue their sports life in athlete training centers in different regions of Turkey. As a data collection tool in the research, "Personal Information Form" and "Athlete Burnout" Scale were used in order to determine the athletes burnout levels of wrestlers, This scale was developed by Raedeke and Smith (2001) and adapted to Turkish by Kelecek, Kara, Kazak, Çetinkalp and Cook (2016). The data obtained were evaluated using the SPSS 22.0 statistical program. Kolmogorov-Smirnov test was applied to test of normality. Analyses of the research data were made with t-test and One-Way ANOVA and Tukey tests. The findings of the research indicated that there was no significant difference between wrestlers; nationality, wrestling styles, age, weight category and decreased sense of accomplishment, emotional physical exhaustion, depersonalization sub-dimensions; significant differences were found in the emotional physical exhaustion and depersonalization sub-dimensions in sports history and weekly training variable and in all sub-dimensions in the region variable where they lived. As a result of the analysis of the total points given by the wrestlers to the measurement tool, athletes burnout levels of wrestlers in the athlete training centers were found to be low.

Keywords: Wrestling, Athlete training center, Athlete burnout

*Bu çalışma 18-20 Mayıs tarihinde 6. Uluslararası Avrasya Kongresinde sözel bildiri olarak sunulmuştur.

¹Samsun 19 Mayıs Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Türkiye, mertcaloglu1@gmail.com

²Samsun 19 Mayıs Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Türkiye, mermaidozlem@gmail.com

GİRİŞ

İnsanın dünyada oluşumundan günümüze kadar onunla birlikte olan sporun kabul edilmiş evrensel bir tanımı yoktur. Fakat spor olarak kabul edilen aktivitelerin ortak belli unsurları olduğu görülür. Spor belirli kurallar içeren, rekabet ortamı sağlayan, haz veren bir bütündür. Bireysel ve toplumsal olarak yarışma, eğlence amaçlı olarak yapılan belirli kurallara dayanan, düzenli çalışma ve efor gerektiren vücut aktiviteleridir (Zorba ve ark, 2005). Geçmişten günümüze kadar spor birçok farklı aşamadan geçmiş bulunmaktadır. Fiziksel görünümün güzelleştirilmesinden yaşayış tarzına, seçkin sınıfların hoş vakit geçirme alışkanlıklarından savaşlar için ordu ve halkın hazır tutulmasına kadar birçok uygulamanın bu aşamalar içerisinde olduğu görülmektedir (Koruç ve Bayar, 1990). Temel amacı; bireyin sosyal, fiziksel, ruhsal ve çok yönlü olarak gelişimini sağlamaktır. Bununla birlikte spor, çağdaş toplumu meydana getirmede en önemli sosyal olgu olarak görülmektedir (Yetim, 2000). Sporun birey ve toplum ilişkilerini geliştirdiği gibi, toplumların yüceltilmesinde de önemli bir araç olduğu açıktır. Gelişmiş toplumlar, sporu en önemli propaganda aracı olarak kabul etmiş ve dış ülkelerde kendilerini temsil edecek gençlerin en iyi şekilde yetiştirilmesi gerektiğini savunmuşlardır (Yetim, 2016).

Her toplumun kendine has olan kültür, örf, adetleri, yaşayış biçimleri o toplumun yapısını göstermektedir. Bu örf ve adetler toplumun yaşayış biçimi konusunda bazı ipuçlarını ortaya koyar. Bu öğelere bakılarak toplumların değer yargıları ve duyarlılıkları da ortaya çıkarılabilir (Şahin, 2003). Bu düşüncelerin ışığında Türk toplumu ve ülkemiz içinde bir değer yargısı, örf ve âdet olan etken güreş sporudur. Türk kelimesi güreş sporu ile adeta özdeşleşmiştir. Diğer ülke ve ırkların Türk gibi güçlü düşüncesine sebep olan etmen güreş sporudur. Gazi Mustafa Kemal ATATÜRK' ün; "Benim en çok sevdiğim spor, serbest güreştir. Hangi Türk askerini, köylüsünü isterseniz soyup meydana çıkarınız. Dik omuzları, iyi, kusursuz teşekkül etmiş adaleleri, keskin yüz çizgileri, yanık tatlı renkleri, kafa yapıları, insanın ruhuna itimat ve neşe veren bir eser olarak canlanır" sözleri, Türk ve güreşin özdeşleşmiş olduğunu kanıtlar niteliktedir. Dünya tarihinin en eski spor branşlarından biri olan güreş, karşılıklı olarak iki bireyin herhangi bir malzeme ve araç olmadan birtakım kurallar ışığında ve belirli bir alan üzerinde tüm psikolojik ve fizyolojik güçlerini harekete geçirerek birbirlerinin sırtını yere getirme veya teknik üstünlük sağlama adına yapmış oldukları mücadele olarak adlandırılır (Açak, 2005).

Güreş sporunu kitlelere ulaştırma, toplumda bireylerin güreşi öğrenmesi ve yeteneğini geliştirerek kendini kanıtlaması açısından ve de ülke menfaatleri gereğince toplumsal bir güç olan sporda başarı elde etmek amaçlı bazı politikalar izlenmiştir. Bu politikaların içinde güreş için olanı güreş eğitim merkezleri olarak karşımıza çıkmaktadır. Güreş eğitim Merkezleri hali hazırda Türk güreşinin alt yapı kulvarının can damarı olarak görülür. Güreş eğitim merkezlerinin kuruluşu 1987'li yıllardadır. 1988 yılında uygulamaya konulan karakucak projesi, Türkiye' de kaynağını teşkil eden karakucak güreşçilerini minder güreşine kazandırmayı ve güreşin minder alt yapısını oluşturmayı amaçlamıştır. Bu amaçla sporcu eğitim merkezleri 11-12-13 yaşlarındaki çocukları bünyesine alarak faaliyetlerini sürdürmüştür (Kürkçü ve Özdağ, 2005). Sporcu eğitim merkezlerinin ortaya çıkışı güreş eğitim merkezleri şeklinde olmuştur. İlerleyen süreçte sporcu eğitim merkezlerinin amacı "spor dallarına göre spora başlama yaşında bulunan çocukların eğitim ve öğretimlerini aksatmadan üst düzey sporcu olarak yetiştirilmelerini sağlamak için sporcu eğitim merkezleri kurulması ve yönetilmesine ilişkin usul ve esasları belirlemektir" (Türkiye Cumhuriyeti, Resmî Gazete Tarihi: 28.01.2010, Sayısı: 27476). Bu Yönetmeliğin adı "Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü Sporcu Eğitim Merkezleri Yönetmeliği" iken, 3/4/2012 tarihli ve 28253

