

3. RAKET SPORLARI SEMPOZYUMU

**14-15 ARALIK 2007
KOCAELİ**

**KOCAELİ ÜNİVERSİTESİ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU**

**EDİTÖR
AYLA DEMİRDİZEN**

**SEMPOZYUM SEKRETERİ
SERPİL SARPER**

Sabancı Kültür Sitesi

T.C.
KOCAELİ ÜNİVERSİTESİ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU

T.C.
KOCAELİ BÜYÜKŞEHİR BELEDİYESİ

Editör
Ayla Demirdizen

Sempozyum Sekreteri
Serpil Sarper

Kapak Tasarımı
Turgut

ISBN

Kocaeli 2007

Kıymetli Katılımcılar,

Sporun bilimsel temellere dayalı olarak yapılmasının performansı arttırmada önemli şekilde etkili olduğu bilinmektedir. Bu durum hemen her spor dalı için geçerlidir. Bireysel, mücadele, takım ve doğa sporları yanında raket sporları da aynı anlayış içerisinde yer alır.

Bir raketle oynanan, travmatik olmayan ve iki yarışmacı arasında genelde bir filenin yer aldığı bu sporların bazıları oldukça popüler hale gelmiştir.

Üniversitemizin Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, çok tanınmış sporların yanında özellikle raket sporları üzerine dikkatleri çekmek amacı ile bu yıl üçüncüsü düzenlenen sempozyumda çeşitli araştırmaların tartışılacağı ve bilginin paylaşılacağı bir ortam yaratmaktadır.

Daha düne kadar yalnızca televizyonlardan izlenen önemli organizasyonlardan birisi olan WTA organizasyonunu alma çabaları 2003 yılında başlayan raket sporları sempozyumunda başlamıştır. Bugüne gelindiğinde 2011, 2012 ve 2013 yılı organizasyonlarının alınmasında BESYO öğretim elemanları ve öğrencilerinin katkısı büyük olmuştur.

Masa Tenisi'nden Badminton'a, Tenis'ten Squash'a kadar uzanan bu alanda, antrenman ve hareket bilimlerinden spor psikolojisine kadar yelpazede çeşitli çalışmaların sunulacak olması, aynı zamanda üç ayrı panelle çeşitli konuların tartışılacağı bu sempozyumun başarılı geçmesini, raket sporlarına katkıda bulunmasını diliyorum.

Prof. Dr. Sezer Şener Komsuoğlu
Kocaeli Üniversitesi Rektörü

Önsöz

Sporun evrensel değerlere bağlı şekilde uygulanmaya başlamasının ardından neredeyse yüz yıl geçti. Bu rakam bazılarımızı korkutabilir hatta şaşırtabilir. Beden Eğitimi ve Spor'un belirli temellere bağlı uygulamalarının başlangıcından bu yana geçen sürede inanılmaz değişiklikler yaşandı. Bazı sporlar radyo ve sonrasında televizyonun devreye girmesi ile toplumların büyük ilgisini çekti. Bazı sporlar ülke isimleri ile anılır oldu. Derken yarışmalar, olimpiyat oyunları, kıta-dünya şampiyonları gündeme girince müthiş bir rekabet ortamına geçilmiş oldu.

Bu sporların içinde raketle oynananların belirli bir gelişmeye doğru hızla ilerledikleri görüldü. Tenis için düzenlenen organizasyonlar her ülkedeki severleri ile televizyonlar aracılığı ile buluştu. Masa Tenisi'nde -bir görüş olarak kabul edilmesini düşünerek- Çin'in bu alandaki dünya egemenliğini kırmak için kurallarını bile değiştirdiler. Eskiden "Ping-Pong" olarak bilinen bu spor deri geçirilmiş iki raketle oynanırken çıkardığı seslerden esinlenerek bu isim ile anılıyordu. Siz de hatırlayın; çoğu zaman birbirimize "Pin-Pon oynayalım mı?" diye seslenmedik mi?

Badminton, ilk oynandığı yer ismi ile anılıyor ve keşfedildiği yerin çok uzaklarında müthiş bir gelişme kaydetmiş durumda. Son yıllarda ülkemizde artan oyuncu ve yarışma sayısı dikkatlerimizden kaçmıyor. Hatta cezaevlerine bile girmiş durumda. Tüymen yapılmış bir topa hafif raketlerle vurup karşı sahaya bir file üzerinden geçirmeye çalışıyorsunuz. Kolay gibi değil mi? Oysa işin içine girilince durum çok daha farklı...

Squash (=Skuaş) henüz Türkçe bir karşılık bulamadığımız ve -ne yazık ki böyle anılmaya devam edecek görünüyor- hem tek hem de iki kişi ile özel bir alanda raketle oynanan bir spor. Her sporda olduğu gibi bunda da yüksek bir kondisyonel özellik isteniyor. Ülkemizde henüz yeni tanınıyor ama gelecekte çok popüler olacağı benziyor.

Aslında raketle oynanan daha birçok spor var. İlgilenenleri ile temasa geçebilirsek gelecek yıllarda onları da programlarımızın içine katacağız.

Biz bu sene üçüncüsünü düzenlediğimiz sempozyumla, raket sporlarının hem bilim hem de organizasyon taraflarında bulunanları Kocaeli Üniversitesi olarak bir araya getiriyoruz. Bu bilimsel toplantıyı, bundan önceki ikisinde olduğu gibi Kocaeli Büyükşehir Belediyesi desteği ile yapıyoruz. İlkinin düzenlediğimizden bu yana yalnızca çevremizdeki gelişmeleri size anlatmaya çalışsak sayfalar yetmez. Dileğimiz, bu vesile ile raket sporlarına bir nebze olsun katkıda bulunabilmektir...

Prof. Dr. Yavuz Taşkiran
Sempozyum Başkanı
14 Aralık 2007

TÜRK VE YABANCI ÜLKE MİLLİ TAKIM BADMINTONCULARININ BAZI FİZİKSEL VE FİZYOLOJİK ÖZELLİKLERİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ

Serkan REVAN* Mert AYDOĞMUŞ** Şükrü Serdar BALCI*** Murat AKYÜZ*

ÖZET

Bu araştırma, Türk ve yabancı ülke milli takım badmintoncularının bazı fiziksel ve fizyolojik özelliklerinin değerlendirilmesi amacıyla yapıldı.

Araştırmaya, 16-18 yaş aralığında 12 Türk, 13 yabancı erkek ile 11 Türk, 14 yabancı bayan olmak üzere toplam 50 elit badmintoncu gönüllü olarak katıldı. Deneklerin, beden kitle indeksi, görsel ve işitsel reaksiyon zamanı, anaerobik güç, vücut yağ yüzdesi ve somatotip özellikleri tespit edildi.

Türk erkek badmintoncuların görsel sağ el reaksiyon zamanlarının yabancı badmintonculardan daha düşük (iyi derece) olduğu tespit edilirken, diğer fiziksel parametrelerde gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamadı. Türk bayan badmintoncuların, yabancı bayan badmintonculara göre görsel sol el reaksiyon zamanlarının daha iyi ve daha düşük mezomorfiye sahip olduğu tespit edilirken, diğer fiziksel parametrelerde gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamadı.

Sonuç olarak, Türk milli takımında yer alan badmintoncularla, farklı ülke milli takımlarında yer alan badmintoncuların benzer fiziksel ve fizyolojik özelliklere sahip olduğu söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Badminton, Fiziksel özellik, Fizyolojik özellik.

The Evaluation of Some Physical and Physiological Caharacteristics of Turkish and Foreign National Badminton Team Players

ABSTRACT

The aim of this study was to evaluate of some physical and physiological characteristics of Turkish and Foreign National Badminton Team Players.

The study was participated by 50 players from Turkish team (12 males and 11 females), from foreign team (13 females and 14 males). Body mass index, audio and visual reaction times, anaerobic power, body fat percentage and somatotype components of the participants were determined.

While visual right hand reaction times of Turkish Male Badminton Players were better than foreign players, other physical parameters were not found as statistically significant between male player groups. While visual left hand reaction times of Turkish Female Badminton Players were better and mesomorphy values were less than foreign players, in other physical parameters a statistically significant difference could not found between female player groups.

As a result, physical and physiological characteristics of Turkish and foreign badminton players were similar.

Key Words: Badminton, Physical characteristic, Physiological characteristic

* Gazi Üniversitesi BESYO, Ankara.

** Ahi Evran Üniversitesi BESYO, Kırşehir.

*** Selçuk Üniversitesi BESYO, Konya.

GİRİŞ

Badminton, raket sporları içerisinde dünyanın 120 ülkesinde ve ülkemizde en popüler spor branşlarından birisi haline gelmiştir. Akıcılığı, hızı, yeteneği, hareketliliği, reaksiyonu ve estetiği ile badminton tüm insanların seyrine doyamadığı bir spor olmuştur (Şahin 1999).

Badminton, fiziksel, fizyolojik, teknik ve taktik unsurları içinde barındıran çok yönlü bir spordur (Omosegaard 1996). Rakibe temassız, ferdi bir spor olan badminton oyununda sıçramalara, hamlelere, hızlı yön değiştirmelere ve hızlı kol hareketlerine ihtiyaç duyulur (Hoy ve ark 1994).

Ülkemizde yeni bir spor dalı olmasından dolayı, Türk Badmintoncularının fiziksel ve fizyolojik özellikleri ile ilgili literatür oldukça azdır. Yapılan bu tür çalışmalarla sporcularımızın mevcut durumunu tespit etmek ve yurt dışındaki sporcularla mukayese etmek mümkün olacaktır.

Bu araştırmanın amacı, Türk ve yabancı ülke milli takımlarını oluşturan badmintoncuların bazı fiziksel ve fizyolojik özelliklerini değerlendirmektir.

MATERYAL VE METOT

Denek seçimi: Araştırma, 23-26 Kasım 2006 tarihleri arasında İstanbul'da yapılan Avrupa Gençler Ranking Badminton turnuvasına katılan İspanya, Bulgaristan, Avusturya, Sırbistan, Slovakya, Çek Cumhuriyeti ve Hırvatistan milli takım sporcusu olan yaşları 16-18 aralığında değişen 13 erkek 14 bayan ve aynı yaş aralığındaki 12 erkek 11 bayan Türk mili takımı sporcusu üzerinde yapıldı.

Uygulanan testler: Sporcuların boy uzunluğu, çıplak ayakla Mescon marka çelik mezura ile, vücut ağırlığı ise şortlu ve çıplak ayakla Tefal marka elektronik baskül ile ölçülmüş, elde edilen boy ve kilo değerlerinden, bedeninin uzunluğuna göre ağırlık dağılımını açıklayan "Beden Kitle İndeksi" hesaplanmıştır. $BKI = Ağırlık / Boy^2$ (Bray 1998).

Sporcuların görsel ve işitsel sağ ve sol el reaksiyon zamanları, New Test reaksiyon cihazı ile tespit edilmiştir.

Anaerobik güç değerleri, dikey sıçrama testi yapılarak, $P = \sqrt{4.9 * (Vücut\ ağırlığı) * D}$ (dikey olarak sıçranılan mesafe) formülü ile hesaplanmıştır (Tamer 2000).

Vücut yağ yüzdesinin (VYY) belirlenmesi için, her açıklıkta 10g/mm² basınç uygulayan Holtain marka skinfold kaliper kullanılmıştır. Ölçümler, triceps ve subscapula bölgelerinden, sporcu ayakta dik pozisyonda iken, sağ taraftan alınmış ve beden yoğunluğu (D), Durninig-Womersley formülüne göre belirlenmiştir. $VYY = (4,95/D - 4,5) * 100$ formülü ile hesaplanmıştır (Özer 1993).

Somatotip tayini için, deneklerin çap ölçümleri Holtain marka kumpasla, çevre ölçümleri ise esnek olmayan mezura ile tespit edilmiş ve hesaplamalar Heath-Carter metoduna göre yapılmıştır (Özer 1993).

Verilerin analizinde, aritmetik ortalama, standart sapma değerleri kullanıldı. Gruplar arasında fark olup olmadığı bağımsız gruplarda t testi ile analiz edildi.

BULGULAR

Tablo 1. Erkek elit badmintoncuların bazı fiziksel parametrelerinin ortalama, standart sapma değerleri ve t test sonuçları

Değişkenler	Gruplar	N	Ort	Sd	t
Yaş (yıl)	Türk	12	16,4	0,7	-1,6

3. RAKET SPORLARI SEMPOZYUMU / KOCAELİ 2007

		Yabancı	13	16,9	0,9	
	Boy Uzunluğu (cm)	Türk	12	175,0	7,3	-1,6
		Yabancı	13	178,6	3,8	
	Vücut Ağırlığı (kg)	Türk	12	67,5	7,7	-0,9
		Yabancı	13	69,8	5,5	
	BKİ (kg/m ²)	Türk	12	22,0	2,0	0,2
		Yabancı	13	21,9	1,3	
	Vücut Yağ Yüzdesi (%)	Türk	12	10,9	2,1	- 0,385
		Yabancı	13	11,2	2,1	
	Dikey sıçrama mesafe(cm)	Türk	12	47,1	6,8	- 0,181
		Yabancı	13	47,5	5,5	
	Anaerobik Güç (kg.m/sn)	Türk	12	102,6	16,2	-0,7
		Yabancı	13	106,3	10,5	
REAKSIYON ZAMANI	İşitsel-SAĞ el	Türk	12	190,8	21,1	-1,3
		Yabancı	13	207,1	37,2	
	İşitsel-SOL el	Türk	12	191,6	23,6	-0,7
		Yabancı	13	201,5	43,4	
	Görsel-SAĞ el	Türk	12	216,2	33,1	-2,2*
		Yabancı	13	242,7	26,2	
	Görsel-SOL el	Türk	12	219,3	27,0	-1,0
		Yabancı	13	228,8	20,2	
SOMATOTİP	ENDO	Türk	12	2,0	0,4	0,3
		Yabancı	13	2,0	0,5	
	MEZO	Türk	12	3,6	1,5	0,3
		Yabancı	13	3,5	0,6	
	EKTO	Türk	12	3,0	1,0	-0,8
		Yabancı	13	3,2	0,6	

*p<0,05

Tablo 2. Bayan elit badmintoncuların bazı fiziksel parametrelerinin ortalama, standart sapma değerleri ve t test sonuçları

Değişkenler	Gruplar	N	Ort	Sd	t
Yaş (yıl)	Türk	11	16,5	0,8	-1,0
	Yabancı	14	16,9	0,8	
Boy Uzunluğu (cm)	Türk	11	166,4	5,6	0,8
	Yabancı	14	164,2	7,3	
Vücut Ağırlığı (kg)	Türk	11	59,5	7,7	-0,2
	Yabancı	14	60,1	7,3	
BKİ (kg/m ²)	Türk	11	21,5	2,7	-0,8
	Yabancı	14	22,3	2,2	
Vücut Yağ Yüzdesi (%)	Türk	11	22,8	3,8	- 0,539
	Yabancı	14	23,7	3,9	
Dikey mesafe(cm)	Türk	11	36,5	4,7	0,244
	Yabancı	14	36,1	4,9	
Anaerobik Güç (kg.m/sn)	Türk	11	79,2	8,9	-0,1
	Yabancı	14	79,8	11,8	
İşitsel-SAĞ el	Türk	11	195,0	31,0	-1,3
	Yabancı	14	211,7	31,7	
İşitsel-SOL el	Türk	11	186,1	23,8	-1,0
	Yabancı	14	195,0	21,9	
Görsel-SAĞ el	Türk	11	220,6	26,6	-0,8
	Yabancı	14	229,0	27,4	
Görsel-SOL el	Türk	11	212,6	26,9	-2,2*
	Yabancı	14	243,0	39,3	

REAKSİYON ZAMANI

SOMATOTİP	ENDO	Türk	11	3,5	1,0	-0,5
		Yabancı	14	3,7	1,0	
	MEZO	Türk	11	2,1	1,2	-2,3*
		Yabancı	14	3,1	1,2	
	EKTO	Türk	11	2,8	1,4	1,0
		Yabancı	14	2,3	1,1	

*p<0,05

TARTIŞMA VE SONUÇ

Yetişkin oyuncuların çoğu, zeminden yüksekliği 1,52-1,55 m olan badminton filesinden daha uzun oldukları için, boy uzunluğu badmintonda başarının belirleyici bir etkeni olarak görünmemektedir (Reilly ve ark 1990). Ancak, erkeklerin bayanlardan yaklaşık 10-15 cm daha uzun olmaları, erkekler için avantaj sağlayabilir. Araştırmada, boy uzunlukları Türk ve yabancı erkek badmintoncularda, sırasıyla 175 cm ve 178,6 cm, bayan badmintoncularda ise 166,4 cm ve 164,2 cm olarak tespit edilmiştir.

Vücut ağırlığı badminton gibi, egzersiz boyunca vücudun yerçekimine karşı defalarca kaldırılmasının gerektiği sporlarda önemli rol oynar (Reilly ve ark 1990). Araştırmada, vücut ağırlıkları Türk ve yabancı erkek badmintoncularda, sırasıyla 67,5 kg ve 69,8 kg, bayan badmintoncularda ise 59,5 kg ve 60,1 kg olarak tespit edilmiştir.

Badminton oyunu süresince, oyuncuların yaptıkları sıçramalar, 2-3 metrelik sprintler ve vuruşlardaki reaksiyonlar, badmintoncuların anaerobik güçlerinin ileri düzeyde olmasını gerektirmektedir (Omosegaard 1996). Araştırmada dikey sıçrama mesafeleri Türk ve yabancı erkek sporcularda sırasıyla 47,1 cm ve 47,5 cm, anaerobik güç değerleri ise 102,6 kgm/sn ve 106,3 kgm/sn olarak tespit edilmiş olup, gruplar arasında her iki parametre açısından istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmemiştir.

Yapılan çalışmalarda dikey sıçrama mesafelerini, erkek badmintoncularda Şenel ve ark (1998) 46,6 cm, Lieshout (2002) 53 cm, Çimen ve ark (1997) erkek masa tenisçilerde 52,1 cm, Gelen ve ark (2006) 1. ligdeki erkek tenisçilerde 51,2 cm, 2. ligdeki erkek tenisçilerde 45,4 cm olarak belirtmişlerdir.

Araştırmada dikey sıçrama mesafeleri Türk ve yabancı bayan sporcularda sırasıyla 36,5 cm ve 36,1 cm, anaerobik güç değerleri ise 79,2 kgm/sn ve 79,8 kgm/sn olarak tespit edilmiş olup, gruplar arasında her iki parametre açısından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunamamıştır. Yapılan çalışmalarda dikey sıçrama mesafelerini, bayan badmintoncularda Şenel ve ark (1998) 36,8 cm, Lieshout (2002) ise 35 cm olarak tespit etmişlerdir.

Badmintonda, koordinatif yetenekler ön plandadır. Koordinatif özelliklerden olan reaksiyon, önceden tahmini bilinmeyen değişik durumlara çabuk ve anında tepki gösterebilmek için çok önemlidir (Cümüştoğlu ve Kale 1994). Araştırmada Türk erkek badmintoncularının görsel sağ el, Türk bayan badmintoncularının ise görsel sol el reaksiyon zamanlarının yabancı badmintonculardan daha düşük (iyi derece) olduğu ve bu farkın istatistiksel olarak önemli olduğu tespit edilmiştir.

Vücut ölçüsü, badmintonda başarının temel belirleyici etkeni olmamasına rağmen, bireylerin vücut yağ yüzdeleri performansta rol oynar. Lieshout'a göre (2002) badminton oyuncularında vücut yağ yüzdeleri, erkeklerde %10-15, bayanlarda %15-20 aralığında olmalıdır. Yapılan çalışmalarda vücut yağını erkek elit badmintoncularda Şenel ve ark (1998) %6,9 Lieshout ve Lombard (2003) %9,6 olarak tespit etmişlerdir. Bu araştırmada, vücut yağ

yüzdeleri bakımından Türk erkek badmintoncuları (%10,9) ile yabancı ülke badmintoncuları (%11,2) arasında istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmezken, her iki grubun vücut yağ yüzdelerinin normal değerler arasında olduğu görülmektedir. Elit bayan badmintoncularının vücut yağ yüzdelerini Şenel ve ark (1998) %18, Lieshout ve Lombard (2003) ise %19,2 olarak belirlemişlerdir. Araştırmada, Türk (%22,8) ve yabancı (%23,7) ülke milli takımları bayan badmintoncularının vücut yağ yüzdelerinin, normal değerlerin üzerinde olduğu tespit edilmiştir. Bu durum genetik faktörlerden veya sporcuların antrenman düzeylerindeki farklılıklardan kaynaklanabilir.

Somatotip, vücudun morfolojik yapısının tanımlanmasıdır. Kaslılık (mezomorfi), yağlılık (endomorfi) ve incelik (ektomorfi) ilişkilerinin bilimsel yöntemlerle belirlenmesidir (Tamer 2000). Araştırmada somatotip değerleri erkeklerde Türk badmintoncularda 2,0-3,6-3,0 yabancılar 2,0-3,5-3,2 olarak tespit edilmiş olup, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmemiştir. Erkek badmintoncuların ekto-mezomorfi somatotip profiline sahip olduğu görülmektedir. Bayanlarda somatotip değerleri, Türk badmintoncularda 3,5-2,1-2,8 yabancılar 3,7-3,1-2,3 olarak belirlenmiş olup, mezomorfi komponenti bakımından yabancı bayan sporcularla Türk sporcular arasında istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmiştir. Yüksek mezomorfi, fiziksel uygunluk düzeyi ile pozitif ilişkilidir. Performansın yükselmesi ile birlikte, bazı spor dallarında endomorfi azalırken, mezomorfide artış görülmektedir (Şenel ve ark 1998). Ayrıca, araştırmamızda, bayanlarda endomorfi komponentinin baskın olduğu dikkati çekmektedir.

Sonuç olarak, Türk milli takımında yer alan badmintoncularla, farklı ülke milli takımlarında yer alan badmintoncuların benzer fiziksel ve fizyolojik özelliklere sahip olduğu söylenebilir.

KAYNAKLAR

1. Bray GA (1998) What is The Ideal Body Weight?, J Nutr Biochem, 9: 489-492.
2. Cümşütoğlu RM ve Kale R (1994) Uçan Tüytüp Badminton, Başak ofset, İstanbul.
3. Çimen O, Cicioğlu İ, Günay M (1997), Erkek ve Bayan Türk Genç Milli Masa Tenisçilerinin Fiziksel ve Fizyolojik Profilleri, Gazi Üniversitesi BESYO Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 4: 7-12.
4. Gelen E, Saygın Ö, Karahan M, Karacabey K (2006), I. ve II. Ligdeki Tenisçilerin Fiziksel Uygunluk Özelliklerinin Karşılaştırılması, FÜ Sağlık Bil Dergisi, 20(2): 119-127.
5. Hoy K, Lindblad BE, Terkelsen CJ, Helleland HE, Terkelsen CJ (1994) Badminton Injuries- A Prospective Epidemiological and Socioeconomic Study, Br J Sports Med, 28 (4): 276-9.
6. Lieshout KA (2002), Physiological Profile of Elite Junior Badminton Players in South Africa, Department of Sport and Movement Studies, Rand Afrikaans University, Yüksek Lisans Tezi, Johannesburg.
7. Lieshout KA ve Lombard AAJ (2003), Fitness Profile of Elite Junior South African Badminton Players, Af J Physical Health Education Recreation and Dance, Special Edition: 114-120.
8. Omosegaard B (1996), Physical Training for Badminton, International Badminton Federation, Denmark.
9. Özer K (1993), Antropometri Sporda Morfolojik Planlama, Kazancı Matbaacılık Sanayi AŞ, İstanbul.
10. Tamer K (2000), Sporda Fiziksel-Fizyolojik Performansın Ölçülmesi ve Değerlendirilmesi, Bağırhan Yayınevi, Ankara.

3. RAKET SPORLARI SEMPOZYUMU / KOCAELİ 2007

11. Şahin H (1999), Anaerobik Dayanıklılık Antrenman Programının 12-14 Yaş Erkek Badminton Sporcularının Bazı Fizyolojik Parametreleri Üzerindeki Etkileri, Yüksek Lisans Tezi, G.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
12. Şenel Ö, Atalay N, Çolakoğlu FF (1998), Türk Milli Badminton Takımının Antropometrik Vücut Kompozisyonu ve Bazı Performans Özellikleri, Gazi Üniversitesi BESYO Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2: 15-20.

**BADMİNTON' DA KISA SERVİS (FOREHAND-BACKHAND) ÖĞRETİMİNDE
TEKRAR SAYISINA BAĞLI PERFORMANS DEĞİŞİKLİKLERİNİN İNCELENMESİ**

*Yrd.Doç.Dr. Melih N. SALMAN

ÖZET

Bu çalışma, spor yüksekokullarında öğrenim gören ve badminton temel teknik eğitimi alan öğrencilerin tekrar sayısına bağlı olarak performanslarında meydana gelen değişiklikleri tespit etmek ve tekrar sayısının öğrenme süreci üzerindeki etkisini araştırmak amacıyla yapılmıştır. Araştırma 12 yüksekokul öğrencisinin katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırmada 14 haftalık bir süreç içerisinde backhand ve forehand kısa servis öğretimi amaçlanmış, backhand kısa servis için toplam 1200 vuruş, forehand kısa servis için ise toplam 400 vuruşluk bir program uygulanmıştır. Test değerleri French-Stalter badminton testi ile elde edilmiştir. Bu veriler X, sd ve wilcoxon eşleştirilmiş iki örnek testi ile değerlendirilmiştir. Araştırma sonucunda, Forehand kısa servis için Wilcoxon eşleştirilmiş iki örnek test sonucunda (TH 17 > TT 14) istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır. Backhand kısa serviste ise (TH 7.5 < TT 14) olmasından dolayı ön test değerleri ile son test değerleri arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Buna göre ilk ölçüm değerleri ile son ölçüm değerleri arasında fark uygulama sayısının fazlalığına bağlı olarak performans gelişimi açısından anlamlıdır sonucuna ulaşılmıştır.

*(Aksaray Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğretim Üyesi Aksaray)

GİRİŞ

Badminton performans sporu olduğu kadar aynı zamanda rekreasyon amaçlı yapılabilen olimpiik bir spordur (1,2). Son yıllarda Badminton ülkemizde hızla yaygınlaşmış ve okul çağında bulunan gençler arasında sevilen bir spor haline gelmiştir (1,2,3). Ülkemizde badminton'da bu gelişmeler yaşanırken bu sürece paralel olarak spor yüksekokullarında da eğitim-öğretim programına dahil edilmesi badminton sporunun tanıtım ve yaygınlaşması açısından olumlu bir gelişme olmuştur(1,4)

AMAÇ

Bu çalışmanın amacı, spor yüksekokullarında badminton teknik eğitimi alan öğrencilerin tekrar sayısına bağlı olarak performanslarında meydana gelen değişiklikleri tespit etmek ve tekrar sayısının öğrenme süreci üzerindeki etkisini araştırmaktır.

YÖNTEM

Bu çalışma 2005 -2006 öğretim yılında badminton dersi alan 12 öğrenci üzerinde yapılmıştır. Çalışmaya katılan gönüllü sporcuların 8'i erkek 4'ü kız olup yaşları $X = 21.4 \pm 0.9$ 'dur.

Araştırmaya katılan tüm öğrenciler Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencisidir. Öğrencilerin önceki yaşantısında badminton konusunda almış oldukları herhangi bir eğitimi bulunmamaktadır. Araştırma 14 haftalık bir süre içinde yapılmıştır. Araştırmaya katılan gönüllü öğrencilere ilk beş hafta teorik ve uygulamalı eğitim verilmiştir. Beşinci haftanın sonunda öğrencilerden test geçerliliği .85 olan French-Stalter badminton testi uygulanmıştır(6). Alınan ilk verilerden sonra haftada bir gün olmak üzere 8 haftalık bir program uygulanmıştır. Sekiz haftalık uygulama sonucunda ise son test değerleri alınmıştır. Bu program aşağıdaki program çerçevesinde uygulanmıştır;

3. RAKET SPORLARI SEMPOZYUMU / KOCAELİ 2007

Tablo-1 :Sekiz Haftalık Program Süresince Gerçekleştirilen Set Ve Toplam Vuruş Sayısı

Hafta Servis Türü	1	2	3	4	5	6	7	8	Toplam
Backhand Kısa servisi Set / Toplam sayı 5 30	150	150	150	150	150	150	150	150	1200
Forehand Kısa servisi Set / Toplam sayı 5 10	50	50	50	50	50	50	50	50	400

Buna göre;8 haftalık uygulama sonucunda öğrenciler, Backhand kısa serviste toplam 40 set ve her sette 30 sayı tekrarıyla 1200 toplam sayısına ulaşmışlardır. Forehand serviste ise; toplam 40 set ve her sette 10 tekrardan 400 toplam sayısına ulaşmışlardır. 8 haftalık çalışma süresi sonunda, Backhand kısa servis çalışması Forehand kısa servis çalışmasına göre % 300 oranında daha fazla uygulanmıştır. Uygulamadan elde edilen veriler X, sd ve wilcoxon eşleştirilmiş iki örnek testi ile değerlendirilmiştir.

BULGULAR

Araştırmaya katılan gönüllü öğrencilerin 8'i erkek 4'ü kız öğrencidir.

Öğrencilerin yaşları $X = 21.4 \pm 0.9$ 'dur.

Tablo-2 : Öğrencilerin Ön Test ve Son Test Değerlerine Göre Aldıkları Puanların ve X, sd ve Test Değerleri Dağılımı

Denek no Servis	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Topla m Grup Puanı	X / sd	Wilcoxon Test Sonucu
Forehand Kısa Servisi 1.Uygulama (Ön Test)	38	60	58	41	54	48	67	49	48	62	62	49	636	53.0 ± 9.0	TH 17 > TT 14
Forehand Kısa Servisi 2.Uygulama (Son Test)	42	66	65	46	62	51	60	50	63	67	57	53	682	56.8 ± 8.3	

Backhand Kısa Servisi 1.Uygulama (Ön Test)	4 1	6 6	5 8	5 9	7 2	4 5	7 1	6 1	5 3	5 4	5 2	6 7	699	58.3 ± 9.8	TH 7.5 < TT 14
Backhand Kısa Servisi 2.Uygulama (Son Test)	4 7	7 2	6 4	5 3	8 6	5 8	7 3	6 0	5 9	6 1	5 3	7 8	764	63.7 ±11.4	

Tablo-2'ye göre; 12 öğrencinin forehand kısa servis ön test değerleri $X = 53.0 \pm 9$. son test değerleri $X = 56.8 \pm 8.3$ 'dür. Wilcoxon eşleştirilmiş iki örnek test sonuçlarına göre, TH 17 > TT 14 olduğu için her iki ortalama arasında az da olsa bir fark olmasına rağmen bu fark istatistiksel olarak anlamsızdır ve ilk ve son ölçüm arasında bir fark yoktur.

Backhand kısa serviste ise ön test değerleri $X = 58.3 \pm 9.8$ iken , son test değerleri $X = 63.7 \pm 11.4$ olarak bulunmuştur. Wilcoxon eşleştirilmiş iki örnek test sonuçlarına göre, TH 7.5 < TT 14 olmasından dolayı ön test değerleri ile son test değerleri arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır ve ilk ölçüm değerleri ile son ölçüm değerleri arasında fark vardır.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırmada kısa servis (forehand-backhand) öğretiminde tekrar sayısının önemi ortaya konulmaya çalışılmıştır. Forehand kısa servis çalışmasında 8 haftada 400 tekrar sayısına ulaşılrken, backhand kısa servis için aynı sürede %300'lük artışla 1200 tekrar sayısına ulaşılmıştır.

Araştırma sonunda 400 tekrar sayısına ulaşılan forehand kısa servis atışlarında grup $X = 53.0 \pm 9.0$ 'dan, $X = 56.8 \pm 8.3$ 'e yükselirken 1200 tekrar sayısına ulaşılan backhand kısa servis atışlarında grup $X = 58.3 \pm 9.8$ 'den , $X = 63.7 \pm 11.4$ 'e yükselmiştir. Buna göre, forehand kısa serviste ön test-son test artış oranı % 7, backhand kısa serviste ön test-son test artış oranı % 9,2'dir.

Her iki teknik uygulama puanları arasındaki X farkı (%2.2)'dir. Bu çalışmada diğer değişkenler dikkate alınmaz ise, her iki teknik arasındaki tekrar sayısının backhand kısa servis lehine % 300 fark olmasının doğal bir sonucu olarak algılanabilir.

Sonuç olarak; tekrar sayısı / set / Antrenman Sayısı / Toplam Vuruş Sayısı açısından 10 tekrarlı X 5 set 8 haftalık uygulama sonucu 400 toplam vuruş sayısına ulaşılan yöneme göre ; 30 tekrarlı X 5 set , 8 haftalık uygulama sonucu 1200 toplam vuruş sayısının ulaşılan yönteminin performans gelişimi açısından daha olumlu bir yöntem olabileceğinden söz edilebilir.

Ayrıca, eğitim programlarında backhand servis öğretimine öncelik verilmesinin daha yararlı olacağı düşünülmektedir. Bu sonuç Avrupa Badminton Birliği seminerlerindeki önerilerle uygunluk göstermektedir(7). Elde edilen bu sonuca dayanılarak raket sporları içinde yer alan badminton'da performansın geliştirilmesi açısından çok tekrarlı antrenman metotlarının üzerinde önemle durulmasının daha yararlı olacağı söylenebilir.

ÖNERİLER

Bu çalışma grubunda uygulanan yöntem değişik gruplar üzerinde tekrar edilebilir.

Çalışma grubundaki gönüllü sayısı artırılabilir.

Liglerde oynayan ya da üst düzey sporcularda çalışma tekrar edilebilir.

3. RAKET SPORLARI SEMPOZYUMU / KOCAELİ 2007

Çalışma haftada bir gün yerine 4-5 antrenman yapan gruplar üzerinde tekrarlanabilir.

Çalışma farklı gruplar üzerinde yapılarak sonuçlar karşılaştırılabilir.

KAYNAKLAR

1. Selma SALMAN, Melih SALMAN, Badminton Temel Teknikleri ve Öğretimi, Ankara, 1992
2. Tony Grice, Badminton Steps to Success, Human Kinetics Publishers', USA, 1996
3. KEPOĞLU, M. YORULMAZLAR : Badminton Teknik Öğretimi, Taktik ve Kuralları, Yaylacık matbaası, İstanbul 2005
4.: Badminton Antrenörleri Seminer Notları, Ankara 2005
5. Reha ALPAR, T.C GSGM, Spor Bilimlerinde Uygulamalı İstatistik, Ankara, 2000
6. French and Stalter : A study of skill tests in badminton for college women” Rg 20 : 257-272
7. M.Salman;EBU Youth Trainer Seminar Notes, Den_Boch, Hollanda 2006

BADMİNTON ANTRENÖRLERİNİN ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLERE GÖRE LİDERLİK ÖZELLİKLERİNİN İNCELENMESİ

Ahmet BOZDAM* Özden TAŞĞIN**Murat TEKİN***

ÖZET

Bu çalışmanın amacı; badminton antrenörlerinin çeşitli değişkenlere göre liderlik yönelimlerinin incelenmesidir.

Araştırma grubunu; Konya’da yapılan Türkiye Badminton şampiyonasına katılan ve Badminton Federasyonunca düzenlenen seminare katılan, 95’i erkek, 27’si bayan toplam 122 Badminton antrenörü oluşturmaktadır.

İlk olarak araştırmanın amacına ilişkin mevcut bilgiler, literatürün taranmasıyla sistematik bir şekilde verilmiştir. Böylece konu hakkında teorik bir çerçeve oluşturulmuştur. İkinci olarak, uzmanlar tarafından Türkçeye adaptasyonu sağlanan F.Luthans’ın, Leadership Questionnaire anketini tesadüfî örneklem yoluyla araştırmaya katılan badminton antrenörlerine uygulanmıştır.

Verilerin çözüm ve yorumlanmasında; tanımlayıcı istatistikler, Mann-Whitney U testi kullanılarak anlamlılık $P < 0,05$ alınmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde ve hesaplanmış değerlerin bulunmasında SPSS (Statistical package for social sciences) paket programı kullanılmış ve anketin güvenilirlik katsayısı (Cronbach Alpha) 0.73 bulunmuştur.

Bu çalışmanın sonucunda; bayan Badminton antrenörleri erkek badminton antrenörlerine göre, milli badminton antrenörleri milli olmayan badminton antrenörlerine göre takım liderlik anlayışının yüksek olduğu sonucu ortaya çıkmıştır.

Anahtar Kelimeler: Badminton, Antrenör, Liderlik

*Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu – KONYA

**Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu – KARAMAN

***Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu – ANKARA

GİRİŞ

Günümüzde lider kavramı, liderliğin önüne geçmiş görünmektedir. Liderlik ve yöneticilik kavramlarında olduğu gibi aralarında ayrım yapılması gereken diğer iki kavram "lider" ve "liderlik"tir. Liderlik, "değişime karar verme, vizyon belirleme, değişimi gerçekleştirme süreci iken", lider söz konusu süreci gerçekleştiren "kişi"dir. Yaygın olan görüş bu sürecin "karizmaya sahip olan, riske girebilen, vizyonu olan, bu vizyonu çalışanlara ilham verici bir biçimde aktaran ve onların vizyona bağlanmasını sağladıktan sonra, atılması gereken adımlara karar verip, bu adımları atmaya cesaret eden" güçlü bir lider tarafından genelde kurumun en üst noktasında yer alan kişilerce gerçekleştirilmesidir. Başka bir deyişle, liderin kimliği, liderlik süreci ile özdeşleştirilmektedir.

Liderlik, resmi veya resmi olmayan yollardan ortaya çıkarak belli hedeflere ulaşmak için grup üyelerini etkileyebilme kabiliyetidir (Northouse, 1997).

Grup içerisindeki bir bireyin bilgi sunarak, diğerlerini kendi istediği tarzda davranmalarını sağlaması yoluyla, sonuçların daha müspet olacağına inandırdığı karşılıklı etkileşim sürecidir (Shfritz, 1998).

Bir grup insanı belirli amaçlar etrafında toplayabilme ve bu amaçları gerçekleştirebilmek için onları harekete geçirme yetenek ve bilgilerinin toplamıdır (Eren, 2000).

Liderlik belirlenen hedeflere ulaşmada birey ve grup davranışlarını etkileme süreci olarak tanımlanabilir. Etkili lider; açık görüşlü, risk alan, başkalarını etkileme gücüne sahip, iyi iletişimci, yönetsel sorun ve anlaşmazlıkları çözme becerilerine sahip kişidir. Etkili lider,

ayrıntılar üzerinde fazla zaman harcamaz, kurallardan çok sonuçlara odaklanır, birlikte çalıştığı insanlarla sürekli iletişim içinde olur, bulunduğu pozisyonun başını döndürmesine izin vermez, zor ve karmaşık olayların üzerine gider, ancak bütün sorunları kendisi çözmeye kalkışmaz. Çalışanların potansiyelinin önemli olduğunu farkındadır. Mesleklerin geleceğe taşınmasında liderler önemlidir. Yeni liderlerimizi yetiştirirken, eski liderlerimizi tanımamız, onların izledikleri yolları öğrenmemiz yararlı olacaktır (Yiğit,2002).

Spor yönetiminde liderlik amaçların ve planların gerçekleşmesinde en önemli etken olarak kabul edilmektedir. İyi bir lider örgüt üyelerinin kapasitelerini maksimum kullanmaları için ortam yaratmak ve motive etmek zorundadır. Takım sporları ya da bireysel sporlarda çalıştırıcı aynı zamanda iyi bir lider ve motive edici olmak zorundadır. Bu yüzden bir lider olarak antrenör insan psikolojisi ve onun beşeri ilişkilerini anlamak zorundadır. Çoğunlukla kazanma ve başarı teknik kapasitelerin kullanımı yanında sporcunun zihinsel ve psikolojik unsurlarının da başarı için en üst düzeyde olması gerekmektedir (Biçer,1994). Lider bir antrenör kendi davranışlarını da izler. Başkasının davranışını değiştirirken kendi davranışını da değiştirmeye hazırdır. Üst düzey yöneticilerin çoğu; rekabetçi, yargılayıcı, iş sonuçlarına odaklanmış, sabırsız kişilerdir. Oysa antrenör; rekabetçi değil, eğitici bir rol benimsemeli, yargılamak için değil, anlamak için gözlemeli ve eleştirmelidir. Spor kulüpleri zaman zaman içinde bulunduğu olumsuz durumlardan kurtulmak için camiayı bilen, camia tarafından tanınan o kulübe hizmeti geçmiş, inandıkları lider antrenörlere ihtiyaç duyarlar. Antrenörler de bu ihtiyaç karşısında istenilen takımın başına geçebilmektedirler. Bu konuda antrenör ve gideceği takım arasındaki geçmişten gelen bağlılık ve maneviyatında önemi büyüktür. Yine yeri geldiğinde elde edilen başarısız sonuçların ardından takımın yeni nefes ya da yeni bir kan değişikliğine ihtiyaç duyması durumunda antrenörün takımdan ayrılmasını da lider bir antrenörün davranışları arasına sokabiliriz (Bozkurt, 1998). Bir lider olarak antrenörler ile ilgili yapılan çeşitli araştırmalar sonuçlarına dayanılarak aşağıdaki önerilerde bulunulabilir.

Bütün başarılı liderlerin birbirlerinden ayrı özellikleri bulunmaktadır. ile birtakım özellikleri Antrenörler bazı liderlerle veya meslektaşları taşımadıkları için kaygılanmamalıdır. Liderlik davranışları sonradan öğrenilip, geliştirilebilir. Antrenörler başarılı liderlerde gördükleri ve sahip olmak istedikleri bu özellikleri öğrenebilirler.

— Lider antrenörler bulundukları kurum içersinde başarılı organizasyon, iletişim ve planlama için çalışırken arkadaşlık, yakınlık, güven, saygı ortamını da kurum içersinde yerleştirmelidirler.

— İyi planlanmış liderlik, antrenman programları antrenörlere nasıl başarılı liderler olacaklarını göstermede etkilidirler. Bu nedenle antrenörler bu tür kurs, seminer, konferans, panel, eğitim ve öğretim çalışmalarına katılmalıdırlar.

— Başarılı liderler görev, kişi koşulları başarıyla birleştirdikleri görülmektedir. Bu nedenle antrenörler kendilerini, oyuncularını, görevlerini ve koşullarını iyi tanımaya yönelmelidirler.

— Beraber çalıştıkları yardımcı antrenörleri ile her türlü bilgi alışverişine girmeli ve takım ile ilgili teknik, taktik ve diğer konularda tartışmaktan kaçınmamalıdırlar.

— Lider antrenörler sporcularının hedefler belirlemelerine ve belirledikleri hedefleri başarmaları için yollar göstermeye yardımcı olmalıdırlar. Liderlikte sporcuların olgunluk düzeyleri ve içinde bulunulan durumlar önemli rol oynamaktadır. Bu nedenle antrenörler sporcuların yaşları ve olgunluk düzeyleri ile ilgili dikkatli davranmalıdırlar.

Antrenörlerle sporcu arasındaki karşılıklı etkileşimin kalitesi takımın başarısı için oldukça önemlidir. Bu nedenle sporcu ile antrenör arasındaki karşılıklı etkileşimi geliştirmede en etkili yol başarılı olmaktadır (Cox, 1990).

Araştırmanın Amacı

Liderlik tarzları gerek davranışsal, gerekse çağdaş liderlik araştırmalarında yaygın şekilde kullanılmıştır. Bu araştırmada da badminton antrenörlerinin liderlik davranış tarzı,

“Göreve Yöneliklik”(GY) ve “İnsana/ilişkilere Yöneliklik” (İY) boyutlarında oluşan F.Luthans’ın, Leadership Questionnaire anketi kullanılarak belirlenmeye çalışılmıştır.

YÖNTEM

Araştırma Grubu

Konya’da Türkiye Badminton Şampiyonasına katılan ve Badminton Federasyonunca düzenlenen seminere katılan, 95’i erkek, 27’si bayan toplam 122 badminton antrenörü oluşturmaktadır.

Verilerin Toplanması

İlk olarak araştırmanın amacına ilişkin mevcut bilgiler, literatürün taranmasıyla sistematik bir şekilde verilmiştir. Böylece konu hakkında teorik bir çerçeve oluşturulmuştur. İkinci olarak, Uzmanlar tarafından Türkçeye adaptasyonu sağlanan F.Luthans’ın, Leadership Questionnaire anketini tesadüfî örneklem yoluyla araştırmaya katılan badminton antrenörlerine uygulanmıştır.

Verilerin Analizi

Verilerin çözüm ve yorumlanmasında; tanımlayıcı istatistikler, Mann-Whitney U testi kullanılarak anlamlılık $P < 0,05$ alınmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde ve hesaplanmış değerlerin bulunmasında SPSS (Statistical package for social sciences) paket programı kullanılmış ve anketin güvenilirlik katsayısı (Cronbach Alpha) 0.73 bulunmuştur.

BULGULAR

Tablo 1: Badminton Antrenörlerinin Liderlik Özelliklerinin Kişisel ve Görev Alt Boyutunu Gösteren Betimleyici İstatistikleri

	N	Ortalama	Standart sapma
KİŞİSEL	122	7.5459	.8613
GÖREV	122	6.9590	.9828

Tablo 1’de görüldüğü gibi; badminton antrenörlerinin liderlik özelliklerinin kişisel ve görev alt boyutunu gösteren betimleyici istatistikleri incelendiğinde; badminton antrenörlerinin takım liderliği anlayışlarının yüksek olduğu sonucu ortaya çıkmaktadır.

Tablo 2: Cinsiyet Değişkenine Göre Badminton Antrenörlerinin Liderlik Özelliklerinin Kişisel ve Görev Alt Boyutunu Gösteren Mann-Whitney U Testi Sonuçları

		n	Sıra ortalaması	Sıra toplamı	U	Z	P
Kişisel alt boyutu	Erkek	95	60.73	5769.00	1209.000	-.455	.649
	Bayan	27	64.22	1734.00			
Görev alt boyutu	Erkek	95	59.69	5671.00	1111.000	-1.060	.289
	Bayan	27	67.85	1832.00			

Tablo 2’de cinsiyet değişkenine göre badminton antrenörlerinin liderlik özelliklerinin kişisel ve görev alt boyutunu gösteren MANN-WHİTNEY U testi sonuçları incelendiğinde; badminton antrenörlerinin cinsiyet değişkenine liderlik özelliklerinden kişisel alt boyutu arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. [U değeri =1209.000 P=0,649>.05].

Badminton antrenörlerinin cinsiyet değişkenine liderlik özelliklerinden görev alt boyutu arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. [U değeri =1111.000 P=0,289>.05].

Fakat sıra ortalamalarına baktığımızda bayan badminton antrenörlerinin erkek badminton antrenörlerine göre takım liderlik anlayışının yüksek olduğu sonucu ortaya çıkmıştır.

Tablo 3: Kategori Değişkenine Göre Badminton Antrenörlerinin Liderlik Özelliklerinin Kişisel Ve Görev Alt Boyutunu Gösteren Mann-Whitney U Testi Sonuçları

		n	Sıra ortalaması	Sıra toplamı	U	Z	P
Kişisel alt boyutu	Milli	43	61.87	4887.50	1669.500	-.156	.876
	Milli değil	79	60.83	2615.50			
Görev alt boyutu	Milli	43	62.14	4909.00	1648.000	-.271	.786
	Milli değil	79	60,33	2594.00			

Tablo 3’de kategori değişkenine göre badminton antrenörlerinin liderlik özelliklerinin kişisel ve görev alt boyutunu gösteren MANN-WHİTNEY U testi sonuçları incelendiğinde; badminton antrenörlerinin kategori değişkenine liderlik özelliklerinden kişisel alt boyutu arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. [U değeri =1669.500 P=0,876>.05].

Badminton antrenörlerinin kategori değişkenine liderlik özelliklerinden görev alt boyutu arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. [U değeri =1648.000 P=0,786>.05].

Fakat sıra ortalamalarına baktığımızda milli badminton antrenörlerinin milli olmayan badminton antrenörlerine göre takım liderlik anlayışının yüksek olduğu sonucu ortaya çıkmıştır.

TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu araştırmada; badminton antrenörlerinin çeşitli değişkenlere göre liderlik yönelimlerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmayla ulaşılan sonuçlar ve üzerinde yapılan açıklamalar aşağıda sunulmuştur.

Badminton antrenörlerinin cinsiyet değişkenine liderlik özelliklerinden kişisel alt boyutu arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. [P>.05]. Badminton antrenörlerinin cinsiyet değişkenine liderlik özelliklerinden görev alt boyutu arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. [P>.05]. fakat sıra ortalamalarına baktığımızda bayan badminton antrenörlerinin erkek badminton antrenörlerine göre takım liderlik anlayışının yüksek olduğu sonucu ortaya çıkmıştır. Bu bulgular; Eagly ve Johnson (1990)’nun yaptığı çalışmada da kadınların daha demokratik ve katılımcı bir liderlik stili benimserken, erkeklerin daha otokratik ve buyurgan bir liderlik stili benimsediklerini ve kadınların erkeklerden farklı olarak insani ilişkilere de önem verdiklerini ortaya koymuşlardır. Eagly, Karau ve Makhijani (1995)’in yaptığı çalışmada da cinsiyet ve lider etkililiği ile ilgili yapılmış 86 çalışmayı gözden geçirerek şu sonuca ulaşmışlardır: Örgütsel etkililik bağlamında, kadın ve erkek arasında fark yoktur; ancak erkekler, erkeksi (masculine) olarak tanımlanan rollerde daha etkili olurken

kadınlar erkeksi olmayan rollerde daha başarılı olmaktadırlar. Gardiner ve Tiggemann (1999) tarafından yapılan bir araştırmada da liderlik stili bakımından cinsiyet farkı bulunmuş ve kadınların hem kişilerarası ilişki yönelimli stile hem de görev yönelimli stile erkeklerden anlamlı olarak daha fazla sahip oldukları belirlenmiştir. Bu yapılan çalışmalar bizim yaptığımız çalışmayla istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermezken ortalama değerlere göre bizim yaptığımız çalışmayla paralellik göstermektedir.

Badminton antrenörlerinin kategori değişkenine liderlik özelliklerinden kişisel alt boyutu arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. [$P>.05$]. badminton antrenörlerinin kategori değişkenine liderlik özelliklerinden görev alt boyutu arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. [$P>.05$]. fakat sıra ortalamalarına baktığımızda milli badminton antrenörlerinin milli olmayan badminton antrenörlerine göre takım liderlik anlayışının yüksek olduğu sonucu ortaya çıkmıştır.

Bu çalışmanın sonucunda; bayan badminton antrenörleri erkek badminton antrenörlerine göre, milli badminton antrenörleri milli olmayan badminton antrenörlerine göre takım liderlik anlayışının yüksek olduğu sonucu ortaya çıkmıştır.

KAYNAKLAR

1. Biçer T.: (1994) Spor Yönetimi, Organizasyonu, Ekonomik Bir Birim Olarak Spor İşletmeleri ve Uygulamadan Bir Örnek, M.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, İstanbul
2. Bozkurt R.: (1998) Kendine Ayna Tutan Yönetici, s.93, Dünya Yayıncılık, İstanbul,
3. Cox H.R. (1990) Sport Psychology, Concepts and Applications, Brown Publishers, s. Dubuque
4. Eagly, A and Johnson, B. (1990), "Gender and Leadership Style: A Meta- Analysis", Psychological Bulletin.
5. Eagly AH, Karau SJ, Makhijani MG - Psychol Bull, (1995) - Ncbi.Nlm.Nih.Gov Psychol Bull. 1995 Jan;117(1):125-45. ...
6. Eren, E. Örgütsel Davranış Ve Yönetim Psikolojisi, İstanbul, Beta Yayınları, 2000.
7. Gardiner M and Tiggemann M (1999) Gender Differences In Leadership Style, Job Stress And Mental Health In Male- And Female-Dominated Industries Ournal Of Occupational And Organisational Psychology (1999), 72, 301-315 Printed In Great Britain 301
8. Luthans, F. (2003), "Positive Organizational Behavior (POB): Implications For Leadership And HR Development And Motivation", In Steers, R.M., Porter, L.W., Begley, G.A. (Eds), Motivation And Leadership At Work, Mcgraw-Hill/Irwin, New York, NY, .
9. Northouse, Peter G. (1997) Leadership, California, Sage Pub., 1997.
10. Shfritz, J.M. (1998), The Dorsey Dictionary Of Politics And Government, Chicago, Dorsey Press, 1998.
11. Yiğit R. (2002) C.Ü. Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi, 2002, 6(1) İyi Bir Lider Olmanın Yolları

TENİS BRANŞINDA FAALİYET GÖSTEREN 12-18 YAŞ ARASI SPORCULARIN YARATICILIK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

BAYAZIT, B.*; ULUSOY, Y.**; ÇOLAK, S.*

* Kocaeli Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

** Kocaeli Üniversitesi Eğitim Fakültesi

ÖZET

Bu araştırma, Kocaeli ilinde tenis branşında faaliyet gösteren 12-18 yaş arası sporcuların yaratıcılık düzeylerini incelemek amacıyla yapılmıştır.

Araştırma, tesadüfî yolla seçilen 20 kız ve 20 erkek olmak üzere toplam 40 sporcu kapsamaktadır. Sporculara, Raudsepp'in (1983) 50 sorudan oluşan "Ne Kadar Yaratıcısınız?" envanteri uygulanmıştır. Bu envantere göre, 80-100 arasında puan alanlar çok yaratıcı, 60-79 arasında puan alanlar ortalama üstü, 40-59 arasında puan alanlar ortalama, 20-39 arası ortalama altı, -100 ile -19 arası puan alanlar yaratıcı değil kabul edilmektedir. Ayrıca, sporculara fiziksel özelliklerinin belirlenmesi amacıyla 4 sorudan oluşan ikinci bir anket uygulanmıştır.

Elde edilen fiziksel özelliklerin tanımlayıcı istatistikleri (ortalama, standart sapma) ve yaratıcılık envanteri verileri, SPSS 11.00 paket programında frekans ve yüzde değerleri alınarak tablolar haline getirilmiştir.

Envantere göre değerlendirilen kız sporcuların, % 20 (4)'si çok yaratıcı, %65 (13)'i ortalama üstü, %15 (3)'i ortalama seviyesinde; erkek sporcuların ise %40 (8)'i ortalama üstü, %25 (5)'i ortalama, %35 (7)'i ortalama altı yaratıcılık düzeyine sahip olduğu bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Yaratıcılık, Tenis.

GİRİŞ

Teknolojinin gelişmesi ve insan yaşamını kolaylaştırıcı şekilde etkilemesi, bilimin önemini ortaya koyarak bilim çağını başlatmıştır. Sporun insan sağlığındaki önemi gün geçtikçe atmaktadır.

Yaratıcı insan okuyan, gözlemleyen, dinleyen ve araştıran bireydir. Sanat kadar bilimle, bilim kadar sanatla da ilgilenmek, bilmek-hissetmek, mantık-sezgi arasında gidip gelmeler yaşamı daha da hareketlendirip zenginleştirmektedir (Brockman,1993).

İnsanın doğası, canlılığının tek ve en önemli belirtisi harekettir. Spor, özgün bir eylem alanıdır, çünkü bireyin yapıcı-yaratıcı etkinlikleriyle biçimlenmektedir. İnsanın hareket dağarcığı tarihsel gelişimi içerisinde ihtiyaçları doğrultusunda gelişmiştir, bu nedenle de yapıcı-yaratıcı etkinlikleri kapsamaktadır (Erdemli, 1996).

Yaratıcı düşünme yeni ilişkileri kavrama, geleneksel düşünme kalıplarından ayrılma ve yeni stratejiler geliştirme yeteneğidir. Bu yetenek, çoğunlukla sorunların çözümlenmesi ve zor durumların üstesinden gelinmesiyle ilişkilendirilmiştir. İstekli olma, görev bilinci ve hedefe yönelme yaratıcı düşünme süreçlerinin önemli bölümleridir (Sungur, 1992).

Hareketlerde ruhsal etken en az fiziksel etmen kadar önemlidir. Spordaki düşünme süreçleri eylemin amacına ulaşmak için geçerlidir. Yapılan sporun türüne, eylemlerin hazırlık ve uygulama aşamasına veya sporcunun gelişim düzeyine göre şekillenebilmektedir (Kirişoğlu, 1991).

Spor branşlarının geneline bakıldığında yaratıcı düşünce gereklidir. Örneğin, daha önce uygulanmamış olan yeni taktiklerin hazırlanması veya yeni stratejilerin planlanması aşamasında bu gereklilik ortaya çıkabilir.

MATERYAL ve METOD

Bu araştırma, Kocaeli ilinde tenis branşında faaliyet gösteren 12-18 yaş arası sporcuların yaratıcılık düzeylerini incelemek amacıyla yapılmıştır. Araştırma, tesadüfi yolla seçilen 20 kız ve 20 erkek olmak üzere toplam 40 sporcuyla kapsamaktadır. Sporculara, Raudsepp'in (1983) 50 sorudan oluşan "Ne Kadar Yaratıcısınız?" envanteri uygulanmıştır. Bu envantere göre, 80-100 arasında puan alanlar çok yaratıcı, 60-79 arasında puan alanlar ortalama üstü, 40-59 arasında puan alanlar ortalama, 20-39 arası ortalama altı, -100 ile -19 arası puan alanlar yaratıcı değil kabul edilmektedir. Ayrıca, sporculara fiziksel özelliklerinin belirlenmesi amacıyla 4 sorudan oluşan ikinci bir anket uygulanmıştır.

Kız ve erkek sporcuların fiziksel özelliklerinin tanımlayıcı istatistikleri (ortalama, standart sapma) hesaplandıktan sonra yaratıcılık envanterine göre elde edilen veriler, SPSS 11.00 paket programında frekans ve yüzde değerleri alınarak tablolar haline getirilmiştir.

BULGULAR

Tablo 1 : Tenis Branşıyla Uğraşan Kız ve Erkek Sporcuların Fiziksel Özelliklerine İlişkin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

	ERKEK		KIZ	
	N	ORTALAMA	N	ORTALAMA
ANTRENMAN YAŞI	20	4,18 ± 1,42	20	3,42 ± 2,22
BOY	20	161,66 ± 11,27	20	148,57 ± 15,47
KİLO	20	55,12 ± 9,26	20	49,00 ± 9,27
YAŞ	20	15,12 ± 2,41	20	14,83 ± 1,16

		KIZ		ERKEK	
		N	%	N	%
		20	100	20	100
YARATICILIK DÜZEYİ	Yaratıcı Değil	-	-	-	-
	Ortalama Altı	-	-	7	35
	Ortalama	3	15	5	25
	Ortalama Üstü	13	65	8	40
	Çok Yaratıcı	4	20	-	-

Tablo 2: Tenis Branşıyla Uğraşan Kız ve Erkek Sporcuların Yaratıcılık Düzeylerine İlişkin Değerleri

TARTIŞMA

Her alanda olduğu gibi sporda da yaratıcılık büyük önem taşımaktadır. Sporda yaratıcılığını kullanmayan bir kişinin bağlı olduğu spor branşında başarılı olmasını beklemek doğru değildir. Çünkü, amaç spor branşına başlamak değil, uyguladığı branşta hem başarı elde etmek hem de sahip olduğu yetenekleri geliştirebilmektir.

Davaslıgil (1984), yaptığı bir araştırmada, yaratıcılığın, öğrenmenin önemli bir boyutu olduğunu vurgulamıştır. Yaratıcı düşünmenin, bilginin kazanılması için hayati öneme sahip olduğunu; çünkü yaratıcılığın gelişimine elverişli çevreler, çocukların öğrenmeye karşı olumlu tutumlar geliştirmelerinde öğrenmeyi eğlence haline getiren etkili güdeleyiciler niteliğini taşıdığını vurgulamaktadır.

Rosovsky (1996)'nin yaptığı bir araştırmada ise sorun çözmeye yatkın bireylerle, sorun çözemeyen bireyleri incelemiştir. Aralarındaki farklılıklar; onların sorunu nasıl ele aldıklarına, malzemeyi nasıl çözümlediklerine, anlamlı malzemeyi nasıl kullandıklarına ve sonuca gitmek için sistematik yaklaşımı nasıl değerlediklerine göre ortaya çıkmaktadır.

Sungur (1988), eğitim yöneticiliği bölümü öğrencilerinin üzerinde yaratıcı sorun çözme programının etkinliğini araştırmıştır. Yaratıcı sorun çözme programı uygulanan deney grubunun yaratıcılık seviyesinde anlamlı düzeyde artış olduğu denetim odağı üzerinde ise etkili olmadığı saptanmıştır.

Bayazıt (2004)'in Marmara Bölgesi'ndeki çeşitli üniversitelerde hem eğitim ve öğretimine devam eden, hem de voleybol branşıyla aktif olarak uğraşan voleybol oyuncularının yaratıcılık düzeylerinin incelenmesi adlı çalışmasında sporcuların yaratıcılık düzeylerinin olumlu yönde geliştiği sonucuna varılmıştır.

SONUÇLAR

Erkek sporcuların; antrenman yaşı $4,18 \pm 1,2$; boyu $161,66 \pm 1,27$; kilosu $55,12 \pm 9,26$; yaşı $15,12 \pm 2,41$ olarak bulunmuştur.

Kız sporcuların; antrenman yaşı $3,42 \pm 2,22$, boyu $148,57 \pm 15,47$; kilosu $49,00 \pm 9,27$; yaşı $14,83 \pm 1,16$ olarak bulunmuştur.

Kız sporcuların, %20 (4)'si çok yaratıcı, %65 (13)'i ortalama üstü, %15(3)'i ortalama seviyesinde yaratıcılık düzeyine sahip olduğu bulunmuştur.

Erkek sporcuların, %40 (8)'i ortalama üstü, %25 (5)'i ortalama, %35 (7)'i ortalama altı yaratıcılık düzeyine sahip olduğu bulunmuştur.

ÖNERİLER

Üniversiteler, askeri birimler, endüstriyel kesimler ve diğer özel- devlet sektörleri sağlık için spor programları uygulamalıdır.

Ünlü ve başarılı sporcular okullara ve klüplere davet edilerek öğrencilerin ve sporcuların sportif aktivitelere katılımı özendirilmelidir.

Tenis eğitimi veren antrenörlerin çocukların yaş grubu özelliklerini ve bireysel farklılıklarını göz önüne alarak antrenman programı hazırlamaları uygun olacaktır.

Küçük çocukların erken yaşlarda tenis sporuna başlatılmaları hem iyi bir vücut yapısı oluşturabilme hem de sporu bir yaşam felsefesi haline getirebilme düşüncesi açısından öneminin vurgulanması gerekmektedir.

Çocuğun sportif, kültürel ve sanatsal etkinliklere katılımı ve başarısının da akademik değerlendirmenin yanı sıra dikkate alınmasının eğitim politikasında yer alması gerektiği üzerinde durulmalıdır.

KAYNAKLAR

1. Bayazıt, B., Yenigün, Ö., Yenigün, N., Bayazıt, B. (2004). Marmara Bölgesindeki Üniversitelerde Okuyan Erkek Voleybol Oyuncularının Yaratıcılık Düzeylerinin İncelenmesi. 8. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Antalya.
2. Brockman, J. (1993). Creativity. Simon and Schuster.
3. Davaşlıgil, Ü. (1984). Yüksek Gizli Güce Sahip Lise Öğrencilerinin yaratıcılıkları Üzerine Deneysel Bir Araştırma, M. Ü.
4. Erdemli, A. (1996). İnsan, Spor ve Olimpizm. Sarmal Yayınevi, s. 216.
5. Kirişoğlu, O. (1991). Sanatta Eğitim (Görmek, Anlamak, Yaratmak). Eğitim Kitabevi, Ankara.
6. Raudsepp, E. (1983). “ 12 Vital characteristics of the Creative Supervisor ” Supervision. Vol:45, sa,14-15.
7. Rosovsky, H. (1996). Üniversite, Bir Dekan Anlatıyor. TÜBİTAK Popüler Bilim Kitapları, (Çev. Süreyya Ersoy), Ankara, s.316.
8. Sungur, N. (1988). Okul Yöneticisinin Yaratıcılığı. Yaşadıkça Eğitim Dergisi, İstanbul.
9. Sungur, N. (1992). Yaratıcı Düşünce. Özgür Yayın, 1.Baskı, İstanbul, s.129-135.

**ZİHİNSEL ENGELLİ SPORCULARDA BADMİNTON TEMEL TEKNİK ÖĞRETİMİ
VE ÖĞRETİM SÜRECİNE BAĞLI BECERİ ÖĞRENİM DÜZEYLERİNİN
SAPTANMASI**

*G.Bozlak, **Yrd. Doç. Dr. M.N.Salman, ***Öğr.Gör.R.Demir, **Yrd.Doç.Dr.M.Karahan

ÖZET

Dünya Sağlık Örgütü'nün (WHO) verilerine göre dünya nüfusunun %3'ü zihinsel engellidir. Bu oran, yaklaşık 170 milyon kişi anlamına gelmektedir. Bu engeller genel olarak yetersizlik özrürlülük engellilik şeklinde sınıflandırılmaktadır. Bu çalışmada 30 zihinsel engelli sporcuya 9 hafta boyunca badminton temel tekniklerinden kısa servis, yüksek servis ve clear vuruşunun öğretimi amaçlanmış ve süreç sonunda gelişen beceri düzeyleri tespit edilmeye çalışılmıştır. Araştırma sonucunda ilk ve son test değerleri karşılaştırıldığında her üç teknik değerlerinde istatistiksel olarak anlamlı bir gelişme olduğu görülmüştür. Bu sonuçtan yola çıkarak, badminton sporunu zihinsel engelli çocukların özellikle üst ve alt ekstremitelerin koordinasyonunu geliştirmek amacıyla yapabilecekleri en uygun spor dallarından birisi olarak tanımlayabiliriz.

* (Aksaray Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrenci)

** (Aksaray Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğretim Üyesi)

*** (Aksaray Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğretim Görevlisi)

GİRİŞ

Dünya Sağlık Örgütü(WHO) tanımlarına göre özrürlülük herhangi bir bozukluk sonucunda bir aktiviteyi normal kabul edilen sınırlar ve uyum içinde yapabilme yeteneğinin kısıtlanması veya yapılamamasıdır. Yürüme ya da koşma aktivitelerinin yapılamaması örnek verilebilir (S.Özer). Engelliliği üç ayrı kategoride ele alınmaktadır. Bunlar;

Yetersizlik(impairment): Sağlık bakımından psikolojik, fizyolojik ve anatomik(fiziksel) yapı veya fonksiyonlardaki eksikliği ve anormallliği ifade eder.

Özürlülük (Disability): Bir aktiviteyi normal tarzda veya normal kabul edilen sınırlar içinde gerçekleştirmekteki kısıtlılık veya yetersizliktir.

Engellilik (Handicap): bir yetersizlik veya özür nedeni ile yaşa, cinsiyete, sosyal ve kültürel faktörlere bağlı olarak kişiden beklenen rollerin kısıtlanması veya yerine getirememesidir.

Dünya Sağlık Örgütü'nün bu tanımlamaları engelli kişilerin “kısıtlılığı” ve “normal” olmama durumunu vurgulamaktadır. Medikal modelin temelinde yatan “kısıtlılık” ve bireysel patoloji görüşünün temelinde bu tanımın önemli etkileri olmuştur(Arıkan,2001).

A:İşitme Engelliler

B:Bedensel Engelliler

C:Görme Engelliler

D:Zihinsel Engelliler

Uluslararası Zihinsel Engelliler Spor Federasyonu'nun Dünya Sağlık Örgütü'yle birlikte koyduğu kriterlere göre, bir kişinin zihinsel engelli sayılabilmesi için:

Zihinsel fonksiyonlarının işleyişinde önemli bir sınırlama olması gerekir(Amerika Zihinsel Engel Derneği, bunu 70 ya da daha altında bir IQ olarak tanımlamaktadır.);

İki veya daha fazla uyum sağlama alanında (iletişim, kişisel bakım, ev yaşantısı, sosyal uyum, sağlık ve güvenlik, kendi kendini yönlendirme, fonksiyonel faaliyetler, boş zamanlar ve çalışma) yetersizlik olması; zihinsel engelliler 4 grupta incelenmektedir.

a)Eğitilebilir zihinsel engelliler (IQ 50/55–70)

- b)Öğretilebilir zihinsel engelliler(IQ 35/40–50/55)
- c)Ağır derece zihinsel engelliler (IQ 20/25–30/35)
- d)çok ağır derece zihinsel engelliler (IQ 20–25) (S.Özer).

Bu engellerin 18 yaşından önce edinilmiş olması gerekmektedir. Dünya Sağlık Örgütü'nün verilerine göre dünya nüfusunun %3'ü zihinsel engellidir. Bu oran, yaklaşık 170 milyon kişi anlamına gelmektedir.

ZİHİNSEL ENGELLİLERİN EĞİTİMLERİ

FİZİKSEL YÖNDEN	SOSYAL YÖNDEN
Motor becerilerin gelişmesi	Çocukların öz güvenlerini artmasına yardımcı olmak
Kasların ve dokuların esnekliğinin artması	Çevresiyle olumlu ilişkiler kurmasına yardımcı olmak
El-göz koordinasyonunun geliştirilmesi	Ben değil biz duygusunu geliştirmek
Solunum kapasitesini artırmak	Amaç belirleyip o doğrultuda gayret göstermek
Kassal dayanıklılıkların artmasına yardımcı olmak	Olaylar hakkında yorum yapabilme seviyesini artırmak
	Dikkatlerin artmasına yardımcı olmak

Sporun fiziksel ve sosyal yararları AAMR'nin (1992), tanımında yer aldığı biçimiyle "uygun yardımlarla zihin engelli bireylerin yaşam işlevlerinde ilerlemeler görülür" varsayımı, zihin engellilerin eğitiminde yeni bir yaklaşımı temsil etmektedir. Buna göre, zihin engellilerin eğitimlerinin temel amacı, yaşam işlevlerini geliştirerek onları daha bağımsız kılmaktır

ARAŞTIRMANIN AMACI

Bu çalışmanın amacı, araştırma grubunun badminton sporu aracılığıyla koordinasyon ve motor becerilerinin gelişme düzeyini belirlemek ve badminton sporunun bu tür engelle sahip kişiler için uygunluğunu araştırmak ve yaşam işlevlerini spor yoluyla geliştirerek onları daha bağımsız hareket etmelerine imkan sağlamaktır.

ARAŞTIRMA GRUBU

Bu çalışmaya Aksaray ilindeki devlet okullarına devam eden 6'sı kız, 24'ü erkek toplam 30 öğrenci katılmıştır. Bu çocuklar badminton oynamalarını engelleyebilecek fiziksel engeli olmayan yürüyebilen, koşabilen, görsel ve işitsel engeli olmayan, birbiri ardı sıra verilen çalışmaları yapabilecek öğrenciler arasında seçilmiştir Bu çocukların IQ seviyeleri 50–70

arasındadır. Araştırma grubunun yaşı $x=10 \pm 3$ yıl, boy uzunlukları $x=1,27 \pm 0,1$ cm, ağırlıkları $x=25 \pm 9,2$ kg.dır.

METOD

Aksaray ilinde yapılan bu çalışmada denek grubuna önceden planlanmış olan bir antrenman programı uygulanmıştır. Bu antrenman programı raket tutuşu, topla raketi buluşturma, top sektirme, düz el vuruş (forehand), el üstü vuruş (backhand) ve servis atışı öğretiminden oluşmaktadır. Bu çalışmada kolaydan zora ve parçadan bütüne doğru öğretim metotları kullanılmıştır. Bu öğretim aşamaları verilirken sporculardan en iyi sonuç alabilmek amacıyla gerekli görülen yerlerde açıklamalar ve eşli yardım yöntemleri de kullanılmıştır. Bütün bu öğretim aşamaları yanında amaca yönelik eğitsel oyunlar ve tekrar yöntemi kullanılarak pekiştirmenin gerçekleştirilmesi ve bir bütün olarak öğrenmenin sağlanması amaçlanmıştır.

Çalışma, 9 hafta ve haftada 3 gün, her antrenman 2 saat olmak üzere uygulanmış ve bu antrenman sonucunda çocukların performanslarındaki gelişim incelenmiştir. İlk ölçümler 3 hafta sonunda, son ölçümler ise 9. hafta sonunda yapılmıştır.

Araştırmada kullanılan testler sonucunda ortaya çıkan ölçümler formlara yazılmış ve SPSS programına uygun şekilde yeniden uyarlanmıştır. Elde edilen veriler SPSS istatistik programında değerlendirilmiş bu program ile tüm verilerin tanımlayıcı istatistikleri (aritmetik ortalamaları (X), Standart sapmaları) hesaplanmıştır. Grup içi ön test ve son test karşılaştırması için bağımlı gruplar için T Testi uygulanmıştır.

ÇALIŞMADA KULLANILAN PERFORMANS TESTLERİ

A) Clear Testi

Sporcular kortu iki parçaya bölen servis çizgisinden 3,36 metre uzaklıkta olan ve orta çizgisinden 91.5cm uzaklıkta olmalıdır. Clear atışı yapılacak olan alanda net çizgisinden 4,25 metre uzaklıkta ve 2,24 metre yükseklikte kortu enine kesen bir ip gerilir. Çiftler servis çizgisinden net çizgisi yönünde 1,22 metre uzaklıkta sahayı enine kesen bir çizgi çizilir. Sonra dip çizgiden aynı yönde 61 santimetre uzağa ikinci bir çizgi çizilir. Puanlama yapılacak alan bu şekilde belirlenmiş olur. Puanlama dip çizgiden nete doğru olmak üzere 3,5,4,ve 2 şeklindedir. Antrenör servis çizgisinden servis kullanır sporcu antrenörün arka alanında kalan numaralı bölgelere topu atmaya çalışır.

Uygulama ve puanlama: Antrenör servis çizgisinden servis kullanır. Servis orta hat çizgisinden nete yakın ucundan atılacaktır. Servis atıldıktan sonra sporcu istediği gibi hareket edebilir. 10 atış yapılır. Sporcunun vurduğu toplardan gerili ipin üzerini geçemeyen veya hedefe inmeyen top için 0 puan kaydedilir. Puan kazanılan iki alanın birleştiği çizgiye inen top yüksek puanlı alana dahil edilecektir. Testin skoru 10 atışın toplamıdır. Vuruşlar taşıma veya fırlatma şeklinde ise faul kabul edilir ve deneme tekrarlanır.

B) Kısa Servis Testi

Filenin net çizgisinin 50 cm üzerine ve net çizgisine paralel bir ip gerilmiştir. Kısa servis çizgisiyle merkez çizgisinin kesiştiği noktaya sırayla uzaklıkları 55cm, 75 cm, 95 cm, ve 115 cm olan dört adet yay çizilmiştir. Yay çizgilerinin değişik renklerde olması kullanımda kolaylık sağlayacaktır.

Uygulama ve puanlama: İp ile net arasından geçmeyen veya çiftler kortuna inmeyen her deneme için 0 puan kaydedilir. Bunların haricindeki geçersiz atışlar tekrar edilir. Çizgi üzerine düşen toplar, yüksek puana düşmüş sayılır. 10 deneme yapılır.

C) Yüksek Servis Testi

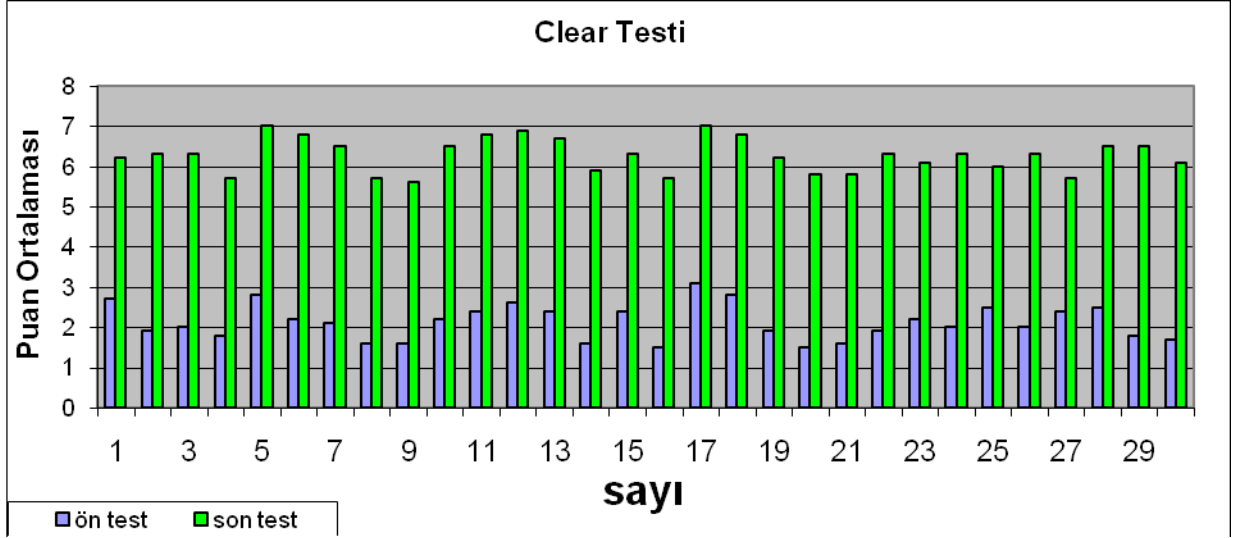
Yüksek servis atışı yapılacak olan alanda net çizgisinden 4,25 metre uzaklıkta ve 2,24 metre yükseklikte kortu enine kesen bir ip gerilir. Dip çizgiden başlayarak nete doğru 20 cm aralıklarla 5 adet çizgi çizilidir. Puanlama dip çizgiden başlayarak 5,4,3,2ve 1 şeklindedir.

3. RAKET SPORLARI SEMPOZYUMU / KOCAELİ 2007

Uygulama ve puanlama:İp ile net arasında geçmeyen veya çiftler kortuna inmeyen her deneme için 0 puan kaydedilir.bunların haricindeki geçersiz atışlar tekrar edilir. Çizgi üzerine düşen toplar yüksek puana düşmüş sayılır.10 deneme yapılır.

BULGULAR

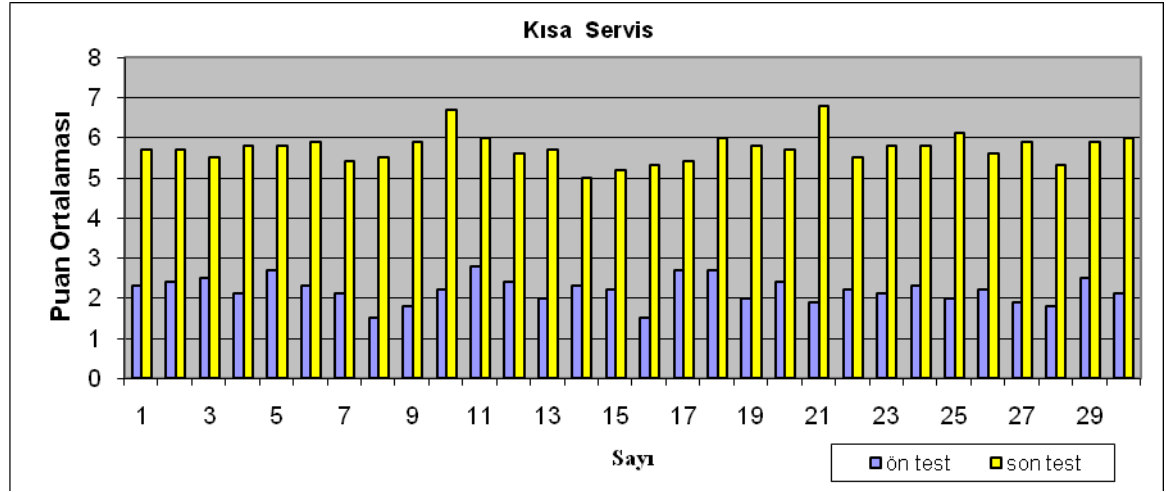
Tablo 1:Deneklerin Clear Testi Denemelerinin Ön Test ve Son test Değerleri



n=30	Ön test X+sd	Son test X+sd	fark	Fark %	t	p
Puan	2,1 ±0,43	6,27±0,42	4,17	%190	71,75	<0,001

Tablo 1 de çalışmaya katılan araştırma grubundaki çocukların antrenmanlar sonucunda ilk test ortalaması 2,1±0,43 dir. İkinci test ortalaması 6,27±0,42 dir. İlk ve son test arasındaki fark 4,17 dir ve farkın yüzdesi %190 dir. (P<0,001)

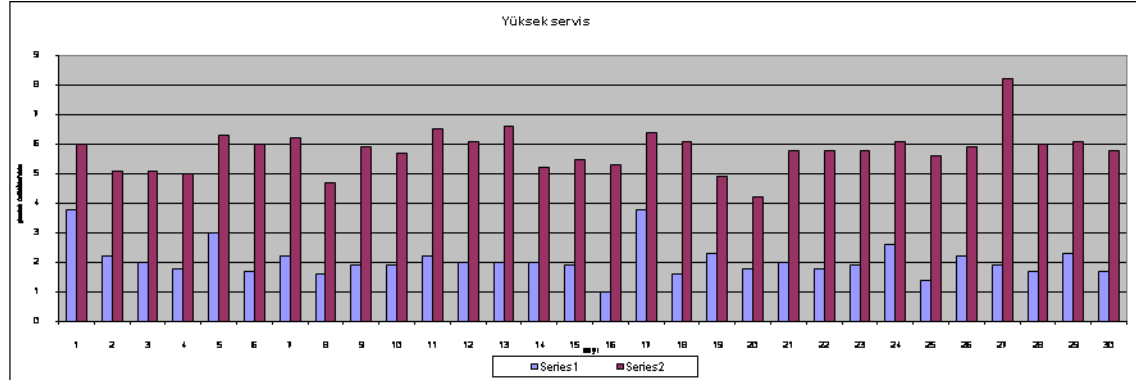
Tablo 2:Deneklerin Kısa Servis Testi Denemelerinin Ön Test ve Son test Değerleri



n=30	Ön test X+sd	Son test X+sd	fark	Fark %	t	p
Puan	2,1 ± 0,32	5,7 ± 0,37	3,6	%171	39,72	<0,001

Tablo 2 de çalışmaya katılan araştırma grubundaki çocukların antrenmanlar sonucunda ilk test ortalaması $2,1 \pm 0,32$ dir.Son test ortalaması $5,7 \pm 0,37$ dir. İlk ve son test arasındaki fark 3,6 dir ve farkın yüzdesi %171 dir.İlk ve son test değerleri karşılaştırıldığında değerler arasında büyük bir fark olduğu görülmüştür bunun sonucunda sporcularda anlamlı bir gelişme olduğu saptanmıştır.($P<0,001$)

Tablo 3:Deneklerin Yüksek Servis Testi Denemelerinin Ön Test ve Son test Değerleri



n=30	Ön test X+sd	Son test X+sd	fark	Fark %	t	p
Puan	2,04 ±0,59	5,7±0,37	3,63	%133	25,21	<0,001

Çalışmaya katılan araştırma grubundaki çocukların antrenmanlar sonucundaki ilk Test ortalaması $2,04 \pm 0,59$ dir. Son test ortalaması $5,7 \pm 0,37$ dr. ilk ve son test arasındaki fark 3,63 ve farkın yüzdesi %133 dir. İki testte karşılaştırıldığında büyük bir fark görülmüştür. Bunun sonucunda sporcularda anlamlı bir gelişme olduğu saptanmıştır.($P<0,001$)

SONUÇ VE ÖNERİLER

Tablo- 4: Araştırma Grubunun Testlerden Elde Ettikleri İlk ve Son Test Değerleri

	İlk ortalama X $\pm$ sd	Son ortalama X $\pm$ sd	t	P
Clear testi	2,1 $\pm$ 0,43	6,27 $\pm$ 0,42	71,75	< 0,001
Y. Servis testi	2,04 $\pm$ 0,59	5,7 $\pm$ 0,37	25,21	< 0,001
K. Servis Testi	2,1 $\pm$ 0,32	5,7 $\pm$ 0,37	39,72	< 0,001

Bütün testler karşılaştırıldığında ilk ve son test arasında anlamlı bir gelişme olduğu görülmüştür. Bu araştırma sonucunda araştırma grubundaki çocukların performanslarında clear testi, yüksek ve kısa servis açısından yapılan antrenmanlar sonucunda olumlu yönde bir gelişme olduğu saptanmıştır.(P<0,001)

Uygulama sonunda araştırma grubundaki zihinsel engelli çocuklar her bir vuruş tekniğini tek tek bağımsız olarak yapabilir hale gelmişlerdir. Bu grupta yer alan çocuklardan altı tanesi öğretilen bütün vuruş tekniklerini kullanarak karşılıklı oynayabilmektedirler. Grubun diğer üyeleri karşılarında bu sporu bilen biri olduğu zaman atışlara bağımsız olarak cevap verebilmektedirler. Algısal motor aktiviteleri oyunlar aracılığı ile pekiştirileceği kabul edildiğinden çalışma süresinin daha uzatılması ve karşılıklı oynamaya daha fazla yer verilmesi ile oynama becerileri daha fazla geliştirilebilir.

Spor ile elde edilen fiziksel ve motor kapasitelerdeki gelişme çocukların günlük yaşamlarında kullandıkları aktivitelere de etki edecek, kendi öz güvenlerini arttıracak ve benlik kavramlarını geliştirecektir. Aynı zamanda çocukların birbirleri arasındaki yardımlaşmaları, aileleri ve çevreleriyle iletişimi kurmalarına da yardımcı olacaktır.

Sonuç olarak, badminton eğitilebilir zihinsel engelli çocuklara önerilebilecek bir spor dalı olarak algılanabilir.

ÖNERİLER

Bu çalışma sonucu elde edilen veriler ışığında aşağıdaki önerileri sıralayabiliriz;

1-Zihinsel engelli çocuklara badminton öğretimi sırasında beceri basamaklarının kolaydan zora, basitten karmaşığa doğru ilerleyen öğretim yöntemleri kullanılarak verilmesi,

2-Öğretim yöntemleri içinde yer alan hafiften şiddetliye ya da şiddetliden hafife doğru bireysel ihtiyaçlar doğrultusunda verilmesi,

3-Çalışma süresince öğretim yöntemlerinin daha etkili olabilmesi için zihinsel engelli çocuklara oldukça sık tekrar yaptırılması ve her beceri basamağının alt yapısının mümkün olduğunca çok eğitsel oyun oynatılarak kurulması,

4-Zihinsel engelli çocuklara badminton öğretimi için en az 9–10 haftalık bir programın uygulanması,

5-Pekiştirmenin elde edilmesi için her antrenmanda çok sık tekrar yaptırılması bu tekrarların sayısının 30 dan dan aşağıya olamamasına özen gösterilmesi,

6-Öğretim programının başlangıcından itibaren ailenin desteğinin sağlanması,

7-Badminton sporu zihinsel engelli çocukların özellikle üst ve alt ekstremitelerin koordinasyonunu geliştirmek amacıyla yaptırabilecek bir spor dalı olarak önerebilir.