sayılı Resmî Gazete'de yayımlanan değişiklik ile "Spor Genel Müdürlüğü Sporcu Eğitim Merkezleri Yönetmeliği" şeklinde değiştirilmiş ve halen bu şekilde devam etmektedir. 2020 yılı Nisan ayı itibariyle 34 adet Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğü bünyesinde, 37 adet ise Sporcu Eğitim Merkezlerinde gündüzlü ve gündüzlü-yatılı şekilde faaliyet göstermektedir. Bu merkezlerde atıcılık, atletizm, boks, jimnastik, eskrim, güreş, halter, judo, kano, kayak, kürek, tenis ve yüzme branşlarında hizmet verilmektedir.

Sporun rekabet ve başarı amacıyla yapılmaya başlanıldığı andan itibaren şartlar zorlaşmaya başlamıştır. Güç ve emek isteyen güreş sporu bunların başında gelmektedir. Şartların zorlaşması bireyleri maddi ve manevi yönden ağır bir duruma sokmaktadır. Bu zor şartların akabinde en çok görülen durumlardan biri de tükenmişlik halidir. Yapılan araştırmalar, güreş sporunun ağır antrenman; maddi ve manevi fedakârlık gerektirmesi gibi nedenlerle sporcuların tükenmişlik düzeylerini arttığını göstermiştir.

Son zamanlarda üst düzey sportif performansla erişilmesinde büyük önem taşıyan kavramlardan biri de sporcu tükenmişliği olarak görülmektedir. Anlam olarak "başarısız olmak, yorulmak ya da enerji, kuvvet veya kaynaklardaki aşırı talep doğrultusunda tükenmiş hale gelmek" olan tükenmişlik kavramının, ilk olarak

Freudenberger (1974) tarafından yetişkin örnekleminde çalışıldığı görülmektedir (Eklund ve Cresswell, 2007). Sonraki yıllarda Maslach ve Jackson (1981) tarafından insanda ortaya çıkan fiziksel bitkinlik, uzun süren yorgunluk, çaresizlik ve umutsuzluk duyguları ile birlikte bireyin yaptığı işe, hayata ve diğer insanlara karşı gösterdiği olumsuz duyguları barındıran fiziksel ve zihinsel boyutlu bir sendrom olarak tanımlanan bu kavram birçok araştırmacının araştırma konusu olmuştur. Daha sonraları Raedeke ve Smith (2001) tarafından sporcu tükenmişliği alanında çalışmalar yapılmış ve de "Sporcular İçin Tükenmişlik Ölçeği" geliştirilmiştir. Ölçeğin azalan başarı hissi, duygusal/fiziksel tükenme ve duyarsızlaşma olmak üzere üç alt boyutu vardır.

Konu ile ilgili yapılan çalışmalarda, tükenmişliğin kişinin yaşam kalitesini ve yaşamdaki duygularını etkileyebileceği ortaya çıkarılmıştır. Adı geçen kavramlar ile ilgili ülkemizde yürütülen çalışmalar araştırılmış ve sporcularda tükenmişlik araştırmalarının nispeten az olduğu dikkat çekmiş; güreşçilere yönelik sporcu tükenmişlik çalışmalarına da pek rastlanılmamıştır. Özellikle ülkemizin kültür yapısı, kazandığımız başarılar, ülkemiz ve de dünyada tüm yaş gruplarında ilgi gören bir spor olan güreş ile performans ve de başarı için önemli bir yeri olan sporda tükenmişlik kavramının

hedeflenen kitle üzerinde birlikte çalışılarak mevcut durumu ortaya koyacağı düşünülmektedir. Bu nedenle, amacı güreş eğitim merkezlerinde bulunan güreşçilerin sporcu tükenmişlik durumlarının incelenmesi olan bu araştırmanın alanyazına katkı sağlayacağı söylenebilir.

YÖNTEM

Araştırmamızda betimsel taramaya yönelik bir yöntem kullanılmıştır. Betimsel tarama modeli karakterize edilmiş kişiler ya da gruplar sayısal olarak tanımlanmaya çalışılır. Mevcut durum değerlendirmesi yapılırken kullanılır.

Araştırma grubu

Araştırmamızın evrenini 2020 yılında sporcu eğitim merkezlerinde bulunan güreşçiler oluştururken, örneklemini Samsun-Kavak, Ordu, Amasya, Erzincan, Antalya-Korkuteli sporcu eğitim merkezlerinde bulunan tesadüfi örneklem yöntemi ile seçilen toplam 156 güreşçi oluşturmuştur. Veriler 156 güreşçiden anket şeklinde gönüllü olarak toplanmıştır. Güreşçilere anket formu online olarak uygulanmış ve çalışmaya başlamadan önce gerekli açıklamalar anket formunda belirtilmiştir.

Veri toplama araçları

Sporcu Tükenmişlik Ölçeği: Sporcu Tükenmişlik Ölçeği, Raedeke ve Smith (2001) tarafından sporcuların spora özgü tükenmişlik düzeylerini belirlemek amacı ile geliştirilmiştir. Beşli Likert tipinde

değerlendirilen ölçek, 3 alt boyut ve 15 maddeden oluşmaktadır. Sporcu Tükenmişlik Ölçeği'nin Türkçe uyarlama çalışması Keleş, Kara, Kazak Çetinkalp ve Aşçı (2016) tarafından yapılmıştır. Uyarlama çalışmasında maddelerin orijinal ölçekte belirtilen alt boyutlarda toplandığı görülmüş ve ölçeğin 3 faktörlü yapısı korunmuştur. Ancak ölçekte yer alan 2 madde düşük faktör yükü nedeni ile çıkarılmış ve ölçek 13 madde üzerinden değerlendirilmiştir. İç tutarlık katsayıları Duygusal /Fiziksel Tükenme alt boyutu için .87; Azalan Başarı Hissi alt boyutu için .75 ve Duyarsızlaşma alt boyutu için .83 olarak belirlenmiştir. Bu çalışma için elde edilen Cronbach Alpha iç tutarlık katsayıları ise sırasıyla .79, .76 ve .60 olarak bulunmuştur.

Kişisel Bilgi Formu: Katılımcıların yaş ve spor deneyimi, millilik düzeyleri, güreş kategorileri, güreş sikletleri gibi demografik

bilgilerinin yanında, haftada kaç gün antrenman yaptıklarını belirlemek amacı ile araştırmacılar tarafından oluşturulmuştur.

Verilerin analizi

Elde edilen verilerin istatistiksel analizinde SPSS 22 istatistik paket programı kullanılmış ve anlamlılık düzeyi ($p < 0,05$) olarak alınmıştır. Araştırmada demografik özelliklerin belirlenmesinde frekans analizi, millilik, güreş kategorisi durumlarının karşılaştırılmasında bağımsız örneklem grupları için t-testi, yaş, spor yaşı, siklet, haftalık antrenman sayısı ve yaşadığı bölge değişkenlerinin karşılaştırılmasında tek yönlü varyans analizi (ANOVA); ortaya çıkan istatistiksel farklılıkların hangi gruplardan kaynaklandığını bulmak için de Tukey çoklu karşılaştırma testinden yararlanılmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Bilgiler

Yaş	f	%
14	12	7,7
15	35	22,4
16	64	41,0
17	45	28,8
Spor Yaşı		
0-2	4	2,6
2-4	54	34,6
4-6	81	51,9
6 ve Üstü	17	10,9
Siklet		
Hafif	34	21,8
Orta	102	65,4
Ağır	20	12,8
Milli Sporcu		
Evet	22	14,1
Hayır	134	85,9
Güreş Stili		
Serbest	87	55,8
Greko-Romen	69	44,2
Haftalık Antrenman		
5	26	16,7
6	120	76,9
7 ve Üstü	10	6,4
Yasadığı Bölge		
Akdeniz	21	13,5
Karadeniz	80	51,3
Marmara	29	18,6
Doğu Anadolu	26	16,7
Toplam	156	100

f = Kişi Sayısı, % = Yüzdellik

Tablo 2. Katılımcıların Millî Olma Durumlarına Göre Sporcu Tükenmişliklerinin Karşılaştırılması

Alt Boyutlar	Millilik	N	Ort.	Ss.	t	P(sig.)
Azalan Başarı Hissi	Evet	22	10,36	3,07	-,866	,388
	Hayır	134	11,00	3,21		
Duygusal Fiziksel Tükenme	Evet	22	11,86	2,56	,748	,456
	Hayır	134	11,32	3,24		
Duyarsızlaşma	Evet	22	9,50	2,97	,725	,470
	Hayır	134	8,92	3,56		

**p<0,05 önemli, N = Kişi Sayısı, Ort. = Aritmetik Ortalama, Ss = Standart Sapma*

Çalışmaya katılanların millî olma durumlarına göre sporcu tükenmişlik alt boyutlarının karşılaştırılmasında; azalan başarı hissi (p=,388), duygusal fiziksel tükenme(p=,456), duyarsızlaşma (p=,470) alt boyutlarında anlamlı farklılığa rastlanmamıştır.

Tablo 3. Katılımcıların Güreş Stil Durumlarına Göre Sporcu Tükenmişliklerinin Karşılaştırılması

Alt Boyutlar	Stil	N	Ort.	Ss.	t	P(sig.)
Azalan Başarı Hissi	Serbest	87	11,54	2,528	-,862	,390
	Greko-Romen	69	11,90	2,641		
Duygusal Fiziksel Tükenme	Serbest	89	11,01	3,048	-1,796	,074
	Greko-Romen	69	11,91	3,193		
Duyarsızlaşma	Serbest	87	8,61	3,418	-1,581	,116
	Greko-Romen	69	9,49	3,530		

* $p < 0,05$ önemli, N = Kişi Sayısı, Ort. = Aritmetik Ortalama, Ss = Standart Sapma

Çalışmaya katılanların güreş stil durumlarına göre sporcu tükenmişlik alt boyutlarının karşılaştırılmasında; azalan başarı hissi ($p = ,390$), duygusal fiziksel tükenme ($p = ,074$), duyarsızlaşma ($p = ,116$) alt boyutlarında anlamlı farklılığa rastlanmamıştır.

Tablo 4. Katılımcıların Yaşlarına Göre Sporcu Tükenmişliklerinin Karşılaştırılması

Alt Boyutlar	Yaş	N	Ort.	Ss.	F	P(sig.)
Azalan Başarı Hissi	14	12	12,50	2,714	,601	,616
	15	35	12,14	2,851		
	16	64	11,66	2,431		
	17	45	11,20	2,492		
	14	12	10,50	1,883		
Duygusal Fiziksel Tükenme	15	35	11,89	3,763	1,309	,274
	16	64	11,33	3,147		
	17	45	11,40	2,864		
	14	12	9,75	4,434		
	15	35	8,97	3,831		
Duyarsızlaşma	16	64	9,23	3,426	,616	,606
	17	45	8,49	3,035		

* $p < 0,05$ önemli, N = Kişi Sayısı, Ort. = Aritmetik Ortalama, Ss = Standart Sapma

Tablo-4' te görüldüğü gibi, çalışmaya katılanların yaşlarına göre sporcu tükenmişlik alt boyutlarının karşılaştırılmasında; azalan başarı hissi ($p = ,616$), duygusal fiziksel tükenme ($p = ,274$) ve duyarsızlaşma ($p = ,606$) alt boyutlarında anlamlı farklılığa rastlanmamıştır.