KAYNAKÇA

1. AAMR/American Association on Mental Retardation. Mental Retardation: Definition, Classification and Systems of Supports. (9th Edition) Washington, DC: 1992.
2. Akkök, Füsün. "Davranışsal Yaklaşım Dayalı Anne-Baba Rehberliğinin Öğretilerilebilir Çocukların Öz bakım Becerilerinin Gelişimine Etkisi" Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi: 1984.
3. Anadolu Üniversitesi. " Zihin Engelliler Alt Çalışma Grubu Rapor" Cilt II,Engelliler İçin Eğitim Modelleri Geliştirme Projesi. T.C. Başbakanlık Devlet Planlama Teşkilatı Yayını, Eski Spor Branşlarıyla İlgili Beceri Testi, T.C. Başbakanlık Özürlüler İdaresi Başkanlığı. Çağdaş Toplum Çağdaş Yaşam ve Özürlüler. Ankara: I. Özürlüler Şurası. 1999.
4. S.Salman.,M.S alman: Badminton, Temel Teknikler ve Öğretimi,Onay Ajans,Ankara,1994
5. Arıkan, Çiğdem. Türkiye’de Görme Özürlü Kadınlar: Sorunlar, Beklentiler, Çözüm Önerileri. Ankara: Körler Federasyonu Yayın No:3,2001.
6. Dilara Sevimay Özer: Engelliler için Beden Eğitimi ve Spor.Nobel yayınları,2001
7. Tuba Uğurlu: Zihinsel Engelli Çocuklara Badminton Öğretimi ve Motor Beceri Esaslarının Tartışılması. Marmara Üniversitesi,Yayınlanmamış Y.Lisans Tezi,2001,İstanbul

MASA TENİSİNDE KOORDİNATİF OYUN YETENEKLERİ

TURHAN Bulut * MUTLUTÜRK Nevzat * GENÇOĞLU Arzu

ÖZET

Masa tenisinde oyuncuların koordinatif oyun yeteneğinin performansı etkileyen önemli faktörlerden biri olduğu bilinmektedir. Antrenmanlarda iyi olup ta maçlarda başarı gösteremeyen oyuncuların sayıca çok olduğu bilinmektedir. Bu oyuncuların başarısız olmaları birçok kişiye göre maç kombinasyonlarının koordine edilmemesinden kaynaklanmaktadır. Bu nedenleri göz önünde bulundurarak performans için çok önemli olduğunu düşündüğümüz; koordinatif oyun yeteneklerini ele aldık

Anahtar Kelimeler: Masa Tenisi, Koordinatif Oyun Yeteneği

ABSTRACT

It is known that coordinative playing skill of a player is one of the important factors affecting the performance in a play. It is also common knowledge that there are many players who are very successful in the training sessions but could not have expected achievements in the matches. To many people, the failing of these players is mainly due to the failing of coordination of match combinations. We, therefore, analyzed coordinative playing skills considering these reasons of which we believe as essential for better performance.

Key word(s): Table Tennis, Coordinative Play Skills

*C.B.Ü. Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Manisa

GİRİŞ

Performansın geliştirilmesine yönelik çalışmaların yoğun olduğu günümüzde; başarının arttırılmasına yönelik çalışmalar hız kazanmıştır. Masa tenisi ve tenis gibi üst düzeyde koordinasyon gerektiren raketli sporlarda, koordinatif yeteneklerin küçük yaşlarda geliştirilmesi bir zorunluluk olmuştur.

Masa tenisi sporu taktiksel olarak bölümler halinde oynanmaktadır. Maç esnasında her an taktiksel değişimler olabilmektedir. İyi bir taktik uygulama için ise gelişmiş bir oyun tekniğine ve oyun yeteneklerini birleştirici koordinatif yeteneğe ihtiyaç vardır. Bu nedenle maç başarısı için çok yönlülük esastır. Çok yönlülük ise, oyun elemanlarının gelişmişliğine ve koordinatif oyun yeteneklerinin uyumuna bağlıdır.

Birçok sporcunun antrenmanlarda iyi olmalarına karşın, maçlarda istenilen başarıyı gösterememeleri bir sorun olarak algılanmaktadır. Bu sorunun birçok nedeni olması ile birlikte en önemli nedenlerinden biriside maç performansı için gerekli oyun koordinasyonun sağlanamamasıdır. Oyun koordinasyonu, maçlara uygun kombinasyonlar ile birlikte koordinatif yeteneklerin birleştirilerek antrene edilmesiyle geliştirilebilmektedir. Bu yöntemler ile maçlardaki başarının arttırılması mümkündür.

MASA TENİSİNDE KOORDİNATİF OYUN YETENEKLERİ

Beceri öğreniminin, spor dallarına ve sportif hareketlere yönelik olarak değişik süreçler gerektirdiği bir gerçektir. Masa tenisinde ve diğer spor dallarında beceri öğreniminin önemli bir parçası olan koordinatif oyun yeteneği, spor dallarına özgü farklı özellikleri ön plana çıkartmaktadır. Gerek oyun elemanlarının, gerekse maç kombinasyonlarının kavranmasında, beceri öğrenimi süreçleri için uygun yöntemlerin masa tenisine özgü şekilde uygulanması gerekir. Uygulanan yöntemler ise genel olmakla birlikte özelde spor dallarına göre farklı çalışmaları içerir. Birçok bilim adamı bu konuda farklı değerlendirmelerde bulunmuştur. Koordinatif yetenekler, değişik spor bilimcilerine göre çok sayıda kavramlarla ele alınmaktadır.(4)

Masa tenisinde koordinatif oyun yeteneği maçlarda potansiyel bir güçtür. Teknik bir vuruşun hatasız ve amaca uygun yapılmasında (Forehand fast spin) bütünleyici rol oynar.

Oyun elemanlarının ve maç kombinasyonlarının uyumu için koordinatif yeteneklerin gelişmiş olması gerekir.

Koordinasyon denen özellik tek başına somut bir şey değildir. Bu özelliğinden dolayı koordinatif yetenekler doğrudan ortaya çıkmazlar. Ancak hareketlerin yapılış ve uygulanışı esnasında hissedilir veya somut olarak ortaya çıkar. Bunun yanında, öğrenme basamaklarında ve antrenmanın bölümlerinde karmaşık hareketlerin şekillendirilmesini sağladığı da bilinmektedir.

*Masa tenisinde koordinatif oyun yeteneğini etkileyen faktörler;

1. Optik ve motorik yeteneğin tamlığı:

Maç esnasında rakibin vuruşu ile gelecek olan topun şiddetini, falsosunu, hızını ve topun degeceği noktayı kestirebilme ve vuruş tarzını belirlemede optik ve motorik yetenek önemli rol oynar. Doğru bir zamanlama ve optik zamanlama hareketin amaca uygun olarak yapılmasını kolaylaştıracaktır. Maç esnasında topun takip edilmesi ve aynı anda hareket pozisyonu alınması çok önemlidir. Masa tenisi sporu el, göz ve ayak koordinasyonunun etkili olduğu bir spor dalı olması itibarı ile el göz ve ayak koordinasyonunu geliştirici antrenmanlara sıklıkla yer verilmelidir. (1)

Maçlarda çok sık olmamakla birlikte bazen top ıskalama, geç pozisyon alma, vuruşun falsosunun görülmesi ve hissedilmesi, doğru pozisyon alma optik ve motorik yeteneğin tamlığına bağlıdır. Bu özelliklerin geliştirilmesi için antrenman programlarına taktik ağırlıklı kombinasyonlar koymakta yarar vardır.

Bütün spor dallarında olduğu gibi masa tenisinde de el göz ve ayak koordinasyonu hareketin tamlığında çok önemlidir. Bu nedenle optik ve motorik yeteneğin geliştirilmesine yönelik çalışmalara sıklıkla yer verilmelidir. Her oyuncunun başarısında somut olmayan fakat hissedilen özelliklerin olduğu unutulmamalıdır.

2. Antizipasyon yeteneği:

Oyuna başlarken yapılacak olan vuruşun öncelenmesidir. Topa vurmada önce rakipten gelmekte olan veya gelen topa yapılacak olana vuruşa hazırlık yapma, duruş pozisyonu alma, topa vurmada için yönelme, topu yakalama ve topa vurmada önce atış yönünü kestirmedir. Masa tenisi sporu çok kısa zamanda vuruşların yapıldığı spor dalı olması nedeniyle antizipasyon yeteneği çok iyi olan sporcuların doğru zamanda doğru vuruşlar yaptığı bilinmektedir. Taktiksel uygulamalarda karar verme ve verilen kararı uygulamada antizipasyon yeteneği etkilidir. Bu özelliğin geliştirilmesi için taktik varyasyonlar içeren çalışmalara sıklıkla yer verilmelidir. Optik ve motorik yetenek ile Antizipasyon yeteneğinin gelişmiş olması doğru bir zamanlama ile birlikte vuruşların isabetli olmasını sağlayacaktır. (9)

Uygun duruş pozisyonu alma ve amaca uygun vuruş yapmada; Antizipasyon yeteneği ile birlikte reaksiyon ve aksiyon zamanının kısa olması da etkili olur. Masa tenisinde üst düzeydeki oyuncuların kombine hareketlerde başarılı olmalarının nedeni reaksiyon ve aksiyon zamanlarının gelişmiş olmasıdır. (9)

3. Koordine Etme Yeteneği : (kombinasyon yeteneği)

Oyuncuların maç formundaki kombinasyonları koordine etmedir. Kombine hareketlerin başarısı maçın bölümleri arasındaki uyuma bağlıdır. Masa tenisi çoğu zaman taktiksel olarak bölümler halinde oynanmaktadır. Bölümler den oluşan hareketlerin uyumlu hale gelmesi, çok yönlü maç kombinasyonlarının tekrarına bağlıdır. Maçların bölümleri arasındaki koordinasyonun sağlanması oyun hâkimiyetini dolayısıyla başarıyı arttıracaktır.

Sporcuların oyun sistemine göre seçilen maç kombinasyonlarının bölümleri arasındaki uyum alıştırmalarına yer verilerek hareketler arasında koordinasyon sağlanmalıdır. Böylece zor hareketler daha kolay ve çabuk yapılır hale gelir. (örn: Top spin, fast spin ve şut çalışmasında hareketler arasındaki geçişin akıcı olarak bir bütünlük içerisinde yapılması).

Hareketi oluşturan evrelerin ya da hareketlerin uyumlu bir şekilde birbirlerine bağlanmaları; hareket deneyimine, bilgilerin alınıp işlenmesine, iyi bir Antizipasyon yeteneğine ve pratik zekâya bağlıdır. (9)

4. Düzeltme Yeteneği:

Düzeltme yeteneği hareketlerin yapılışında hataların kontrol altında tutulmasıdır. Kassal algılama ile (kin estetik) hareketlerin düzeltilerek kavranmasıdır. Değişen durumlara en uygun düzeyde uyum sağlayabilme birçok spor disiplininde performansı belirleyen önemli faktörlerden biridir. Maçlarda karşılaşılan ve farklılıklar gösteren durumlara uyum sağlama koordinatif bir özelliktir. Bu yeteneğin gelişmiş olması oyun tekniğini olumlu etkileyerek amaca uygun isabetli vuruşlara neden olacaktır. Düzeltme yeteneğinin geliştirilmesi hareketlerin yeterince tekrar edilmesi ve yeterli hareket deneyimi ile söz konusudur. Çalışmalar esnasında görsel çekimler ve sözlü uyarılarla hareketler düzeltilmeye gidilmelidir. Birçok sportif etkinliklerde karşılaşılan ve ani değişiklikler gösteren durumlara çabuk ve amaçlı davranışların gösterilebilmesi koordinatif bir özelliktir. (2)

5. Topu Hissetme Yeteneği

Topu hissetme yeteneği topun şiddetinin, falsosunun, hızının, yönünün tahmin edilmesidir. İyi oyuncuların zor pozisyonlarda sayı almaları bu yeteneğin başarısına bağlıdır. Bu özelliğin geliştirilmesi için farklı oyun tarzlarına sahip oyuncularla sıklıkla maç yapılması gerekir. Farklı oyun stili ve oyun yeteneği olan sporcuların yer aldığı antrenman maçlarıyla topu hissetme yeteneği gelişerek, servis karşılamada ve spin vuruşlarında hatalar en aza indirilecektir. Bu yöntemle farklı servislerin ve vuruşların sınama yanılma yolu ile hissedilerek doğru karşılanması sağlanacaktır. Antrenmanlarda farklı oyun sergileyen sporcuların birbirleri ile oynamaları ve maç yapmaları maç başarılarını arttıracaktır.(3)

6. Sınama Yanılma Yeteneği:

Bu yetenek maçlarda, topa vuruş esnasında hareketin yönünün son anda belirlenmesidir. Bunun bir adı da masa tenisinde aldatma yeteneğidir. Performans sporcularının son vuruşlarda başarılı olmalarının bir nedeni de topun atılacağı yönün son anda belli olmasıdır. Bu yeteneğin gelişmesi iyi bir zamanlama ile birlikte çok tekrar ve maç deneyimine bağlıdır. Gelişmiş bir aldatma yeteneği beklenmedik durumlarda sayı almayla sonuçlanabilmektedir.(9)

7. Esneklik Yeteneği:

Esneklik yeteneği mükemmel tekniğin oluşmasında ve taktiğin uygulanmasında önemli bir etkidir. Esneklik yeteneği gelişmiş sporcuların tekniklerinin de iyi olduğu gözlemlenmiştir. Masa tenisi sporuna başlama yaşı çok küçük yaşlarda olduğundan, masa tenisçilerde gelişmiş bir koordinasyonun yanında esneklik yeteneğinin de iyi olması muhtemeldir. Hareketlerdeki amaca uygun kassal gerilme ve frenleme dengeleme, hareketin başlangıç ve bitişindeki elastikiyet, hareket yönündeki acıcılık ve pozisyonlara uygun ve çabuk ulaşabilme, esneklik yeteneğine bağlıdır. (6)

Masa tenisi sporu dar bir alanda oynandığından, ani hareketler, hızlı dönüşler, ani vuruşlar, frenlemeler, ani duruşlar vb. hareketler çok olmaktadır. Bu özellikler ise iyi bir esneklik gerektirir. Hareketlerin acıcılığı ve koordinasyonu için esneklik yeteneği mutlak gerekli bir özelliktir.

8. Zamanlama (timing)

Özellikle üst düzeydeki performans sporcuları için zamanlama çok önemlidir. Masa tenisi sporu çok kısa zamanda karar verilerek yapılan bir spor dalıdır. Doğru zamanda doğru vuruşun yapılması hareketin uygulanması, sportif performans açısından bir zorunluluktur. Zamansal kuvvetin uygulanması, topa zamanında vurulması ve yakalanması etkili bir vuruşun yapılması için önemli kriterlerdir. Bu özelliklerin üst düzeydeki oyunculara dorukta olduğu bilinmektedir. Ani dönüş veya frenlemeler, yer değiştirmeler, blok, spin, chop, şut atma

hareketler iyi bir zamanlama gerektirir. Algı ve kinestetik analizatörlerin de bu yeteneği etkilediği bilinmektedir. (9)

9.Reaksiyon Yeteneği

Reaksiyon yeteneği; Amaca uygun hareketi gerçekleştirebilmek için, var olan ya da gelen uyarıları algılayabilme veya gerekli cevabı (hareketi) verebilmedir. Reaksiyon yeteneği sinyal, sonuç, kişi veya duruma göre bir aksiyona karşılık tepki gösterme yeteneğini içerir. Uyarılar, optik ya da akustik olabilirler.

Masa tenisinde maç esnasında ortaya çıkan ani durumlara tepki göstermek reaksiyon yeteneğine bağlıdır. Reaksiyon yeteneği küçük yaşlardan itibaren geliştirilmesi özelliğiyle masa tenisinde temeli oluşturur. Antrenmanlar ve kısa süreli maçlarla reaksiyon zamanını kısaltmak mümkündür. Bu nedenle antrenman programlarında reaksiyon yeteneğini geliştirici çalışmalara sıklıkla yer verilmelidir.

Masa tenisinde 7–10 yaşları arasında yapılan reaksiyon çalışmaları 16–18 yaşlarda en üst düzeye çıkar. Antrenmanlarda daraltılmış ve zorlaştırılmış koşullardaki top atma çalışmaları, aldatma çalışmaları ve masa tenisine özgü reaksiyon çalışmaları ile bu özellik geliştirilebilir.(4)

8.Koğnitif Taktik Yetenek:

Bu yetenek maç esnasında birkaç hareket planını uygulayarak rakibin analiz edilmesinde etkindir. Masa tenisinin önemli bir bölümünü koğnitif yetenekler oluşturur. Maçlarda rakibin oyun durumunu göre uygulanacak taktiğin başarısı koğnitif taktik yeteneğinin yerleşmiş olmasına bağlıdır. Her oyuncu kendi oyun düzenini uygulamak ister. Hangi oyuncu kendi yetenekleri doğrultusunda bir oyunu sergilerse o oyuncunun kazanma oranı daha fazladır. Koğnitif taktik yetenek hareket ve maç deneyimine paralel olarak gelişir. Bunun yanında sporcuların yeni programları çabuk ve amaçlı olarak öğrenebilmesi iyi bir motor belleği de gerektirir. Uygulanan taktiğin amaca yönelik uygulanmasında pratik zekânın yanında zihinsel yeteneklerde önemlidir.(5)

9. Ayırt Edebilme Yeteneği :(ayrıştırma yeteneği)

Değişik pozisyonlarda yapılan hızlı spin, top spin, yavaş spin, etkili chop, az falsolu chop, sert atak, yumuşak atak, şut gibi vuruşların birbirinden ayırt edilebilmesidir. Bu yeteneğin gelişmiş olması oyun stratejisi ve taktiği açısından önemlidir. Maçlarda oyun ritmini kendi lehine değiştiren oyuncuların başarılı oldukları gözlenmiştir. Durağan ve monoton geçen bir maçta oyun ritmini bozarak kendi oyun stilini kabul ettiren oyuncular başarı olabilmektedir. Antrenmanlarda değişik oyun stilineki oyuncularla oynamak taktiksel olarak oyun kurmada etkili olacaktır.(7)

10. Oyunda Hâkimiyet Yeteneği:

Hâkimiyet yeteneği maçlarda oyun hâkimiyetini sağlamak için yapılan taktiksel değişikliklerdir. Maçlarda oyun ritminin değiştirilmesi, oyunun akıcılığının değiştirilmesi, oyun dengesinin bozulmasına, dolayısıyla rakibin oyun düzenini bozulmasına neden olacaktır. Bu taktik davranışa oyunu hâkimiyet altına alma diyoruz. Bu yeteneğin temelini, alansal oryantasyon ve denge oluşturur. Her oyuncunun vuruş açısından birbirlerinden farklılıkları vardır. Top spin ve fast spin arasındaki farklılıkları karmaşık ve değişken olabilir. Basit bir kombinasyondan daha zor ve karmaşık bir kombinasyona geçiş bu yeteneğin gelişmiş olmasına bağlıdır.(8)

11.Çeviklik:

Çeviklik becerinin düzeni olarak başarıyı etkiler. Masa tenisinde başarı için çeviklik önde gelen faktörlerden birisidir. Çeviklik yeteneği özel formlardaki antrenman birleşimleriyle geliştirilebilmektedir. Çeviklik antrenman formlarıyla iyi bir reaksiyon zamanı oluşturma,

kombinasyonları iyi uygulayabilme, aniden karar verebilme ve ani yer belirleme gibi özellikler geliştirilmiş olur. (9)

Çeviklikte zamanlama yeteneği çok iyi olmalıdır. Reider'e göre (1987) Motorsal özellikler, algı yeteneği, psikolojik ve bilişsel yetenekler ile birlikte bir bütünlük oluştururlar. Yetenek sistemleri ile eylem sistemleri arasında sıkı bir bağ söz konusudur. Blume'ye göre ise koordinatif yetenekler çeviklik özelliğinin karışığıdır. Motor öğrenme yeteneği ise, tüm motorsal psikolojik ve bilişsel alanların en düzeyini oluşturur. (4)

YÖNTEM

Literatür taraması yapılarak veriler toplanmış ve değerlendirilmiştir. Elde edilen bilgiler konu bakımından spor dalına özgü olarak incelenmiştir.

SONUÇ

Masa tenisinde koordinatif oyun yeteneğinin, amaca uygun vuruşların yapılmasında hareketlerin çabuk öğretilmesinde belirleyici olduğu bilinmektedir. Bu nedenle koordinasyon her sporsal hareket için ön koşuldur. Koordinatif oyun yeteneğinin maç başarısını direkt olarak etkilediği ve bu yeteneğin geliştirilmesi için özel çalışmalara ihtiyaç duyulduğu bir gerçektir. Bu yeteneklerin gelişiminin çok küçük yaşlarda başlayıp performans dönemine kadar geliştiği bilinmektedir. Bu nedenle temel eğitim ve performans antrenmanlarında daha çok yer alması gerektiği kanaatindeyiz.

Masa tenisinde antrenman programlarında maç kombinasyonlarına daha çok zaman ayrılmalıdır. Her bir oyun kombinasyonun diğer bir oyun kombinasyonu ile uyumu hareketin bölümleri arasındaki uyuma dolayısıyla oyun koordinasyonuna bağlıdır. Taktiksel olarak masa tennisinin bölümler halinde oynanmasının bir nedeni de kombinasyonlar arasındaki uyumdan kaynaklanmaktadır. Maç formlarını birbirine uyumlu hale getiren en önemli özelliklerden birisi oyun koordinasyonudur. Oyun koordinasyonu gelişmiş bir oyuncunun taktiksel olarak farklı durumlara uyum sağlaması muhtemeldir.

Antrenmanlarda iyi olan, maçlarda istenilen başarıyı gösteremeyen sporcuların başarısızlıkları önemli ölçüde "koordinatif oyun yetenekleri"nin eksikliğinden kaynaklanmaktadır. Antrenmanlarda maç formundaki kombinasyonlara daha çok yer verilerek oyun taktiğinin başarısının dolayısıyla maç başarılarının arttırılabileceği düşüncesindeyiz.

Antrenman planlamasında maç kombinasyonlarını uygulamadaki eksikliklerin hangi koordinatif yeteneklerden kaynaklandığını tespit ederek geliştirilmeye gidilmelidir. Bu yöntem maç başarısını arttıracaktır. Genel olarak baktığımızda Koordinatif yeteneği gelişmiş sporcuların daha ekonomik ve daha az enerji harcayarak oynadıkları görülmektedir. Böylece yorgunluk geciktirilmekte, çok az kuvvet harcanmakta ve sakatlıklar en aza indirgenmektedir.

Sportif başarı açısından antrenmanların maç kombinasyonları şeklinde yapılması ile maçlardaki başarı arttırılabilir. Antrenmanlarda çok iyi olup maçlarda başarısız olan sporculara kombinasyonları birbirine bağlama (uyum) çalışmaları yaptırılarak bu eksiklikleri giderilmelidir.

KAYNAKLAR

1. HEİSSG, W, Tichstennis Lehrplan 2. BLV Verlagsgesellschaft München 1982.
2. KOÇ, SELAHATTİN, Beden Eğitimi ve Sporda Beceri Gelişimi, Morpa Kültür Yayınları, yaylacık Matbaası, 2005 İstanbul.
3. MENGÜTAY, SAMİ, Çocuklarda Hareket Gelişimi ve spor, Morpa Kültür Yayınları, yaylacık Matbaası, 2005 İstanbul.
4. SAYIN METİN, Beceri Öğretimi Engin Mühendislik 2005 Manisa
5. SKLORZ, M. Tichstennis Lehrplan 1. BLV Verlagsgesellschaft Münchenn 1982.
6. SKLORZ, M. Tichstennis Lehrplan 3. BLV Verlagsgesellschaft München 1982.

3. RAKET SPORLARI SEMPOZYUMU / KOCAELİ 2007

7. SKLORZ, M. Tischtennis Lehrplan 4.BLV Verlagsgesellschaft Münchenn 1982.
8. TURHAN, BULUT, Masa Tenisi Teknik ve Öğretim Saray Kitapevleri 1997 İzmir.
9. TURHAN, BULUT, Masa Tenisinde Koordinatif Yeteneklerin Görünümü Lisans Bitirme Tezi 1986 Manisa.

**TENİS HAKEMLERİNİN ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLERE GÖRE
KAYGI VE TEMEL PSİKOLOJİK İHTİYAÇ DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**

Murat TEKİN* T.Osman MUTLU* Gökhan BAYRAKTAR*

*Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

ÖZET

Bu çalışmanın amacı; tenis hakemlerinin kaygı ve temel psikolojik ihtiyaç düzeylerinin incelenmesidir.

Bu çalışmanın grubunu; Ankara, İstanbul, İzmir, Afyon, Denizli, Kayseri, Muğla, Aydın, Konya, Bursa ve Zonguldak'ta hakemlik yapan 67'si erkek 41'i bayan toplam 108 il ve ulusal tenis hakemlerinden oluşmaktadır.

İlk olarak araştırmanın amacına ilişkin mevcut bilgiler, literatürün taranmasıyla sistematik bir şekilde verilmiştir. Böylece konu hakkında teorik bir çerçeve oluşturulmuştur. İkinci olarak, C. Spielberger (1970) tarafından geliştirilen Türkçe'ye uyarlanması Öner ve LeCompte (1983) tarafından gerçekleştirilen sürekli kaygı envanteri, ve Deci ve Ryan (2000) tarafından geliştirilen, Kesici, Üre ve Ark. (2003) tarafından Türkçe'ye uyarlanması yapılan Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği tesadüfî örneklem yoluyla araştırmaya katılan tenis hakemlerine uygulanmıştır.

Verilerin çözüm ve yorumlamasında Kruskal Wallis-H Testi, Mann Whitney-U testi ve Pearson momentler çarpımı korelasyon analizi kullanılarak anlamlılık $P < 0,05$ alınmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde ve hesaplanmış değerlerin bulunmasında SPSS (Statistical package for social sciences) paket programı kullanılmış ve ölçeğin güvenilirlik katsayısı (Cronbach Alpha) özerklik için 0.73, yeterlik için 0.60, ilişki için 0.73, sürekli kaygı düzeyi için 0.71 bulunmuştur.

Bu çalışmanın sonucunda; tenis hakemlerinin cinsiyet ve mesleki kıdem değişkenine göre kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmazken, kategori ve eğitim durumu değişkenine göre kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Cinsiyet değişkenine göre özerklik, yeterlik ve ilişki ihtiyacı arasında anlamlı farklılık bulunmazken. Kategori değişkenine göre özerklik ve ilişki ihtiyacı arasında, eğitim durumu değişkenine göre özerklik ve ilişki ihtiyacı arasında, mesleki kıdem değişkenine göre de özerklik ve yeterlik ihtiyacı arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur.

Ulusal hakemler ile il hakemlerinin kaygı ve temel psikolojik ihtiyaç düzeyleri arasındaki ilişki incelendiğinde; ulusal hakemlerin, kaygı düzeyleri arttıkça özerklik ihtiyacının arttığı, sonucu ortaya çıkarken, il Hakemlerinin kaygı düzeyleri arttıkça kendilerini yeterli hissedemedikleri sonucu ortaya çıkmıştır.

Anahtar Kelimeler: Tenis Hakemi, Kaygı, Temel Psikolojik İhtiyaç

GİRİŞ

İhtiyaç kavramı, güdü, motivasyon, istek, gereksinim, arzu, ümit ve benzeri birkaç kelimeden biridir. İhtiyaç insanlara özgü, başarma isteği gibi yüksek dürtülere denir. Bugün psikologlar tarafından kullanılan şekli ile ihtiyaç; içten ya da dıştan meydana gelen bir hareketle beyin bölgesinde oluşan bir baskı olarak belirtilir ve itici bir güç ya da gereksinim hissi olarak da açıklanır.

Özerklik kuramı, insan davranışlarının üç temel ihtiyaç tarafından idare edildiğini ileri sürmektedir. Birincisi; bireyi ilgilendiren konular üzerinde kendi seçimlerini yapma anlamına gelen "otonomi-özerklik" ihtiyacı, ikincisi; yeteneklerinizi kullanma ve onları geliştirme anlamına gelen "yeterlilik" ihtiyacı ve üçüncüsü; diğer insanlarla birleşme ve sosyal yönden değerli hissetme demek olan "ilişki" ihtiyacıdır (Ryan and Deci, 2000).

Özerklik kuramı öğrenme, kişiler arası ilişkiler, bireylerin sosyal ve fiziksel çevredeki rolleri konusunda psikolojik ihtiyaçlara öncelik vermektedir. Adı geçen tüm alanlarda temel psikolojik ihtiyaçları karşılanmış olan bireyler daha etkin durumda bulunmaktadır. Kurama göre tüm davranışlar güdülerini azaltma süreçlerinde oluşur, yani her davranışın işlevsel amacı ihtiyaçların tatminidir. Aç insanlar yiyecek bulmak üzere hareket eder, ağrısı olan kişiler rahatlama arayışındadır. Bu nedenle her davranış bir dengesizliğe dayandırılabilir. Pek çok davranışın özellikle temel ihtiyaçların tatmin edilmesi noktasından hareketle, insanlar yalnızken arkadaşlık, denetim altındayken özerklik, etkisizken yeterli olma arayışında olduğu görülür (Deci, ve Ryan, 1987).

Yeterlik; bireylerin etkiselliği, kendi eylemlerini harekete geçiren ve uzun dönemli psikolojik sağlık için tatmin edilmesi gereken üç temel psikolojik ihtiyaçtan birisidir. Bandura'da sosyal öğrenme kuramında, yeterlik kavramı üzerinde durmaktadır. Bandura'nın kişisel yeterlik kuramı, algılanan yeterliliğin ve algılanan kişisel kontrolün güdülenme ve başarıdaki rolü üzerinde durmaktadır. Bandura, algılanan yeterliği, bireyin belli durumlar karşısında göstermesi gereken davranışları ne ölçüde yapabildiğine ilişkin kişisel yargısı olarak tanımlamıştır. Kişisel yeterlik yargılarının kaynakları ise, gösterilen başarı, başkalarının başarılarını izleme, kişinin kendi başarısına olan inancı ve psikolojik durumudur. Yeterlik algıda güdülenmenin önemli kaynaklarından birisidir.

İlişkili olma; Başkaları ile bağlantılı olma, sevmek, koruma, sevilme ve korunma arzusunun işaretidir. Öğrenci bu ihtiyacı karşılayabilmek için diğer arkadaşlarıyla sosyal bir ilişki içinde ve doyurucu etkileşimler içinde bulunmak durumundadır (Sheldon and Eliot, 1999).

Bir gruba ait olma ve onlarla ilişkide olma duygusu en temel sosyal ihtiyaçlarımızdan biridir. Grup faaliyetleri ve grup olarak üstlenilen sorumluluklar öğrencinin bu duygusunu geliştirecektir. Aynı zamanda öğretmen bizzat her öğrenciyle ilişkisini sürdürerek onlara yardımcı olabilir.

Temel psikolojik ihtiyaç kavramlarına bağlı olarak motivasyon dayanaklarına dikkat etmek, öğretmenler, antrenörler, idareciler ve ebeveynler gibi rolü diğer kişileri motive etmek olanlar için öncelikle önemlidir. Bu ihtiyaçlar her nasılsa engellendiğinde motivasyon ve performans çeşitli şekillerde etkilenir (Deci, ve Ryan, 1987).

Kaygı iç ve dış dünyadan kaynaklanan bir tehlike olasılığı ya da kişi tarafından tehlikeli olarak algılanıp yorumlanan herhangi bir durum karşısında yaşanan bir duygudur. Kişi kendisini bir alarm durumunda ve sanki bir şey olacaktı gibi bir duygu içinde hisseder (Alisinaoğlu ve Ulutaş, 2000).

Sürekli kaygı; Stres yaratan durumun tehlikeli ya da tehdit edici olarak algılanması ve bu tehditlere karşı, durumluk duygusal reaksiyonların frekansının ve yoğunluğunun artması ve süreklilik kazanmasıdır. Sürekli kaygı farklılıklar gösteren bir kişilik özelliğidir. Sürekli kaygısı yüksek olan bireyler, düşük olanlara göre stres yaratan durumları daha çok tehlikeli ya da tehdit edici olarak algılama ve daha yoğun durumluk kaygı reaksiyonları ile tepkide bulunma eğilimindedirler (Özgüven, 1994).

Bireyin kaygı yaşantısına olan yatkınlığıdır. Buna kişinin içinde bulunduğu durumlar, genellikle stresli olarak algılama, yorumlama eğilimi de denebilir. Objektif kriterlere göre nötr olan durumların birey tarafından tehlikeli ve özünü tehdit edici (küçültücü) olarak algılanması sonucu oluşan hoşnutsuzluk ve mutsuzluk duygusudur. Bu tür kaygı seviyesi yüksek olan bireylerin kolaylıkla incindikler ve karamsarlığa büründükleri görülür. Bu bireyler durumluk kaygısı da diğerlerinden daha sık ve yoğun bir şekilde yaşarlar. Klinik psikologlarına ve psikiyatlara başvuran hastaların büyük bir çoğunluğu sürekli bir kaygı belirtilerinden şikâyetçidirler. Huzursuzluklarını gidermede, hafifletmede ya da kontrol etmede bu hastaların karşı koyma ya da başa çıkma becerileri ya da savunmaları yetersizdir (Öner, 1985).

Kaygının oluşmasında etkin olan gizil güce kaygı denir. Sürekli kaygının seviyesi, bireyin ilerdeki tehlikeli durumlarda yaşayacağı durumluk kaygı derecesinin şiddetini ve sıklığını belirler.

Spielberger sürekli kaygının özelliklerini şöyle belirtir:

1. Bu tip durumluluk kaygıya oranla durağan ve sürekli dir.
2. Bu tip kaygının şiddeti ve süresi kişilik yapısına göre değişir.
3. Kişilik yapısının kaygıya yatkın oluşu sürekli kaygı düzeyini etkiler.
4. İnsanların sürekli kaygı düzeylerinin birbirinden farklı olması, tehdit eden durumun algılanmasını, anlaşılmasını, yorumlanmasını, sözcüklerin değerlendirilmesini değiştirir (Köknel, 1989).

Günümüz insanının kaygısı azalmamakta, giderek artmaktadır. Çünkü günümüzdeki ilerlemeler ve değişimler baş döndürücü bir hızla sürmektedir. Kaygının artması kişinin geleceği hakkında ne yapacağını bilememesine, karar verememesine yol açar. Başına kötü bir şey geleceğini sanması gibi yersiz korkulara sahip olmasına neden olur (Yörükoğlu, 1985).

Araştırmanın Amacı

Tenis hakemlerinin kaygı ve temel psikolojik ihtiyaç düzeylerinin incelenmesidir.

YÖNTEM

Araştırma Grubu

Araştırma grubunu; Ankara, İstanbul, İzmir, Afyon, Denizli, Kayseri, Muğla, Aydın, Konya, Bursa ve Zonguldak'ta hakemlik yapan 67'si erkek 41'i bayan toplam 108 il ve ulusal tenis hakemlerinden oluşmaktadır.

Verilerin Toplanması

İlk olarak araştırmanın amacına ilişkin mevcut bilgiler, literatürün taranmasıyla sistematik bir şekilde verilmiştir. Böylece konu hakkında teorik bir çerçeve oluşturulmuştur. İkinci olarak, C. Spielberger (1970) tarafından geliştirilen Türkçe'ye uyarlanması Öner ve LeCompte (1983) tarafından gerçekleştirilen sürekli kaygı envanteri, ve Deci ve Ryan (2000) tarafından geliştirilen, Kesici, Üre ve ark.(2003) tarafından Türkçe'ye uyarlanması yapılan Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği tesadüfi örneklem yoluyla araştırmaya katılan tenis hakemlerine uygulanmıştır. Veri toplama araçlarının özellikleri aşağıda verilmiştir.

Sürekli Kaygı Envanteri:

Sürekli kaygı envanteri (ölçeği), bireyin içinde bulunduğu durum ve koşullardan bağımsız olarak, kendini nasıl hissettiğini belirler. 20 maddelik bir ölçektir. Her maddenin 4 tane cevap şıkkı vardır. Her şıkkın puanı vardır. Yanıtlar bu formlar üzerinde işaretlenir. Hemen hiçbir zaman 1, Bazen- 2, Çok zaman- 3 Hemen her zaman- 4 puandır. Sürekli kaygı envanteri 7 adet olumlu, 13 adet lüzumsuz sorudan (tersine çevrilmiş ifadeden) oluşur. 1, 6, 7, 10, 13, 16, 19. sorular olumlu sorulardır. Toplam puan değerleri 20 ile 80 arasında değişir. Hesaplanan puanlarda, büyük puan yüksek kaygı seviyesini, küçük puan düşük kaygı seviyesini belirler. Olumsuz puanlar - olumlu puanlar = X Sürekli kaygı skoru = $X + 35$

Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği:

Bireylerin çeşitli alanlara yönelik gereksinimleri nasıl sunulmakta ve bireylerin bu durumu ne sıklıkla arzladıklarını ölçek üzerinde belirtmeleri istenmektedir. Orijinalinde yedili dereceleme tipi kullanılan ölçek Türkçeye uyarlanırken beşli dereceleme tipi tercih edilmiştir. Olumlu yöndeki ifadeleri içeren ölçek maddeleri: Çok doğru: 5, Doğru: 4, Biraz Doğru: 3, Doğru Değil: 2, Hiç Doğru Değil: 1 şeklinde puanlanmaktadır. Ölçek üç alt boyuttan oluşmaktadır. Bireyin bir boyuta giren maddelerden aldığı puanlar toplanarak, her bir birey için

3. RAKET SPORLARI SEMPOZYUMU / KOCAELİ 2007

3 alt boyutta ölçek puanı elde edilmektedir. Bu üç boyut sırasıyla: A) Özerklik İhtiyacı B) Yeterlik İhtiyacı C)İlişki ihtiyaçlarıdır(Deci, Ryan, 2000).

Kuramsal olarak her bir madde için puanlama 1 ile 5 arasında değiştiği için ölçeğin özerklik alt boyutundan toplam puan en yüksek 35, en düşük 7'dir. Puan arttıkça birey daha fazla özerklik ihtiyacı hissettiği kabul edilmektedir. Yeterlik ihtiyacı alt boyutunda toplam puan en yüksek 30, en düşük 6'dir. İlişki ihtiyacı alt boyutunda toplam puan en yüksek 40, en düşük 8'dir.

Verilerin Analizi

Verilerin çözüm ve yorumlamasında Kruskal Wallis-H Testi, Mann Whitney-U testi ve pearson momentler çarpımı korelasyon analizi kullanılarak anlamlılık $P<0,05$ alınmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde ve hesaplanmış değerlerin bulunmasında SPSS (Statistical package for social sciences) paket programı kullanılmış ve ölçeğin güvenilirlik katsayısı(Cronbach Alpha) özerklik için 0.73, yeterlik için 0.60, ilişki için 0.73, sürekli kaygı düzeyi için 0.71 bulunmuştur.

BULGULAR

Tablo 1: Cinsiyet Değişkenine Göre Tenis Hakemlerinin Kaygı Düzeylerini Gösteren Mann-Whitney U Testi Sonuçları

	n	Sıra ortalaması	Sıra toplamı	U	Z	P
Erkek	67	54,19	3631,00	1353,000	0,130	0,897
Bayan	41	55,00	2255,00			

Tablo 1'de görüldüğü gibi; cinsiyet değişkenine göre tenis hakemlerinin kaygı düzeylerini gösteren Mann-Whitney U Testi sonuçları incelendiğinde; tenis hakemlerinin cinsiyet değişkenine göre kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. [U değeri =1353,000 $P=0,897>.05$]. fakat ortalama değerlere baktığımızda erkek tenis hakemlerinin sıra ortalaması ($\bar{X}=54,19$) iken bayan tenis hakemlerinin sıra ortalaması($\bar{X}=55,00$) dır. Bu da bize bayan tenis hakemlerinin erkek tenis hakemlerine göre kaygı düzeylerinin yüksek olduğu sonucuna varılmaktadır.

Tablo 2 :Cinsiyet Değişkenine Göre Tenis Hakemlerinin Temel Psikolojik İhtiyaçlarını Gösteren Mann-Whitney U Testi Sonuçları

		n	Sıra ortalaması	Sıra toplamı	U	Z	P
Özerklik	Erkek	67	53,61	3592,00	1314,000	-,380	,704
	Bayan	41	55,95	2294,00			
Yeterlik	Erkek	67	54,79	3671,00	1354,000	-,124	,901
	Bayan	41	54,02	2215,00			

3. RAKET SPORLARI SEMPOZYUMU / KOCAELİ 2007

İlişki	Erkek	67	52,79	3537,00	1259,000	-,732	,464
	Bayan	41	57,29	2349,00			

Tablo 2’de görüldüğü gibi; cinsiyet değişkenine göre tenis hakemlerinin temel psikolojik ihtiyaç düzeylerini gösteren Mann-Whitney U Testi sonuçları incelendiğinde; tenis hakemlerinin cinsiyet değişkenine göre temel psikolojik ihtiyaçlardan özerklik ihtiyacı arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. [U değeri =1314,000 P=0,704>.05]. fakat ortalama değerlere baktığımızda erkek tenis hakemlerinin sıra ortalaması ($\bar{X}$ =53,61) iken bayan tenis hakemlerinin sıra ortalaması($\bar{X}$ =55,95) dir. Bu da bize bayan tenis hakemlerinin erkek tenis hakemlerine göre özerklik ihtiyacının karşılandığını hissetmektedirler.

Tenis hakemlerinin cinsiyet değişkenine göre temel psikolojik ihtiyaçlardan yeterlik ihtiyacı arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. [U değeri =1354,000 P=0,901>.05]. fakat ortalama değerlere baktığımızda erkek tenis hakemlerinin sıra ortalaması ($\bar{X}$ =54,79) iken bayan tenis hakemlerinin sıra ortalaması($\bar{X}$ =54,02) dir. Bu da bize erkek tenis hakemlerinin bayan tenis hakemlerine göre kendilerini yeterli hissetmektedirler.

Tenis hakemlerinin cinsiyet değişkenine göre temel psikolojik ihtiyaçlardan ilişki ihtiyacı arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. [U değeri =1259,000 P=0,464>.05]. fakat ortalama değerlere baktığımızda erkek tenis hakemlerinin sıra ortalaması ($\bar{X}$ =52,79) iken bayan tenis hakemlerinin sıra ortalaması($\bar{X}$ =57,29) dir. Bu da bize bayan tenis hakemlerinin erkek tenis hakemlerine göre sosyal ilişki ihtiyaçlarının doyurucu etkileşim içinde olduğu sonucuna varılmaktadır.

Tablo 3: Kategori Değişkenine Göre Tenis Hakemlerinin Kaygı Düzeylerini Gösteren Mann-Whitney U Testi Sonuçları

	n	Sıra ortalaması	Sıra toplamı	U	Z	P
Bölge	78	52,37	3927,50	1077,500	1,069	0,028
Milli	30	59,35	1958,50			

Tablo 3’de görüldüğü gibi; kategori değişkenine göre tenis hakemlerinin kaygı düzeylerini gösteren Mann-Whitney U Testi sonuçları incelendiğinde; tenis hakemlerinin kategori değişkenine göre kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. [U değeri =1077,500 P=0,028<.05]. ortalama değerlere baktığımızda bölge tenis hakemlerinin sıra ortalaması ($\bar{X}$ =52,37) iken milli tenis hakemlerinin sıra ortalaması($\bar{X}$ =59,35) dir. Bu da bize mili tenis hakemlerinin bölge tenis hakemlerine göre kaygı düzeylerinin yüksek olduğu sonucuna varılmaktadır.