Tablo 5. Katılımcıların Kilo Kategorilerine Göre Sporcu Tükenmişliklerinin Karşılaştırılması

Alt Boyutlar	Kilo Kategorisi	N	Ort.	Ss.	F	P(sig.)
Azalan Başarı Hissi	Hafif	34	11,09	2,734	1,226	,296
	Orta	102	11,86	2,506		
	Ağır	20	11,90	2,634		
Duygusal Fiziksel Tükenme	Hafif	34	10,38	2,882	2,392	,095
	Orta	102	11,68	3,096		
	Ağır	20	11,80	3,518		
Duyarsızlaşma	Hafif	34	8,15	3,509	1,523	,221
	Orta	102	9,15	3,259		
	Ağır	20	9,70	4,390		

* $p < 0,05$ önemli, N = Kişi Sayısı, Ort. = Aritmetik Ortalama, Ss = Standart Sapma

Çalışmaya katılanların kilo kategorilerine göre sporcu tükenmişlik alt boyutlarının karşılaştırılmasında; azalan başarı hissi($p=,296$), duygusal fiziksel tükenme ($p=,095$) ve duyarsızlaşma ($p=,221$) alt boyutlarında anlamlı farklılığa rastlanmamıştır.

Tablo 6. Katılımcıların Spor Yaşlarına Göre Sporcu Tükenmişliklerinin Karşılaştırılması

Alt Boyutlar	Spor Yaşı	N	Ort.	Ss.	F	P(sig.)
Azalan Başarı Hissi	0-2	4	9,75	5,67	2,21	,089
	2-4	54	8,27	3,18		
	4-6	81	9,64	3,69		
	6 ve Üstü	17	8,05	2,16		
Duygusal Fiziksel Tükenme	0-2	4	11,25	4,27	5,68	,001*
	2-4	54	10,35	2,23		
	4-6	81	12,35	3,52		
	6 ve Üstü	17	10,23	2,10		
Duyarsızlaşma	0-2	4	12,50	2,64	9,84	,001*
	2-4	54	9,74	2,41		
	4-6	81	12,03	3,40		
	6 ve Üstü	17	8,88	1,99		

* $p<0,05$ önemli, N = Kişi Sayısı, Ort. = Aritmetik Ortalama, Ss = Standart Sapma

Tablo-6' da görüldüğü gibi, çalışmaya katılanların spor yaşlarına göre sporcu tükenmişlik alt boyutlarının karşılaştırılmasında; azalan başarı hissi($p=,0,89$) alt boyutunda anlamlı farklılığa rastlanmazken; duygusal fiziksel tükenme ($p=,001$) ve duyarsızlaşma ($p=,001$) alt boyutlarında anlamlı farklılığa rastlanmıştır. Yapılan çoklu karşılaştırma sonuçları Tablo 6.1'de verilmiştir.

Tablo 6.1 Katılımcıların Spor Yaşlarına Göre Sporcu Bağlılıkları Farklılıklarına Ait Çoklu Karşılaştırma Sonuçları

Alt Boyutlar	Post Hoc (Tukey Testi)		
	Karşılaştırma	Ortalama Arası Fark	Anlamlılık
Duygusal Fiz. Tükenme	0-2	-,676	,954
	4-6	,537	,622
	6 ve Üstü	1,898	,028*
Duyarsızlaşma	0-2	-,898	,939
	2-4	-1,994*	,001*
	6veÜstü	-,001	1,000

Çoklu karşılaştırma sonuçlarına göre; duygusal fiziksel tükenme alt boyutunda 4-6 yıl ile 6 yıl ve üstü ($p=,028$) spor yaşına sahip sporcular arasında anlamlı farklılığa rastlanmıştır. Buna göre; 4-6 yıl spor yaşına sahip sporcuların, 6 ve üstü spor yaşına sahip sporculara oranla daha yüksek sporcu tükenmişlik düzeyine sahip oldukları görülmektedir. Çoklu karşılaştırma sonuçlarına göre; duyarsızlaşma alt boyutunda 2-4 yıl ile 4-6 yıl ($p=,001$) spor yaşına sahip sporcular arasında anlamlı farklılığa rastlanmıştır. Buna göre; 2-4 yıl spor

yaşına sahip sporcuların, 4-6 yıl spor yaşına sahip sporculara oranla daha düşük sporcu tükenmişlik düzeyine sahip oldukları görülmektedir.

Tablo 7. Katılımcıların Haftalık Antrenman Sayılarına Göre Sporcu Tükenmişliklerinin Karşılaştırılması

Alt Boyutlar	Haftalık Antrenman	N	Ort.	Ss.	F	P(sig.)
Azalan Başarı Hissi	5	26	10,92	2,85	,08	,922
	6	120	10,87	3,31		
	7 ve Üstü	10	11,30	2,66		
Duygusal Fiziksel Tükenme	5	26	11,88	2,04	4,88	,009*
	6	120	11,07	3,27		
	7 ve Üstü	10	14,10	2,47		
Duyarsızlaşma	5	26	10,12	3,36	8,53	,000*
	6	120	8,47	3,38		
	7 ve Üstü	10	12,50	2,22		

* $p < 0,05$ önemli, N = Kişi Sayısı, Ort. = Aritmetik Ortalama, Ss = Standart Sapma

Çalışmaya katılanların haftalık antrenman sayılarına göre sporcu tükenmişlik alt boyutlarının karşılaştırılmasında; azalan başarı hissi($p=,847$) alt boyutunda anlamlı farklılığa rastlanmazken; duygusal fiziksel tükenme ($p=,009$) ve duyarsızlaşma ($p=,001$) alt boyutlarında anlamlı farklılığa rastlanmıştır. Yapılan çoklu karşılaştırma sonuçları Tablo 7.1'de verilmiştir

Tablo 7.1 Katılımcıların Haftalık Antrenman Sayılarına Göre Sporcu Bağlılıkları Farklılıklarına Ait Çoklu Karşılaştırma Sonuçları

Alt Boyutlar	Post Hoc (Tukey Testi)	Karşılaştırma		
		Karşılaştırma	Ortalama Arası Fark	Anlamlılık
Duygusal Fiz. Tükenme	7 ve Üstü	5	2,215	,130
		6	3,017	,009*
Duyarsızlaşma	7 ve Üstü	5	2,385	,135
		6	4,033*	,001*

Çoklu karşılaştırma sonuçlarına göre; duygusal fiziksel tükenme alt boyutunda haftada 7 ve üstü ile haftada 6 antrenman($p=,009^*$) sayısına sahip sporcular arasında anlamlı farklılığa rastlanmıştır. Buna göre; 7 ve Üstü haftalık antrenman sayısına sahip sporcuların, haftalık 6 antrenman sayısına sahip sporculara oranla daha yüksek sporcu tükenmişlik düzeyine sahip oldukları görülmektedir. Çoklu karşılaştırma sonuçlarına göre; duyarsızlaşma alt boyutunda haftada 7 ve üstü ile haftada 6 antrenman($p=,001^*$) sayısına sahip sporcular arasında anlamlı farklılığa rastlanmıştır. Buna göre; 7 ve Üstü haftalık antrenman sayısına sahip sporcuların, haftalık 6 antrenman sayısına sahip sporculara oranla daha yüksek sporcu tükenmişlik düzeyine sahip oldukları görülmektedir.

Tablo 8. Katılımcıların Yaşadığı Bölgelere Göre Sporcu Tükenmişliklerinin Karşılaştırılması

Alt Boyutlar	Yaşadığı Bölge	N	Ort.	Ss.	F	P(sig.)
Azalan Başarı Hissi	Akdeniz	21	11,33	2,352	3,862	,011*
	Karadeniz	80	11,24	2,582		
	Doğu Anadolu	29	13,03	2,113		
Duygusal Fiziksel Tükenme	Marmara	26	11,92	2,785	3,211	,025*
	Akdeniz	21	9,81	2,657		
	Karadeniz	80	11,58	3,268		
	Doğu Anadolu	29	12,45	2,785		
	Marmara	26	11,04	3,039		
Duyarsızlaşma	Akdeniz	21	7,05	2,459	4,390	,005*
	Karadeniz	80	8,95	3,659		
	Doğu Anadolu	29	10,55	3,112		
	Marmara	26	9,00	3,359		

* $p < 0,05$ önemli, N = Kişi Sayısı, Ort. = Aritmetik Ortalama, Ss = Standart Sapma

Çalışmaya katılanların yaşadığı bölgelere göre sporcu tükenmişlik alt boyutlarının karşılaştırılmasında; azalan başarı hissi ($p=,011$), duygusal fiziksel tükenme ($p=,025$) ve duyarsızlaşma ($p=,005$) alt boyutlarında anlamlı farklılığa rastlanmıştır. Yapılan çoklu karşılaştırma sonuçları Tablo 8.1'de verilmiştir.

Tablo 8.1. Katılımcıların Yaşadığı Bölgelere Göre Sporcu Bağlılıkları Farklılıklarına Ait Çoklu Karşılaştırma Sonuçları

Alt Boyutlar	Post Hoc (Tukey Testi)			
	Karşılaştırma	Ortalama Arası Fark	Anlamlılık	
Azalan Başarı Hissi	Akdeniz	1,701	,088	
	Doğu Anadolu	Karadeniz	1,797	,006*
	Marmara	1,111	,359	
Duygusal Fiz. Tükenme	Akdeniz	2,639	,017*	
	Doğu Anadolu	Karadeniz	,873	,557
	Marmara	1,410	,327	
Duyarsızlaşma	Akdeniz	3,504	0,02*	
	Doğu Anadolu	Karadeniz	1,602	,131
		Marmara	1,552	,326

Çoklu karşılaştırma sonuçlarına göre; azalan başarı hissi alt boyutunda, Doğu Anadolu bölgesi ile Karadeniz ($p=,006^*$) bölgesinde yaşayan sporcular arasında anlamlı farklılığa rastlanmıştır. Buna göre; Doğu Anadolu bölgesinde yaşayan sporcuların Karadeniz bölgesinde yaşayan sporculara oranla daha yüksek sporcu tükenmişlik düzeyine sahip oldukları görülmektedir. Çoklu karşılaştırma sonuçlarına göre; duygusal fiziksel tükenme alt boyutunda, Doğu Anadolu bölgesi ile Akdeniz ($p=,017^*$) bölgesinde yaşayan sporcular arasında anlamlı farklılığa rastlanmıştır. Buna göre; Doğu Anadolu bölgesinde yaşayan sporcuların Akdeniz bölgesinde yaşayan sporculara oranla daha yüksek sporcu tükenmişlik düzeyine sahip oldukları görülmektedir. Çoklu karşılaştırma sonuçlarına göre;

duyarsızlaşma alt boyutunda, Doğu Anadolu bölgesi ile Akdeniz ($p=,012^*$) bölgesinde yaşayan sporcular arasında anlamlı farklılığa rastlanmıştır. Buna göre; Doğu Anadolu bölgesinde yaşayan sporcuların Akdeniz bölgesinde yaşayan sporculara oranla daha yüksek sporcu tükenmişlik düzeyine sahip oldukları görülmektedir.