Tablo 4: Kategori Değişkenine Göre Tenis Hakemlerinin Temel Psikolojik İhtiyaçlarını Gösteren Mann-Whitney U Testi Sonuçları

		n	Sıra ortalaması	Sıra toplamı	U	Z	P
Özerklik	Bölge	78	54,11	4058,50	1208,500	0,195	0,845

	Milli	30	55,38	1827,50			
Yeterlik	Bölge	78	50,23	1657,50	1096,500	0,948	0,043
	Milli	30	56,38	4228,50			
İlişki	Bölge	78	52,61	3946,00	1096,000	0,953	0,040
	Milli	30	58,79	1940,00			

Tablo 4’de görüldüğü gibi; kategori değişkenine göre tenis hakemlerinin temel psikolojik düzeylerini gösteren Mann-Whitney U Testi sonuçları incelendiğinde; tenis hakemlerinin kategori değişkenine göre temel psikolojik ihtiyaçlardan özerklik ihtiyacı arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. [U değeri =1208,500 P=0,845>.05]. Fakat ortalama değerlere baktığımızda bölge tenis hakemlerinin sıra ortalaması ($\bar{X}$ =54,11) iken milli tenis hakemlerinin sıra ortalaması ($\bar{X}$ =55,38) dir. Bu da bize milli tenis hakemlerinin bölge tenis hakemlerine göre özerklik ihtiyacının karşılandığı sonucuna varılmaktadır.

Tenis hakemlerinin kategori değişkenine göre temel psikolojik ihtiyaçlardan yeterlik ihtiyacı arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. [U değeri =1096,500 P=0,043<.05]. Ortalama değerlere baktığımızda milli tenis hakemlerinin sıra ortalaması ($\bar{X}$ =56,38) iken bölge tenis hakemlerinin sıra ortalaması ($\bar{X}$ =50,23) dir. Bu da bize bölge tenis hakemlerinin milli tenis hakemlerine göre yeterlik ihtiyacının yüksek olduğu sonucuna varılmaktadır.

Tenis hakemlerinin kategori değişkenine göre temel psikolojik ihtiyaçlardan ilişki ihtiyacı arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. [U değeri =1096,000 P=0,040<.05]. ortalama değerlere baktığımızda bölge tenis hakemlerinin sıra ortalaması ($\bar{X}$ =52,61) iken milli tenis hakemlerinin sıra ortalaması ($\bar{X}$ =58,79) dir. Bu da bize milli tenis hakemlerinin bölge tenis hakemlerine göre ilişki ihtiyaçlarının doyurucu etkileşim içerisinde olduğu sonucuna varılmaktadır.

Tablo 5: Eğitim Durumu Değişkenine Göre Tenis Hakemlerinin Kaygı Düzeyini Gösteren Kruskal-Wallis Testi Sonuçları

	n	Sıra ortalaması	Sd	X ²	P	Anlamlı fark
Orta öğretim	5	69,90	2	1,281	0,050	1-3
Lisans	94	53,84				
Lisansüstü	9	52,83				

Tablo 5’de görüldüğü gibi; eğitim durumu değişkenine göre tenis hakemlerinin kaygı düzeyini gösteren Kruskal-Wallis Testi Sonuçları incelendiğinde; eğitim durumu değişkenine göre tenis hakemlerinin kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olduğu ortaya çıkmıştır. [X² değeri =1,281 P=0,050<.05]. grupların sıra ortalamaları dikkate alındığında en yüksek sıra ortalaması eğitim durumu ortaöğretim olan tenis hakemlerinin olduğu ($\bar{X}$ =69,90) ortaya

çıkarken en düşük sıra ortalamasının eğitim durumu lisansüstü olan tenis hakemlerinin olduğu($\bar{X}=52,83$) dır. Bu sonuçlara göre eğitim durumu ortaöğretim düzeyinde olan tenis hakemlerinin lisansüstü eğitim düzeyinde olanlara göre kaygı düzeyleri yüksek çıkmıştır.

Tablo 6: Eğitim Durumu Değişkenine Göre Tenis Hakemlerinin Temel Psikolojik İhtiyaçlarını Gösteren Kruskal-Wallis Testi Sonuçları

		n	Sıra ortalaması	Sd	X ²	P	Anlamlı fark
Özerklik	Orta öğretim	5	37,50	2	3,247	,047	1-3
	Lisans	94	42,56				
	Lisansüstü	9	56,55				
Yeterlik	Orta öğretim	5	42,80	2	1,398	,497	yok
	Lisans	94	55,84				
	Lisansüstü	9	47,06				
İlişki	Orta öğretim	5	53,50	2	2,871	,038	2-3
	Lisans	94	56,15				
	Lisansüstü	9	37,83				

Tablo 6’da görüldüğü gibi; eğitim durumu değişkenine göre tenis hakemlerinin temel psikolojik ihtiyaçlarını gösteren Kruskal-Wallis Testi sonuçları incelendiğinde; eğitim durumu değişkenine göre tenis hakemlerinin temel psikolojik ihtiyaçlardan özerklik ihtiyacı arasında anlamlı bir farklılığın olduğu ortaya çıkmıştır. [X² değeri =3,247 P=0,047<.05]. grupların sıra ortalamaları dikkate alındığında en düşük sıra ortalaması eğitim durumu ortaöğretim olan tenis hakemlerinin olduğu($\bar{X}=37,50$) ortaya çıkarken en yüksek sıra ortalamasının eğitim durumu lisans üstü olan tenis hakemlerinin olduğu($\bar{X}=56,55$) dır. Bu da bize eğitim durumu ortaöğretim düzeyinde olan tenis hakemlerinin lisansüstü eğitim düzeyinde olan tenis hakemlerine göre özerklik ihtiyacının yüksek olduğu sonucunu ortaya çıkarmaktadır.

Eğitim durumu değişkenine göre tenis hakemlerinin temel psikolojik ihtiyaçlardan yeterlik ihtiyacı arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı ortaya çıkmıştır. [X² değeri =1,398 P=0,497>.05]. fakat grupların sıra ortalamaları dikkate alındığında en yüksek sıra ortalaması eğitim durumu lisans olan tenis hakemlerinin olduğu($\bar{X}=55,84$) ortaya çıkarken en düşük sıra ortalamasının eğitim durumu ortaöğretim olan tenis hakemlerinin olduğu($\bar{X}=42,80$) dır buda bize eğitim durumu lisans olan tenis hakemleri kendilerini yeterli hissetmektedirler.

Eğitim durumu değişkenine göre tenis hakemlerinin temel psikolojik ihtiyaçlardan ilişki ihtiyacı arasında anlamlı bir farklılığın olduğu ortaya çıkmıştır. [X² değeri =2,871 P=0,038<.05]. grupların sıra ortalamaları dikkate alındığında en yüksek sıra ortalaması eğitim durumu lisans olan tenis hakemlerinin olduğu($\bar{X}=56,15$) ortaya çıkarken en düşük sıra

ortalamasının eğitim durumu lisansüstü olan tenis hakemlerinin olduğu($\bar{X}=37,83$) dir. buda bize eğitim durumu lisansüstü olan tenis hakemlerinin ilişki ihtiyaçlarının yüksek olduğu sonucunu ortaya çıkarmaktadır.

Tablo 7 :Mesleki Kıdem Yılı Değişkenine Göre Tenis Hakemlerinin Kaygı Düzeyini Gösteren Kruskal-Wallis Testi Sonuçları

	N	Sıra ortalaması	Sd	X ²	P	Anlamlı fark
2-6 yıl	79	53,62	2	0,536	0,765	Yok
7-11 yıl	16	59,78				
12-16 yıl	13	53,58				

Tablo 7’de görüldüğü gibi; mesleki kıdem yılı değişkenine göre tenis hakemlerinin kaygı düzeyini gösteren Kruskal-Wallis Testi sonuçları incelendiğinde; mesleki kıdem yılı değişkenine göre tenis hakemlerinin kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı ortaya çıkmıştır. [X² değeri =0,536 P=0,765>.05]. fakat grupların sıra ortalamaları dikkate alındığında en yüksek sıra ortalaması 7-11 yıl arasında olan tenis hakemlerinin olduğu($\bar{X}=59,78$) ortaya çıkarken en düşük sıra ortalamasının 12-16 yıl arasında olan tenis hakemlerinin olduğu($\bar{X}=53,58$) dır. Bu da bize 7-11 yıl arasında olan tenis hakemlerinin kaygı düzeyleri yüksek çıkmıştır.

Tablo 8: Mesleki Kıdem Yılı Değişkenine Göre Tenis Hakemlerinin Temel Psikolojik İhtiyaçlarını Gösteren Kruskal-Wallis Testi Sonuçları

		n	Sıra ortalaması	Sd	X ²	P	Anlamlı fark
Özerklik	2-6 yıl	79	53,16	2	1,987	0,047	2-3
	7-11 yıl	16	51,91				
	12-16 yıl	13	65,81				
Yeterlik	2-6 yıl	79	47,58	2	2,176	0,033	2-3
	7-11 yıl	16	46,94				
	12-16 yıl	13	57,17				
İlişki	2-6 yıl	79	53,96	2	1,159	0,263	yok
	7-11 yıl	16	61,31				
	12-16 yıl	13	49,38				

Tablo 8’de görüldüğü gibi; mesleki kıdem yılı Değişkenine Göre Tenis Hakemlerinin Temel Psikolojik İhtiyaçlarını Gösteren Kruskal-Wallis Testi Sonuçları incelendiğinde; mesleki kıdem yılı değişkenine göre tenis hakemlerinin temel psikolojik ihtiyaçlardan özerklik ihtiyacı arasında anlamlı bir farklılığın olduğu ortaya çıkmıştır. [X^2 değeri =1,987 P=0,047<.05]. grupların sıra ortalamaları dikkate alındığında en yüksek sıra ortalaması 12-16 yıl arasında olan tenis hakemlerinin olduğu ($\bar{X}$ =65,81) ortaya çıkarken en düşük sıra ortalamasının 7-11 yıl olan tenis hakemlerinin olduğu ($\bar{X}$ =51,91) dır. Bu da bize 12-16 yıl olan tenis hakemleri özerklik ihtiyacının karşılandığını hissetmektedir.

Mesleki kıdem yılı değişkenine göre tenis hakemlerinin temel psikolojik ihtiyaçlardan yeterlik ihtiyacı arasında anlamlı bir farklılığın olduğu ortaya çıkmıştır. [X^2 değeri =2,176 P=0,033<.05]. grupların sıra ortalamaları dikkate alındığında en yüksek sıra ortalaması 12-16 yıl olan tenis hakemlerinin olduğu ($\bar{X}$ =57,17) ortaya çıkarken en düşük sıra ortalamasının 7-11 yıl olan tenis hakemlerinin olduğu ($\bar{X}$ =46,94) dır buda bize 12-16 yıl arasında olan tenis hakemleri kendilerini yeterli hissetmektedirler.

Mesleki kıdem yılı değişkenine göre tenis hakemlerinin temel psikolojik ihtiyaçlardan ilişki ihtiyacı arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı ortaya çıkmıştır. [X^2 değeri =1,159 P=0,263>.05]. grupların sıra ortalamaları dikkate alındığında en yüksek sıra ortalaması 7-11 yıl olan tenis hakemlerinin olduğu ($\bar{X}$ =61,31) ortaya çıkarken en düşük sıra ortalamasının 12-16 yıl olan tenis hakemlerinin olduğu ($\bar{X}$ =49,38) dır buda bize 12-16 yıl arasında olan tenis hakemlerinin ilişki ihtiyacı yüksek çıkmıştır.

Tablo 9: Milli Tenis Hakemlerinin Kaygı ve Temel Psikolojik İhtiyaç Düzeyleri Arasındaki Korelasyon Analizi

		Kaygı	Özerklik	Yeterlik	İlişki
Kaygı	Korelasyon	1.000	.378	.164	-.211
	P	.	.030	.361	.237
	N	30	30	30	30
Özerklik	Korelasyon	-.378	1.000	.004	.363
	P	.030	.	.981	.038
	N	30	30	30	30
Yeterlik	Korelasyon	.164	.004	1.000	.309
	P	.361	.981	.	.050
	N	30	30	30	30
İlişki	Korelasyon	-.211	.363	.309	1.000

3. RAKET SPORLARI SEMPOZYUMU / KOCAELİ 2007

	P	.237	.038	.080	.
	N	30	30	30	30

Tablo 9’da görüldüğü gibi; Milli Tenis Hakemlerinin Kaygı ve Temel Psikolojik İhtiyaç Düzeyleri Arasındaki Korelasyon Analizi incelendiğinde;

Kaygı düzeyleri ile özerklik ihtiyacı arasında pozitif ve anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir. Buda bize kaygı düzeyleri arttıkça özerklik ihtiyacının arttığını göstermektedir. ($r=0,378$, $P< 0.05$)

Özerklik ihtiyacı ile ilişki ihtiyacı arasında pozitif ve anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir. Buda bize özerklik ihtiyacı arttıkça ilişki ihtiyacının da arttığını göstermektedir. ($r=0363$, $P< 0.05$)

Yeterlik ihtiyacı ile ilişki ihtiyacı arasında pozitif ve anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir. Buda bize yeterlik ihtiyacı arttıkça ilişki ihtiyacının da arttığını göstermektedir. ($r=0309$, $P< 0.05$)

Tablo 10: Bölge Tenis Hakemlerinin Kaygı ve Temel Psikolojik İhtiyaç Düzeyleri Arasındaki Korelasyon Analizi

		Kaygı	Özerklik	Yeterlik	İlişki
Kaygı	Korelasyon	1.000	-.125	-.039	-.177
	P	.	.284	.041	.128
	N	78	78	78	78
Özerklik	Korelasyon	-.125	1.000	.227	.084
	P	.284	.	.050	.474
	N	78	78	78	78
Yeterlik	Korelasyon	-.039	.227	1.000	-.083
	P	.741	.050	.	.480
	N	78	78	78	78
İlişki	Korelasyon	-.177	.084	-.083	1.000
	P	.128	.474	.480	.
	N	78	78	78	78

Tablo 10’da görüldüğü gibi; bölge Tenis Hakemlerinin Kaygı ve Temel Psikolojik İhtiyaç Düzeyleri Arasındaki Korelasyon Analizi incelendiğinde;

Kaygı düzeyleri ile yeterlik ihtiyacı arasında negatif ve anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir. Buda bize kaygı düzeyleri arttıkça yeterlik ihtiyacının düştüğünü göstermektedir. ($r=-0,039$, $P< 0.05$)

Özerklik ihtiyacı ile yeterlik ihtiyacı arasında pozitif ve anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir. Buda bize özerklik ihtiyacı arttıkça yeterlik ihtiyacının da arttığını göstermektedir. ($r=0,227$, $P< 0.05$)

TARTIŞMA ve SONUÇ

Tenis hakemlerinin cinsiyet değişkenine göre kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. [$P>.05$]. fakat ortalama değerlere baktığımızda erkek tenis hakemlerinin sıra ortalaması ($\bar{X}=54,19$) iken bayan tenis hakemlerinin sıra ortalaması($\bar{X}=55,00$) dır. Bu da bize bayan tenis hakemlerinin erkek tenis hakemlerine göre kaygı düzeylerinin yüksek olduğu sonucuna varılmaktadır. Bu farklılığın nedeni; Erkekler toplumun değerleri doğrultusunda daha serbest bir yaşam sürdürürken, bayanlar ise baskı altına alınmaktadır. Bu da bayanların rahatsız etmekte ve bazı haklarının ellerinden alındığını hissettirmektedir. Buna bağlı olarak da bayan hakemlerin müsabakalar sırasında kendilerini daha kaygılı hissetmelerine neden olabilmektedir. Bu bulgu Zekioğlu ve Ark. (2002) Yelken Hakemlerinin Sürekli Kaygı Durumlarının İncelenmesi adlı çalışmayla paralellik göstermemektedir. Bunun nedeni olarak farklı spor branşından olmasından kaynaklanabileceği düşünülmektedir. (Bozkurt, 2004; Ergür, 2004; Erözkan 2003; Alisinaoğlu ve Ulutaş; 2000; Rosenthal ve Schreiner 2000; Surtees ve arkadaşları, 2002; Rawson ve arkadaşları, 1994; Ollendick ve arkadaşları, 1995) yaptıkları çalışmalarla paralellik göstermektedir.

Tenis hakemlerinin cinsiyet değişkenine göre temel psikolojik ihtiyaçlardan özerklik ihtiyacı arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. [$P>.05$]. fakat ortalama değerlere baktığımızda erkek tenis hakemlerinin sıra ortalaması ($\bar{X}=53,61$) iken bayan tenis hakemlerinin sıra ortalaması($\bar{X}=55,95$) dır. Bu da bize bayan tenis hakemlerinin erkek tenis hakemlerine göre özerklik ihtiyacının yüksek olduğu sonucuna varılmaktadır. Bu bulgu Öztürk(1983), Kesici ve Ark(2003) ‘ın yaptığı çalışmayla paralellik göstermektedir. Buda bize bayan hakemler erkek hakemlere göre özerklik ihtiyacının karşılandığını hissetmektedir.

Tenis hakemlerinin cinsiyet değişkenine göre temel psikolojik ihtiyaçlardan yeterlik ihtiyacı arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. [$P>.05$]. fakat ortalama değerlere baktığımızda erkek tenis hakemlerinin sıra ortalaması ($\bar{X}=54,79$) iken bayan tenis hakemlerinin sıra ortalaması($\bar{X}=54,02$) dır. Bu da bize erkek tenis hakemlerinin bayan tenis hakemlerine göre kendilerini daha yeterli hissettiğini göstermektedir. Bu bulgu Ryan ve ark(1994)’ın yaptığı çalışmayla paralellik göstermektedir.

Tenis hakemlerinin cinsiyet değişkenine göre temel psikolojik ihtiyaçlardan ilişki ihtiyacı arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. [$P>.05$]. Fakat ortalama değerlere baktığımızda erkek tenis hakemlerinin sıra ortalaması ($\bar{X}=52,79$) iken bayan tenis hakemlerinin sıra ortalaması($\bar{X}=57,29$) dir. Bu da bize bayan tenis hakemlerinin erkek tenis hakemlerine göre sosyal ilişki ihtiyaçlarının doyurucu etkileşim içinde olduğu sonucuna varılmaktadır. Bu bulgu Sümbül ve Ark.(2003) ve Tekin (2007)’nin yaptığı çalışmayla paralellik gösterirken, Çelikkaleli ve Gündoğdu(2005)’in yaptığı çalışmayla paralellik göstermemektedir. Bunun nedeni; örneklem grubunun özelliklerinden kaynaklanıyor olabilir.

Tenis hakemlerinin kategori değişkenine göre kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. [$P<.05$]. ortalama değerlere baktığımızda bölge tenis hakemlerinin sıra ortalaması ($\bar{X}=52,37$) iken milli tenis hakemlerinin sıra ortalaması($\bar{X}=59,35$) dır. Bu da bize

mili tenis hakemlerinin bölge tenis hakemlerine göre kaygı düzeylerinin yüksek olduğu sonucuna varılmaktadır.

Tenis hakemlerinin kategori değişkenine göre temel psikolojik ihtiyaçlardan özerklik ihtiyacı arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. [$P>.05$]. Fakat ortalama değerlere baktığımızda bölge tenis hakemlerinin sıra ortalaması ($\bar{X}=54,11$) iken milli tenis hakemlerinin sıra ortalaması($\bar{X}=55,38$) dir. Bu da bize milli tenis hakemlerinin bölge tenis hakemlerine göre özerklik ihtiyacının karşılandığını hissetmektedir.

Tenis hakemlerinin kategori değişkenine göre temel psikolojik ihtiyaçlardan yeterli ihtiyacı arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. [$P<.05$]. ortalama değerlere baktığımızda bölge tenis hakemlerinin sıra ortalaması ($\bar{X}=50,23$) iken milli tenis hakemlerinin sıra ortalaması($\bar{X}=56,38$) dir. Bu sonuç bize mili tenis hakemlerinin bölge tenis hakemlerine göre kendilerini daha yeterli hissettiğini göstermektedir

Tenis hakemlerinin kategori değişkenine göre temel psikolojik ihtiyaçlardan ilişki ihtiyacı arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. [$P<.05$]. ortalama değerlere baktığımızda bölge tenis hakemlerinin sıra ortalaması ($\bar{X}=52,61$) iken milli tenis hakemlerinin sıra ortalaması($\bar{X}=58,79$) dir. Bu da bize milli tenis hakemlerinin bölge tenis hakemlerine göre sosyal ilişki ihtiyaçlarının doyurucu etkileşim içinde olduğu sonucuna varılmaktadır

Eğitim durumu değişkenine göre tenis hakemlerinin kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olduğu ortaya çıkmıştır. [$P<.05$]. grupların sıra ortalamaları dikkate alındığında en yüksek sıra ortalaması eğitim durumu ortaöğretim olan tenis hakemlerinin olduğu($\bar{X}=69,90$) ortaya çıkarken en düşük sıra ortalamasının eğitim durumu lisansüstü olan tenis hakemlerinin olduğu($\bar{X}=52,83$) dir. Bu da bize eğitim durumu ortaöğretim düzeyinde olan tenis hakemlerinin lisansüstü eğitim düzeyinde olanlara göre kaygı düzeyleri yüksek çıkmıştır. Bu bulgu Bayraktar ve Arkadaşları (2006)'nın yaptığı uluslar arası ve milli güreş hakemlerinin kaygı düzeylerinin incelenmesi, Taşgın ve Arkadaşları(2006)'nın Futbolcularda Antremanda Ve Maç Öncesinde Görülen Kaygı Düzeyinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi adlı çalışmalarıyla paralellik göstermektedir. Bu bulgular bize eğitimin kaygı ve stresle başa çıkmada önemli bir faktör olduğunu göstermektedir.

Eğitim durumu değişkenine göre tenis hakemlerinin temel psikolojik ihtiyaçlardan özerklik ihtiyacı arasında anlamlı bir farklılığın olduğu ortaya çıkmıştır. [$P<.05$]. grupların sıra ortalamaları dikkate alındığında en düşük sıra ortalaması eğitim durumu ortaöğretim olan tenis hakemlerinin olduğu ($\bar{X}=37,50$) ortaya çıkarken en yüksek sıra ortalamasının eğitim durumu lisans olan tenis hakemlerinin olduğu ($\bar{X}=56,55$) dir. Bu da bize eğitim durumu lisans düzeyinde olan tenis hakemlerinin ortaöğretim düzeyinde olan tenis hakemlerine göre özerklik ihtiyacının karşılandığını hissini ortaya çıkarmaktadır.

Eğitim durumu değişkenine göre tenis hakemlerinin temel psikolojik ihtiyaçlardan yeterli ihtiyacı arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı ortaya çıkmıştır. [$P>.05$]. fakat grupların sıra ortalamaları dikkate alındığında en yüksek sıra ortalaması eğitim durumu lisans olan tenis hakemlerinin olduğu ($\bar{X}=55,84$) ortaya çıkarken en düşük sıra ortalamasının eğitim durumu ortaöğretim olan tenis hakemlerinin olduğu($\bar{X}=42,80$) dir buda bize eğitim durumu lisans olan tenis hakemleri kendilerini yeterli hissetmektedirler.

Eğitim durumu değişkenine göre tenis hakemlerinin temel psikolojik ihtiyaçlardan ilişki ihtiyacı arasında anlamlı bir farklılığın olduğu ortaya çıkmıştır. [$P<.05$]. grupların sıra ortalamaları dikkate alındığında en yüksek sıra ortalaması eğitim durumu lisans olan tenis hakemlerinin olduğu ($\bar{X}=56,15$) ortaya çıkarken en düşük sıra ortalamasının eğitim durumu lisansüstü olan tenis hakemlerinin olduğu($\bar{X}=37,83$) dir buda bize eğitim durumu lisans olan hakemlerin ilişki ihtiyaçlarının doyurucu etkileşim içinde olduğu sonucu ortaya çıkmıştır.

Mesleki kıdem yılı değişkenine göre tenis hakemlerinin kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı ortaya çıkmıştır. [$P>.05$]. fakat grupların sıra ortalamaları dikkate alındığında en yüksek sıra ortalaması 7-11 yıl arasında olan tenis hakemlerinin olduğu ($\bar{X}=59,78$) ortaya çıkarken en düşük sıra ortalamasının 12-16 yıl arasında olan tenis hakemlerinin olduğu ($\bar{X}=53,58$) dır. Bu da bize 7-11 yıl arasında olan tenis hakemlerinin kaygı düzeyleri yüksek çıkmıştır. Bu farklılığın nedeni olarak, sürekli kaygısı yüksek olan bireyler düşük olanlara göre stres yaratan durumları daha çok tehlikeli ve tehdit edici olarak algılamakta ve buna bağlı olarak kaygı düzeylerini yükselttiği söylenebilir. Bu bulgu Bayraktar ve Arkadaşları (2006) yaptığı uluslar arası ve milli güreş hakemlerinin kaygı düzeylerinin incelenmesi adlı çalışmayla paralellik göstermektedir.

Mesleki kıdem yılı değişkenine göre tenis hakemlerinin temel psikolojik ihtiyaçlardan özerklik ihtiyacı arasında anlamlı bir farklılığın olduğu ortaya çıkmıştır. [$P<.05$]. grupların sıra ortalamaları dikkate alındığında en yüksek sıra ortalaması 12-16 yıl arasında olan tenis hakemlerinin olduğu ($\bar{X}=65,81$) ortaya çıkarken en düşük sıra ortalamasının 7-11 yıl olan tenis hakemlerinin olduğu ($\bar{X}=51,91$) dır. Bu da bize 12-16 yıl olan tenis hakemleri özerklik ihtiyacının karşılandığını hissetmektedir.

Mesleki kıdem yılı değişkenine göre tenis hakemlerinin temel psikolojik ihtiyaçlardan yeterlik ihtiyacı arasında anlamlı bir farklılığın olduğu ortaya çıkmıştır. [$P<.05$]. grupların sıra ortalamaları dikkate alındığında en yüksek sıra ortalaması 12-16 yıl olan tenis hakemlerinin olduğu ($\bar{X}=57,17$) ortaya çıkarken en düşük sıra ortalamasının 7-11 yıl olan tenis hakemlerinin olduğu ($\bar{X}=46,94$) dır buda bize 12-16 yıl arasında olan tenis hakemleri kendilerini yeterli hissetmektedirler. Bu bulgu Bayraktar(2007)'nin yaptığı çalışmayla paralellik göstermektedir.

Mesleki kıdem yılı değişkenine göre tenis hakemlerinin temel psikolojik ihtiyaçlardan ilişki ihtiyacı arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı ortaya çıkmıştır. [$P>.05$]. grupların sıra ortalamaları dikkate alındığında en yüksek sıra ortalaması 7-11 yıl olan tenis hakemlerinin olduğu ($\bar{X}=61,31$) ortaya çıkarken en düşük sıra ortalamasının 12-16 yıl olan tenis hakemlerinin olduğu ($\bar{X}=49,38$) dır buda bize 12-16 yıl arasında olan tenis hakemlerinin ilişki ihtiyacı yüksek çıkmıştır.

Milli Tenis Hakemlerinin Kaygı ve Temel Psikolojik İhtiyaç Düzeyleri Arasındaki Korelasyon Analizi incelendiğinde; Kaygı düzeyleri ile özerklik ihtiyacı arasında pozitif ve anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir. Buda bize kaygı düzeyleri arttıkça özerklik ihtiyacının arttığını göstermektedir. ($r=0,378$, $P< 0.05$)

Özerklik ihtiyacı ile ilişki ihtiyacı arasında pozitif ve anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir. Buda bize özerklik ihtiyacı arttıkça ilişki ihtiyacının da arttığını göstermektedir. ($r=0,363$, $P< 0.05$)

Yeterlik ihtiyacı ile ilişki ihtiyacı arasında pozitif ve anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir. Buda bize yeterlik ihtiyacı arttıkça ilişki ihtiyacının da arttığını göstermektedir. ($r=0,309$, $P< 0.05$)

Bölge Tenis Hakemlerinin Kaygı ve Temel Psikolojik İhtiyaç Düzeyleri Arasındaki Korelasyon Analizi incelendiğinde; Kaygı düzeyleri ile yeterlik ihtiyacı arasında negatif ve anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir. Buda bize kaygı düzeyleri arttıkça yeterlik ihtiyacının düştüğünü göstermektedir. ($r=-0,039$, $P< 0.05$)

Özerklik ihtiyacı ile yeterlik ihtiyacı arasında pozitif ve anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir. Buda bize özerklik ihtiyacı arttıkça yeterlik ihtiyacının da arttığını göstermektedir. ($r=0,227$, $P< 0.05$)

Bu çalışmanın sonucunda; tenis hakemlerinin cinsiyet ve mesleki kıdem değişkenine göre kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmazken, kategori ve eğitim durumu değişkenine göre kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Cinsiyet

değişkenine göre özerklik, yeterlik ve ilişki ihtiyacı arasında anlamlı farklılık bulunmazken. Kategori değişkenine göre özerklik ve ilişki ihtiyacı arasında, eğitim durumu değişkenine göre özerklik ve ilişki ihtiyacı arasında, mesleki kıdem değişkenine göre de özerklik ve yeterlik ihtiyacı arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur.

Ulusal hakemler ile il hakemlerinin kaygı ve temel psikolojik ihtiyaç düzeyleri arasındaki ilişki incelendiğinde; ulusal hakemlerin, kaygı düzeyleri arttıkça özerklik ihtiyacının arttığı, sonucu ortaya çıkarken, il Hakemlerinin de kaygı düzeyleri arttıkça kendilerini yeterli hissedemedikleri sonucu ortaya çıkmıştır.

Öneriler:

- 1- Psikolojik ihtiyaçlar insan davranışı üzerinde etkili olduğu için, kişilerin psikolojik ihtiyaçları ve yaşam yönelim biçimleri ile ilgili araştırmalar yapılmalı
- 2- İnsan ihtiyaçları genelde fizyolojik ve psikolojik içeriklidir. Psikolojik ihtiyaçların karşılanması ve doyurulması sağlanmalı
- 3- Öğrencileri davranışa yönlendiren nedenler ortaya çıkarılarak özerklik ihtiyaçları karşılanmalı
- 4- Öğrencilerin kendilerini güvende hissetmesi ve sosyal ilişkilerinde diğerlerinden bağımsız olması sağlanmalıdır
- 5- Günümüz insanının kaygısı azalmamakta, giderek artmaktadır. Çünkü günümüzdeki ilerlemeler ve değişimler baş döndürücü bir hızla sürmektedir. Kaygının artması kişinin geleceği hakkında ne yapacağını bilememesine, karar verememesine yol açar bu nedenleri ortadan kaldırmak için önlemler alınmalı
- 6- İnsanların sürekli kaygı düzeylerinin birbirinden farklı olması, tehdit eden durumun algılanmasını, anlaşılmasını, yorumlanmasını, sözcüklerin değerlendirilmesini değiştirilmesi gerekmektedir

KAYNAKLAR

1. Alisinanoğlu, F. Ve Ulutaş, İ. (2003). Çocukların Kaygı Düzeyleri İle Annelerinin Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Eğitim Ve Bilim, 28 (128), 65-71.
2. Bayraktar G. Tekin M. Eroğlu H. Cicioğlu İ. (2006). Uluslar Arası Ve Milli Güreş Hakemlerinin Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi Cilt: 8 Sayı:4 Yıl:2006 Erzurum
3. Bayraktar G.(2007). Güreşçilerin Temel Psikolojik İhtiyaçları İle Atılganlık Düzeylerinin Bireysel Başarılarına Etkisi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilimdalı Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara
4. Bozkurt, N. (2004). Bir Grup Üniversite Öğrencisinin Depresyon Ve Kaygı Düzeyleri İle Çeşitli Değişkenler Arasındaki İlişkiler, Eğitim ve Bilim. Cilt 29, Sayı 133 (52-59).
5. Çelikkaleli Ö., Gündoğdu M, (2005) Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Psikolojik İhtiyaçları, Malatya : İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, Cilt:6 Sayı.
6. Deci, E. L. ; Ryan, R. M. (1987). Intrinsic Motivation And Self-Determination In Human Behavior. New York: Plenum Press.
7. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “What” And “Why” Of Goal Pursuits: Human Needs And The Self-Determination Of Behavior. Psychological Inquiry, 11.
8. Ergür, D, O. (2004). Yabancı Dil Öğrenimi Sürecinde Kaygı, Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 26: 48-53
9. Erözkan, A. (2003). Üniversite Öğrencilerinin Kaygı Sınav Kaygısı Başa çıkma Davranışları,VII.Ulusal Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Kongresi Bildiri Özetleri, İnönü Ün., Malatya.

10. Kesici, Ş., Üre Ö., Bozgeyikli, H., Sünbül, A., M. (2003) Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirliği” VII. Ulusal PDR Kongresi Bildiri Özetleri Kitabı, Malatya
11. Köknel, Ö (1989). Genel Ve Klinik Psikiyatri, İstanbul: Nobel Kitabevi.
12. Ollendick, T, H., Yang, B., Dong, Q., Xia Y., Lin, L. (1995). Perceptions Of Fear İn Other
13. Children And Adolescent-The Role Of Gender And Friendship Status. Journal Of Abnormal Child Psychology. 23 (4): 439-452
14. Öner, N, Le Compte, A (1985). Durumluluk-Sürekli Kaygı Envanteri El Kitabı, İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınları.
15. Öztürk, M, (1983). İki Meslek Grubundaki Bireylerin Psikolojik Gereksinim Örüntüleri, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi Ankara
16. Özgüven, İ. E(1994). Psikolojik Testler, Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Fakültesi
17. Rawson, H, E., Blomer, K., Kendall, A. (1994). Stress, Anxiety Depression, And Physical
18. İllness İn College-Students. Journal Of Genetic Psychology. 155 (3): 321-330.
19. Ryan, R. M.; J. Kuhl ; E. L., Deci.(1997). Nature And Autonomy: Organizational View Of Social And Neurobiological Aspects Of Self-Regulation İn Behavior And Development Development And Psychopatholog, 9, 701-728.
20. Rosenthal, B. S., Schreiner, A, C. (2000). Prevalence Of Psychological Symptoms Among
21. Undergraduate Students İn An Ethnically Diverse Urban Public College. Journal Of American College Health. 49 (1): 12-18.
22. Sheldon, K. M. ; Elliot, A. J. (1998). Not All Personal Goals Are "Personal": Comparing Autonomous And Controlling Goals On Effort And Attainment. Personality And Social Psychology Bulletin, 24, 546-557.
23. Spielberger C.D (1970) Anxiety As Emototional State, Hn, C.D Spielberger C.D. . Anxiety Currents Trend İn Theory On Research Academic Press New York P:23-43 1970
24. Surtees, P. G., Wainwright, NWJ., Pharoah, PDP. (2002). Psychosocial Factors And Sex
25. Differences İn High Academic Attainment At Cambirdge University. Oxford Review Of
26. Education. 28 (1): 21-38.
27. Sünbül A., M., Kesici Ş., Bozgeyikli H.,(2003) Öğretmenlerin Psikolojik İhtiyaçları, Öğrencileri Motive Etme ve Kontrol Etme Düzeyleri, Konya : Selçuk Üniversitesi Araştırma Fonu Projesi
28. Taşgın E, Kaplan T, Baydil B, Taşgın Ö(2006). Futbolcularda Antrenmanda ve Maç Öncesinde Görülen Kaygı Düzeyinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi, 9. Uluslar Arası Spor Bilimleri Kongresi The 9th İnternational Sports Sciences Congress Muğla University 3-5 November 2006
29. Tekin M.(2007) Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda Öğrenim Gören Öğretmen Adaylarının Çeşitli Değişkenlere Göre Temel Psikolojik İhtiyaçlarının İncelenmesi, 16. Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi, 5-7 Eylül 2007 Gazi Osmanpaşa Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Tokat / Turkey
30. Yörükoğlu, A., (1985). Gençlik Çağı, T. İş Bankası Kültür Yayınları, Ankara.
31. Zekioğlu A, Er N, Çobanoğlu G, Er G, Yazıcılar İ . (2002) Yelken Hakemlerinin Sürekli Kaygı Durumlarının İncelenmesi, 7. Spor Bilimleri Kogresi 27-29 Ekim 2002 Kemer Antalya

TENİS HAKEMLERİNİN ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLERE GÖRE İŞ DOYUM DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Murat TEKİN* Özden TAŞĞIN**

*Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

** Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

ÖZET

İş, insan yaşamının önemli bir kısmını kapsar. İnsanlar, uyanık kaldıkları sürenin büyük bir kısmını bir “iş” yaparak geçirirler. Eğer yapılan iş, bireyin istediği gibi sonuçlanırsa birey bundan doyum elde eder. Yapılan iş beklenen düzeyde olduysa bundan da daha büyük bir doyum ve mutluluk elde eder. Bu araştırmada da; tenis hakemlerinin çeşitli değişkenlere göre iş doyum düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Bu çalışmanın grubunu; Ankara, İstanbul, İzmir, Afyon, Denizli, Kayseri, Muğla, Aydın, Konya, Bursa ve Zonguldak'ta hakemlik yapan 73'ü erkek 30'u bayan toplam 103 il ve ulusal tenis hakemlerinden oluşmaktadır.

İlk olarak araştırmanın amacına ilişkin mevcut bilgiler, literatürün taranmasıyla sistematik bir şekilde verilmiştir. Böylece konu hakkında teorik bir çerçeve oluşturulmuştur. İkinci olarak, Weiss, David, England ve Lofguist (1967) tarafından geliştirilen Türkçeye uyarlanması Baycan (1985) tarafından yapılan Minnesota iş doyum ölçeği tesadüfî örneklem yoluyla araştırmaya katılan tenis hakemlerine uygulanmıştır.

Verilerin çözüm ve yorumlamasında Kruskal Wallis-H Testi, Mann Whitney-U testi kullanılarak anlamlılık $P < 0,05$ alınmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde ve hesaplanmış değerlerin bulunmasında SPSS (Statistical package for social sciences) paket programı kullanılmış ve ölçeğin güvenirlik katsayısı (Cronbach Alpha) 0.73 bulunmuştur.

Bu çalışmanın sonucunda; erkek hakemler bayan hakemlere göre, ulusal hakemler il hakemlerine göre, eğitim durumu lisans olan hakemler, eğitim durumu ortaöğretim düzeyinde olan hakemlere göre, mesleki kıdem düzeyleri 7-11 yıl arasında olanların 2-6 yıl arasında olan hakemlere göre doyum düzeyleri yüksek bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Tenis Hakemi, İş Doyumu

GİRİŞ

İş; bir sosyal ve ekonomik sistem içinde kişinin, meslek adı altında icra ettiği ve böylece cemiyet içinde almış olduğu rollerden biri olarak tanımlanır (Telman, 1987).

İş tatmini, bireyin yaptığı işten hoşnut olma durumu olarak tanımlanabilir (Baysal ve Tekarslan, 1996).

İş tatmini, personelin işine ve organizasyona karşı geliştirdiği bir tepkidir (Erol, 1998). Ayrıca iş tatmini, personelin organizasyona yaptığı katkılar karşılığında organizasyondan elde ettiği çıktıların oranı olarak da değerlendirilmektedir. Kişilerin sahip oldukları değerler ve onların yaptıkları işten duydukları haz ile ilgilidir (Izgar, 2003). Kişinin işine karşı tutumudur (Gilmer, 1997).

İş tatmini çalışanların sahip oldukları işteki rolüne karşı duygusal tepkidir. İş Tatmini, personelin iş davranışları ve organizasyon ortamında yaşadığı olumlu, ya da olumsuz duygulardan kaynaklanmaktadır. Bu his ya da duygular, iç ve dış kaynaklardan doğmaktadır. Tatminin içsel kaynağı, içsel ödüllerdir. Dilediği bir işte çalışma kişide tatmin duygusu oluşturacaktır.

İş Tatmini ve Mesleki Tutum Arasındaki İlişki

Personelin iş tatmininin varlığı halinde işe yönelik olumlu bir tutum geliştirmesi beklenmektedir. Ancak bu durumu iş tatmininin beş boyutu içinde ele almak mümkün değildir.

Bilindiği gibi iş tatmini, bütün olarak işe ilişkin bir tutum şeklinde alınabileceği gibi, işin çeşitli yönlerine ve özelliklerine ilişkin bir tutum şeklinde de düşünülebilir. Organizasyon ve iş ilişkileri, güdüleme ve uygun iş ortamının oluşturulması, kariyer planlaması, başarı değerlemesi ve ücret yönetimi gibi beklentilerden her birinden duyulan memnuniyet bir bütün olarak iş tatminini oluşturur. İş tatmininin düşük olması bu beklentilerin karşılanma düzeyinin düşük olmasını ifade eder (Knopp, 1995).

Verimlilik bir bireyin grubun ya da kurumun bazı sonuçlara ulaşmak için tahsis ettiği girdi ve kaynaklarla ne gibi sonuçlar elde ettiğinin bir göstergesidir. İşin niteliğine göre bireylerin verimliliği, kaynak ve kapasitelerini etkin kullanmalarını ifade eder (Schuler ve Huber, 1985).

İş tatmini verimlilik için verimlilik tek gösterge olmamakla beraber, verimli çalışan bir ortamın iş tatmini için gerekli şartları sağlamış olduğu söylenebilir.

İşe karşı pozitif eğilimlerle çalışmanın kalitesi ve çıktılarının oranı arasında pozitif ilişkilerin olması doğal görünmekle beraber, yapılan araştırmalarda bu ilişkiyi destekleyici bulgular elde edilememektedir. Çünkü iş tatminine ulaşılmasına rağmen, yüksek verimlilikte çalışmayan personel de bulunmaktadır. İş tatmininin verimliliği arttırdığı yoksa yüksek verimliliğin mi iş tatmine ulaştırdığı sorusu da konunun başka bir yönünü oluşturmaktadır.

Yapılan araştırmalarda yüksek ve düşük verimliliğin yüksek veya düşük iş tatminiyle ilişkilendirilebileceği bulgulanmasına rağmen aradaki nedensellik bağı kurulamamıştır. Nitekim yüksek verimlilik gösteren personelin daima tatminli olduğu söylenememektedir. İş tatmini ve verimlilik arasındaki bu belirsiz ilişkinin nedeni ödüllerin varlığı olabilir. İş tatmini genellikle verimliliğe neden olmaktan çok onun bir sonucudur. Bunun nedeni, yüksek verimlilik sonucunda ücret artışı, tanınma ve yükselme gibi iş tatmini sağlayan ödüllerin elde edilebilmesidir (Werther ve Davis, 1985).

Danissn (1990), yapmış olduğu çalışmada, örgüt karlılığının ve çalışma etkinliğinin, direkt olarak müşteri-çalışan ilişkisi ve çalışanın iş tatminine bağlı olarak ortaya çıktığını vurgulamaktadır (Aktaran: Ay ve Gülgün, 1999).

Verimlilik – iş doyumunu arasındaki ilişkinin sanılandan daha karmaşık olduğu görülmüştür. İş doyumunun, çalışanın örgütsel davranışları üzerinde yarattığı etkilerden dolayı hem örgütsel davranış alanında hem de insan kaynakları yönetimi uygulamalarında en çok incelenen tutum örüntüsü olma özelliğini hala sürdürmektedir (Altınışik, 1997).

Araştırmanın Amacı

İş, insan yaşamının önemli bir kısmını kapsar. İnsanlar, uyanık kaldıkları sürenin büyük bir kısmını bir “iş” yaparak geçirirler. Eğer yapılan iş, bireyin istediği gibi sonuçlanırsa birey bundan doyum elde eder. Yapılan iş beklenen düzeyde olduysa bundan da daha büyük bir doyum ve mutluluk elde eder. Bu araştırmada da; tenis hakemlerinin çeşitli değişkenlere göre iş doyum düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır.

YÖNTEM

Araştırma Grubu

Ankara, İstanbul, İzmir, Afyon, Denizli, Kayseri, Muğla, Aydın, Konya, Bursa ve Zonguldak'ta hakemlik yapan 73'ü erkek 30'u bayan toplam 103 il ve ulusal tenis hakemlerinden oluşmaktadır.