Tablo 9. Katılımcıların Sporcu Tükenmişlik Ölçeğinin Alt Boyutundan Aldıkları Puanlara Ait Ortalamalar

Alt Boyutlar	N	Minimum	Maksimum	Ortalama	Std. Sap
Azalan Başarı Hissi	156	6	17	11,70	2,576
Duyusal Fiziksel Tükenme	156	5	19	11,41	3,135
Duyarsızlaşma	156	18	48	32,11	8,101

Tablo 9 incelendiğinde; katılımcıların azalan başarı hissi alt boyutunda ($\bar{x} =11,70\pm,1825$), duygusal fiziksel tükenme alt boyutunda ($\bar{x} =11,41\pm,1780$), duyarsızlaşma ($\bar{x} =32,11\pm,5009$) ortalamalara sahip oldukları görülmektedir. Buna göre çalışmaya katılan sporcu eğitim merkezlerindeki güreşçilerin genel olarak ortalamalarına bakıldığında, sporcu tükenmişlikleri adına branşlarına karşı daha fazla duyarsız oldukları söylenebilir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışma ülkemize kazandırılan sporcu tükenmişlik kavramının spor eğitim merkezlerindeki güreşçiler üzerinde inceleme yapılmasını amaçlamıştır. Elde edilen bulgular doğrultusunda sporcu eğitim merkezindeki güreşçilerin sporcu tükenmişlik düzeylerinin düşük olduğu görülmektedir. Bu sonuç;Demirci (2018) bireysel ve takım sporcular değişkenleri analizi ile Kelecek, Göktürk (2017) ve Haugaasen, Toering ve Jordet (2014) tarafından futbolcular ile yapılan çalışma bulgularıyla paralellik göstermektedir. Analiz sonuçlarında milli olan sporcular ile milli olmayan sporcular arasında anlamlı bir farka rastlanmamıştır.

Aynı zamanda güreşçilerin güreş kategorileri olan serbest ve greko-romen kategorilerinde de sporcu tükenmişlik

düzeylerinde anlamlı bir farka rastlanmamıştır. Sporcular güreş sporunda kendi yetenekleri doğrultusunda daha başarılı olacağını düşünerek kategori seçimi yapmaktadır. Bu seçim onları kendi hedeflerine daha iyi götüreceği ve daha çok başarılı olacağı düşüncesine sokmaktadır. Bu düşünceden yola çıkarak iki kategoride de farkın olmayıp sadece başarıya ve üstlerine düşen görevi yapmaya, zihinlerini onunla meşgul etmeye odaklandıkları düşünülebilir. Yapılan analiz sonucunda, yaş değişkeni arasında da sporcu tükenmişlik düzeyleri ile anlamlı bir farka rastlanılmamıştır. Bu durumun, sporcuların daha yolun başında olmasından, kendilerine daha büyük insanları örnek almalarından, branşlarına odaklanıp hedeflerine yönelmeyi daha ön planda

tutmalarından kaynaklandığı söylenebilir. Bir başka düşünce ise, güreşçilerin sportif kabiliyetlerine olan inançları ile spora devam etmeleri vekendilerini branşlarında başarılı olarak görmek istemelerinden dolayı yaş değişkeninin arka planda kalmış olabileceği yorumudur. Çalışmaya katılan güreşçilerin yaşlarının 14-17 arası olmasından dolayı, henüz sportif olgunluğun başında olduğu düşüncesi, branşlarına katılımdan zevk almaları, hevesli olmaları, beyinlerini meşgul eden konuların az olması, buldukları spor eğitim merkezi ortamının farkında olmaları, zihinlerini bununla meşgul etmeleri, branşlarına daha fazla ilgi duymaları ve daha fazla şey öğrenme isteği içinde olmaları diğer nedenler olarak görülebilir. Güreş sporu çoğu bireysel spor gibi siklet denilen kategorilere ayrılarak yapılır. Bu kategorilere katılım yaş ve kilo değişkeni ile yapılır. Kilolar arasında fazla fark yoktur. Minimum farklı olan sporcular bir kategoride toplanır ve güreş müsabakalarını gerçekleştirirler. Çalışmamızda güreşçilerin kilo değişkenleri arasında da yapılan analiz sonucunda anlamlı farka rastlanılmamıştır. Sporcuların azami farkla eşit şekilde yarıştığı müsabakalarda birbirlerine üstünlük kurmaları ile yetenekleri ve fırsatları iyi değerlendirmelerinden dolayı olduğu söylenilebilir. Antrenmanlarda yapılan güreşlerde kilo farkı çoğaldığı zaman sporcuların birbirine olan baskısının

arttığı görülmüştür. Bu artış tükenmişlik durumlarını arttıran bir etken olarak düşünülebilir. Bu düşünceden yola çıkarak kilo farkının az olması sporcu tükenmişlik durumlarının üç alt boyutunun hiçbirinde kilo değişkeninde anlamlı farka rastlanılmamıştır. Diğer bir değişkenimiz olan spor yaşı yani sporcuların spor geçmişlerinde ise, yapılan analiz sonuçlarında anlamlı farka rastlanılmamıştır. Bu farkların duygusal fiziksel tükenme ve duyarsızlaşma alt boyutlarında olduğu görülmüştür. Bu bulgular Kocadağ'ın (2019) yaptığı sporcuların tükenmişliğinin belirlenmesindeki çalışmalarla paralellik göstermiştir. Duygusal fiziksel tükenme alt boyutunda 4-6 yıl spor geçmişine sahip olan sporcuların daha uzun spor geçmişi olan sporculara oranla daha yüksek sporcu tükenmişlik değerlerine sahip olduğu görülmektedir. Bunun sebebi kırılma noktası ve uzmanlaşma seviyesi olarak görülen durumun bu yıllarda gerçekleşmesi ve daha sonra bu durumun başarının ağır basmasından ve hedefe ulaşma isteğinden dolayı aşılıp devam edilmesi olarak düşünülebilir. Diğer bir alt boyut olan duyarsızlaşma alt boyutunda 2-4 yıl sporcu geçmişine sahip güreşçilerin 4-6 yıl arası sporcu geçmişine sahip olan sporculara oranla daha düşük sporcu tükenmişlik düzeyine sahip oldukları gözlenmiştir. Bu sonuç Kargün'ün (2011) futbol hakemleri üzerine yaptığı çalışma ve Kocadağ'ın (2019) adölesan sporcuların spor

deneyimlerine göre sporcu tükenmişliklerinin 1-3 yıl spor geçmişi olanların 4 yıl ve üzeri spor deneyimi olanlarda duyarsızlaşma alt boyutunda bulunduğu anlamlı fark ile paralellik göstermiştir. Yapılan analiz sonuçlarına göre güreşçilerin haftalık antrenmana sayıları arasında anlamlı farka rastlanılmıştır. Bu sonuç Gustafsson' un (2007) çalışması ile paralellik göstermiştir. Çalışmamızda bulunan farkların duygusal fiziksel tükenme ve duyarsızlaşma alt boyutunda olduğu görülmüştür. Haftalık antrenman sayısı 7 ve üstü ile haftalık 6 antrenman arasında anlamlı farka ulaşılmıştır. Her iki alt boyutta da haftalık antrenman sayısı çoğaldıkça sporcu tükenmişlik durumlarının arttığı gözlenmiştir. Sporcuların sportif başarı sağlamaları için hiç kuşkusuz ki antrenman olmazsa olmazdır. Yapılan verimli antrenmanlar sporcuları hedeflerine bir adım daha yaklaştırır. Antrenman sayesinde gelişimlerini sağlarlar. Bu gelişim gözle görülüp, performansa döküldükçe sporcular daha da fazla heyecana kapılır ve antrenmanların sayılarını arttırabilirler. Arttırılan antrenman sayısı hem olumlu yönde hem de olumsuz yönde onları etkileyebilir. Antrenman yükleri doğru zamanda arttırılıp doğru şekilde sporculara uygulandığında olumlu şekilde onları etkileyecektir. Yapılan fazla antrenman sonucunda sporcular istenilen hedefe ulaştıklarında tatmin durumları üst

düzeye ulaşır ama ulaşamazlarsa olumsuz yönde etkilenebilirler. Tükenme durumu burada ortaya çıkabilir. Hedefe ulaşmak için atılan her adım hedefe ulaştırmadığında psikolojik yok olma etkili hale gelir, buda branşa yönelik olumsuz düşünceleri ortaya çıkararak tükenmişlik seviyesini arttırır. Bir diğer analiz sonucumuzda katılımcıların yaşadıkları bölgeler ile tükenmişlik durumları arasında anlamlı farka ulaşılmıştır. Azalan başarı hissi alt boyutunda Doğu Anadolu bölgesi ile Karadeniz bölgesi ile; duygusal fiziksel tükenme alt boyutunda ise Doğu Anadolu bölgesi, Akdeniz bölgesinde yaşayan sporcular ile anlamlı fark olduğuna ulaşılmıştır. Bu sonuç Vealey ve ark.(1998) antrenörlerin sporcular üzerinde tükenmişlik seviyelerine yönelik yaptıkları araştırma bulgularıyla paralellik göstermiştir. Antrenör etkisinin sporcunun tükenmişlik düzeyi üzerinde olumsuz etki yaptığı düşünülebilir. Antrenör tarafından ulaşılmak istenilen hedefler sporcular üzerinde baskı haline gelebilir. Bu baskı onları tükenmişliğe iten sebepler arasında gösterilebilir. Gould, Tuffey, Udry ve Loehr (1997), genç tenis sporcularının kişiler arası mükemmeliyetçilik ve sporcu tükenmişlik farklarını incelemişlerdir. Bu inceleme sonucunda sporcuların yaptıkları spora karşı ilgilerinin tek bir nedenden değil birden fazla nedenden ortaya çıktığına ulaşılmıştır. Bu sebeplerin ise antrenörlerin kendinden yüksek beklenti,

başkalarının beklentisi, sosyal yaşam azlığı, sakatlık, aşırı antrenman gibi durumlar olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuçlar çalışmamızda ulaştığımız haftalık antrenman sayısı ile güreşçilerin kaldığı sporcu eğitim merkezlerinin bulunduğu bölgelerdeki sonuçlar ile paralellik göstermektedir. Lonsdale, Hodge ve Rose (2009) yaptığı çalışmada temel ihtiyaçları karşılayan spor ortamlarının tükenmişlik düzeylerini azaltığı sonucuna ulaşmışlardır. Bu sonuçtan yola çıkılarak ülkemizin bir politikası halinde hareket eden sporcu eğitim merkezlerinin sistemli ve ekipman yönünden zengin olmasının eğitim merkezlerinde yaşayan sporcuların sporcu tükenmişlik düzeylerinin düşük olmasını etkilediği düşünülebilir. Yapılan çalışmalara bakıldığında sporcu tükenmişlik seviyelerinin yüksek olmasının sporu bırakmayı artı yönde etkilediği görülmektedir. Sporcu yetiştirmek amacıyla kurulan merkezlerde sporcuları olumsuz yönde etkilemek, spora olan katkıyı ve başarıyı azaltarak hedeflerin tam tersine hareket edilmesi olarak görülebilir. Çalışmadan yola çıkarak sporcu eğitim merkezlerindeki güreşçilerin sporcu tükenmişlik düzeylerinin düşük olması hedeflenen başarıyla pozitif ilişki halinde hareket edecektir diyebiliriz. Literatürde sporcu tükenmişliği ile ilgili detaylandırılmış çalışmaların eksikliği çalışma sonuçlarının

alanyazısı ile karşılaştırılmasını olumsuz şekilde etkilemektedir. Bu çalışmanın literatüre katkı sağlamak ve gelecek çalışmalara bir ışık tutmak amacı taşıdığı düşünülmektedir.