Verilerin Toplanması

İlk olarak araştırmanın amacına ilişkin mevcut bilgiler, literatürün taranmasıyla sistematik bir şekilde verilmiştir. Böylece konu hakkında teorik bir çerçeve oluşturulmuştur. İkinci olarak, Weiss, David, England ve Lofguist (1967) tarafından geliştirilen Türkçeye uyarlanması Baycan (1985) tarafından yapılan Minnesota iş doyum ölçeği tesadüfî örneklem

yoluyla araştırmaya katılan tenis hakemlerine uygulanmıştır. Veri toplama araçlarının özellikleri aşağıda verilmiştir.

Minnesota Satisfaction Questionnaire (MSQ)"- Kısa Formu kullanılmıştır. Weiss, Davis, England ve Lofquist'in "Minnesota Satisfaction Questionnaire" uzun formundan (100 madde) iç ve dış doyum faktörlerinden oluşan doyum durumları ile ilgili maddeleri birleştirerek 20 madde halinde geliştirdikleri bu ölçek iş doyumunu ile ilgili araştırmalarda en çok kullanılmış olanıdır. MSQ kısa formunun geçerlilik ve güvenilirliği Gillet ve Schwab tarafından saptanmıştır. Türkçeye uyarlanması Baycan(1985) tarafından Türkçeye uyarlanarak geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmıştır (Cronbach Alpha=0,77). MSQ kısa formu 20 sorudan ve her soru 5 seçenekten oluşmaktadır. "Hiç hoşnut değilim", "Hoşnut değilim", "Kararsızım", "Hoşnutum", "Çok hoşnutum" şeklindeki bu seçeneklerin değerlendirilmesinde sırasıyla 1'den 5'e kadar puanlar verilmiştir. Buna göre ölçekten alınabilecek en yüksek puan 100, en düşük puan 20 dir. Ölçekten alınan 20-39 arası puan çok düşük, 40-59 arası puan düşük, 60-79 arası puan yeterli, 80-100 arası puan yüksek doyumunu belirtmektedir.

Verilerin Analizi

Verilerin çözüm ve yorumlamasında Kruskal Wallis-H Testi, Mann Whitney-U testi kullanılarak anlamlılık $P<0,05$ alınmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde ve hesaplanmış değerlerin bulunmasında SPSS (Statistical package for social sciences) paket programı kullanılmış ve ölçeğin güvenilirlik katsayısı(Cronbach Alpha) 0.73 bulunmuştur.

BULGULAR

Tablo 1: Cinsiyet Değişkenine Göre Tenis Hakemlerinin İş Doyum Düzeylerini Gösteren Mann-Whitney U Testi Sonuçları

	n	Sıra ortalaması	Sıra toplamı	U	Z	P
Erkek	73	56.35	1690.50	964.500	-.948	.043
Bayan	30	50.21	3665.50			

Tablo 1'de görüldüğü gibi; cinsiyet değişkenine göre tenis hakemlerinin iş doyum düzeylerini gösteren Mann-Whitney U Testi sonuçları incelendiğinde; tenis hakemlerinin cinsiyet değişkenine göre iş doyum düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. [U değeri =964,500 $P=0,043<.05$]. ortalama değerlere baktığımızda erkek tenis hakemlerinin sıra ortalaması ($\bar{X}=56,35$) iken bayan tenis hakemlerinin sıra ortalaması($\bar{X}=50,21$) dır. Bu da bize erkek tenis hakemlerinin bayan tenis hakemlerine göre iş doyum düzeylerinin yüksek olduğu sonucuna varılmaktadır.

Tablo 2: Kategori Değişkenine Göre Tenis Hakemlerinin İş Doyum Düzeylerini Gösteren Mann-Whitney U Testi Sonuçları

	n	Sıra ortalaması	Sıra toplamı	U	Z	P
Bölge	81	52.90	4285.00	818.000	-.588	.048
Milli	22	48.68	1071.00			

Tablo 2'de görüldüğü gibi; kategori değişkenine göre tenis hakemlerinin iş doyum düzeylerini gösteren Mann-Whitney U Testi sonuçları incelendiğinde; tenis hakemlerinin kategori değişkenine göre iş doyum düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. [U değeri =818.000 $P=0,048<.05$]. ortalama değerlere baktığımızda bölge tenis hakemlerinin sıra

ortalaması ($\bar{X}=52,90$) iken milli tenis hakemlerinin sıra ortalaması($\bar{X}=48,68$) dır. Bu da bize bölge tenis hakemlerinin milli tenis hakemlerine göre iş doyum düzeylerinin yüksek olduğu sonucuna varılmaktadır.

Tablo 3: Eğitim Durumu Değişkenine Göre Tenis Hakemlerinin İş Doyum Düzeyini Gösteren Kruskal-Wallis Testi Sonuçları

	n	Sıra ortalaması	Sd	X ²	P	Anlamlı fark
Orta öğretim	5	37.44	2	3.464	0,028	2-1
Lisans	90	68.60				
Lisansüstü	8	52.37				

Tablo 3’de görüldüğü gibi; Eğitim Durumu Değişkenine Göre Tenis Hakemlerinin iş doyum Düzeyini Gösteren Kruskal-Wallis Testi Sonuçları incelendiğinde; eğitim durumu değişkenine göre tenis hakemlerinin iş doyum düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olduğu ortaya çıkmıştır. [X² değeri =3,464 P=0,028<.05]. Grupların sıra ortalamaları dikkate alındığında en yüksek sıra ortalaması eğitim durumu lisans olan tenis hakemlerinin olduğu($\bar{X}=68,60$) ortaya çıkarken en düşük sıra ortalamasının eğitim durumu orta öğretim olan tenis hakemlerinin olduğu($\bar{X}=37,44$) dır. Bu da bize eğitim durumu lisans düzeyinde olan tenis hakemlerinin ortaöğretim eğitim düzeyinde olanlara göre iş doyum düzeyleri yüksek çıkmıştır.

Tablo 4: Mesleki Kıdem Yılı Değişkenine Göre Tenis Hakemlerinin İş Doyum Düzeyini Gösteren Kruskal-Wallis Testi Sonuçları

	N	Sıra ortalaması	Sd	X ²	P	Anlamlı fark
2-6 yıl	74	49.07	2	2,549	0,038	2-1
7-11 yıl	16	60.25				
12-16 yıl	13	58.50				

Tablo 4’de görüldüğü gibi; mesleki kıdem yılı değişkenine göre tenis hakemlerinin iş doyum düzeyini gösteren Kruskal-Wallis Testi sonuçları incelendiğinde; mesleki kıdem yılı değişkenine göre tenis hakemlerinin iş doyum düzeyleri arasında anlamlı bir farklılığın olduğu ortaya çıkmıştır. [X² değeri =2,549 P=0,038<.05]. grupların sıra ortalamaları dikkate alındığında en yüksek sıra ortalaması 7-11 yıl arasında olan tenis hakemlerinin olduğu($\bar{X}=60,25$) ortaya çıkarken en düşük sıra ortalamasının 2-6 yıl arasında olan tenis hakemlerinin olduğu($\bar{X}=49,07$) dır. Bu da bize 7-11 yıl arasında olan tenis hakemlerinin iş doyum düzeyleri 2-6 yıl arasında olanlara göre yüksek çıkmıştır.

TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu araştırmada; Bu araştırmada da; tenis hakemlerinin çeşitli değişkenlere göre iş doyum düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmayla ulaşılan sonuçlar ve üzerinde yapılan açıklamalar aşağıda sunulmuştur.

Tenis hakemlerinin cinsiyet değişkenine göre iş doyum düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. [P<.05]. ortalama değerlere baktığımızda erkek tenis hakemlerinin sıra ortalaması ($\bar{X}=56,35$) iken bayan tenis hakemlerinin sıra ortalaması($\bar{X}=50,21$) dır. Bu da bize erkek tenis hakemlerinin bayan tenis hakemlerine göre iş doyum düzeylerinin yüksek olduğu

sonucuna varılmaktadır. Bu bulgular Kıvrak ve Arkadaşları(2006), Korkmaz Ve Arkadaşları(2005) Gülay (2006), Akbay (2005), Bodur ve Güler(1996), Tükel(1997) Ak(2005) Taşkın(2004), Koçak (2002) 'ın yaptıkları çalışmalarla paralellik göstermezken, Korkut (1990), Tezer(1994) Kınalı (2000), Koyun ve Arkadaşları (2007) Özdayı(1990) Balcı (2004), Brown(1997) yaptıkları çalışmalarla paralellik göstermektedir. Cinsiyet değişkeni iş doyum düzeylerini istatistiksel yönden etkilediğini tespit etmişlerdir. Bu sonuçlar bize Toplumsal açıdan kadın ve erkeğe uygun görülen ve yüklenen görevler, çalışma yaşamında kadın ve erkeğin davranışlarını etkilemekte, çalışma yaşamına ve işe bakışta önemli bir ayırımı teşkil etmektedir.

Tenis hakemlerinin kategori değişkenine göre iş doyum düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. [$P<.05$]. ortalama değerlere baktığımızda bölge tenis hakemlerinin sıra ortalaması ($\bar{X}=52,90$) iken milli tenis hakemlerinin sıra ortalaması($\bar{X}=48,68$) dır. Bu da bize bölge tenis hakemlerinin milli tenis hakemlerine göre iş doyum düzeylerinin yüksek olduğu sonucuna varılmaktadır.

Eğitim durumu değişkenine göre tenis hakemlerinin iş doyum düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olduğu ortaya çıkmıştır. [$P<.05$]. grupların sıra ortalamaları dikkate alındığında en yüksek sıra ortalaması eğitim durumu lisans olan tenis hakemlerinin olduğu($\bar{X}=68,60$) ortaya çıkarken en düşük sıra ortalamasının eğitim durumu orta öğretim olan tenis hakemlerinin olduğu($\bar{X}=37,44$) dir. Bu da bize eğitim durumu lisans düzeyinde olan tenis hakemlerinin ortaöğretim eğitim düzeyinde olanlara göre iş doyum düzeyleri yüksek çıkmıştır. Taşdelen (2000), Tezer(1994), Korkut(1990), Kavla (1998), ve Çetinkanat (2000)'de yapmış oldukları çalışmalarda eğitim durumlarının iş doyum düzeylerini istatistiksel yönden etkilediğini tespit etmişlerdir. Bu bulgular bizim yaptığımız çalışmalarla paralellik gösterirken Al Louzi ve Salah (1997), Brown(1997), Bodur ve Güler(1996), İncir (1990)yapılan çalışmalarla paralellik göstermemektedir. Eğitim düzeyi çalışma yaşamına bakışı, çalışma yaşamından beklentileri etkileyen önemli değişkenlerden biridir. Eğitim düzeyi yükseldikçe çalışma yaşamına, işe yüklenen anlam ve beklentiler çeşitlenmektedir. Bu nedenle sosyal ve ekonomik şartların elverdiği ölçüde eğitimini sürdürmüş ve yüksek eğitim almış kişilerin, eğitim düzeyi küçük kalmış kişilere göre işe bakış açıları çok farklı olmaktadır.

Mesleki kıdem yılı değişkenine göre tenis hakemlerinin iş doyum düzeyleri arasında anlamlı bir farklılığın olduğu ortaya çıkmıştır. [$P<.05$]. grupların sıra ortalamaları dikkate alındığında en yüksek sıra ortalaması 7-11 yıl arasında olan tenis hakemlerinin olduğu($\bar{X}=60,25$) ortaya çıkarken en düşük sıra ortalamasının 2-6 yıl arasında olan tenis hakemlerinin olduğu($\bar{X}=49,07$) dır. Bu da bize 7-11 yıl arasında olan tenis hakemlerinin iş doyum düzeyleri 2-6 yıl arasında olanlara göre yüksek çıkmıştır., Esen (2001), Max ve McMilan (1999), Korkut (1990), Günbayı (2001) ve Koç (2001) mesleki kıdemin iş doyum düzeyinin istatistikî yönden bir anlamlılığın olduğunu tespit etmişlerdir.bu bulgular bizim yaptığımız çalışmayla paralellik göstermektedir. Koçak(2002), Çelik(2003), Gülay(2006), Kıvrak ve Arkadaşları (2006), Kitapçıoğlu (2000) ve Shirley ve arkadaşlarının (2001) mesleki kıdemin iş doyum düzeyinin istatistikî yönden bir anlamlılığın olmadığını tespit etmişlerdir bu bulgularda bizim yaptığımız çalışmayla paralellik göstermemektedir.

Kıdem, bir işte ne kadar süredir çalışıldığını göstermektedir. Aynı işte uzun süre kalan kişinin iş tatminin daha yüksek olması beklenir. İşe alışamayan işten tatmin sağlayamayan bireyin işten ayrılma eğilimi göstereceği varsayılırsa, kıdemin iş tatminiyle ilişkisi açıkça görülebilir.

Bu çalışmanın sonucunda; erkek hakemler bayan hakemlere göre, ulusal hakemler il hakemlerine göre, eğitim durumu lisans olan hakemler, eğitim durumu ortaöğretim düzeyinde olan hakemlere göre, mesleki kıdem düzeyleri 7-11 yıl arasında olanların 2-6 yıl arasında olan hakemlere göre doyum düzeyleri yüksek bulunmuştur.

Öneriler:

- Spor örgütlerinde iş doyumunu arttıran düzenlemeler yapılmalı
- İşe alışamayan işten tatmin sağlayamayan kişiler tespit edilip gerekli önlemler alınmalı
- Kendini iyi tanımalı, güçlü yanlarından yararlanmalı, hataları telafi etmeli, sürpriz ve başarısızlıklardan öğrenmeli, zayıf özellik ve yetenekleri üzerinde çalışmalı

KAYNAKLAR

1. Akbay İ. M. (2005). Ankara İlindeki İlköğretim Okullarında Görev Yapan Beden Eğitimi Öğretmenlerinin İş Doyum Düzeylerinin Saptanması, Hacettepe Üniversitesi, Ankara
2. Ak E. (2005). Van İli Beden Eğitimi Beden Eğitimi Öğretmenlerinde İş Doyumu, Y. Y. Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Van
3. Ay, C., Gülgün, A. (1999). Kamu Sektöründe Hizmet Kalitesinin Artırılmasında Etken Bir Araç Olarak; İş Tatmini, Kamu Yönetiminde Kalite 1.Ulusal Kongresi, TODAİE Yayınları
4. Al-Louzi ve Salah, H. (1997). A Comparative Study of Job Satisfaction Between Registered and Practical Female Nurses in Jordan, Ph. D. Michigan State University, Dissertation Abstracts International vol. 58 no.1, 188 pp, July.
5. Altınışik, S. (1997). Örgütsel Etkinlikte İş Doyumunun Etkisi, Eğitim Yönetimi, Sayı:2, Bahar
6. Balcı B. (2004). Milli Eğitime Bağlı Meslek Okullarında Görev Yapan Öğretmenlerin İş Tatmini (Yüksek Lisans Tezi), Marmara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, İstanbul
7. Baycan A. (1985). An Analysis of Several Aspects of Job Satisfaction Between Different Occupatioanal Groups (Yyayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Boğaziçi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
8. Baysal, C., Tekarslan, E. (1996). Davranış Bilimleri, 2. Baskı, Avcıol Basım Yayın, İstanbul.
9. Bodur, S. ve Güler, S. (1996). Sağlık Yöneticilerinin iş Doyumu, Genel Tıp Dergisi, 1997; 7 (1):12-4.
10. Brown, S. M. (1997). Leadership Practises, Job Satisfaction and Leadership Activities of Trained Reating Recovery Teachers Ed. D. University of Bridgeport, Dissertation Abstracts International vol. 58, no.1, 227 pp., July.
11. Çelik H. (2003). Fen Bilimleri ve Fizik-Kimya-Biyoloji Öğretmenlerinin İş Doyumu (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kırıkkale
12. Erol, V. (1998). İş Tatmini ve Örgütsel Bağlılık, Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek lisans Tezi, İstanbul.
13. Esen, N. (2001). Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni Yetiştiren Yüksek Öğrenim Kurumlarında Çalışan Öğretim Elemanlarının İş Doyum Düzeylerinin İncelenmesi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Bolu
14. Gülay Ersin H. (2006) Beden Eğitimi Öğretmenlerinin İş Doyum Düzeyinin Araştırılması, (Kocaeli İl Örneği), Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya
15. Günbayı, İ. (2001). İlköğretim Okulu Öğretmenlerinin İş Doyumu, Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri, Cilt 1, Sayı 2.
16. Gillet B., Schwab O.B.(1975). Convergent and Descriptive Index and Minnesota Satisfaction Scale. Journal of Applied Psychology, Vol.60, s.313, 1975.

3. RAKET SPORLARI SEMPOZYUMU / KOCAELİ 2007

17. Gilmer, B.,V.,H. (1997). *Industrial and Organizational Psychology*, Newyork, Mc Graw Hill Book Comp.
18. Kavla, İ. (1998). *Hemşirelerde İş Doyumu İle Tükenmişlik İlişkisi*, Dokuz Eylül Üniversitesi Yayınlanmamış Yüksek Lisan Tezi, İzmir.
19. Knopp, R. (1995). *Relationship Among Jop Satisfaction and Organizational Commitment For Nurses*, Journal of Psychology Interdisciplinary Applied, Vol.129,No:6
20. Kınalı G. (2000) *Resmi ve Özel Okullardaki Rehber Öğretmenlerin İş Tatminleri*, (Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul
21. Kivrak A. O, Tekin M, Taşgın Ö(2006) *Çeşitli Değişkenlere Göre Taekwondo Hakemlerinin İş Doyumu Düzeylerinin Belirlenmesi*, 9. Uluslar Arası Spor Bilimleri Kongresi The 9th International Sports Sciences Congress Muğla University 3-5 November 2006
22. Kitapçıoğlu, G. (2000). *Bornova Sağlık Grup Başkanlığı Bölgesinde Görev Yapan Ebelerin İş Güçlüğü Faktörlerinin Belirlenmesi ve İş Doyumu, Tükenmişlik, Örgütsel Bağlılık Üzerine Etkisi*. Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Anabilimdalı Uzmanlık Tezi, İzmir.
23. Koç, Z. (2001). *Rehberlik ve Araştırma Merkezlerinde Görev Yapan Rehber Öğretmenlerin İş Doyumlarının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi*, Kastamonu Eğitim Fakültesi Dergisi, Cilt:9, No:2.
24. Koçak E. (2002) *Erzurum İlinde Görev Yapmakta Olan Beden Eğitimi Öğretmenlerinin İş Doyum Düzeylerinin İncelenmesi*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum
25. Korkmaz F. Özkaya G. Ercan İ.(2005). *Türkiye Süper Ligi Masa Tenisçilerin Doyum Düzeyleri*, 2. Raket Sporları Sempozyumu, 16–17 Aralık 2005 Kocaeli
26. Korkut, H. (1990), *Üniversitelerde Akademik Olmayan Personelin iş Doyumu ve Örgütle Özdeşleşmesi*, Ankara: Yükseköğretim Kurulu Matbaası.
27. Koyun C. Kangalgil M. Demirhan G. (2007). *Ankara İli Merkez İlçelerindeki İlköğretim Okullarında Görev Yapan Beden Eğitimi Öğretmenlerinin İş Doyum Düzeylerinin Saptaması ve Karşılaştırılması*, 5. Ulusal Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Sempozyumu, 2–3 Kasım 2007 Adana
28. Ma., X., MacMilan, R., B. (1999). *Influences of Workplace Conditions on Teachers' Job Satisfaction*. Journal of Educational Research, Vol.93, Issue 1,
29. Özdayı N. (1990). *Resmi ve Özel Liselerde Çalışan Öğretmenlerin İş Tatmini ve İş Streslerinin Karşılaştırmalı Analizi*, (Yayınlanmamış Doktora Tezi), İstanbul Üniversitesi, İstanbul
30. Schuler, R., S., Huber, V.,L. (1985). *Personnel and Human Resources*, Mc Graw Hill Book Comp. Newyork
31. Shirley, G., R, Dewayne, J.,J, Wilburn, A.,C. (2001). *Teacher Job Satisfaction And Teacher Job Stress School Size, Age And Teaching Experience*. Education Vol:112, No 2.
32. Taşdelen, N. (2000). *İş Tatmininin Rol Belirsizliği ve Rol Çatışmasıyla İlişkisi: Bankacılık Sektöründe Bir Alan Araştırması*, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul.
33. Taşgın. Ö, (2004) *Gençlik Spor Genel Müdürlüğü Merkez Taşra Örgütü Yöneticilerinin Tükenmişlik Düzeylerinin İş Doyumu Üzerine Etkisi*, Selçuk Üniversitesi İletmişim Fakültesi Akademik Dergisi Temmuz V:3 ,N:3. Konya 2004
34. Telman, N. (1987). *İş Psikolojisi*, Amaç Basımevi, İstanbul

3. RAKET SPORLARI SEMPOZYUMU / KOCAELİ 2007

35. Tezer, E. (1994), Evlilik ve İş Doyumu İlişkisi İkili Çatışmalar ve Bazı Demografik Değişkenlerin Rolü, Ankara: Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Dergisi,(1),1-12.
36. Tükel, H. (1997), İlköğretim Müfettişlerinin İş Doyumu, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara
37. İzgar, H. (2000). Okul Yöneticilerinin Tükenmişlik Düzeyleri, Nedenleri ve Bazı Etken Faktörlere Göre İncelenmesi, Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
38. İncir, G. (1990). Çalışanların İş Doyumu Üzerinde Bir İnceleme, Ankara: Milli Prodüktive Merkezi Yayınları
39. Weiss, D.J, Davis, R.V.,, England, G.W., Loftquist, L.H.(1967). Manuel for The Minnesota Satisfaction Questionnaire Minnesota Studies in Vocational Rehabilitation XXII, Minneapolis, Üni.of Minnesota, İndustrial Relations Center, Word Adjusment Proje.
40. Werther, B.,N., Davis, K.,J.,R. (1985). Personnel Managament and Human Resources, Mc Graw Hill Book Comp., Newyork.

**BADMİNTON ANTRENÖRLERİNİN BADMİNTON SPORUNUN SORUNLARINA
BAKİŞ AÇILARI ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA**

***Z.GÖKÇE**

***İ.ÇAM**

***H.F.MAVİ**

ÖZET

Bu çalışmanın amacı, ülkemizde gelişmekte olan badminton sporunun sorunlarını badminton antrenörlerinin görüşleri ışığında ele alınıp incelemek ve değerlendirmeler sonucunda badminton sporunun gelişmesi adına yapılan çalışmalara öneri ve destek sağlamaktır. İzmir Badminton Gelişim Semineri (2006) ve İstanbul Badminton 2. Kademe antrenörlük kursuna (2006) değişik illerden katılan ve farklı kademelerde antrenörlük yapan 30 erkek ve 11 kadın olmak üzere toplam 41 antrenöre illerinde ve ülkemizde badminton sporu ile ilgili araştırmacılar tarafından hazırlanan 20 soruluk bir anket uygulanmıştır. Yanıtlar frekans ve yüzdeler şeklinde SPSS 15.0 yazılım kullanılarak incelenmiştir. Badmintonda söz sahibi, milli antrenörlük yapmış, halen aktif olan antrenörlerin verdiği yanıtlara göre, Badminton sporunda, henüz daha temel sorunların çözümlenemediği ve yeteri kadar yaygınlaşıp gelişemediği sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Badminton, Badminton Antrenörleri, Badminton Sporunun Sorunları.

* Celal Bayar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu, Manisa

**BADMİNTON COACHES' VIEWS ABOUT THE PROBLEMS OF BADMİNTON
SPORT**

ABSTRACT

The purpose of this study was to examine and evaluate the problems of developing badminton by using badminton coaches' opinions and to provide suggestions and support for development of badminton sport in Turkey. Participants were 30 male and 11 female badminton coaches from different cities and different coaching levels who attended to 2006 İzmir Badminton Development Seminar and 2006 Istanbul Badminton 2nd Level Coaching Course. A questionnaire with 20 questions that asked the factors effecting badminton in cities and in Turkey general was administered to the participants. Data were presented as frequencies and percentages by using SPSS 15.0. According to the results, badminton still did not solve its basic problems and did not spread and develop enough in Turkey.

Key Words: Badminton, Badminton Coaches, Problems of Badminton.

GİRİŞ

Badminton, herkesin kolayca öğrenebileceği ve her yaştaki insanın rahatlıkla ve zevkle oynayabileceği, oynayanları ve izleyenleri şiddete itici öğeler taşımayan, rekreasyon ve fitness amaçlı olarak da kullanılabilen, istenildiğinde kuvvetli rüzgârın olmadığı her ortamda oynanabilen bir oyun ve spordur (2). Tarihsel kökenleri itibariyle çok eski bir geçmişi olan badminton, bugün modern olimpiyatların programında yer alan dünyanın yaygın sporlarından biridir. Özellikle okul sporu olması ve her yaşta hitap etmesi, badmintonun yaygınlaşmasındaki önemli hususlardır. Badmintonun kitlelere yayılmasında medyaya da büyük rol düşmektedir (6). Geçmişten günümüze, hem sporun medyaya hem de medyanın spora etkisi görülmektedir. Özellikle sporun tüm dünyada bir sosyal olgu olarak gelmiş olduğu konumda kitle iletişim araçlarının büyük rolü vardır, aynı zamanda spor yapma olanağına sahip olmayan çoğunluğunda spora ilgi duyması kitle iletişim araçları sayesinde olmuştur (3). Egemen anlayışın dayattığı futbolla sınırlı spor kültürünün egemen olduğu bir toplumda, badminton benzeri spor dallarının toplumun her kesiminde yaygınlaşması için yoğun çabaya gereksinildiğini kimse yadsıyamaz. Görsel ve yazılı basının pompaladığı ve yönlendirdiği spor kültürünün içini geçmişten günümüze futbol doldururken, son yıllarda basketbol ve voleybolunda bu kültüre biraz katkı sunduğunu söyleyebiliriz. Bu nedenlerden dolayı, dünyada badminton hızla yayılır ve gelişirken, Türkiye'de adından uzun yıllar söz edilmedi 1980'li

yıllardan itibaren bu işe gönül verenlerin yoğun çabaları ile, önceleri Ortaöğretim kurumlarında görevli öğretmenler tarafından öğrenilerek, okul sporları içinde yer almaya başlamıştır. Bu süreçle birlikte yurt dışına akademik çalışmalar için giden eğitimcilerin gönüllü çabaları badmintonun beden eğitimi ve spor eğitimi yapan yükseköğretim kurumlarında seçmeli ders olarak okutulmasına katkı sağlamıştır (2). Ülkemizde sadece badmintonda değil, bir çok branşta spor yapan sayısı oldukça azdır. Ülkemizde spor yapan nüfusun bu kadar düşük olmasının temel sebeplerinden biri, sporu toplum tabanına yaymak yerine uluslar arası spor organizasyonlarında gösterilen başarı ve alınan madalya sayısına dönük politikalar olurken, bu durum ilginin tamamına yakınının yarışma sporuna kaydırılmasına, böylece sporu tabana yayacak uzun vadeli plân ve özel programlar yapmak yerine günü kurtarma hesaplarının yapılmasına neden olmaktadır. 1999 Spor Şûrası Ön Komisyon Raporunda “yaygın, zevk ve sağlık için yapılan ve yarışma amaçlı olmayan faaliyetlere önem verilmemektedir” görüşü de bunu doğrulamaktadır. O hâlde Anayasanın sporun gelişimini içeren 59. Maddesinin özüne uygun olarak sporun yaygınlaştırılmasına yönelik politikalara öncelik verilmelidir (4). Ülkemizde badminton sporunun gelişebilmesi, tesis, malzeme, kulüpleşme, maddi kazanç sağlama, antrenör-hakem ve sporcuların geliştirilmesi ve görevlendirilmesinde tarafsızlık, branşla ilgili bilimsel kaynakların temininde kolaylık, medyanın ilgisinin artırılması, sponsorluk sorununun çözülmesi, şampiyona dışında çok sayıda turnuva şenlik vb. gibi müsabakaların organizasyonuna bağlıdır. Ülkemizde 1991 yılında Türkiye Badminton federasyonunun kurulmasıyla birlikte tanınmaya başlayan badminton, 2006 yılında özerkleşmiştir. Özerkleştikten sonra, Badminton Federasyonu, 4 Kategorideki lig faaliyetini kaldırarak değişik projelerle badmintonun gelişmesi için çaba harcamışlardır. “81 İldeki Badminton Spor Okulları” açılması, buna bağlı olarak başarılı sporcuların kamplara çağırılması, “SHÇEK” lerde Badminton, “2 Lisansa 1 Raket”, “Sponsorluk Projeleri Yarışması”, Milli Eğitimle protokol imzalanarak 81 ilde spor salonu olan okullara malzeme dağıtım projesi, Cezaevlerinde mahkûmlara badminton oynatma projeleri hayata geçirilmiştir. (7)

Bu çalışmanın amacı, ülkemizde gelişmekte olan badminton sporunun sorunlarını badminton antrenörlerinin görüşleri ışığında ele alınıp incelemek ve değerlendirmeler sonucunda badminton sporunun gelişmesi adına yapılan çalışmalara öneri ve destek sağlamaktır.

YÖNTEM

İzmir Badminton Gelişim Seminerine (2006) ve İstanbul Badminton 2. Kademe antrenörlük kursuna (2006) Aksaray, Ankara, Gaziantep, Bolu, Bursa, Denizli, Erzincan, İstanbul, İzmir, Malatya, Manisa, Osmaniye, Sakarya, Trabzon, Zonguldak illerinden katılan ve farklı kademelerde antrenörlük yapan 30 erkek ve 11 kadın olmak üzere toplam 41 antrenöre illerinde ve ülkemizde badminton sporunun gelişimini etkileyeceği düşünülen temel sorunlar ile ilgili araştırmacılar tarafından hazırlanan 20 soruluk bir anket uygulanmıştır. Anket soruları frekanslar ve yüzdeler şeklinde incelenmiştir. Bu analizler SPSS 15.0 yazılımında yapılmıştır.

BULGULAR

Tablo.1 Çalışmaya Katılan Antrenörlerin Cinsiyetleri

CİNSİYET	<i>f</i>	%
Erkek	30	73,2
Kadın	11	26,8
Toplam	41	100,0

3. RAKET SPORLARI SEMPOZYUMU / KOCAELİ 2007

Tablo 1. İncelendiğinde, çalışmaya katılan antrenörlerin, %73,2'sinin erkek, %26,8'nin kadın olduğu görülmektedir.

Tablo.2 Antrenörlerin Yaşlarına Göre Dağılımları

YAŞ	<i>f</i>	%
20-24	5	12,2
25-29	5	12,2
30-34	19	46,3
35-39	4	9,8
40-45	3	7,3
46 ve Üstü	5	12,2
TOPLAM	41	100

Tablo.2 incelendiğine antrenörlerin, %46,3 oranında en çok 30-34 yaş aralığında oldukları görülmektedir.

Tablo.3. Antrenörlerin Öğrenim Durumları Dağılımı

ÖĞRENİM DURUMU	<i>f</i>	%
Lise	2	4,9
Üniversite	32	78,0
Yüksek Lisans	4	9,8
Doktora	3	7,3
Toplam	41	100,0

Tablo.3. İncelendiğinde, antrenörlerin %78,0 oranında en çok üniversite mezunu oldukları görülmektedir.

Tablo.4 Antrenörlerin Meslek Durumları Dağılımı

MESLEK	<i>f</i>	%
Antrenör	5	12,2
Memur	4	9,8
Öğrenci	2	4,9

3. RAKET SPORLARI SEMPOZYUMU / KOCAELİ 2007

Beden Eğitimi Öğretmeni	26	63,4
Öğretim Elemanı	4	9,8
TOPLAM	41	100,0

Tablo.4 İncelendiğinde, antrenörlerin %63, 4'nün en çok Beden Eğitimi Öğretmeni oldukları görülmektedir.

Tablo.5 Antrenörlerin Badminton Antrenörü Olarak Elde Ettikleri Gelir Durumu Dağılımı

GELİR	<i>f</i>	%
Badminton Antrenörü Olarak Gelir Elde Edenler	9	22,0
Badminton Antrenörü Olarak Gelir Elde Etmeyenler	32	78,0
TOPLAM	41	100,0

Tablo.5 İncelendiğinde Antrenörlerin %78 oranında Badminton antrenörü olarak gelir elde etmedikleri görülmektedir.

Tablo. 6. Badminton Antrenörlerinin İllerindeki Badminton Sporundaki Sorunları İle İlgili Görüşleri

DEĞERLENDİRMELER	EVET		HAYIR	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
1. İlinizde Badminton sporu yapabilmeniz için tahsis edilmiş spor salonunuz var mı?	25	61	16	39
2. İlinizde Badminton sporu yapabilmeniz için malzeme temin edebiliyor musunuz?	22	53,7	19	46,3
3. İlinizin Badminton sporcu sayısı sizce yeterli mi?	9	22	32	78
4. İlinizin Badminton sporunda kulüpleşme düzeyini yeterli buluyor musunuz?	7	17,1	34	82,9
5. İlinizdeki yerel basında Badminton sporu yeterince ilgi görüyor mu?	5	12,2	36	87,8
	16	39	25	61

3. RAKET SPORLARI SEMPOZYUMU / KOCAELİ 2007

6. Federasyonla ilişkileriniz sizce yeterli mi?				
7. İlinizin Badminton antrenör ve hakem sayısı sizce yeterli mi?	10	24,4	31	75,6

Tablo 6. İncelendiğinde, Badminton antrenörlerinin, %61'i salon tahsisi ve % 53,7' si malzeme temini konusunda sorun yaşamadıklarını, % 78' i sporcu sayılarının, % 82,9'u kulüpleşme düzeyinin, % 87,8'i yerel basındaki ilginin, %75,6'sı antrenör ve hakem sayılarının yetersiz olduğunu düşündükleri görülmektedir.

Tablo7. Antrenörlerin Ülke Genelindeki Badminton Sporunun Sorunları İle İlgili Görüşleri

DEĞERLENDİRMELER	KATILIM ORUM		KARAR SIZIM		KATILMIY ORUM	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
1. Yeteri kadar tesisimiz yok	37	90,2	1	2,4	3	7,3
2. Raket, top ve file temininde maddi zorluk yaşıyoruz	30	73,2	7	17,1	4	9,8
3. Kulüpleşme oranı yetersiz	38	92,7	1	2,4	2	4,9
4. Antrenör ve hakem sayımız yetersiz	26	63,4	3	7,3	12	29,3
5. Badminton sporundan yeteri kadar maddi kazanç elde edilemiyor.	38	92,7	2	4,9	1	2,4
6. Federasyonlar Badmintonun gelişmesi için yeteri kadar çaba göstermedi	12	29,3	9	22	20	48,8
7. Federasyonlar antrenör, hakem ve sporcu gelişimine tarafsız yaklaşmadı.	20	48,8	10	24,4	11	26,8
8. Antrenör-hakem kurs ve seminerlerinin yeteri kadar organize edilmedi.	20	48,8	13	31,7	8	19,5
9. Antrenör, hakem ve sporcuların Federasyonla	26	63,4	7	17,1	8	19,5

olan ilişkileri yeterli düzeyde olmadı.						
10. Badminton sporuyla ilgili Türkçe kaynakların (kitap, dergi, makale, cd/ video kasetleri, Internet siteleri vb.) yetersizdir.	30	73,2	4	9,8	7	17,1
11. Basılı ve Görsel basında yeteri kadar ilgi görmüyor.	39	95,1	2	4,9	-	-
12. Organizasyonların düzenlenmesinde sponsor bulmakta zorlanıyoruz.	39	95,1	2	4,9	-	-
13. Türkiye şampiyonaları dışında yeterli turnuva, şenlik vb. müsabakalar organize edilmiyor.	38	92,7	2	4,9	1	2,4

Tablo.7 İncelendiğinde, antrenörlerin %90' ı tesislerin yetersiz olduğunu, %92 'si kulüpleşme oranının, maddi kazancın, turnuva ve şenliğin yetersiz olduğunu, %95'i görsel ve yazılı basının ilgisiz olduğunu ve sponsor bulmakta zorlandıklarını belirtmişlerdir. %63 ' ü antrenör – hakem sayısının ve federasyonla ilişkilerin yetersiz olduğunu belirtmişlerdir. Badminton antrenörlerinin %48,8 'i antrenör-hakem ve sporcu gelişiminde tarafsız yaklaşmadığını, kurs ve seminerlerin yeteri kadar organize edilmediğini ve federasyon yönetimlerinin badmintonun gelişmesi için yeteri kadar çaba sarf ettiklerini düşünmektedirler.

SONUÇ ve TARTIŞMA

Çalışmaya katılan badminton antrenörlerinin, %73,2'si erkek, %26,8'nin kadın (Tablo.1) ve %46,3 oranında en çok 30–34 yaş aralığında oldukları görülmektedir. (Tablo.2)

Çalışmaya katılan antrenörlerin, %78,0 oranında en çok üniversite mezunu oldukları (Tablo.3). ve %63, 4'nün en çok Beden Eğitimi Öğretmeni oldukları görülmektedir (Tablo.4)

Çalışmaya katılan badminton antrenörlerine, “Badminton sporundan gelir elde ediyor musunuz” sorusuna, antrenörlerin %78 oranında Badminton antrenörü olarak gelir elde etmediklerini söylemektedirler (Tablo 5). Yorulmazlar ve arkadaşlarının yaptıkları çalışmada, Badminton sporcularının bu branşa yönelmelerinde maddi kazancın %20 oranında önemli olduğunu belirtmişlerdir. Bu sonuç doğrultusunda hem badminton antrenörlerinin hem de sporcularının maddi kazanç sağlamak amacıyla badminton sporuyla uğraşmadıkları söylenebilir (5).

Antrenörler, “İlinizde Badminton sporu yapabilmeniz için tahsis edilmiş spor salonunuz var mı?” sorusuna, % 61 oranında “evet” cevabını vererek salon tahsisinde sorun yaşamadıklarını belirtmişlerdir (Tablo 6). Ülke geneline yönelik sorulan “Yeteri kadar tesisimiz yok” ifadesine ise % 92,2 ile “katılıyorum” görüşünü belirtmişlerdir (Tablo 7). Bu sonuçlar doğrultusunda ankete katılan antrenörlerin, illerinde salon sorununu %61 oranında çözerek daha az sorun yaşadıklarını, fakat ülke genelinde ise tesis sorunun daha büyük boyutlarda olduğunu belirtmektedirler. Salon sporu olan badmintonun, tesis sorununu asgari düzeye indirilemediği sürece yaygınlaşması ve popüler bir spor dalı olması oldukça zordur denilebilir. Zengin ve arkadaşları araştırmalarında, öğrencilerin üniversitenin gerekli koşulları sağlaması durumunda “badminton” a ilgi gösterip göstermeyecekleri yönünde sorulan soruya öğrencilerin % 54,7'si badminton ile ilgilenmeyecekleri görüşünü belirtmişlerdir.

”İlinizde Badminton sporu yapabilmeniz için malzeme temin edebiliyor musunuz?” sorusuna, antrenörlerin, %53,7 oranında “evet” cevabını vererek malzeme temininde sorun yaşamadıklarını belirtmişlerdir (Tablo 6). Ülke geneline yönelik “Raket, top ve file temininde maddi zorluk yaşıyoruz” ifadesine ise %73,2 ile “katılıyorum” görüşünü belirtmişlerdir (Tablo 7). Bu sonuçlar doğrultusunda, çalışmaya katılan antrenörlerin il bazında kendi özel çabaları ile sorunları aza indirdikleri, fakat ülke genelinde, maddi zorluklar nedeniyle sorun yaşadıkları düşünülmektedir.

Çalışmaya katılan antrenörler, “İlinizin Badminton sporcu sayısı sizce yeterli mi?” sorusuna %78 oranında “hayır” cevabını vermişlerdir (Tablo 6). “İlinizin Badminton sporunda kulüpleşme düzeyini yeterli buluyor musunuz?” sorusuna da antrenörler, %82,9 oranında “hayır” cevabını, vererek illerinde sporcu sayılarının ve kulüpleşme oranının yeterli olmadığını belirtmişlerdir (Tablo 6). Ülke geneline yönelik “Kulüpleşme oranı yetersiz” ifadesine de %92,7 oranında “Katılıyorum” görüşünü belirtmişlerdir (Tablo 7). Bir spor dalının yaygınlaşmasının en büyük göstergesi olan kulüpleşme düzeyi ve sporcu sayısı konusunda antrenörlerin büyük bir kısmı hem il hem de ülke genelinde olumsuz görüş belirtmişlerdir. Bu görüşlerden hareketle badminton sporunun henüz daha yeteri kadar örgütlenemediği söylenebilir.

Çalışmaya katılan antrenörler, “İlinizdeki yerel basında Badminton sporu yeterince ilgi görüyor mu?” sorusuna %87,8 oranında “hayır” cevabını vermişlerdir. Ülke genelinde yönelik “Basılı ve Görsel basında yeteri kadar ilgi görmüyor” ifadesine %95,1 oranında “katılıyorum” görüşünü belirtmişlerdir. Yeteri kadar popüler olmayan, az sayıda kişiler tarafından oynanan ve tanınan bir spor branşına basınının ilgi göstermemesi doğal bir sonuç olarak kabul edilebilir. Balcı’nın (2003) çalışmasında öğrencilerin Boş Zamana etkinliklerinde öğrencilerinin genel olarak öncelikle popüler sporlara yöneldikleri, badminton gibi yeni tanıtımı yapılan sporlara daha az sayıda öğrencinin katılım gösterdiğini belirtmiştir (1). Başka bir çalışmada, Zengin ve arkadaşları, öğrencilerin badminton’a gösterdikleri ilgi düzeyinin %68,9 oranında badminton sporuyla ilgilenmediklerini söylemektedirler (8). Yorulmazlar ve arkadaşlarının yaptıkları çalışmada, Badminton sporcularının spora başlamasında medyanın %2,0 oranında etkili olduğunu bulmuşlardır (5).

Çalışmaya katılan antrenörler, “Federasyonla ilişkileriniz sizce yeterli mi?” sorusuna %61 oranında “Hayır” yanıtını vererek federasyonla ilişkilerinin zayıf olduğunu belirtmişlerdir.

“İlinizin Badminton antrenör ve hakem sayısı sizce yeterli mi?” sorusuna antrenörler, %75,6 oranında “Hayır” cevabını vererek antrenör ve hakem sayısının yeterli düzeyde olmadığını belirtmişlerdir. Ülke genelinde sorulan “Antrenör ve hakem sayımız yetersiz” ifadesine %63,4 oranında “katılıyorum” görüşünü belirtmişlerdir. Badminton sporunun tanıtılmasında ve yaygınlaştırılmasında badminton antrenör ve hakemlerinin büyük görev ve sorumlulukları vardır. Branşında yeterli bilgi ve beceri ile donatılmış kaliteli eğitimden geçirilmiş ulusal ve uluslararası deneyim kazandırılmış her kategoride çalışabilecek daha fazla sayıda antrenör ve hakemin badminton branşının geliştirilmesinde etkili olabileceği söylenebilir.

Tablo 5.’de görüldüğü gibi, antrenörlerin %78’i Badminton antrenörü olarak gelir elde etmediklerini belirtmişlerdir. Tablo 7’de antrenörlere, ülke geneli ile ilgili sorulan “Badminton sporundan yeteri kadar maddi kazanç elde edilemiyor” ifadesine de %92,7 oranında “Katılıyorum” görüşünü belirterek badminton sporundan maddi kazanç elde edilemediğini belirtmişlerdir. Bu verilerden, badminton antrenörlüğünün gönüllük esasına dayandığı, fedakârlık anlayışının ön planda olduğu söylenebilir.