Sonuç olarak, çalışmamız ile ulaşılan veriler ışığında, sporcu eğitim merkezlerindeki güreşçilerin sporcu tükenmişlik düzeylerinin düşük bulunduğu, alınacak önlemlerle bu düzeyin düşük halde seyredileceği ve düşük seviyedeki güreşçilerin başarılarının ve güreşe olan bağlılıklarının artacağı düşünülmektedir.

ÖNERİLER

Çalışmamızın evren grubunu sporcu eğitim merkezlerindeki güreşçiler oluşturmaktadır. Elit seviyede, kulüplerde ve diğer illerde yaşayan güreşçiler bu çalışmalara dahil edilerek kapsam genişliği sağlayıp yeni çalışmalar yapılabilir. Literatüre katkı sağlaması açısından sporcu tükenmişlik kavramı çeşitli sportif branşlarla ve yaş gruplarında çalışılabilir. Federasyonlar sporcuların tükenmişlik düzeyleri hakkında inceleme yaparak sporculara eğitim ve destek sağlayabilirler. Genç sporculara aktif baş etme beceri yöntemleri öğretilir. Farklı spor branşlarındaki sporcuların, sporcu tükenmişlik düzeylerinin tespit edilerek güreşçilerin sporcu tükenmişlik düzeyleri ile karşılaştırılabilir.

KAYNAKLAR

- Açak, M. (2005). *Beden Eğitimi Öğretmeninin El Kitabı*. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- Demirci, E. (2018). *Sporcularda Tutkunluk, Mükemmeliyetçilik ve Tükenmişlik Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Eklund, R. C., Cresswell, S. L. (2007). *Athlete Burnout*. (G Tenenbaum, R. C. Eklund Eds.) *Handbook Of Sport Psychology*, 621-641. John Wiley & Sons Inc.
- Gould, D., Tuffey, S., Udry, E., Loehr, J. (1997). *Burnout In Competitive Junior Tennis Players: Individual Differences in The Burnout Experience*. *The Sport Psychologist*. 11: 257-276.
- Güven, F.C. (1939). *Yücel Dergisi*. Cilt: X, Sayı: 57, S.130
- Kargün, M. (2011). *Futbol Hakemlerinin İş Tatmin Ve Mesleki Tükenmişlik Düzeylerinin Çeşitli Faktörler Açısından İncelenmesi*. İnönü Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Malatya (Danışman: Yrd. Doç. Dr. Mehmet Güllü).
- Kelecek, S., Kara, Fm., Kazak, Çetinkalp, Z., Aşçı Fh. (2016). *Sporcu Tükenmişlik Ölçeğinin Türkçe Uyarlaması (The Turkish Adaptation "Athlete Burnout Questionnaire")* Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi, 27(4), 149-161.
- Kocadağ, N. H. (2019). *Adolesan Sporcuların Tükenmişliğinin Belirlenmesinde Algılanan Ebeveyn Mükemmeliyetçiliği ve Güdüsel İkliminin Rolü*. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı, Egzersiz Ve Spor Psikolojisi Yüksek Lisans Programı, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul (Danışman: Prof. Dr. F. Hülya Aşçı).
- Koruç, Z., Bayar, P. (1990). *Kitle Spor ve Spor Psikolojisi. Spor Ahlakı ve Spor Felsefesine Yeni Yaklaşımlar Sempozyumu*. İstanbul: İstanbul Üniversitesi, 115- 118.
- Kürkçü, R., Özdağ, S. (2005). *Antrenman Bilimi İşığında Güreş*. Ankara: Saray Kağıtçılık ve Matbaacılık.
- Lonsdale, C., Hodge, K., Rose, E. (2009). *Athlete Burnout In Elite Sport: A Self-Determination Perspective*. *Journal Of Sports Sciences*. 27(8): 785-795.
- Maslach J., & Jackson S.E. (1981). *The Measurement Of Experienced Burnout*. *Journal Of Occupational Behaviour*, 2, 99-113.
- Raedeke, T. D., Smith, A. L. (2001). *Development And Preliminary Validation Of An Athlete Burnout Measure*. *Journal Of Sport And Exercise Psychology*, 23, 281-306.
- Sözeren, A., Kelecek, S. (2019). *Sporcularda Saldırganlık: Tükenmişlik ve Yarışma Kaygısının Rolü*. Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi. 1(1): 70-86.
- Şahin, H. M. (2003). *Türk Spor Kültüründe Aba Güreşi*, Gaziantepspor Kulübü Spor Eğitim Yayınları, Ankara.
- Türkiye Cumhuriyeti, Resmî Gazete Tarihi: 28.01.2010 Resmî Gazete Sayısı: 27476. URL: <http://sporegitim.sgm.gov.tr/Sayfalar/2889/2888/SporcuEgitimMerkezleri.aspx> (Erişim tarihi 23.04.2020)
- Vealey, R., Armstrong, L., Comar, W., Yeşilyaprak, C. (1998). *Influence Of Perceived Coaching Behaviors On Burnout And Competitive Anxiety In Female College Athletes*. *Journal Of Applied Sport Psychology*. 10(2): 297-318.
- Yetim, A. (2000). *Sporun Sosyal Görünümü*. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 5(1): 63-72.
- Yetim, A. (2016). *Sporun Tanımı, Alanı, Amaç ve Fonksiyonları. Sporda Etkili İletişim*. Spor Kitapevi. Ankara. Bölüm 1.
- Zorba, E., İkizler, C., Tekin, A., Miçoğulları, O. ve Zorba, E. (2005). *Herkes İçin Spor*. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.