Antrenörlere ülke genelinde sorulan, “Federasyonlar badmintonun gelişmesi için yeteri kadar çaba göstermedi” ifadesine %48,8 oranında “katılmıyorum” görüşünü belirtmişlerdir (Tablo.7). Bu sonuç, federasyon yönetimlerinin badminton sporunun gelişmesi ve yaygınlaşması konusunda; geliştirdikleri projeleri, uzun vadeli hedefleri, antrenör, hakem ve

sporcu eğitimindeki yaklaşımların badminton antrenörleri tarafından onaylanmaktadır denilebilir.

Antrenörlerin ülke genelinde sorulan “Federasyonlar antrenör, hakem ve sporcu gelişimine tarafsız yaklaşmadı” ve , “Antrenör, hakem kurs ve seminerlerinin yeteri kadar organize edilmedi” ifadelerine %48,8 oranında “Katılıyorum” görüşünü belirtmişlerdir (Tablo.7) . Yönetim ilişkilerinde ne kadar tarafsız ve şeffaf olursa o kadar fazla antrenör, hakem ve sporcuların motivasyonunu arttırarak katılım sayısı arttırılabilir. Ulusal ve Uluslar arası başarıların sağlanabilmesi için bilgi ile donatılmış antrenör ve hakemlere ihtiyaç vardır bu nedenle, her düzeyde kurs ve seminerlerin periyodik olarak düzenlenmesinin faydalı olacağı söylenebilir.

Antrenörlerin ülke genelinde sorulan, “Antrenör hakem ve sporcuların federasyonla olan ilişkilerinin yeterli oranda olmadı” %63,4 oranında “Katılıyorum” görüşünü belirtmişlerdir (Tablo.7). Ülkemizde genel olarak yaşanan sorunların başında federasyon antrenör, hakem ve sporcu ilişkileri gelmektedir. Bu nedenle, federasyonlar yönetim kurulları aracılığıyla antrenör, hakem ve sporcuların gelişimlerini yakından takip etmeli, gelişme gösterenler desteklenmeli ve daha fazla sorumluluklar verilmelidir.

Antrenörlerin ülke genelinde sorulan, “Badminton sporu ile ilgili Türkçe kaynaklar (kitap, dergi, makale, cd / videokasetleri, internet siteleri vb.) yetersizdir” ifadesine %73,2 “katılıyorum” görüşünü belirtmişlerdir. Badminton sporundaki yeniliklerin takip edilmesi yazılı materyallerin çok olması ve kolay erişilebilmesine bağlıdır. Bu nedenle yazılı ve görsel kaynakların arttırılması gerekmektedir denilebilir.

Antrenörlerin ülke geneli ile ilgili sorulan, “Organizasyonların düzenlenmesinde sponsor bulmakta zorlanıyoruz” ifadesine %95,1 oranında “katılıyorum” görüşünü belirtmişlerdir. Popüler bir spor dalı olmayan Badminton sporunun maddi ihtiyaçlarını karşılayabilecek kalıcı sponsorlar bulmak zordur denilebilir.

Antrenörlerin ülke geneli ile ilgili sorulan, “Türkiye Şampiyonaları dışında yeterli turnuva, şenlik vb müsabakalar organize edilmiyor” ifadesine %92,7 oranında “katılıyorum” görüşünü belirtmişlerdir. Çok sayıda yapılacak turnuva, şenlik vb müsabakalar sayesinde, antrenör hakem ve sporcular teknik ve taktik anlamda deneyim kazanabilecekleri ve gelişimlerine katkı sağlanabileceği söylenebilir.

ÖNERİLER

Çalışmaya katılan antrenörlerin badminton sporunda yaşadıkları sorunlara ilişkin ortaya çıkan sonuçlar doğrultusunda şu önerilerin yapılması mümkündür;

- Tesis ve malzeme teminindeki sorunların giderilmesinde, MEB, belediyeler, üniversiteler ve GSGM ile ortaklaşa projeler geliştirilmelidir.
- Farklı branşlarda, özellikle Süper Lig ve 1. Liglerde faaliyet gösteren kulüplerde Badminton branşının da etkin hale getirilerek kulüpleşme ve sporcu sayısının arttırılması sağlanmalıdır.
- Antrenörler ve hakemler için, ulusal ve uluslar arası düzeyde kurs ve seminerler düzenleyerek, her kategoride çalışabilecek, branşında yeterli bilgi ve beceri ile donatılmış antrenör ve hakemler yetiştirilmelidir.
- Badminton sporundaki bilimsel gelişmelerin yakından takip edilebilmesi için düzenli olarak Internet ortamında ve basılı dergi yayınlanmalıdır.
- Uluslar arası bilgi ve görgünün arttırılabilmesi için, antrenör ve sporcu değişimleri yapılmalı, eğitim kampları düzenlenmelidir.
- Maddi olarak kazanç sağlanabilecek bir spor dalı olabilmelidir.
- Basındaki ilginin artırılarak popüler bir spor dalı olması sağlanmalıdır.

3. RAKET SPORLARI SEMPOZYUMU / KOCAELİ 2007

- Sponsorluk sistemi iyi organize edilmeli, sponsor firmaların sayısı artırılmalıdır.
- Federasyonlar antrenör, hakem ve sporcu eğitimi, gelişimi ve görevlendirilmesinde tarafsız olmalıdır.
- Organizasyonlar Uluslar arası Şampiyonalar şeklinde sınırlandırılmamalı, tabana yayılarak herkesin katılabileceği Şenlikler, Şampiyonlar, Kurslar, Seminerler, tarzında organizasyonlar yapılmalı ve badminton sporunun her yaşta kişiye ulaşılması sağlanmalıdır.

KAYNAKÇA

1. BALCI V., “Ankara'daki Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Etkinliklerine Katılımlarının Araştırılması”, Milli eğitim Dergisi, Sayı:158, 2003
2. DEMİRCİ A., DEMİRCİ N., “Adım Adım Badminton”, Spor Yayınevi Ve Kitabevi Ankara , 2007
3. DEMİR B., TEKİN M., “Amatör Futbolla Uğraşan Sporcuların Futbola Yönelmelerinde Medyanın Rolü”, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, ISSN: 1302-1796, Sayı:15, 2006
4. SUNAY H., “Türkiye’de Sporun Yaygınlaştırılması”, Milli Eğitim Dergisi, ISSN 1301-7669, Sayı:147, 2000
5. YORULMAZLAR M., BAKIR M., KEPOĞLU A., “Türkiye’deki ve Dünya’daki Elit Badminton Sporcularının Sosyo-Ekonomik Bir Analizi”, 7. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Antalya, 2002
6. YORULMAZLAR M.M., KEPOĞLU A., “Badminton Teknik Öğretimi, Taktik Ve Kuralları”, Morpa Kültür Yayınları Ltd.Ş., İstanbul, 2005
7. www.badminton.gov.tr
8. ZENGİN E., SERTBAŞ K., KOLAYIŞ H., “Kocaeli Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Boş Zaman Profilleri Ve Raket Sporlarına Gösterdikleri İlgi Düzeylerinin Araştırılması”, Spor Yönetimi Ve Bilgi Teknolojileri Dergisi , ISSN: 1306-4371, Cilt:1, Sayı:1, 2006

**2006 AVUSTRALYA AÇIK TENİS TURNUVASI'NDA 6 BAYAN MAÇINDAKİ
ATILAN SERVİSLERİN MAÇIN SONUCUNA ETKİSİ**

Mine GÜL¹, Rana SEVER*, Gazanfer Kemal GÜL*

ÖZET

Bu araştırma 2006 Avustralya Açık Tenis Turnuvasında bayanlar 3 çeyrek final, 2 yarı final ve final maçları boyunca kullanılan servis atışlarının, hata ve sayıya dönme oranının maçı kazanmaya etkisinin tespiti amacıyla yapılmıştır. Araştırmada dünya sıralamasında ilk 10'da yer alan bayan sporcuların 3 çeyrek final, 2 yarı final, final maçı incelenerek, toplam 7 sporcu (6 maç) değerlendirmeye alınmıştır. Araştırmada 1. ve 2. servis atışlarının ace (karşılanamayan servis atışı), hata ve servis devam durumları incelenmiştir. DVD'ye kaydedilen maçlar bilgisayar ortamında izlenip, el notasyon yöntemi ile verilerin analizi Microsoft Excel paket programında sayı ve yüzdelik dağılımları ile incelenmiştir. Sonuç olarak 1. servislerden kazanan oyuncular %58, kaybeden oyuncular ise %25 direkt sayı kazanmışlar, 2. servislerden ise kazanan ve kaybeden oyuncuların hepsi %8 oranında direkt sayı almıştır. Bu sonuç servis atışlarının tenis oyununda bir silah olarak görmemiz gerektiği düşüncesini destekleyebilir. Bunun yanında kaybeden oyuncuların vuruşlarının %33 ünü, kazanan oyuncuların ise %28 inin 1. servislerden oyuna başlatmış olduğu tespit edilerek, servis atışlarının yanında uzun süren maçlardaki teknik vuruşların ve taktik oyunların maçı kazanmadaki rolünün de olduğu söylenebilir.

Anahtar Kelimeler : Tenis, Maç Analizi, Servis.

GİRİŞ

Tenis bedensel nitelikleri en üst sınırlarına kadar zorlayan bir spor dalıdır. En üst düzeydeki karşılaşmalarda bile maçların kazanılması ya da kaybedilmesi oyunculardan birisinin gösterişli vuruşlarına değil yaptığı hatalara bağlıdır (Gül ve ark., 2005). Oyun tekniği ve pozisyonların kullanımında, topun hedef olarak kaleye, deliğe (golf), potaya (basketbol) ya da dar alana (tenis) ulaştırılması istenir. Hedef, sayı kazanmak, gol atmak, belirli bir zamanda daha çok sayı kazanmak gibi değişebilir. Oyunlarda kullanılan aracın hedefe ulaşınca kadar geçirdiği süreç, spor bilimcileri tarafından eskiden beri ilginç bulunmaktadır (Taşkıran, 1994).

Günümüzde spor bilimciler tenisçilerin maçı kazanmadaki rolünü önemsemektedirler ve bu konu ile ilgili bir çok araştırma yapmaktadırlar. Maçı kazanabilmek için geliştirilmesi gereken taktik, rakibin taktiği, kendisinin ve rakibin hataları, etkili oldukları bölgeler, oyun şekli spor bilimcilerinin ilgilendikleri çok önemli konulardır (Eniseler, 1995). Deneyimle ve yeni alanların araştırılmasıyla bulunan yöntemler teknik ve taktiksel bilginin ilerlemesinde önemli katkılarda bulunmaktadır (Bompa, 1998).

Sporda gözlem, takımın ya da sporcunun müsabaka sırasındaki durumuna ve yarışmanın sonucuna değer biçmek, bunları değerlendirmek için yapılan tanımlama ve analiz yöntemidir. Gözlem kişiye ait ve standardize edilmiş bir şekilde yapılır. Kişiye ait gözlem, genel olarak bilgi toplama, anlama, açıklama ve müsabakanın o anki durumunu yorumlamaya ilişkindir. Antrenörlerin, teknik adamların ya da bilimsel araştırma yapanların müsabakalarda takımların ya da sporcuların başarı veya başarısızlık nedenleri üzerinde yorum yapabilmeleri için sistematik bir analiz yapmaları gerekmektedir. Sistematik gözlem yoluyla takımın kuvvetli ve zayıf yönleri, oyun gücü oyunun etki derecesi gözlem metotlarının sınırları içerisinde ortaya konulur (Sevim, 2006). Maç analizi metotları çok basitten, çok kompleks olanına kadar sınıflandırılabilir, antrenör önce neyi bilmek istediğine karar vermeli daha sonra bunlarda kullanması gereken sistem çeşitlerini tanımlaması gerekir (KANDAZ, 2001).

¹ Kocaeli Üniversitesi

MATERYAL VE METOD

Araştırmanın Amacı: 2006 Avustralya Açık Tenis Turnuvasında bayanlar 3 çeyrek final, 2 yarı final ve final maçları boyunca kullanılan servis atışlarının hata ve sayıya dönme oranının maçı kazanmaya etkisinin tespiti amacıyla yapılmıştır.

Yöntem: Araştırma 2006 Avustralya Açık Tenis Turnuvasında oynanan dünya sıralamasında ilk 10'da yer alan bayan tenisçilerin 3 çeyrek final, 2 yarı final ve final maçlarını kapsamaktadır. Araştırma analiz kriterleri 1. ve 2. servis atışlarının ace (karşılanamayan servis atışı), hata (aut-dışarı- file) ve servis devam durumları incelenmiştir. Turnuvanın görüntüleri Eurosport TV kanalından kablo bağlantıları ile direkt görüntü video kamera yoluyla çekilmiştir. Görüntüler DVD formatında CD lerden bilgisayara aktarılmıştır. Maçlardaki verilerin istenen özelliklerini analiz etmede maç görüntülerini oynatarak, görüntüyü dondurma, ileri-geri sarma özelliği olan Windows Media Player programı kullanılarak veriler el notasyon yöntemiyle kaydedilmiştir. Bu analizlerin doğru yapılabilmesi için CD deki görüntüler yavaş çekimde incelenmiştir. Maçların görüntülerinden elde edilen veriler, Excel paket programında tablo ve veri grafik analizi ile sayı ve yüzde dağılımları incelenmiştir.

Araştırma Grubu: Amelie Mauresmo (Fransa, 3), Justine Henin-Hardenne (Belçika, 1), Maria Sharapova (Rusya, 2), Lindsay Davenport (Amerika, 6), Kim Clijsters (Belçika, 5), Patty Schnyder (İsviçre, 9), Martina Hingis'in (İsviçre, 7), 3 çeyrek, 2 yarı ve 1 final maçı olmak üzere toplam 7 sporcu ve 6 maç incelenmiştir (haberler.com, 2007).

Verilerin toplanması: Samsung – Vp – D65 Pal Video Camera Recorder (made in korea) XDR / BLC 22x Optimal Zoom 440x Digital Zoom kullanılmıştır. Görüntü aktarımında MDV kaset, TDK DV Digital Standart, aktarım için Pinnacle Studio Programı kullanılmıştır. Kayıtların izlenmesi ve verilerin yazımında Acer 5101 note book, 15.4" ekran, 2.0 GHz, 512KB kullanılmıştır.

Verilerin Analizi: Verilerin analizinde ve yüzdeler hesaplamalarında Microsoft Office Excel 7.0 Paket Programı kullanılmıştır. Dataların istenen özelliklerini analiz etmede, bütün maç görüntüleri, görüntüyü dondurma, görüntüyü ileri geri sarma özelliği olan Windows Media Player bilgisayar programı kullanılmıştır.

BULGULAR

Turnuvadaki araştırılan maçlarda 1978 vuruş gerçekleşmiştir. 1978 vuruşun 849 vuruş 1. servis, 344 vuruş 2. servis ve 785 vuruş teknik atışlardan gerçekleştiği tespit edilmiştir.

Tablo 1: Kazanan ve kaybeden oyuncuların servis atış tablosu

SERVİS	KAYBEDEN	KAZANAN	Genel Toplam
1.S	439 71,73%	410 70,57%	849 71,17%
2.S	173 28,27%	171 29,43%	344 28,83%
GENEL TOPLAM	612 100%	581 100%	1193 100%

Tablo 1' de görüldüğü gibi, Kaybeden oyuncunun 1. servis atışları %71 (439), 2. servisleri %28 (173), Kazanan oyuncunun 1. servis atışları %70 (410), 2. servis atışları %29 (171) olarak tespit edilmiştir.

3. RAKET SPORLARI SEMPOZYUMU / KOCAELİ 2007

Tablo 2: Atılan servis atışlarının devam durum tablosu

SERVİS	DEVAM	TOPLAM
1.S	492 62,68%	492 62,68%
2.S	293 37,32%	293 37,32%
GENEL TOPLAM	785 100,00%	785 100,00%

Tablo 2 de görüldüğü gibi, oynanan maçlar süresince atılan servis atışlarının %62 si 1. servis atışından ve % 37 si 2. servis atışından gerçekleştiği tespit edilmiştir.

Tablo 3: Atılan servis atışlarının hata, sayı alma ve ralli durumları tablosu

SERVİS	HATA	SAYI	RALLİ	TOPLAM
1.S	347 40,87%	9 1,06%	493 58,07%	849 100,00%
2.S	49 14,24%	2 0,58%	293 85,17%	344 100,00%
GENEL TOPLAM	396 33,19%	11 0,92%	786 65,88%	1193 100,00%

Tablo 3 te görüldüğü gibi, oynanan maçlar süresince atılan 1. servis atışlarının %40, 2. servis atışlarının ise % 14 ü hata olarak tespit edilmiştir.

Tablo 4: Kazanan ve kaybeden oyuncuların servis atışlarının hata ve sayı alma durumları tablosu

OYUNCU	SERVİS	HATA	SAYI	TOPLAM
KAYBEDEN	1.S	176 44,44%	2 18,18%	178 43,73%
	2.S	24 6,06%	1 9,09%	25 6,14%
KAZANAN	1.S	171 43,18%	7 63,64%	178 43,73%
	2.S	25 6,31%	1 9,09%	26 6,39%
GENEL TOPLAM		396 100,00%	11 100,00%	407 100,00%

Tablo 4 te görüldüğü gibi, Kazanan ve kaybeden oyuncunun hata yapma oranları birbirine yakın yüzdeler sergilemiş, ancak sayı kazanma yüzdesi kazanan oyuncunun 1. servisten % 63 , 2. servisten ise % 10 oranında sayı aldığı tespit edilmiştir. Kaybeden oyuncunun ise 1. servisten %18, 2. servisten %9 oranında sayı aldığı tespit edilmiştir.

Tablo 5: Kazanan ve kaybeden oyuncuların servis atışlarının hata durumları tablosu

OYUNCU	SERVİS	AUT	FILE	TOPLAM
KAYBEDEN	1.S	97 42,92%	79 46,47%	176 44,44%
	2.S	15 6,64%	9 5,29%	24 6,06%
KAZANAN	1.S	100 44,25%	71 41,76%	171 43,18%
	2.S	14 6,19%	11 6,47%	25 6,31%
GENEL TOPLAM		226 100,00%	170 100,00%	396 100,00%

Tablo 5’ de görüldüğü gibi, Kaybeden oyuncunun aut atışlarının %42 1. servisten, %6 2. servisten atıldığı, file hatalarının ise %46 1. servisten, %5 2. servisten atıldığı tespit edilmiştir. Kazanan oyuncunun ise aut atışlarının %44 1. servisten, %6 2. servisten atıldığı, file hatalarının ise %41 1. servisten ve %6 2. servisten atıldığı tespit edilmiştir. Hataların birbirine yakın yüzdelerde aut ve file hataları yapıldığı tespit edilmiştir.

Tablo 6: Kazanan ve kaybeden oyuncuların servis atışlarının sayı alma ve oyuna devam etme netice tablosu

OYUNCU	SERVİS	ACE	DEVAM	TOPLAM
KAYBEDEN	1.S	3 25,00%	260 33,12%	263 33,00%
	2.S	1 8,33%	148 18,85%	149 18,70%
KAZANAN	1.S	7 58,33%	232 29,55%	239 29,99%
	2.S	1 8,33%	145 18,47%	146 18,32%
GENEL TOPLAM		12 100,00%	785 100,00%	797 100,00%

Tablo 6’ de görüldüğü gibi, Kaybeden oyuncunun ace atışlarının % 25 1. servisten, %8 2. servisten ve geçerli servis atışlarından %33 1. servis, %18 2. servis atışından gerçekleştiği tespit edilmiştir. Kazanan oyuncunun ise ace atışlarının %58 1. servisten, %8 2. servisten ve geçerli servis atışlarından %29 1. servisten ve %18 2. servisten uygulandığı tespit edilmiştir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Servis atışlarının analiz sonuçları: Girardin ve Alain (1978), yaptıkları araştırmada birinci servis atışlarının %72,2, ikinci servis atışlarının %28 olduğunu tespit etmişlerdir. Kandaz (2001), yaptığı araştırmada birinci servis atışlarının %70,9, ikinci servis atışlarının %29,1 olduğunu tespit etmiştir. Analizi yapılan bütün maçlarda oyuncuların attıkları toplam servislerin %71,17’si birinci servisten, %28,83’ü ikinci servisten kullanıldığı tespit edilmiştir. Her iki çalışmanın sonucu da araştırmayı destekler niteliktedir. Bu sonuç, birinci servis atışlarının ace (direkt sayı) atışları olabileceği veya rakibin return (servis karşılama) vuruşlarını hataya zorlamış olabileceğini gösterebilir.

Servis atışlarının devam durumu oranlarının analiz sonuçları: Ferrauti ve arkadaşları (1991), yaptıkları araştırmada birinci servislerin oyuna girme oranı %61,2, ikinci servislerin oyuna girme oranı % 80 olarak tespit etmişlerdir. Kandaz (2001), yaptığı araştırmada birinci servislerin oyuna girme oranı %58,9; ikinci servislerin oyuna girme oranı %84,5 bulmuştur. Performans tenisçilerinin, ikinci servislerini büyük çoğunlukla attıkları köşeye göre kesik veya

burgulu atarak, isabetli bir şekilde oyuna girme oranlarını yükselttikleri söylenebilir (Tenisklinik.com, 2007). Yapılan çalışmada birinci servislerin devam etme oranı %57,95 ikinci servislerin %85,17 olduğu bulunmuştur. İkinci servislerin garantili servis olması ışığı altında, benzer çalışmaların sonuçları araştırmayı destekler nitelikte bulunmuştur.

Servis atışlarının hata oranlarının analiz sonuçları: Ferrauti ve arkadaşları (1991), yaptıkları araştırmada birinci servislerin hata oranı %38,8, ikinci servislerin hata oranı % 20 olarak tespit etmişlerdir. Kandaz (2001), yaptığı çalışmada birinci servislerin hata oranı %41,2, ikinci servislerin hata oranı % 15,5 olarak tespit etmiştir. Yapılan çalışmada birinci servislerin hata oranı %40,87, ikinci servislerin hata oranı %14,24 tespit edilmiştir. Servis atışlarını teniste bir silah olarak kullanıldığını, sayı almak için (ace) etkin ve kuvvetli servis atışları gerçekleştirildiğini düşünürsek (Kandaz, 2001), hatalı birinci servis atışlarının ardından sporcular ikinci servislerinin oyuna girmesine çaba gösterebilirler (Magnus ve Klaassen, 1999). Bundan dolayı birinci servislerin ikinci servislere oranla oyuna girme durumlarında farklılık görülebilir. Bunun sebebi her üç araştırmada da analizi yapılan maçların dünya sıralamasında ilk 15'te yer alan profesyonel sporcuların maçlarının olması, etkin servisinde birinci servis olduğunu düşünerek hata yüzdesinin yüksek vuruşlar olduğu söylenebilir.

Servis atışlarının ace (direkt sayı) oranlarının analiz sonuçları: Ferrauti ve arkadaşları (1991), birinci ve ikinci servislerin ace (direkt sayı) oranı %7,3 bulmuş, Kandaz (2001), birinci ve ikinci servislerin ace (direkt sayı)oranı %8,29 bulmuştur. Gül ve arkadaşları (2005), yaptıkları araştırmada birinci ve ikinci servislerin ace (direkt sayı) oranı %0,2 olarak tespit etmişlerdir. Yapılan araştırmada, birinci ve ikinci servislerin ace (direkt sayı) oranı %1,01 olmasının sebebi olarak, birinci servis atışlarının hata oranının yüksek olması sebebiyle, ikinci servis atışlarının oyuna girmesi için; garantili ve isabetli atış yapmak istemelerinden kaynaklandığı söylenebilir. Yapılan çalışmada, kazanan oyuncuların 1. servislerin ace durumu %58, 2. servislerin ace durumu ise %8, kaybeden oyuncuların 1. Servis ace durumu % 25, 2. servis durumları %8 olarak tespit edilmiştir. Ferrauti ve arkadaşları (1991) ve Kandaz'ın (2001) çalışmalarındaki farkın erkek oyuncuların servis atışlarında direkt sayıya ulaşmak için ace atışlarına ağırlık verdikleri söylenebilir. Gül ve arkadaşları' nın (2005) yaptıkları araştırmayı destekler nitelikte tespit edilmiştir.

Sonuç olarak 1. servislerden kazanan oyuncular %58, kaybeden oyuncular ise %25 direkt sayı kazanmışlar, 2. servislerden ise kazanan ve kaybeden oyuncuların hepsi %8 oranında direkt sayı almıştır. Bu sonuç servis atışlarının tenis oyununda bir silah olarak görmemiz gerektiği düşüncesini destekleyebilir (Kandaz, 2001). Bunun yanında kaybeden oyuncuların vuruşlarının %33 ünü, kazanan oyuncuların ise %28 inin 1. servislerden oyuna başlatmış olduğu tespit edilerek, servis atışlarının yanında uzun süren maçlardaki teknik vuruşların ve taktik oyunların maçı kazanmadaki rolünün de var olduğu söylenebilir.

KAYNAKLAR

1. BOMPA, T.O., (1998). *Antrenman Kuramı ve Yöntemi*. Bağırhan Yayınevi. Ankara.
2. ENİSELER, N., (1995). *Futbolda Sistemik Maç Analizi*. Futbol Bilim ve Teknoloji Dergisi. 4 (3), 6-9.
3. FERRAUTİ, A., PLUİM, B., WEBER, L., (2001). *The Effect of Recovery Duration on Running Speed and The Stroke Quality During Intermittent Training Drills in Elite Tennis Players*. Journal of Sport Sciences. 19, 235-242.
4. GİRARDİN, Y., ALAİN, C., (1978) *Analysis in Tennis*. Can. J. Appl. Science.4 (6) 15-19.
5. GÜL, M., BAŞAR, B. A., GÜL, K. G., (2005). *Uluslararası Bayan Tenis Turnuvalarındaki Kazanan Vuruşların Vurma ve Düşme Bölgelerine Göre İncelenmesi*. 2. Raket Sporları Sempozyumu. Kocaeli Büyükşehir Belediyesi Basımevi. Kocaeli.
6. haberler.com, (2007). *Yeni WTA Sıralaması Açıklandı*.

3. RAKET SPORLARI SEMPOZYUMU / KOCAELİ 2007

7. <http://www.haberler.com/avustralya-acik-in-ardindan-yeni-wta-siralamasi-haberi/>. (20 Mayıs 2007).
8. KANDAZ, N., (2001). *2000 Wimbledon Tenis Turnuvası Erkekler Yarı Final ve Final Maçlarında Atılan Servislerin İstatistikî Analizi*. Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor ABD. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
9. MAGNUS J. R., KLAASSEN F. J. G. M., (1999). *How to reduce the service dominance in tennis? Empirical results from four years at Wimbledon*. Tinbergen Institute Discussion Paper. Amsterdam.
10. SEVİM, Y., (2006) *Basketbol da Müsabaka Analizi Ve Değerlendirmesi*. Nobel Yayınevi. Ankara.
11. TAŞKIRAN, Y., (1994). *Hentbolde Hücumda Oyun Kurucuyu Göle Götüren Davranışların, Video ve Bilgisayar Yoluyla Analizi*. Dokuz Eylül Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor ABD Yayınlanmamış Doktora Tezi, İzmir.
12. [Tenisklinik.com, \(2007\). Servis. http://66.102.9.104/search?q=cache:DuOGdHyKZRUI:www.tenisklinik.com.tr/teknik6.asp+biomekanik+el önü&hl=tr&ct=clnk&cd=1&gl=tr](http://66.102.9.104/search?q=cache:DuOGdHyKZRUI:www.tenisklinik.com.tr/teknik6.asp+biomekanik+el+önü&hl=tr&ct=clnk&cd=1&gl=tr). (25 Mayıs 2007).
13. [Tenispro.com, \(2007\). Bilgi Deposu. http://www.tenispro.com/bilgi_deposu/tenis_tarihce.htm](http://www.tenispro.com/bilgi_deposu/tenis_tarihce.htm) (8 Mayıs 2006).

TENİSTE GENEL HAZIRLIK DÖNEMİ KUVVET ANTRENMANLARINDA EGZERSİZ SEÇİMİ VE ÖRNEK BİRİM ANTRENMANA BAKIŞ

İrfan GÜLMEZ*

ÖZET

Her spor branşında olduğu gibi teniste de kuvvet kazanmak için makine veya serbest ağırlıklarla kuvvet çalışmaları yapılır. Kondisyon makinelerinde yapılan kuvvet egzersizleri tek eklemliler, serbest ağırlıklarla yapılan egzersizler ise çok eklemliler olarak bilinmektedir.

Tenis oyununda birçok kuvvet ihtiyacı bulunmaktadır. Özellikle genel hazırlık dönemi kuvvet çalışmalarında ihtiyaç duyulan kuvvet türü de “sağlamlık ve denge kuvvetidir (stabilization strength)”. Bu kuvvet türünün kondisyon makineleriyle mi yoksa serbest ağırlıklarla mı geliştirilmesi konusuna hala cevap aranmaktadır.

Çalışmanın amacı; tenis sporunda kuvvet geliştirirken kullanılacak ekipmanların kondisyon makineleri mi yoksa serbest ağırlıklar mı sorusuna cevap aramak, buna bağlı olarak hazırlık dönemi kuvvet egzersizleri seçimleri incelemek, ayrıca teniste örnek bir hazırlık dönemi kuvvet planlamasını tartışarak bu konudaki son gelişmeleri ortaya koymaktır.

Anahtar Kelimeler: Tenis, Teniste Kuvvet, Teniste Hazırlık Dönemi, Teniste Egzersiz Seçimi,

* Marmara Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

GİRİŞ

Tenis sporunda antrenmanlar kort içi ve kort dışında uygulanırken, kort içersinde daha çok tekniğe dayalı antrenmanlar kort dışında ise; fiziksel özellikleri geliştirmeye yönelik kondisyonel antrenmanlar uygulanmaktadır. Kort dışında yapılan antrenmanların ana amacı saha içersindeki performansını yükseltmektir.

Sporda kondisyon makineleri kullanarak kuvvet geliştirme yöntemi *geleneksel kuvvet geliştirme* yöntemi, serbest ağırlıklarla(dambıl, ağırlık tabakları, geniş direnç lastikleri, ağırlık yelekleri, ağırlık kemerleri gibi) yapılan kuvvet geliştirme çalışmalarına da modern kuvvet geliştirme yöntemi olarak anılmaktadır.

Tenise makine merkezli mi yoksa serbest ağırlık kullanarak mı kuvvet geliştirme antrenmanı yapılması tartışmaları hala süre gelmektedir. Geleneksel kuvvet çalışmalarının hız, kuvvet, güç ve dayanıklılığını arttırdığı ve bunun bilimsel olarak da ispatlanmış olması da tartışmaların sürdürülmesine neden olmaktadır.

Diğer bir bakış açısı da bilimsel olarak makinelerde kuvvet geliştirmenin mümkün olması gerçeğine rağmen, tenis oyunu hareketlerine özgü fonksiyonel bir çalışma olmaması nedeniyle geleneksel kuvvet çalışma yöntemi kabul edilmemektedir. Tenis oyununun ayakta oynanması, teknik hareketlerinin uygulanışında çok eklemliler hareket kalıplarının olması ve bu hareketlerin üç değişik planda gerçekleşmesi nedeniyle tenis oyunu içersindeki hareket formlarına uygun, serbest ağırlıklarla kuvvet geliştirme yönünde iddialar güncelliğini korumaktadır.

Bu nedenle çalışmada tenis sporunda kuvvet geliştirmede kullanılacak ekipmanların kondisyon makineleri mi yoksa serbest ağırlıklar mı sorusuna cevap aramak, buna bağlı olarak hazırlık dönemi kuvvet egzersizleri seçimini incelemek, ayrıca teniste örnek bir hazırlık dönemi kuvvet planlamasına yönelik farklı yöntem ve bakışları tartışmak amacıyla değişik kaynaklar taranarak bir derleme yapılmıştır.

Teniste kort performansını yükselten birçok kuvvet türü vardır. Bunlardan en önemlisi de “sağlamlık ve denge kuvvetidir (stabilization strength)”. Ryan Kendrick sağlamlık ve denge kuvvetini; vücuttaki her eklem ve eklemle ilişkili kas sistemini destekleyen kuvvet türü olarak tanımlamaktadır[[Reid, M.,ark. s.115,2003]. Sağlamlık ve denge kuvveti içersinde güç

bölgesi(core)[Gülmez,2005] ve eklem sağlamlılığını, sabitliğini ve denge kavramlarını barındırmaktadır. Güç bölgesi; “Tekerleğin Göbeği”, “Güç Bölgesi”, “Güç Evi” gibi isimlerle ifade edilmektedir [Handzell,s.20, 2003, Webster, 2005]. Başka bir yaklaşımda, vücudun ağırlık merkezini saran kasların bulunduğu bölge olarak tanımlanan “core”; cervical spine, thoracic, lumbar, kalça ve karın kaslarını içerdiği bildiriliyor[Hasegawa, s.15, 2005].Güç Bölgesi; omuz ve pelvis arasındaki bölge olup, gövde boyunca derinde uzanan kaslara spinal kolona veya pelvise yapışır. Bu kaslar vücudun alt porsiyonuyla üst porsiyonunu birbirlerine bağlarlar.

Güç Bölgesi Kuvveti(core strength) luter, kalça, pelvis kompleksine(lumbo-pelvic-hip complex), kosta ve scapulaya yapışan 35 kasın uyumlu bir şekilde aktive olduğunda yeterli düzeyde ortaya çıkmaktadır. Bu kaslardan transversus abdominus kası üst veya alt ekstremité hareketlerinde öncelikli çalışan en önemli kاستır. Ayrıca bir çok uzman scapula etrafındaki kasları da anahtar güç bölgesi kasları olarak nitelemektedir [Webster, 2005, Hodges & Richardson, 1997].

Güç bölgesini oluşturan kaslar; duruşun(postur) desteklenmesi, hareketin üretilmesi, kas aksiyonunun koordinasyonu, sağlamlığın korunması, kuvvetin emilmesi, kuvvetin üretilmesi ve bütün vücut boyunca transfer edilmesinden sorumludur. Bunun anlamı; harekete ya da aktiviteye bakmaksızın vücudun merkezi, süreçten ve sonuçtan sorumludur. Raketi sallama/ savurma, topu atma ve sıçrama egzersizi yaparken GB’deki kaslarımız çeşitli düzlemlerde konsantrik, eksantrik ve izometrik olarak kasılarak hareketin veya hareket kalıbının tamamlanmasında önemli bir şekilde rol oynarlar. Dengeli ve sağlam GB kasları üst ve alt ekstremité arasındaki transferi gerçekleştirir, güçlü bir bağ kurar [Hasegawa, s.15, 2005].

Aruin ve Latas (1995) eklem sabitliğine/denge ve sağlamlık(joint stabilization) kavramına bakıldığında da teniste yer alan tüm hareketleri destekleyen omuz kuşağı(rotator cuff, scapular bölüm), kalça bağlantıları(hip complex) ve diz eklemi kompleksinin kuvvetlendirilmesi zorunlu olduğunu bilimsel olarak ispatlamışlardır[Reid ve ark.,115]. Bu eklemlerle ilişkisi olan kaslar çok iyi kuvvetlendirildiği takdirde vücut boyunca daha etkili enerji transferi gerçekleşir. Ayrıca tenisçi daha çabuk, daha patlayıcı ve en önemlisi kasların mikro travma etkilerinden doğacak sakatlıkları önlemiş olur . Bu bilgiler ışığında teniste genel hazırlık döneminde “sağlamlık ve denge kuvvetinin” geliştirilmesini gerekliliğini anlaşılırken, antrenman hedefleri arasında; kassal denge, omuzun sakatlıklardan korunması, güç bölgesi, kalça,diz sağlamlığı ve dengesi , diğer yandan kaslara değişik eklem açılarında ve planlarda uyarılar verilerek sağlamlık ve dengelerini sağlamaktır. Buna ek olarak düşük yoğunlukta uzun uyarınlı(ayağın yerde uzun süre kalması) plyometrik alıştırımlar daha sonra yapılacak yüksek uyarınlı alıştırımlara hazırlık amaçlı uygulanır.

Makineye Karşı Serbest Ağırlık

Teniste yapılan hareketler tüm eklemlerin ve kasların harekete katılmasıyla, farklı planlarda gerçekleşir. Bazı kaslar bir vuruş hareketine dominant olarak katılırken bazıları da destekleyici ve dengeleyici olarak harekete iştirak ederler. Vuruş için bir adım atıldığında ayak bileği, diz, kalça kompleksi, alt bel, omuz, dirsek ve el bileği harekete katılır. Ancak makinede yaptığınız kol bükme hareketinde(arm curl) sadece dirsek eklemine bağlı kaslar tek yönlü olarak aktive olur. Bu örnek izole edilmiş tek eklemlı kas hareketidir. Oysaki tenis, ayakta, çok eklemlı ve çok farklı planlarda yapılan hareketlerle oynanan bir oyundur. Bu nedenle makinelerde oturarak yapılan hareketler ayakta oynanan tenis oyun karakterine uymamaktadır[Boyle, 2005].

Sporcular makinelerde çalıştıklarında vücutlarının nerede enerji depolanacağı, hangi kas sabit tutup ve enerjiyi nereye transfer edeceklerini anlayamazlar. Bundan dolayı sporcularımıza yaptırdığımız kuvvet çalışmalarında çok eklemlı hareketleri içeren ve tenis oyunu içersinde vücudun yaptığı hareketlere benzer hareket kalıpları seçilmelidir. Sporcu tenise özgün hareket kalıplarından seçilmiş kuvvet çalışmaları sayesinde eklem ve vücut sağlamlılığını

geleneksel çalışmalara oranla daha iyi sağlayacaktır. Diğer yandan oyun içerisinde vücudunu nasıl kullanacağını ve daha etkili hareket etmeyi öğrenecektir. Diğer bir değişle kası değil hareket güçlendirilmelidir.

Genel Hazırlık Döneminde Egzersiz Seçimi

Genel hazırlık dönemi için seçilen egzersizler geçiş ve aktif dinlenme döneminde yer alan koruma(prehab) egzersizleriyle birleştirilir ve yapılandırılır. Güç bölgesi, çok eklemlili ve çok planlı kaldırışlar, yukarıdan aşağıya darbe hareketleri(chopping), kablo ile aşağıdan yukarı denge kaldırışları(stabilised lifting), denge topunda bacak bükme(physioball leg curl), omuz dairesel çalışmaları(shoulder circuit), alternatif dambıl göğüs itişler(tek el-çift el), tek ayak-tek el dambıl çekişleri(single leg and arm rowing), hamle pozisyonunda bacak bükme ve kalkma(split squat), bacaklar gergin ağırlıkla gövde büküş ve gerişler(romanian deadlift), denge duruşları(pillar bridge),lastik çekişleri (thereband rowing), bacak bükme ve kalkma(balance squat), uzun uyarı tipli sağlık topu alıştırmaları çok eklemlili ve farklı planlarda uygulanan alıştırmalar tercih edilir. Bu alıştırmalar aynı zamanda calves, hamstring, kalça bağlantıları(hip complex), alt ve üst sırt(low and upper back), kürek kemiği dengeleyicileri(scapula stabilization), omuz iç ve dış döndürücüler(shoulder external rotators) ve önkol kas gruplarının gelişimine destek olur[Reid, M.,ark. ss.116,119, 2003].

Teniste bacak adductor, hamstring, gastrocnemius, omuz kuşağı ve dirsek eklemi sürekli olarak oyun içerisinde stres altında kalan kas gruplarıdır(Kibler ve Chandler, 1994). Bu kas grupları izole edilmiş çalışmalardan daha çok fonksiyonel ve kompleks çalışmalarla aktive edilmelidir.

Hazırlık döneminde eklem fonksiyonunu, esnekliği, denge ve sağlamlığı(stability), kas aktivasyonunu ve dengesini geliştirmek özel hazırlık dönemi sürecine kadar uygulamalarda yer alması gereken önceliklerdir. Bu parametreler özel hazırlık döneminde yüksek yoğunluklarda yapılacak alıştırmaların temelini oluşturduğundan özel hazırlık dönemine yaklaştıkça yüksek yoğunlukta uygulanmalıdır.

Plates uygulamaları bu dönem boyunca kaslar için sadece destek bir antrenman rejimi olmayıp, vücudun toplam denge ve sağlamlığını(stabilizasyon) sağlayan ve sinir kas kontrolünü destekleyen bir uygulama olarak tercih edilmelidir.

Yoga egzersizleri de hazırlık döneminde güç bölgesi(core) ve eklem sağlamlığı ve dengesini destekleyen uygulama olarak benimsenmesi gereken uygulamaların başında gelmektedir.

Teniste genel hazırlık dönemi kort dışı genel antrenman planlama ilkelerine bakıldığında [Reid, M.,ark. s.113-135,2003]:

Sıklık: Hazırlık dönemi döngüsü yüksek performans tenisçilerinde 1,5 – 6 hafta arasında planlanabilirken, düşük fonksiyonlara sahip sporcular için de 9 haftaya kadar uzatılabilmektedir. Bu sürecin ilk 2 haftası anatomik adaptasyon olarak planlanıp daha sonra genel çalışmalara geçilir.

11-13 yaş grubu için kuvvet çalışmalarında haftada 2-3 gün, güç bölgesi egzersizleri(core exercises), eklem mobilizasyonu /hareket genişliği- denge ve sağlamlığı, uygun temel hareketlerle daha çok kassal denge yaratmaya yönelik egzersizler tavsiye edilir.

14-17 yaş grubu fiziksel ve mental olgunluğa ulaştıkları için kuvvet çalışmaları haftada 3-4 kez olarak planlanabilir. Daha çok büyük hareket becerilerine yönelik squat, itişler(pressing), kesmeler(chopping), kaldırmalar(lifting) ve ileri seviye sağlamlık ve denge, sakatlıklardan korunmaya yönelik alıştırmalar(prehab) uygulanır.

Yoğunluk ve Kapsam: Hazırlık döneminde çok eklemlili egzersizlerin(multi joint exercises) kapsam ve yoğunluğu kademeli olarak artacak biçimde; 2-3 set, 6-12 tekrar olarak planlanabilir. Egzersiz temposu yeni başlayanlar için 201 tempo, orta seviye için 221 tempo ve ileri seviye tenisçiler için 301 tempo olarak düzenlenir.(301 tempo:“3” kasın eksantrik

3. RAKET SPORLARI SEMPOZYUMU / KOCAELİ 2007

kasılmadaki kaldığı süre(sn), “0” izometrik kasılma altında kaldığı süre(sn) ve “1”, konsantrik kasılma süresini(sn) ifade eder.)

Planlar: Seçilen çok eklemlı egzersizlerin, ayrı ayrı frontal, sagital ve transverse planlarda uygulanmalıdır.

Kuvvet Antrenmanları Yapısı: Birim antrenmanda kuvvet çalışmaları 75dk.’yı geçmemelidir. Genel hazırlık dönemi kort dışı bir birim antrenman örnek yapısı aşağıdaki gibidir.

ROTASYONEL SAĞLIK ALİŞTİRİLMASI TOPU	Isınma/1	Isınma/2	Isınma/3	Isınma/4	Isınma/5	Isınma/6
Göğüs Pas	1x12	2x12	2x15	2x15	2x20	2x20
Baş üstü pas	1x12	2x12	2x15	2x15	2x20	2x20
Ayakta paralel atış	1x10	2x10	2x12	2x12	2x12	2x12
Ayakta geri fırlatma	1x10	2x10	2x12	2x12	2x12	2x12
Ayakta yandan atış	1x10	2x10	2x12	2x12	2x12	2x12
Alternatif DM itiş(Bench Pres)	15	12	10	8	8	8
ET Uzanma, Yuvarlama, Kaldırma / 2x10			10		6	6
1 Kol 1 Bacak DB çekiş	15	12	10	8	8	8
Dinamik gövde kasları esnetmesi / 2x10			10		6	6
Yukarıdan aşağıya kablo çekiş (Cable Chopping(stabilized))	10	10	8	8	6	6
ET’da sağlık topu ile gövdeyi sağa sola döndürme	2x10	2x10	2x10	2x10	2x10	2x10
Yerde yan yatıp gövdeyi geri yatırma(90/90 Stretch)	2x10	2x10	2x10	2x10	2x10	2x10
İki elle aşağıdan yukarı kablo çekiş	10	10	8	8	6	6

3. RAKET SPORLARI SEMPOZYUMU / KOCAELİ 2007

Ağırlık tabağı ellerde mekik	10	10	8	8	6	6
Yerde dirsek esnetmesi(Seated Elbow to Ground Stretch)	2x10	2x10	2x10	2x10	2x10	2x10
Denge Squat	6	6	6	6	6	6
Quadriceps ve kalça bükücülerini esnetilmesi (Quad/Hip Flexor stretch) 2x10			6	6	8	8
Ellerde dambılla tek ayakta aşağıya eğilip kalkmak	10	10	10	8	8	8
Egzersiz Topunda bacak bükme(Leg Curl)	10	10	10	8	8	8
İple dinamik hamstring stretch 2x10						
<u>CIRCUIT 1(Scapular stabilizasyon)</u>						
ET Şınav	10	10	10	10	15	15
ET Y	10	10	10	12	15	15
ET T	10	10	10	12	15	15
ET W	10	10	10	12	15	15
ET L	10	10	10	12	15	15
Yana yatarak omuz esnetme(TV Strete Int. Sholder Rotation)	10	10	10	12	15	15
<u>CIRCUIT 1/ Kalça grubu sakatlıklardan koruma</u>						
2 Leg Bent Bridge w/	15	15	15	15	20	20

3. RAKET SPORLARI SEMPOZYUMU / KOCAELİ 2007

Adduction						
Yan yatarak Internal Rotation	15	15	15	15	20	20
Yan yatarak Adduction	15	15	15	15	20	20
Yan yatarak External Rotation	15	15	15	15	20	20
Yan yatarak Abduction	15	15	15	15	20	20
Anahtar						
ET: Egzersiz Topu (Physioball)						
ST: Sağlık Topu (Medicine Ball)						
DB: dambıl (Dumbbell)						

Tablo 1: Genel hazırlık dönemi boyunca haftada 3-6 defa uygulanabilecek örnek kuvvet alıştırmaları

[Reid, M. ve ark. s.124,2003].

Yukarıda verilen örnek birim antrenman modelinde seçilen hareket sırasına bakıldığında patlayıcılık öncesi özel bir ısınma yer almayıp, sağlık topu ile patlayıcılık alıştırmalarına başlanmış, önce üst ekstremité itiş, egzersiz topu ile uzanma, yuvarlama ve kaldırma hareketleri, sonra üst ekstremité çekiş ve esnekliğine yer verilmiştir. İkinci bölüm sonrası tekrar üst ekstremitéye yönelik yukarıdan aşağıya kablo çekişle kesme hareketi, omurga için rotasyonel hareketler ve gövdeye yönelik esnek içeren alıştırma tercih edilmiştir. Üçüncü bölümde aşağıdan yukarı doğru kablo kaldırış, ağırlık tabağı ile mekik ve dirseğe yönelik esneklik hareketi tercih edilmiştir. Diğer yandan sakatlıklardan korunma egzersizleri antrenmanın sonunda yer almıştır [Reid, M., s.124,2003].

Yukarıda verilen antrenman programı incelendiğinde izole edilmiş/tek eklemlî makine çalışmalarına yer verilmediği görülmektedir. Geleneksel yapıya karşı çok eklemlî ve bir çok kas grubunun aktive edildiği hareketin kuvvetlendirilmesi ilkesiyle yeni birim antrenman uygulanmaktadır. Buna bir örnek olarak 2005 yıllarında uygulanan denenmiş ve başarıya ulaşmış iki model bulunmaktadır [Verstegen, 2005].

Birinci Model Birim Antrenman Yapısı:

1. Isınma
2. Üst ekstremité Patlayıcılık
Rotasyonel Sağlık Topu fırlatma alıştırma
3. Üst ekstremité dambel İtiş ve çekişleri/ Stretching
4. Stabilization /Kaplo Chopping/ PB alıştırma/Stretching
5. Üst ekstremité Kablo Kaldırışları
6. Alt Ekstremité Alıştırma

3. RAKET SPORLARI SEMPOZYUMU / KOCAELİ 2007

Denge squatları, Quadriceps ve kaça fleksor stretch

7. Üst ekstremité ayakta yana açışlar + Alt ekstremité fleksor ve stretching

8. Üst ekstremité Prehab Circuit

9. Alt Ekstremité Prehab Circuit

Verstegen'in (2005) geliştirmiş olduğu ve birçok tenisçinin başarılı sonuçlar elde ettiği olduğu ikinci modeldeki yapıya bakıldığında daha gelişmiş bir birim antrenman yapısı ortaya konulmaktadır.

İkinci Model Birim Antrenman:

1. Harekete hazırlık egzersizleri-dinamik ısınma/ Mobilizasyon
2. Sakatlıklardan korunma egzersizleri(Pre-Habilitation)
3. Güç Bölgesi(core) egzersizleri(stabilizasyon, rotasyon)
4. Patlayıcılık üretimi egzersizleri
5. Alt ekstremité Kuvvet
6. Üst ekstremité Kuvvet
7. Güç Bölgesi(Core) egzersizleri(fleksiyon, ekstansiyon)
7. Yenilenme/Rejenerasyon egzersizleri
8. Stretching

İkinci birim antrenman modeli yapısı bir önceki modele göre daha farklı bir şekilde planlandığı görülmektedir. Verstegen (2005) Özellikle dinamik ısınma sonrası, sakatlıklardan korunma egzersizlerinin yer alması ve egzersiz topu(swiss ball) alıştırmaları, patlayıcılık, kuvvet, yenilenme egzersizleri kullanımı daha etkili sonuçlar verdiğini ifade etmektedir.

Verstegen'in(2005)geliştirmiş olduğu ikinci birim antrenman modelinde egzersiz sıralamasında bakıldığında antrenman bilimlerindeki temel yapıyla da örtüştüğü görülmektedir.

Antrenman Bilimleri Açısından Birim Antrenman Sıralaması(Muratlı,S. s.46, 2005):	Weineck'e göre birim antrenmandaki sıralama [Muratlı, S., s.89,2005]:	Az deneyimli sporcular için Korobov(1971) birim antrenman sıralaması[Muratlı, S.,s.88,2005]:
1. Isınma(temel ya da özel)	1.Koordinasyon	1. Yeni teknik ve taktiklerin öğelerin öğrenilmesi ve geliştirilmesine yönelik çalışmalar
2. Sürat	2. Sürat	2.Sürat /Koordinasyon geliştirme
3. Yeni teknik beceri öğretimi	3. Çabuk Kuvvet ya da maks. kuvvet	3. Kuvvet Geliştirme
4. Kuvvet alıştırmaları	4. Sürat ve Kuvvette devamlılık	4. dayanıklılık Geliştirme

5. Eski teknik becerilerin taktik anlayışla birleştirilmesi	5. Dayanıklılık	
6. Dayanıklılık Çalışmaları		
7. Soğuma		

Tablo 2: Genel antrenman bilimleri açısından farklı birim antrenman yapıları

Verstegen'in geliştirmiş olduğu modeldeki biomotor özellikler açısından uygunluğunu destekleyen tablo.2 'de üç farklı yaklaşım verilmiştir.

Sonuç:

Teniste yapılan hareketler tüm eklemlerin ve kasların harekete katılmasıyla, farklı planlarda gerçekleştiğinden makinelerde kullanılan tek eklemler yerine çok eklemler tercih edilmelidir. Başka bir deyişle kası değil hareketi kuvvetlendirmek ana amaç olmalıdır. Bu nedenle kuvvet çalışmalarında makine merkezli kuvvet çalışmaları yerine serbest ağırlıklarla kuvvet çalışmaları tercih edilmelidir.

Genel hazırlık dönemi kuvvet antrenman planlamasında eklem denge ve sağlamlık kuvvet alıştırımlarına öncelik verilmelidir. Güç bölgesi alıştırımları gövdenin sağlamlık ve dengesini arttırmak diğer bir öncelik olmalıdır. Omuz kuşağı bölgesinde scapula ikinci güç bölgesi olarak anıldığından özellikle scapula bölgesinin sağlamlığı ve denge alıştırımları rotator grubu kasların kuvvetlendirilmesinden önce yapılmalıdır. Güç bölgesi, çok eklemler ve çok planlı kaldırışlar, yukarıdan aşağıya darbe/kesme hareketleri, denge kaldırışları, denge topunda bacak bükme, omuz dairesel çalışmaları, alternatif dambıl göğüs itişler (tek el-çift el itiş kombinasyonları), tek ayak-tek el dambıl çekişleri, hamle pozisyonunda bacak bükme ve kalkma, ölü kaldırma hareketi, denge duruşları, lastik çekişleri, bacak bükme ve kalkma, uzun uyarı tipli sağlık topu alıştırımları çok eklemler ve farklı planlarda uygulanan alıştırımlar tercih edilmelidir. Bu alıştırımlar aynı zamanda baldır, uyluk arkası, kalça bağlantıları, alt ve üst sırt, kürek kemiği dengeleyicileri, omuz iç ve dış döndürücüler ve önkol kas gruplarının gelişimine destek olacaktır.

Hazırlık dönemi birim antrenman yapısı içeriği de aşağıdaki biçimde planlandığında daha etkin bir sonuç elde edileceği kanısındayız.

Hazırlık dönemi antrenmanlarında planlanan birim antrenman yapısı;

1. Harekete hazırlık egzersizleri-dinamik ısınma/ Mobilizasyon
2. Sakatlıklardan korunma egzersizleri(Pre-Habilitation)
3. Güç Bölgesi(core) egzersizleri(stabilizasyon, rotasyon)
4. Patlayıcılık üretimi egzersizleri
5. Alt ekstremité Kuvvet
6. Üst ekstremité Kuvvet
7. Güç Bölgesi(Core) egzersizleri(fleksiyon, ekstansiyon)
7. Yenilenme/Köpük silindir egzersizleri
8. Stretching

KAYNAKLAR:

1. Brajuha, DA, Nitz AJ, Uhl TL, Mattacola CG, "EMG Analysis of 4 Muscles During Prescribed Core Stabilization Exercises" *Journal of Orthopaedic & sports Physical Therapy*, V.33, N.2, 2003

3. RAKET SPORLARI SEMPOZYUMU / KOCAELİ 2007

2. Boyle, M. “*Functionel Training*” s.4-13, USA, 2005
3. Gülmez, İ. “*Teniste Performans Geliştirmede Güç Bölgesi (Core Trainig) Antrenmanları*” Kocaeli Üniversitesi, Raket Sporları Sempozyum Kitapçığı, Kocaeli, 2005
4. Reid, M., Quin,A., Crespo, M. “*Strength and Conditioning for Tennis*” ITF, Spain, 2003
5. Hasegava, I., “*The use of the unstable training for enhancing Sport Performance*” , NSCA, Vol 4,No.4, P.15, 2007
6. Hodges, P.W., and Richardson, C.A, “*Contraction of the Abdominal Muscles Associated with Movement of the Lower Limb.*” *Physical Therapy*, 77, 132-144,1997
7. Handzel, Tracy Morgan, “*A New Look At Core Training*” NSCA, Vol 4,No.4, P.20, 2003
8. Levisohn, S.R., & Simon, M.B. “*Tennis medic: Conditioning, sports medicine and total fitness for every player.*”, Saint Louis; The C.V. Mosby Company, 1984
9. Muratlı, S., Şahin, G., Kalyoncu, O., “*Antrenman ve Müsabaka*” s.46,2005
10. Sanex-WTA Tour. “*Core Stability*” In Physically Speaking, March, 2001.
11. Stanton, S., Reaburn, P. & Humphries, B. “*Swiss Ball training: current research and future recommendations.*” Australian Conference of Science and Medicine in Sport, 2002.
12. Verstegen, M. “*Core Training*” USA, 2005
13. Coreperformance , www.core performance.com Erişim tarihi:21.10.2007
14. Gambetta, V., & Gray, G. *Following the Functional Path.* www.gambetta.com, Erişim Tarihi: 10.11.2007
15. Webster, D., “*Core Strength and Stability*”, (<http://www.honoluluclub.com/pulse.php?ID=7>) Erişim Tarihi: 21,10,2007

14-16 YAŞ GRUBU KIZLARDA BADMİNTON ÇALIŞMALARININ SOSYAL YETKİNLİK BEKLENTİSİ VE ATILGANLIK ÜZERİNE ETKİSİ

MEHMET EFE* FÜSUN ÖZTÜRK** ŞENAY KOPARAN**

* Bursa Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü

** Uludağ Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor ABD

ÖZET

Bu çalışmada, 14-16 yaş grubu bireylerde badminton çalışmalarının sosyal yetkinlik beklentisi ve atılganlık üzerine olan etkisi araştırılmıştır. Çalışmada deney ve kontrol grupları için 20'şer kız oluşturulmuştur. Deney grubu haftada iki gün 36 hafta (9 ay) branşa özgü temel badminton çalışmalarına alınmıştır. Kontrol grubundaki 20 öğrenci herhangi bir antrenman programına katılmamıştır. Belirlenen deney ve kontrol grubuna kişisel bilgi formu, Sosyal Yetkinlik Beklentisi Ölçeği ve Rathus Atılganlık Envanteri çalışmalara başlamadan önce ekim ayı başında ön test olarak verilmiş, ardından ara takip testi mart ayı başında gerçekleştirilmiş ve son test ise Haziran ayı sonunda yapılmıştır. Elde edilen veriler SPSS 13.0 istatistik programında test edilmiştir. Sonuç olarak, 9 ay boyunca uygulanan branşa özgü temel badminton çalışmalarının, 14-16 yaş grubu bireylerin Sosyal Yetkinlik Beklentisi ve Atılganlık düzeylerini arttırmada olumlu etken olduğu tespit edilmiştir.

ANAHTAR KELİMELEER: Sosyal Yetkinlik Beklentisi, Atılganlık, Badminton.

THE EFFECT OF BADMINTON TRAINING ON THE SOCIAL SELF-EFFICACY EXPECTATION AND THE ASSERTİVENESS IN THE GIRLS GROUP OF 14-16 YEARS OF AGE

ABSTRACT

In this study, a research was made regarding effect of badminton training on the social self-efficacy expectation and the assertiveness in the individual group of 14-16 years of age. For experiment and control groups constituted per 20 girl. Experimental groups were taken to fundamental badminton trainings especially pertinent with their branches twice a week for 36 weeks (9 months). 20 students in the control group was not subjected to any training programme. Individual inquiry, Social Self-Efficacy Expectation Scale and Rathus Assertiveness Inventory were delivered with appointed experimental and control groups as pre-test at the beginning of October prior to training start, and there after, follow up test was delivered at the beginning of march and the last-test was made at the end of june. Obtained datas were tested on S.P.S.S. 13.0 statistic programme. Consequentially, basic badminton trainings pertinent with branches applied during 9 months was a positive factor increasing level of Social Self-Efficacy Expectation and Assertiveness individuals of 14-16 years of age.

KEY WORDS: Social Self-Efficacy Expectation, Assertiveness, Badminton.

GİRİŞ

Spor kişiliğe olumlu katkıları nedeniyle günümüzde eğitimin bir parçası olarak önerilmektedir.

Spor ve kişilik konusu genellikle iki problemi beraberinde getirmektedir. Bunlardan birincisi, spor yapma sebebi ile kişiliğin değişip değişmeyeceği veya ne tarzda değişeceği. İkincisi ise, belirli kişilik özelliklerinin, belli bir seviyede bir spor türünü yapmada gerekli şart olup olmadığı meselesidir. Sebat ve çalışkanlık pek çok spor türü için mutlak gerekli olan bir özelliktir (1). Fiziksel ve psikolojik gelişimine yardım etmeye yönelik oyun şeklindeki her türlü çalışmanın kişilik üzerinde olumlu etkisi olmaktadır (2).

Badminton kolay öğrenebilen, bay ve bayanların, bütün yaş gruplarındaki insanlar tarafından yapılabilecek bir spor dalıdır. Yaş grubuna göre oyun temposu ayarlanabilmektedir (3). Oyun alanı hemen her yerde kolayca kurulabileceğinden ve acemilerce de hemen

oynamaya başlanabildiğinden oldukça büyük ilgi görmekte ve en sevilen boş zaman oyunları arasında yer almaktadır (4).

Sosyal yetkinlik beklentisi; bireyin belli bir performansı göstermek için gerekli etkinlikleri organize edip başarılı olarak yapma kapasitesine ilişkin kendi yargısına denir (5). Basitçe, kişisel yetkinlik kişinin bir görevi başarmadaki inançlarını kapsar (6). Atılganlık ise, bireylerin kendilerini oldukları gibi anlatabilme, olumlu ve olumsuz duygularını iletebilme, kendilerine ters gelen isteklere karşı direnebilme ve karşısındakinden bir istekte bulunabilme gibi becerileri kapsar (7).

Her gün karşılaşılan kişisel sorunların bir kısmı, insanların duygularını anlatma ya da ilgi ve isteklerini kendileri için önemli olan bireylere iletmede başarısız olmalarından kaynaklanmaktadır. Eğer kişilerin duygularını iletme becerileri yeterli değilse gereksinimlerini karşılamada güçlük çekeceklerdir (8).

Bireylerin sosyal yaşamlarında başarılı olmaları onların etkili iletişim becerileri kazanmalarını sağlar. Ayrıca sosyal becerilerinin gelişmesi, insanların ilgilendikleri şeylere daha çabuk ulaşma, fırsatları değerlendirme ve duygusal olarak çevreye uyum sağlamalarına yardımcı olur. Bir başka deyişle, iletişim becerileriyle yaşamdaki başarı arasında olumlu bir ilişki bulunmaktadır (9).

Atılganlıkla özgüven arasında olumlu bir ilişki söz konusudur. Atılganlık özgüveni etkileyebileceği gibi özgüven de atılganlığı etkiler. O halde atılganlık eğitiminin verilmesi bireylerin özgüvenlerini arttıracaktır, benlik saygılarını olumlu yönde etkileyeceği için yararlı olabilecektir (10). Çağdaş eğitimde amaç her yönüyle güçlü, sosyal bakımdan uyumlu ve sağlıklı bireyler yetiştirmektir. Bireylere sağlıklı ve mutlu yaşam olanağı sağlayan aktif bir yaşam tarzı kazandırıldığında bir çok yararlar sağlamaktadır. Yaşamın gereği olarak karşılaşılan yeni durumlarla baş edebilmeyi kolaylaştıracak yeni teknikler, beceriler öğrenilip geliştirilmedikçe ve bunların yaşama transferleri yapılmadıkça bireyin tümünden bedenen eğitilmiş olduğu söylenemez (11, 12, 13).

Sosyal yetkinlik beklentisi ve atılganlık, bireyin kendisini sosyal ilişkilerinde başarılı olarak değerlendirmesine yardım etmede önemli faktörlerdir. Bu nedenle sosyal yetkinlik ve atılganlık 14- 16 yaş aralığındaki ergenlik döneminde bulunan bireyler için önemli bir yere sahiptir.

Bu çalışma 14- 16 yaş grubu bireylerde badminton çalışmalarının sosyal yetkinlik beklentisi ve atılganlık üzerindeki etkisini belirlemek amacıyla yapılmıştır.

METOD

Çalışmaya Bursa İl Milli Eğitim Müdürlüğüne bağlı Atatürk Lisesinden daha önce hiçbir benzeri sosyal etkinliğe katılmamış olan 14-16 yaşları arasındaki öğrenciler alınmıştır. Örneklem gruplarındaki 14-16 yaş grubu tüm öğrencilere Kişisel Bilgi Formu, Bilgin tarafından geliştirilen Sosyal Yetkinlik Beklentisi Ölçeği (14) ve Rathus tarafından geliştirilen ve Türkçe uyarlaması Voltan (1980) tarafından yapılan Rathus Atılganlık Envanteri (15) uygulanmıştır. Hesaplanan puanları en düşük olan ve çalışmaya katılabilecek öğrencilerden bir deney grubu ve deney grubu ile aynı cinsiyette ve sayıda bir kontrol grubu oluşturulmuştur. Deney ve kontrol grupları için 20'şer kız öğrenci oluşturulmuştur. Deney grubu haftada iki gün 36 hafta (9 ay) branşa özgü temel badminton çalışmalarına alınmıştır. Kontrol grubundaki 20 öğrenci herhangi bir antrenman programına katılmamıştır. Belirlenen deney ve kontrol grubuna kişisel bilgi formu, Sosyal Yetkinlik Beklentisi Ölçeği ve Rathus Atılganlık Envanteri çalışmalara başlamadan önce ekim ayı başında ön test olarak verilmiş, ardından ara takip testi mart ayı başında gerçekleştirilmiş ve son test ise Haziran ayı sonunda yapılmıştır.

Elde edilen verilerin (S.P.S.S. 13.0); grup içi farklılıklarının karşılaştırılmasında Wilcoxon testi, iki grup arasındaki farklılıkları incelemek amacıyla Mann-Whitney U testi, değişkenler arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla Pearson Korelasyon Katsayısı testleri kullanılmıştır.

BULGULAR

Çalışmamızda badminton antrenmanlarının 14-16 yaş grubu kız öğrencilerde sosyal yetkinlik beklentisi ve atılganlık düzeyleri üzerine olan etkisi araştırılmıştır. Elde edilen veriler aşağıdaki tablolarda sunulmuştur. Çalışmada 20 kız öğrenci kontrol grubunu, yine 20 kız öğrenci de deney grubunu oluşturmuştur.

Tablo-1: Badminton'un deney ve kontrol gruplarındaki deneklerin ön test, ara test ve son test SYB puanlarının Wilcoxon testi ile ikili karşılaştırılması.

BADMİNTON SYB	n	SYBP-1 $\bar{X} \pm SS$	SYBP-2 $\bar{X} \pm SS$	SYBP-3 $\bar{X} \pm SS$	İkili Karşılaştırma	p
Kontrol	20	111.3±12.2	113.8±10.8	108.7±11.6	1-2 1-3	.584 .962
Deney	20	113.7±14.2	123.3±13.5	132.8±11.1	1-2 1-3	0.001 0.001
BADMİNTON RAE	n	RAEP-1 $\bar{X} \pm SS$	RAEP -2 $\bar{X} \pm SS$	RAEP-3 $\bar{X} \pm SS$	İkili Karşılaştırma	p
Kontrol	20	110.4±11.7	109.2±12.2	112.7±11.3	1-2 1-3	.112 .205
Deney	20	110.3±13.3	120.2±11	134±10.9	1-2 1-3	0.001 0.001

SYBP:Sosyal Yetkinlik Beklentisi Puanı. RAEP: Rathus Atılganlık Envanteri Puanı.

Çalışma sonrası değerler çalışma öncesi değerler temel alınarak yüzde değişimlerine göre yapılmıştır.

Tablo 1'e göre, badminton branşının kontrol grubunda ön test, ara test ve son test SYB ve RAE puanlarına göre yapılan karşılaştırmada anlamlı bir farklılık bulunmazken; deney grubunda ön test SYB ve RAE puanları ara test ve son test SYB ve RAE puanları ile karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur ($p<0.001$).

Tablo-2: Badminton branşındaki deneklerin ön test, ara test ve son test SYB ve RAE puanlarının deney ve kontrol gruplarına göre Mann Whitney U Testi ile karşılaştırılması.

BADMİNTON SYB	Kontrol Grubu		Deney Grubu		P
	n	$\bar{X} \pm SS$	n	$\bar{X} \pm SS$	
SYBP-1	20	111.3±12.2	20	113.7±14.2	.415
SYBP-2	20	113.8±10.8	20	123±13.5	0.001
SYBP-3	20	108.7±11.6	20	131.7±11.1	0.001

BADMİNTON RAE	n	$\bar{X} \pm SS$	n	$\bar{X} \pm SS$	P
RAEP -1	20	110.4±11.7	20	110.3±13.3	.991
RAEP -2	20	109.2±12.2	20	120.2±11	0.001
RAEP -3	20	112.7±11.3	20	134±10.9	0.001

SYBP:Sosyal Yetkinlik Beklentisi Puanı RAEP: Rathus Atılganlık Envanteri Puanı.

Tablo 2’de badminton branşının deney ve kontrol gruplarındaki deneklerin SYB ve RAE puanları karşılaştırıldığında ön test SYB ve RAE puanlarında anlamlı bir farklılık yokken, ara ve son SYB ve RAE puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ($p<0.001$).

TARTIŞMA VE SONUÇ

14-16 Yaş grubu bireylerde badminton çalışmalarının sosyal yetkinlik beklentisi ve atılganlık üzerine etkisini belirlemek amacıyla yapılan bu çalışmada elde edilen bulgular, denenceleri destekler nitelikte bulunmuş ve yorumları aşağıda açıklanmıştır.

Sosyal yetkinlik beklentisi ve atılganlık ile ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde, ülkemizde ancak son birkaç yılda bu konularla ilgili çalışmaların yapılmaya başlandığı görülmektedir. Yurt dışında yapılan çalışmaların ise ortak olarak birleştikleri tespit, sportif aktivite içeren çalışmaların performans arttırmada, spor branşına yönelmede, bilişsel ve sosyal becerileri geliştirmede belirgin bir faktör olduğu yönündedir.

Çalışmamızda badminton branşının kontrol grubunda çalışma sonrası SYBP’lerinin çalışma öncesi SYBP’ine göre yapılan karşılaştırmasında anlamlı bir farklılık bulunmazken; badminton branşının deney grubunda çalışma sonrası SYBP’leri çalışma öncesi SYBP’ıyla karşılaştırıldığında ara test ve son test SYBP’leri lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur ($p<0.001$) (Tablo-1).

Yine araştırmamızda badminton branşının deney ve kontrol gruplarındaki deneklerin SYBP’leri karşılaştırıldığında ön test SYBP’lerinde anlamlı bir farklılık yokken, ara ve son test SYBP’lerinde deney grupları lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ($p<0.001$) (Tablo-2).

Hoffstetter CR. ve ark. düzenli olarak yapılan egzersizle, sosyal öğrenme ve spor faaliyetlerinin sosyal yetkinlik beklentisiyle ilişkili olduğunu ortaya koymuşlardır (16). Zülkadiroğlu, deney grubuna uygulanan temel cimmastik çalışmalarının, 11-13 yaş grubu bireylerin, sosyal yetkinlik beklentilerini arttırmada etken bir faktör olduğunu tespit etmiştir (17). Spence JC ve Blanchard C. yaptıkları araştırma sonucunda, fiziksel aktivitenin sosyal yetkinlik beklentisi üzerinde olumlu etkisi olduğunu vurgulamışlardır (18). Buckner EB. yaptığı çalışmada, uzun süreli kamp yaşantısının ergenlerin fiziksel algılama ve sosyal yetkinlik beklentilerini arttırmada etken olduğunu belirtmiştir (19). Öztürk ve ark. Yaz spor çalışmalarında, bayanların ve erkeklerin çalışma sonrası SYB puanlarının çalışma öncesi SYB puanlarına göre yapılan karşılaştırılmasında anlamlı farklılık bulmuşlardır (20). İçten ve ark.’nın yaptıkları çalışma sonucunda, 6 haftalık egzersizin çocukların Benlik Saygısını ve Benlik kavramlarının devamlılığında bir iyileşme sağladığı yönünde sonuca ulaşmışlardır (21). Bu sonuçlar bizim çalışmamızda ortaya çıkan sonuçları desteklemektedirler. 9 Ay süren deney grubu çalışmalarının, ara test ve son test sosyal yetkinlik beklentisi puanları ön test puanlarından yüksek bulunduğundan badminton çalışmalarının sosyal yetkinlik beklentisi üzerinde olumlu etkisi olduğu söylenebilir ($p<0.001$) (Tablo-1).

Yine çalışmamızda badminton branşının kontrol grubunda çalışma sonrası RAEP'lerinin çalışma öncesi RAEP'ına göre yapılan karşılaştırmasında anlamlı bir farklılık bulunmazken; badminton branşının deney grubunda çalışma sonrası RAEP'ları çalışma öncesi RAEP'ıyla karşılaştırıldığında ara test ve son test RAEP'ları lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur ($p<0.001$) (Tablo-1).

Deney ve kontrol gruplarındaki deneklerin RAEP'ları karşılaştırıldığında 1. test RAEP'larında anlamlı bir farklılık yokken, ara ve son test RAEP'larında deney grupları lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ($p<0.001$) (Tablo-2).

Öztürk ve ark. da çalışmalarında hem bayanların hem de erkeklerin çalışma sonrası atılgnalık puanlarının çalışma öncesi atılgnalık puanlarına göre anlamlı farklılık gösterdiğini tespit etmişlerdir (20). Kısac ve Yeşilyaprak "öğretmen adaylarına uygulanan atılgnalık eğitimi ve sonuçları" adlı çalışmalarında, 10 haftalık atılgnalık eğitimi sonunda deney grubundaki öğrencilerin atılgnalık puanlarında kontrol grubuna göre anlamlı düzeyde bir artış saptamışlardır (22). Tekin ve ark. çalışmalarının sonucunda serbest zamanlarda fiziksel egzersize katılımın, öğrencilerin depresyon ve atılgnalık düzeylerini her iki cinsiyette de olumlu etkilediğini bulmuşlardır (23). Tekin-Akandere ve Arslan yaptıkları "Spor Yapan ve Yapmayan İlköğretim Okullarında Öğrenim Gören Öğrencilerin Çeşitli Değişkenlere Göre Atılgnalık Düzeylerinin İncelenmesi" konulu araştırmalarında atılgnalık açısından spor yapan öğrencilerin lehine anlamlı bir farklılık saptamışlardır (24).

Mevcut çalışmalarda da görüldüğü gibi fiziksel egzersiz ve spor kişilik özellikleri olarak değerlendirebileceğimiz yetkinlik beklentisi ve atılgnalık düzeyine olumlu etki sağlamaktadır. Sonuç olarak farklı vuruş şekillerini içinde barındıran, raketle oynanan ve olimpiik bir spor dalı olan badminton çalışmalarının 14-16 yaş grubundaki bireylerin gelişimine katkı sağlayabileceği söylenebilir ve badminton çalışmalarına katılımın teşvik edilmesi önerilebilir.

KAYNAKLAR

1. Bakker, F.C.; Whiting, H.T.A.; Brug, H. Van Der. (1992) Sport Psychologie Vetag Hans Huber, Bern, s.66.
2. Eysenck, H.J.; Wilson, G. (1995) Kişiliğinizi Tanıyın, s.61, İstanbul.
3. Yıldırım, İ. (1985) Badminton, Badminton Federasyonu Yayınları, Ankara.
4. Demirci, N. (1995) A'dan Z'ye Spor, Neyir Yayıncılık ve Matbaacılık, Ankara.
5. Senemoğlu N. (1998). Gelişim öğrenme ve öğretim kuramdan uygulamaya, Özen Matbaası, sayfa 235-236, Ankara.
6. Schunk, D. (1995). Self-efficacy, motivation, and performance. Journal of Applied Sport Psychology, 7, 112-137.
7. Voltan, N. (1981) Rathus atılgnalık envanterinin hacettepe üniversitesi öğrencilerine uygulanması ve elde edilen bulgular. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 4, 72-75.
8. Voltan, N. (1981) Grupla atılgnalık eğitimi ve doğruları. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 6, 52-58.
9. www.rehabilitasyon.com/index.php?act=showarticles&act2=read&cid=91&aid=187-46k, 2005.
10. Whirter, JJ. (1985) Çocukla iletişim. Çocuklarda Davranış Bozukluğunun Tedavisi. Ankara, 202.
11. Burnett, CN. and Jhonson, EV. (1991) Development of gait in childhood, Developmental Medicine Child Nevrology, 13, 207.

12. Çamlıyer, H. and Çamlıyer H. (2001) Eğitim bütünlüğü içinde çocuk hareket eğitimi ve oyun. 35.
13. Gallahue, D. (1996) Developmental physical education for todays children. 610.
14. Bilgin, M. (1999) 14-18 Yaş grubu ergenlere yönelik sosyal yetkinlik beklentisi ölçeği geliştirme çalışması. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 12, 8.
15. VOLTAN N. Grupla atılganlık eğitiminin bireyin atılganlık düzeyine etkisi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 3: 62-66, 1980.
16. Hofstetter, CR., Hovell, MF., Sallis, JF. (1990) Social learning correlates of exercise self-efficacy: early experiences with physical activity.
17. Zülkadiroğlu, Z. (2002) 11-13 Yaş grubu bireylerde temel jimnastik çalışmalarının sosyal yetkinlik beklentisi üzerine etkisi, Adana.
18. Spence, JC. and Blanchard, C. (2001) Effect of pretseting on feeling states and self-efficacy in acute exercise. Research Quarterly For Exercise And Sport, 72, 310-314.
19. Buckner, EB. (2002) Abstract of survey of female camp counselors: physical self-perception, adolescent profiles self-efficacy. <http://www.campnurse.org/researchbuckner.html>.
20. Öztürk, F., Koparan, Ş., Özkaya, G., Efe, M. (2005) Yaz spor çalışmalarının 14-16 yaş grubu bireylerin sosyal yetkinlik beklentisi ve atılganlık durumlarına etkisi. X. Ulusal Spor Hekimliği Kongresi, İzmir, 101.
21. İçten, B., Koruç, Z., Kocaekşi, S. (2006) 6 Haftalık egzersiz öncesi ve sonrası 12-15 yaş aralığındaki çocukların benlik saygısındaki değişim. 9. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Muğla, 944.
22. Kısacık, İ., Yeşilyaprak, B. (1999) Öğretmen adaylarına uygulanan atılganlık eğitimi ve sonuçları. Gazi Üniversitesi Mesleki Eğitim Fakültesi Mesleki Eğitim Dergisi, Ankara, 1, 12-18.
23. Tekin, A., Tekin, G., Amman, M.T. (2006) Serbest zamanlarda yapılan fiziksel egzersizin üniversite öğrencilerinin depresyon ve atılganlık düzeylerine etkisi. 9. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Muğla, 19.
24. Tekin, M., Akandere, M., Arslan, F. (2006) Spor yapan ve yapmayan ilköğretim okullarında öğrenim gören öğrencilerin çeşitli değişkenlere göre atılganlık düzeylerinin incelenmesi. 9. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Muğla, 996.

**TENNIS DEVELOPMENT IN A NATIONAL ASSOCIATION
(TENNIS FEDERATION OF MYANMAR)**

Myat Min San @ Andrew

Tennis is one of the most widely spread sports in the world, played on all continents and in almost every country on earth.

From Canada in the West to Indonesia in the East, from Argentina in the South to Iceland in the North, tennis is growing in popularity, both in terms of players and fans.

THE ITF SCHOOL TENNIS INITIATIVE PROGRAMME

The ITF School Tennis Initiative was launched in 1996.

The aim of the STI is to introduce mini-tennis to as many primary school children (about 350,000) as possible per year worldwide, by working together with the National Association to ensure the inclusion of mini-tennis in the school curriculum.

GENERAL GOALS OF THE ITF SCHOOL TENNIS INITIATIVE

To introduce kids tennis thru mini-tennis & keep them in the sport of tennis for a lifetime.

To increase participation in tennis worldwide.

To contribute to the harmonious and integral educational development of children at school by building motor skills and self-confidence.

To develop school teachers' education in tennis in order to encourage more varied and fun physical education lessons.

To identify talented youngsters for follow up programs.

THE MINI-TENNIS CONCEPT

Mini-Tennis is tennis, played on a small court, approximately the size of a badminton court. A court can be made on any flat surface.

It can be played with a small wooden paddle, plastic or aluminum rackets.

In addition to being enjoyable recreation, Mini-Tennis is a natural way of spotting aptitude for the game and can be used effectively in talent identification.

Mini-Tennis is valuable to all ages as an introduction to playing the full-scale game. All the skills used in regulation tennis – flat and topspin ground strokes, volleys, lobs etc. can be developed in Mini-Tennis.

Skills developed on the Mini-Tennis court are easily transferable to full-size tennis.

Mini-Tennis offers unique opportunity for tennis to attract innumerable new participants.

Mini-Tennis is easy and fun

Mini-Tennis suits young and old

Mini-Tennis can be arranged almost everywhere

Mini-Tennis equipment is inexpensive.

TAKING MINI-TENNIS TO THE SCHOOLS

Obtain permission from school authorities.

3. RAKET SPORLARI SEMPOZYUMU / KOCAELİ 2007

Contact the headmaster of schools you would like to participate in your project and ask for time to make a short presentation of your program.

The program is conducted. Equipments such as balls, nets and rackets are distributed to children at the ratio of one racket for 4students.

During the course the headmaster should be kept informed about the progression of the program and the progress of the students.

Parent involvement is very important. Arrange a meeting with the parents where you can introduce yourself and your program. Parents should be welcome to attend a coaching session, should they wish to do so.

Arrange for your groups to visit a local tennis club to experience the full-scale game and the thrill of competition.

TENNIS AT SCHOOL

Obstacles – No tennis courts, equipments (rackets, balls, nets, etc.)

Large classes of 30 mixed ability students or more per teacher.

Teachers don't know how to teach tennis.

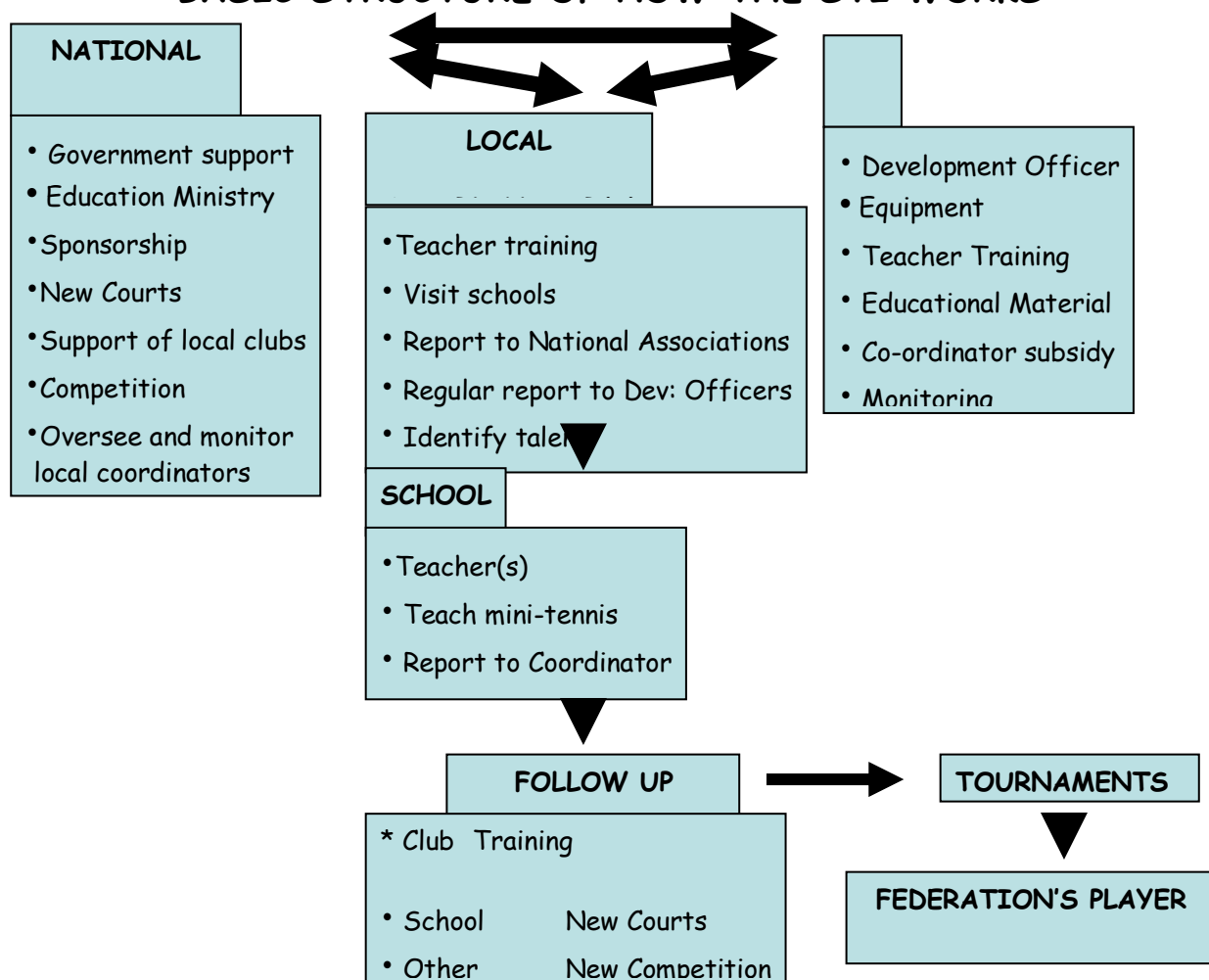
How can we *solve* this situation?

* By using playground – anyplace and a rope as a net

By using wooden or plastic rackets and foam tennis balls

By teaching teachers how to introduce tennis to large groups

BASIC STRUCTURE OF HOW THE STI WORKS:



A SUCCESSFUL STI – PROGRAMME IN MYANMAR

The STI program was launched in Myanmar since 1996.

Myanmar has 6.9million primary school children aged 5 – 9, and 1.5million middle school children aged 10 – 14.

20 teachers from different schools selected for initial teacher training in May 1996.

Program launched October 1996 in 30 schools covering 5 divisions of Myanmar.

Regular reports submitted by National Coordinator to Development Officer.

- * Regular visits by Development Officer to supervise the program and advise the National Association to ensure the continued success of the program

Follow up programs initiated (interstate competitions)

9 players selected by National Association for full-time training.

150 schools and 30,000 children now in program. (2003)

3. RAKET SPORLARI SEMPOZYUMU / KOCAELİ 2007

Now in 2007 up to 30September -----children and -----schools are participating in the STI , PTI program.

PERFORMANCE TENNIS INITIATIVE IN 2007

We are going to have the 11th State & Divisional Basic Education Junior and Mini-tennis Competition in 26 – 20 December 2007.

This year we have a new competition for Under 10 years of age i. e. Open Mini-tennis competition” starting from 31Dec2007 to 4Jan2008.

The aim is to get more kids to participate in the competition.

MYANMAR TENNIS

U Kyaw Khin

Introducing Myanmar

History of Myanmar Tennis

When was Myanmar Tennis Federation founded?

How many Tennis Players participated and registered?

Relationship with International Tennis Federation

Tennis Facilities in Myanmar

Infrastructures

Site Plan

Lighting System

Social and Competitive Tennis in Myanmar

Friendly matches with other National Teams

Now Tennis Calendar in Myanmar

Starting from 17 November 2007 to 31 May 2008

Myanmar and International Tennis Events

Hosting International Events

Participating International Tournaments Abroad

GREETING & SELF INTRODUCTION

TENNIS STRENGTHS

U Aung Kyaw San @ George

I believe that tennis has some significant strength.

It is a *sport for life* and can be played from four to 94.

Research has shown that middle aged tennis players have a significantly *better health profile* than the general population.

It is also a sport for all - men and women,

- Young and old,
- Able and disabled

And despite it largely being an individual sport, it creates a very Social Environment.

It is also a *multi-disciplined* sport.

A top player requires - a speed of a sprinter;

- The stamina of a marathon runner
- The skill of a soccer player
- The strategy of a chess player
- The strength of a boxer

The strategic and *mental* side of the game is important and enables youngsters to think through issues and problems and older recreational players to stay mentally attuned as well as physically in shape.

It is an '*emulation*' sport with role models who are household names.

Tennis is demanding and attractive because, in many respects,
it is *crueler than boxing* without the physical contact demands.

Ultimately in tennis, *my life is your death*.

There is a winner and a loser and both walk away.

JUNIOR TRAINING PROGRAMME

LINKS BETWEEN THE STI AND THE ITF PROGRAMME FOR

14 & UNDER PLAYERS

The STI can be the basis for the future development of tennis in a country.

During or at the conclusion of the 20 – 30 hours of mini-tennis classes in the schools, the National Coordinator should begin to organize follow-up programs. (talent identification)

The follow-up programs should help to bridge the gap between the grass roots program that is now in place and the National Association's player training programs.

3. RAKET SPORLARI SEMPOZYUMU / KOCAELİ 2007

FOLLOW-UP PROGRAMMES FOR 14 & UNDER PLAYERS

*Follow-up coaching / play for the most talented players on normal size courts using normal rackets and balls.

Competitions at the 14 & under level including:

- Intra-school tennis competitions
- Inter-schools tennis competitions at local, regional & national level
- New tournaments for the best players using round robins or feed-in systems for under 10,

Under 12 and under 14 age group.

Court conversion in areas close to schools.

Identifying the most talented teachers for entry into Level-I Coaches Courses.

PLAYERS SELECTION

We selected 14 & under talented players , getting agreement according to the charter and signed by both the players and the parents.

We trained them at our Tennis Federation of Myanmar.

Two coaches are training junior players:

U 14 (4) boys & (4) girls

HOSTING INTERNATIONAL TOURNAMENTS IN MYANMAR

Myanmar started hosting International Tennis Tournaments since 2004.

2004 - 1st Myanmar Junior World Ranking Tennis Tournament Grade V
(Girls Doubles - Championship - Chit Su Yi (Myanmar) and Noordin (Malaysia))

ITF 14 and Under Asian Championships 2004. (Zone 2)
(1 boy / Phyo Min Thar - got championship gold medal)
2005-Davis Cup by BNP PARIBAS - Asia / Oceania Zone Group IV 2005
2nd Myanmar Junior World Ranking Tennis Tournament Grade V
(1 girl / Cit Su Yi - got championship gold medal)
(Boys Doubles - Runner-up - Kyaw Zaw Naing and Phyo Min Thar (Myanmar))

2006 - ITF 14 and Under Asian Championships 2006. (Zone 2)
(Myanmar – Bangladesh – Bhutan – Cambodia – Malaysia – Maldives
Nepal – Pakistan – Sri Lanka – Vietnam)

1 boy / Aung Kyaw Naing and 1 girl / Thandar Aung - got championship gold medal

1 boy / Aung Kyaw Naing and 2 girls / Thandar Aung & Khine Nyein Thar - were selected to compete in The ITF 14 and Under Asian Championships 2006 (Group 1) in Bangkok (Thailand)

2007 - Davis Cup by BNP PARIBAS - Asia / Oceania Zone Group IV 2007

PARTICIPATING INTERNATIONAL TENNIS TOURNAMENTS ABROAD

ITF 14 & Under Asian Championships 2005 Zone (2) at Ho Chi MinCity (Vietnam)

3. RAKET SPORLARI SEMPOZYUMU / KOCAELİ 2007

ITF 14 & Under Asian Championships 2005 Group (1)

1st ASEM Youth GAMES 2005 Thailand

(Kyaw Zaw Naing and Chit Su Yi - Mixed Doubles - First)

(Kyaw Zaw Naing and Phyo Min Thar - Boys Doubles - Third)

(Boys' Team - Third)

Asian 14 & Under Series - Jakarta 2005

(Moe Chit Thae and Khine Nyein Thar - Girls Doubles - Third)

ITF Junior World Ranking Tournament Group 5 - Thailand-2005

23rd.SEA Games 2005 - Manila / Philipines

ITF Junior World Ranking Tournament - 2005 - Singapore

ITF 14 & Under Group 1 in Thailand

(Aung Kyaw Naing got Ranking 12 in Asia)

Davis Cup - Asian Oceania Zone - Group IV in Jordan

Junior Davis Cup 2006 Asian / Oceania Zone in Malaysia - Kuchin

MYANMAR NATIONAL TEAM (MEN'S & WOMEN'S) PREPARING FOR THE 24th SEA GAMES – DECEMBER 7 – 14 IN BANGKOK (THAILAND)

COACHING

Our National players are trained, trying to update Modern Tennis techniques & tactics

WHAT IS MODERN TENNIS?

Modern tennis is a *faster-paced*, greatly *expanded version* of the traditional game.

It has been developed over the years by innovative professional players whoever in search of a competitive advantage – have discovered new and better ways of hitting a tennis ball. Today's top players continue to expand the game and bring it to new levels.

Modern tennis is characterized by:

increased firepower

more efficient hitting techniques

expanded use of spin

the ability to hit aggressively from a variety of impact points

increased use of open hitting stances and more versatile footwork patterns

an expanded range of shots

The modern tennis game is based on the following strategy:

Big inside out forehand

Total fitness

Speed afoot

Strong physique

Thorough preparation

Crush or be crushed

3. RAKET SPORLARI SEMPOZYUMU / KOCAELİ 2007

We also applied Biomechanics (the study of human motion) in our training program to achieve optimum technique – which allows for the most efficient combination of *power and control* in both *stroke and movement* technique whilst *minimizing the risk of injury*.

The main Biomechanical principles for tennis are:

Balance

Inertia

Opposite force

Momentum

Elastic energy

Co-ordination chain.

To assist with the better understanding of the practical application of biomechanics in coaching, we have related the biomechanical principles to the phases of each stroke.

Preparation and backswing

Forward swing and contact

Follow through

IMPORTANCE OF COACHING & TENNIS OFFICIALS IN A NATION

Level of coaches certification is directly related to the level of play and progression of the tennis players (especially for the National players) in a nation.

ITF level I coaches are often the most important people in tennis development. They promote tennis at the *grass roots level* and introduce tennis into schools and clubs through mini-tennis they should be able to take a group of young players from beginner level up to a stage where they are competing in junior tournaments. Coaching at this level can be very enjoyable and rewarding but to coach effectively requires knowledge of a wide range of coaching subjects.

ITF level II coaches should be able to work with players from club level to top national level. This will involve coaching players from initial entry into tournament play up to national play. They should also be able to travel to international events with national junior teams. A level II coach should:

have a good level of play

be able to act as a sparring partner to advanced players

be able to demonstrate advanced technique

display excellent communication skills

have a knowledge of the following areas:

Advanced singles and doubles tactics

Advanced stroke technique including the biomechanics

Mentality for tennis

Condition for advanced players

Teaching methodology

Diagnosis and correction of advanced players

Periodical

How to organize training sessions for advanced players in group and

3. RAKET SPORLARI SEMPOZYUMU / KOCAELİ 2007

Individual lessons

How to set goals for advanced players

Traveling with teams

Nutrition and sports injuries

They should also have an understanding of various levels of the game so that they can plan the training of their players at the different ages.

EGZERSİZ VE YORGUNLUK MEKANİZMALARI

Mert Eray ÖNEN

Kocaeli Üniversitesi/Bedene Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü

1.GİRİŞ

Yüzyıllardan beri insanoğlu iş verimini arttırmanın ve yorgunlukla başa çıkmanın çeşitli yollarını aramıştır. Buradan yola çıkarak geçmişe doğru ilerlediğimizde; Güney Amerika ve Afrika yerlilerinin, fiziksel gücü, kapasitelerini ve cesareti arttırdığı gerekçesiyle bazı doğal maddeleri kullandıklarını görmekteyiz^(Açıkada ve Ergen 1990, Kalyon 1997). Benzer şekilde, Orta ve Güney Amerika yerlilerinin uzun dağ yürüyüşleri sırasında yorgunluk hissini azaltmak ve dayanıklılığı arttırmak amacıyla coca yaprağı çiğnedikleri^(Akgün 1996, Atasü ve Yücesir 2004, Güner 2002), mate (Paraguay çayı), ginseng kökü, kendir, kava (karabiber bitkisinden elde edilen bir ekstre) gibi maddeleri kullandıkları günümüze ulaşan bilgilerden anlaşılmaktadır^(Atasü ve Yücesir 2004). Yunanlıların ise İ.Ö. 3. yüzyılda mantarı^(Atasü ve Yücesir 2004, Kalyon 1997, Kurdak 1996) ve susamı^(Dawson 2000) sportif verimi arttırdığı gerekçesiyle kullandıkları, İ.Ö. 6. yüzyılda gladyatörlerin sakatlık ve yorgunluğu önlemek amacıyla uyarıcı maddeler aldıkları bilinmektedir^(Atasü ve Yücesir 2004, Dawson 2000, Güner 2004, Kurdak 1996). 1865’lerde Hollanda’da kanal işçilerine yorgunluğu azaltan maddelerin verildiğini, İrlanda’da yeni evli çiftlere bir çeşit fermente bal içirmenin ise bir gelenek olduğunu, hatta “balayı” teriminin bu gelenekten kaynaklandığını değişik kaynaklardan öğrenmekteyiz^(Açıkada ve Ergen 1990).

Gerçekte yorgunluk duyumu vücudun fizyolojik bir savunma mekanizmasıdır, enerji potansiyellerinin en düşük sınırlara kadar geldiğini ifade eden bir alarm işaretidir.

2. PERİFERİK YORGUNLUK

2.1. Kassal Yorgunluk tarifleri

- Kas kasılması yoluyla belirli bir gücün üretilmesinde ya da sürdürülmesinde ortaya çıkan yetersizliktir.

- Kasların güç üretimini daha fazla sürdüremeyip geçici olarak kassal performansın düşmesi ve kasların kendilerine gelen tabii uyaranlara cevap yeteneklerinin bozulmasıdır.
- Kullanma ve dinlenme arasındaki dengenin geçici olarak bozulmasıdır. Bu tarife göre kasın yeterince dinlenmesine olanak sağlanmalıdır.

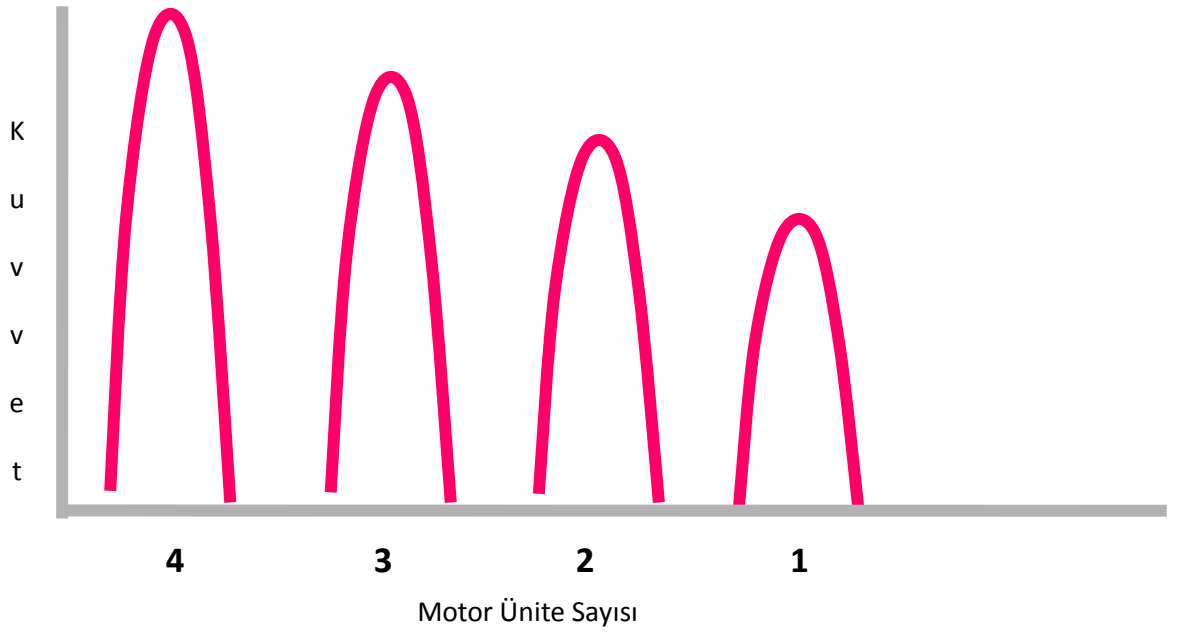
Yorgunluk geriye dönüşebilir bir fizyolojik olaydır. Dinlenme ile kasın çalışma koşulları yine eski normal haline dönüşür. Eğer dönüşmezse işte o zaman yorgunluk kronikleşir ve sürantrenman meydana gelir^(Akgün1996).

2.2. Periferik Yorgunluk Mekanizmaları ve Tarifleri

- Nöromüsküler yorgunluk
- ATP resentezi
- pH düşüşü ve laktik asit birikimi
- Glikojen depolarının tükenmesi ve hipoglisemi
- Kan akımı, O₂ taşınmasının azalması ve hipoksia
- Hipertermi (yüksek kas ısısı)
- Dehidratasyon ve mineral kaybı
- Amonyak Üretimi
- Pi birikimi

2.2.1 Nöromüsküler Yorgunluk (Sinir – Kas Bağlantı Yeri)

Motor nöronun saniyede 100 gibi yüksek frekanslarla uyarılması, motor son plakta asetilkolin konsantrasyonunun hızla düşmesine neden olur ve sonunda impulsler kas lifini geçemez. Buna **nöromüsküler yorgunluk** denir ve yaklaşık 4-5 sn'de gerçekleşir. Bunun sonunda birim zamanda açılan ligand kapılı Na⁺ kanalı sayısı azalır. Böylece membran potansiyelinin -90 mV'tan, voltaj kapılı Na⁺ kanallarının açılmasına neden olacak aksiyon potansiyelini başlatan, -70 mV civarına düşme hızı yavaşlar ve uyarı frekansı düşer. Bu durum yüksek şiddetli sprint müsabakaları, kuvvet ve güç antrenmanları gibi aktivitelerde 4-5 saniyede güç/kuvvet üretiminin azalmasına neden olur. Sonunda, fibril/motor ünite (motor üniteadaki diğer fibriller aynı anda) saniyede 7-10 uyarının altına düşerek, devre dışı kalır. Kas gücü devre dışı kalan motor ünitenin üretebileceği kuvvet kadar düşer (eğer devreye girecek yedek bir motor ünite kalmadıysa). Bu yorgunluk özellikle FT liflerinde daha belirgin olarak görülmekte ve FT lifleri ST liflerinden daha erken yorulmaktadır.



Şekil 1: Aktive olan motor ünite sayısının azalımı ile yorgunluk.

Maksimal kuvvet üretimi sırasında bir kasa ait motor ünitelerin en fazla % 90'ı aktive olabiliyorsa (antrene olmayan kişilerde daha az, örneğin %50-60'ı) ve yüksek uyarı frekansları nedeniyle bazı motor nöronlarda **nöromüsküler yorgunluk** oluşuyorsa, ikinci ve sonraki setlerde yedek motor üniteler devreye girecektir. Bu yüzden kuvvet antrenmanlarının tüm motor üniteler çalıştırılmış olabilmesi için en az 3 set ve üzeri; tüm yedek motor üniteler devreye girdiği ve bundan sonraki setlerde yorulan motor üniteleri yedekleyecek motor ünite kalmadığı için de en fazla 6 set yapılmalıdır. Motor ünite katılımındaki azalma, o setlerde aynı kuvvet düzeyinin oluşturulamamasına neden olur.

2.2.2. ATP Resentezi

Enerji serbestlemesini sağlayan kimyasal reaksiyonları gözden geçirirsek, ADP'nin çeşitli aşamalardan geçerek ATP'ye dönüştüğünü görürüz^(Fitts 1994).

ADP bulunmuyorsa bu aşamaların hiçbiri kesinlikle gerçekleşemez ve böylece glikoz molekülü, yağ molekülü ve protein molekülünün yıkımı durur^(Fitts 1994).

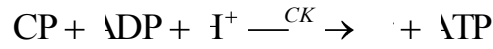
Eğer hücrede, çeşitli fizyolojik fonksiyonlara gerekli enerji için ATP kullanılmışsa, oluşan ADP ve AMP hemen hemen ani olarak ATP durumuna dönerler. Bu yoldan çok ağır

3. RAKET SPORLARI SEMPOZYUMU / KOCAELİ 2007

egzersizlerdeki aşırı hücrel aktivite dışında, ATP deposu her zaman otomatik olarak dolu tutulur^(Fitts 1994).

Sprint koşusu gibi yüksek güç üretimi gerektiren aktiviteler esnasında kasta sn'de 4 mmol/kg ATP hidrolize edilebildiğinden kas hücresinde oksidatif fosforilasyon dışında bir ATP yenileme sistemi olmasaydı ATP iki saniyede tükenebilirdi. Böyle bir durumda acil ATP resentezi için kreatin fosfat (CP) kullanılır^(Spriet 1995).

Kısa süreli yüksek şiddetli egzersizlerde:



Orta, maxVO₂'nin %60'ından az şiddetli egzersizde çok küçük bir CP azalması olur. Fakat maxVO₂'nin %70'inden daha şiddetli egzersizlerde, egzersiz sürerse depoların %80'i kullanılır. Eğer egzersiz daha şiddetle devam ederse % 97'si harcanır^(Fitts 1994, Spriet 1995).

ATP yıkımı ürünleri (ADP ve AMP) vücudun CP depoları tükenmeye yüz tutana kadar önemli miktarda birikmez^(Fitts 1994, Spriet 1995).

FT fibrillerdeki ATP konsantrasyonu ~27 mmol.kg⁻¹ kuru kütle (kk), ST fibrillerdeki ATP konsantrasyonu ~19 mmol.kg⁻¹ (kk), FT fibrillerdeki CP konsantrasyonu ~90 mmol.kg⁻¹ (kk), ST fibrillerdeki CP konsantrasyonu ~58 mmol.kg⁻¹ (kk) kadardır^(Fitts 1994).

$$\text{Normalde } \frac{ATP}{ADP} = \frac{9}{1} \text{ (Her sekiz ATP'ye bir ADP)}$$

Lohnmann Tepkimesi:

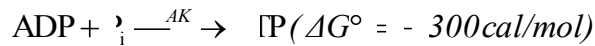
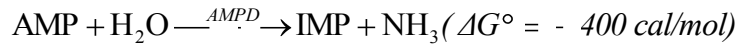
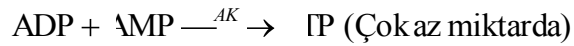
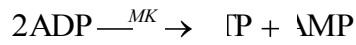
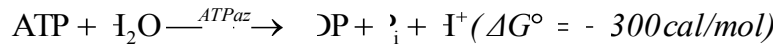
$$\frac{ATP}{ADP} = K \frac{CP}{Pi} \quad K=\text{Denge sabiti}$$

Bu tepkime ATP yıkımı ürünlerinin (ADP ve AMP) vücudun CP depoları tükenmeye yüz tutana kadar önemli miktarda birikmeyeceğini ifade eder^(Fitts 1994).

Nassar-Gentina ve ark. Bitkin hale getirilmiş kurbağa semitendinosus kası ATP içeriğinin istirahat düzeyinin %70'ine kadar düştüğünü, kafeinle uyarılarak ekstra gerim sağlandığında bile ATP düzeyinin istirahat seviyesinin %50'sinden daha yüksek olduğunu ortaya koymuşlardır.

İyodoasetat ile glikolizin bloke edildiği bir başka araştırmada da, bitkin hale getirici bir egzersizde hücre içi hidrolize edilen ATP miktarının %75 olduğu gösterilmiştir. Yüksek şiddetli egzersizde CP azalması güç azalmasından daha hızlıdır. ATP'nin bitkinlikte bile zirve kuvvet için gerekli mikromolar miktarların 100 katı kadar fazla olduğu gösterilmiştir^(Fitts 1994).

2.2.2.1. ATP-ADP-AMP-IMP-CP-NH₃ ilişkileri^(Aksoy 2000, Fitts1994, Murray ve ark. 1993, Spriet 1995)

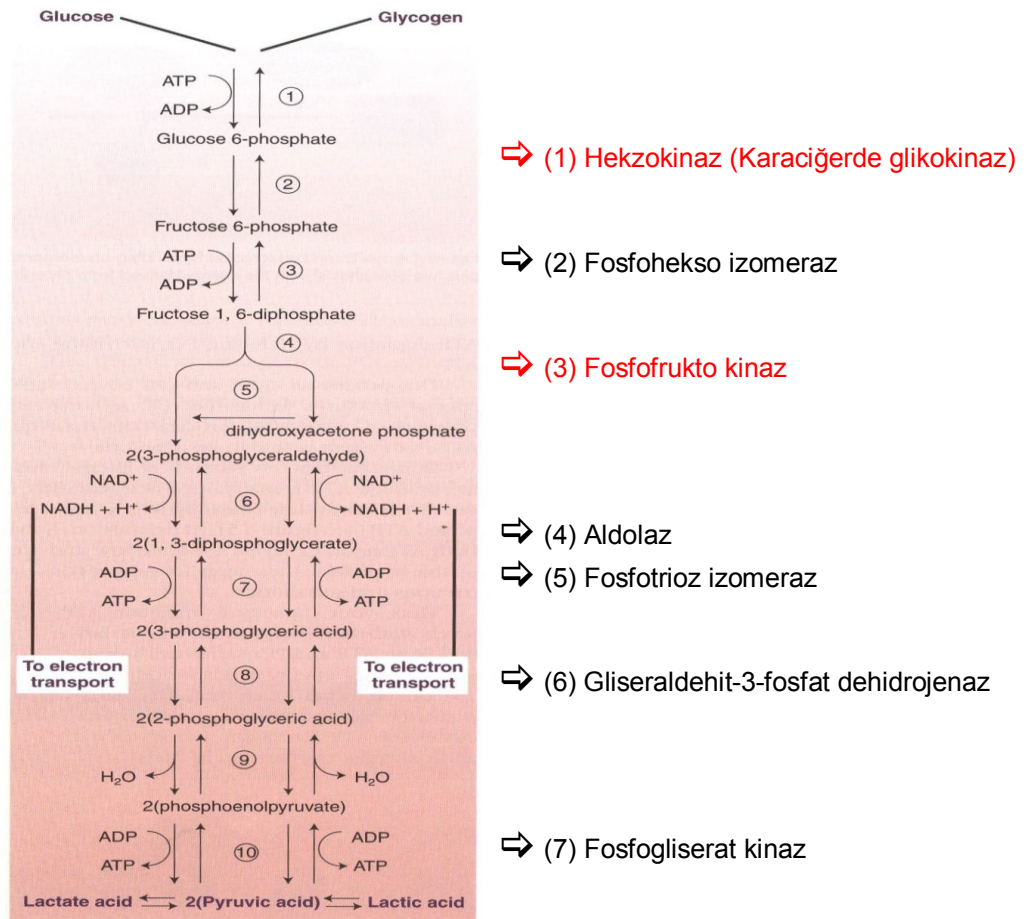


Özetle, fosfojen miktarlarıyla kuvvet azalması arasındaki ilişki ATP'nin tükenmesinden değil, özellikle hidrojen iyonları nedeniyle ATP kullanılabilirliğinin ve CP yenilenme hızının (CK aktivitesinin) düşmesi ile açıklanabilir.

2. 2. 3. pH ve Laktik Asit Birikimi

Laktik asidin birikim nedenleri:

Anaerobik glikoliz hızının, piruvatın mitokondri membranından geçiş hızından yüksek olması (PDH aktivitesi) bağlıdır^(Aksoy 2000, Altun, 2001, Fitts 1994, Murray ve ark. 1993). Kas kasılmaları sırasındaki anaerobik iş, aerobik glikoliz kapasitesini aşarsa, yüksek enerjili fosfatların rejenerasyonu için gereken ara çok kısılır ve bütün büyük kas eforlarında, çok kısa dinlenme süresinde veya izometrik iş sırasında olduğu gibi dinlenme süresinin olmadığı durumlarda laktat birikimi olur^(Fitts 1994).



Şekil 2: Glikoliz^(Davis 1996)

Aynı tempoda (devamlı) yapılan egzersizlere göre maksimum intermitant (tempo değiştirmeli) egzersizlerde daha fazla kan laktadı biriktiği rapor edilmiştir^(Fitts 1994).

3. RAKET SPORLARI SEMPOZYUMU / KOCAELİ 2007

Maksimal İstemli Kasılmanın (M.İ.K) %30-50'sinde yüksek laktat konsantrasyonu bulunur. (MİK) %20'nin altındaki kasılmalarda ve (MİK) %80'in üstündeki kasılmalarda daha düşük laktat birikimi olduğu saptanmıştır. Orta seviyenin üstündeki ve altındaki egzersiz şiddetlerinde pH değişikliği ve laktik asit yorgunluk sebebi değildir. Orta seviyede yorgunluk sebebi pH ve laktik asittir^(Fitts 1994).

H⁺ artışı ile:

Troponinin Ca²⁺'a affinitesi azalır (H⁺, troponin C'ye daha hızlı bağlanır).

ATP hidroliz oranı azalır (ATPaz enzimi düşen pH ile inhibe olur).

Aktin-miyozin kompleksindeki kuvvet üretimi azalır (Ağır meromiyozindeki (miyozin başı) ATPaz enzimi düşen pH ile inaktif olur)).

Glikoliz ve glikogenoliz oranı azalır (Özellikle *fosfofrukto kinaz* inhibe olur).

2.2.4. Glikojen depolarının tükenmesi ve hipoglisemi

Glikojen, hem glikolizde hem de dayanıklılık antrenmanlarının değişik evrelerinde aerobik sistem tarafından kullanılan esas enerji kaynağıdır. Şiddetli aerobik egzersiz süresince gerekli olan enerji, büyük oranda karaciğerde ve aktif kaslarda depolanan glikojen tarafından sağlanır. Eğer şiddetli egzersize devam edilirse ve vücudun glikojen rezervleri azalırsa, giderek bu egzersiz için gerekli olan enerjinin daha büyük bir oranı lipid katabolizmasından sağlanmaya başlanır. Bu enerji kaynağı adipoz doku ve karaciğer glikojeninden alınır ve dolaşım yoluyla kasa ulaştırılır. Eğer egzersiz kastaki glikojenin oldukça azaldığı bir noktaya kadar devam ettirilirse, kaslar için yeterli oksijenin bulunmasına ve lipidlerden sağlanan enerjinin bulunmasına rağmen yorgunluk oluşur.

2.2.4.1. Önemli Noktalar:

Kas glikojen rezervi ortalama bir diyetle

300 - 400g = 1200 -1400kcal dir.

Karaciğer glikojen rezervi

~80-100g = 320-400kcal dir.

Kan glikozu

3. RAKET SPORLARI SEMPOZYUMU / KOCAELİ 2007

$\sim 5-10g = 70-110mg/100ml = \sim 5mM = 20-40kcal$ kadardır.

İnsülin artışı KH kullanımını arttırmak ve yağ oksidasyonunu azaltmak suretiyle hipoglisemiye yol açar ve sportif verim düşer.

SYA artışı kas glikojen kullanımını azaltır (Sitrata aracılığıyla PFK inhibisyonuna bağlı).

Glikoz infüzyonu glikojenolizi $\sim 25\%$ azaltır.

Kafein glikojenolizi azaltır.

İnsülin kan glikozunu azaltırken glukagon arttırır.

GH, kortizol, somatostatin, katekolaminler kan glikozunu arttırır.

Glikoz memelilerde beyin ve eritrositler için tek enerji kaynağıdır. Kan glikozu $\sim 5mmol.l^{-1}$ 'dir. $2.5mmol.l^{-1}$ 'in altına düşmesi hipoglisemiye yol açar, beyin fonksiyonları zarar görür.

Çalışan iskelet kasları kullandıkları toplam KH'nin $1/3$ kas glikojeninden $2/3$ kan glikozundan karşılamayı tercih eder.

Sıcak ortamda:

Glikojen kullanımı artar (muhtemelen oksidatif fosforilasyon inhibisyonuna bağlı),

Kan laktat birikimi artar,

Kan glukozu artar,

Hipoksik şartlarda: KH kullanımı artar.

2.2.5. Kan Akımı O₂ Taşınması ve Hipoksia

MaxVO₂ ve kan akımı, özellikle orta mesafe koşularında olmak üzere birçok spor branşı için performans belirleyicisidir.

Uzun yıllardan beri yorgunluğu geciktirmesi ve maxVO₂ artımı için eritropoietin ve kan dopingleri kullanılmıştır. Bunun yanında diğer çalışmalarda artan kan akımı yorgunluğu geciktirmiş, ama VO₂'yi arttırmamıştır.

Bununla birlikte toparlanma ile ilgili yapılan birkaç çalışmada, yorucu bir antrenman sonrası CP yenilenmesi, kaslarda normal ve baskılanmış (engellenmiş) kan akımı varken bakılmış; normal kan basıncı varken kaslardaki CP yenilenmesinin büyük çoğunluğu (%90) ilk 4dk içinde gerçekleştiği bulunmuştur. Kan dolaşımı çok baskılıyken CP yenilenmesinin de aynı oranda yavaşladığı bildirilmiştir.

2.2.6. Hipertermi, (Yüksek Kas Isısı)

Dinlenme sırasındaki iskelet kasından kaynaklanan ısı saatte 60 kcal'den azdır. Şiddetli egzersizler sırasında iyi antrene sporcularda bu 1000 kcal'nin üzerindedir.

Metabolik ısı artışı termodinamik sistemin karşılayabileceğinin çok üzerindedir. Bazı durumlarda kas ve kan ısı 40°C'ye ulaşabilmektedir. Bu sebeple MSS yorgunluğu olduğu yolunda deliller bulunmaktadır.

Isı, FT fibrillerde daha çabuk artar, enzim aktivitesini bozar. (Q₁₀ etkisi).

Dayanıklılık antrenmanı yapan sporcuların hipertermi riski her zaman daha fazladır. Bunun nedeni antrenmanı ya da yarışmayı uzun süre devam ettirebilmeleridir. Bu ısının kastan dağılımı, kasın kan tarafından arttırılan perfüzyon oranı ile ilgilidir. Her ne kadar kan akımı artsa da egzersiz ile birlikte iskelet kasında hala depolu olan bir ısı söz konusudur.

Vitroda yapılan araştırmalar hücre içinde artan ısının, oksidatif fosforilasyonda düşüş meydana getirdiği, bunu da mitokondrial solunum ve ATP yenilenmesini azaltarak, organizmanın artan enerji ihtiyacının anaerobik kaynaklardan karşılanma oranını arttırmaktadır.

İşte bu sebeple kas içi ısı artışı ile birlikte karbonhidratların enerji kaynağı olarak kullanılması sürpriz değildir. Glikojen depolarının tükenişi yorgunluğa katkıda bulunmaktadır.

Vücut içi ısı artımının devamı hipotalamusta hasarlara yol açabilmektedir. Hipotalamusun periferik, hormonal ve metabolik tepkileri MSS'nin içinde düzenlendiğine göre MSS'nin ısı artışına bu kadar duyarlı olması, santral yorgunluk sebebiyle egzersiz bitiriminin nedenini açıklayabilmektedir.

2.2.7. Dehidratasyon ve Mineral Kaybı

Egzersizle büyük miktarda ısı açığa çıkar. Bu ısı, deriden buharlaşma ve terleme yoluyla uzaklaştırılır.

Şiddetli egzersizde terle önemli miktarda Na^+ ve K^+ kaybı söz konusudur. Egzersizde su kaybı ile plazma sıvı miktarı da azalır. Kan viskozitesi artar, bu artış hipofiz bezinden ADH salınımını stimüle eder.

Na^+ açığı, sıcak iklimde birkaç hafta antrenman ile artabilir. Bu da güçsüzlük ve irritabiliteye neden olur.

Ardından böbreküstü bezinden sıvı ve Na^+ kaybını azaltmak, suyu vücutta tutmak için Aldosteron salınımı artar. Aldosteron Na^+ geri emilimini sağlar. Yüksek ısıda uzun süren egzersizlerde aldosterona bağımlı olarak Na^+ tutulumuna karşın K^+ (potasyum) atılımı artabilir. Potasyum seviyesi yetersiz ise glikojen depoları ve membran potansiyelleri bozulabilir.

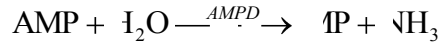
Terle magnezyum kaybı olmaz fakat egzersizde magnezyum, plazma ve kasları da içeren diğer vücut kompartmanları arasında yer değiştirir. ATPaz enzimi, Mg^{+2} , Na^{+} ve K^{+} varlığında aktive olur.

Su kaybı (dehidratasyon) ile birlikte gelişen kan volümünde azalma, oksijen kullanımı düşük seviyedeysen bile kalp atım sayısının maksimale ulaşmasına sebep olur.

2.2.8. Amonyak Üretimi

Kaslarda ve karaciğerde glikojen deposu azaldıkça, azalan glikojen depolarının tükenmemesi-korunması için plazma kortizol konsantrasyonu artar. Kortizol, glikoneogenezi uyarak proteinlerden (glikojenik amino asitler ağırlıklı olarak) ve yağlardan glikoz yapımını hızlandırır. Amino asit deaminasyonu ile amonyak üretimi artar. Bu da periferik ve santral yorgunluk yaratır^(Aksoy 2000, Fitts 1994).

ATP depolarının iyice tükendiği ağır-şiddetli egzersizde acil önlem olarak biriken AMP, yüksek ısı ve düşük pH'ta IMP'ye döner ve amonyak açığa çıkar^(Meyer ve Terjung 1980, Önen 2003).



2.2.9. Pi Birikimi

- Egzersiz sırasında [Pi] artar.
- [Pi] zayıf bağlantıdan güçlü bağlantıya geçiş fazını yavaşlatır.
- $HPO_4^{-2} + H^{+} \leftrightarrow H_2PO_4^{-}$
 - pH = 7.0 → Pi'nin 2/3'si monoprotonlu
 - pH = 6.5 → Pi'nin 2/3 'si diprotonlu (yorgunluğa sebep olan)

Artan Pi'nin terminal sisternadadaki ryanodin reseptorlerine, ya da direk kalsiyuma bağlanarak Ca^{++} salınımını azalttığı iddia edilmektedir^(Westblad ve ark. 2002).

3. MERKEZİ YORGUNLUK

3.1. Merkezi Yorgunluk Sebepleri

Amonyak artışı^(Banister ve Cameron 1990, Graham ve ark. 1995, Önen 2003)

LNAA (Large Neutral Amino Acids) Nötral Amino Asitler)) azalışı.

DZAA (Lösin, İzölösin, Valin)

metionin

tirozin

fenilalanin^(Bloomstand ve Newsholme 1996, Davis 1996[1], Davis 1996[2], Davis ve ark. 2000)

SYA artışı^(Bloomstand ve Newsholme 1996)

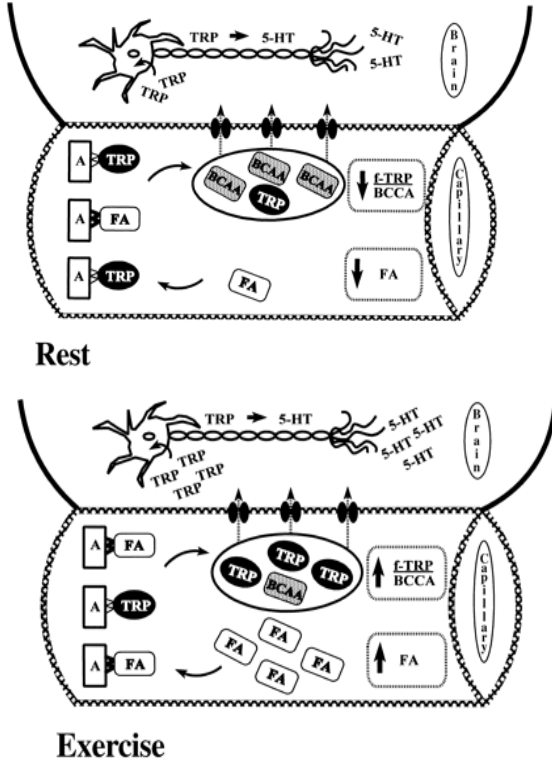
TRPs(plazma serbest triptofan)/DZAA(Dallı Zincirli Amino Asit)oran artışı^(Bloomstand ve Newsholme 1996, Davis 1996[1], Davis 1996[2], Wagenmakersve Hall 1996)

Beyinde Serotonin (5-HT = 5-Hidroksitriptamin) sentez artışı^(Bloomstand ve Newsholme 1996, Davis 1996[1], Davis 1996[2])

5-HIAA (5-Hidroksiindoleasetik asit) artışı^(Bloomstand ve Newsholme 1996)

Beyinde dopamin azalışı^(Bloomstand ve Newsholme 1996)

TRPs'nin kan-beyin bariyerini geçmesi durumunda TRPs doygunluğu az olan *TMO* (*Triptofan mono-oksigenaz*) enzimi sayesinde seratonin sentezi artar^(Bloomstand ve Newsholme 1996).



Şekil 3: Albümin, SYA, DZAA, Triptofan ve 5-HT'nin egzersizle ilişkisi^(Davis ve Anderson 2000).

4. DOMS SENDROMU (Delayed Onset of Muscule Soreness = Gecikmiş Kas Yorgunluğu)

Özellikle antrenmana uzun süre verilen bir aradan sonra yüklenmeyi takiben 24-48 saat içerisinde oluşan kas ağrılarıyla karakterize bir yorgunluktur. Sebebi tam olarak anlaşılamamakla birlikte bu durumla ilgili teoriler mevcuttur.

- 1) Zedelenmiş doku teorisi (Artan plazma *Kreatin kinaz*)^(Fox ve ark 1999).
- 2) Spazm teorisi (Spazma bağlı oluşan lokal iskemik durum)^(Fox ve ark 1999).
- 3) Bağ doku teorisi (artan idrar hidroksiprolin konsantrasyonu)^(Fox ve ark 1999).
- 4) Oksidan stres teorisi

5. EGZERSİZ SÜRELERİNE GÖRE YORGUNLUK NEDENLERİ

3. RAKET SPORLARI SEMPOZYUMU / KOCAELİ 2007

0-5sn arası :Nöromüsküler yorgunluk.

5-10sn arası :CP azalması, çok az LA oluşumu, ATP azlığı.

10-30sn arası :Belirgin LA artışı.

30sn-15dk arası :Maksimum LA birikimi, düşük pH, yüksek kas ısısı.

15-60dk arası :Kaslarda ısı artımı, glikojen azalması hidrojen artması.

1-6saat arası :Glikojen tükenmesi, ısı stresi ile dehidratasyon, ekstrasellüler sıvıda ve karaciğerde enerji kaynağı azalması (ciddi hipoglisemi), kompartmanlar arası elektrolit kayması.

5-6 saatten fazla :Isı stresi ile dehidratasyon, kompartmanlararası elektrolit kayması aktif kasta, kanda, karaciğerde enerji kaynakları azalması, histolojik bozukluklar^(Akgün 1996).

KAYNAKLAR:

Açıkkada C., Ergen E. (Eds) *Bilim ve spor* Ankara: Büro – Tek Ofset, 1990:PP159 – 160

Akgün N. (Ed) *Egzersiz ve spor fizyolojisi*, İzmir: Ege Üniversitesi Basımevi, 1996:PP79–80

Aksoy M. (Ed) *Beslenme biyokimyası*, Ankara: Hatiboğlu Yayınevi, 2000:PP83–84

Altun M, Koşu bandı ve pist koşusunun kalp atımı, kan laktat yanıtı ve algılanan yorgunluk düzeyi açısından karşılaştırılması. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Manisa: Celal Bayar Üniversitesi, 2001

Banister EW., Cameron BJC. *Exercise-induced hyperammonemia: peripheral and central effects. Int J Sports Med*, 1990, 11(Suppl 2):S129 – S142i

Atasü T., Yücesir İ. *Dopingün tarihçesi*, In:Atasü T., Yücesir İ. (Eds) *Doping ve futbolda performans arttırma yöntemleri*, İstanbul: Form reklam hizmetleri, 2004:PP25

Bloomstrand EE, Newsholme EA, *Glucose-fatty acid cycle and fatigue involving 5-hydroxytryptamine*, In: Maughan RJ, Shirreffs SM, (Eds), *Biochemistry of Exercise*, Illinois: Human Kinetics, 1996:PP 185 – 195

3. RAKET SPORLARI SEMPOZYUMU / KOCAELİ 2007

Costill DL., Wilmore JH. (Eds) *Physiology of sports and exercise*, Illionis: human kinetics, 1999:PP66:180

Davis, JM. *Carbohydrates, branched-chain amino acids and endurance: the central fatigue hypothesis*. *Sports Science Exchange*, 1996, #61, 9(2)

Davis JM, *Nutritional Influences on central mechanism of fatigue invotving seratonin*. In: Maughan RJ, Shirreffs SM, (Eds), *Biochemistry of Exercise*, Illionis: Human Kinetics, 1996:PP 445-455

Davis, JM, Anderson NL, Welsh RS. *Seratonin and central nervous system fatigue: nutritional considerations*. *American Journal of Clinical Nutrition*, 2000 Vol. 72, No. 2, 573S-578S

Dawson RT. *The war on drugs in sport, BMC news and views*, 3th Oct 2000, 1 – 3

Fitts RH, *Cellular mechanism of muscle fatigue*. *Physiological Reviews*, 1994 Vol 74 No1, 49-83

Fox EL, Bowers RW, Foss ML, (Eds.) *Beden Eğitimi ve Sporun Fizyolojik Temelleri (Çev. M. Cerit)* Ankara: Bağırğan Yayımevi, 1999, PP14 –150

Güner R. *Sporda doping*. In:Ergen E. (Ed) *Egzersiz Fizyolojisi*, Ankara: Nobel yayın dağıtım, 2002:PP123 – 137

Güner R. *Doping madde ve yöntemlerinin etki ve yan etkileri*. In:Atasü T., Yücesir İ. (Eds) *Doping ve futbolda performans arttırma yöntemleri*, İstanbul: Form reklam hizmetleri, 2004:PP57 – 80

Graham TE., Rush WEJ., MacLean DA. *Skeletal muscle amino acid metabolism and ammonia production during exercise*. In: Hargraves M. (Ed) *Exercise Metabolism*. Illionis: Human Kinetics, 1995:PP131 – 176

Kalyon TA. (Ed) *Spor hekimliği, sporcu sağlığı ve spor sakatlıkları*, Ankara: GATA Basımevi 1997:PP112

3. RAKET SPORLARI SEMPOZYUMU / KOCAELİ 2007

Kurdak SS. (Ed) *Sporda doping ve ilaç kullanımı*, Ankara: Bağırhan yayımevi, 1996:PP3

Meyer RA, Terjung RL. *AMP deamination and IMP reamination in working skeletal muscle*. *Am J Physiol*, 1980, 239:32 – 38

Murray RK., Mayes PA., Granner DK., Rodwell VW. (Eds) *Harper'ın biyokimyası*. İstanbul: Barış Kitabevi, 1993:PP130-133

Önen ME, *Plazama amonyak laktat ve pH düzeylerinin kassal hipertrofi antrenmanına akut yanıtı ve uzaklaştırılma süreleri*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Manisa: Celal Bayar Üniversitesi, 2003 PP:27

Spriet LL, *Anaerobic metabolism during high-intensity exercise* In: Hargraves M. (Ed) *Exercise Metabolism*. Illionis: Human Kinetics, 1995:PP1-39

Wagenmakers AJM, Hall GV, *Branched-chain amino acids:nutrition and metabolism in exercise* In: Maughan RJ, Shirreffs SM, (Eds), *Biochemistry of Exercise*, Illionis: Human Kinetics, 1996:PP 431 – 44

Westerblad H, Allen DG, Lännergren J. *Muscle fatigue: lactic acid or inorganic phosphate the major cause?* *News in Physiological Sciences*, 2002, 17:17-21