# ULUSLARARASI MULTİDİSİPLİNER AKADEMİK ARAŞTIRMALAR DERGİSİ

**ARALIK 2016**
**CİLT: 3 SAYI: 3**

# JOURNAL OF INTERNATIONAL MULTIDISCIPLINARY ACADEMIC RESEARCHES

**DECEMBER 2016**
**VOLUME: 3 ISSUE: 3**

www.joimar.com
**2016**

## HAKKIMIZDA

Uluslararası Multidisipliner Akademik Araştırmalar Dergisi 2014 yılında yayın hayatına girmiştir. Dergi yılda 3 kez olmak üzere Mayıs, Ağustos ve Aralık aylarında elektronik olarak yayımlanır. Derginin yayın kabul ettiği temel alanlar eğitim bilimleri, sosyal bilimler, sağlık bilimleri ve spor bilimleridir. Dergimize yayınlanması için belirtilen bu alanlara uygun olan özgün makale, derleme, kitap bölümü ve olgu sunumları gönderilebilir.

Dergide yayınlanması için kabul edilen akademik çalışmalar dergi web sitesinde elektronik olarak yayınlanır. Dergiye gönderilen akademik çalışmalar editörün onayından geçtikten sonra hakem değerlendirmesi için alana hâkim hakemlere yönlendirilir. Her akademik çalışma en az iki hakem değerlendirmesine tabi tutulur. Editör gerekli gördüğü durumlarda akademik çalışmayı ikiden daha fazla hakemin değerlendirmesine sunabilir. Ancak şartlar ne olursa olsun hem editör hem de derginin diğer yönetim organları hiçbir makaleye dergide yayınlanması için öncelik vermez. Ayrıca her akademik çalışma konu ile ilgili hakemlere yönlendirilirken editör veya dergi yönetim organlarının hakemlerin kararları üzerinde etkide bulunmaları söz konusu olamaz.

Günümüzde akademisyenler başta olmak üzere akademik çalışmalar yapan diğer bilim insanlarının en fazla karşılaştıkları sorunların başında akademik çalışmalarının uzun değerlendirme sürelerine tabi tutulması gelmektedir. Dergimiz bilim insanlarının bu sorunu ortadan kaldırmak ve dergiye gönderilen akademik çalışmalara ilişkin hakem görüşlerinin en kısa sürede neticelenmesi için gerekli hassasiyeti göstermektedir. Bunun yanında dergimiz aşağıda yer alan indeks ve dizinlerde taranmaktadır.

International Scientific Indexing
International Institute of Organized Research
Advanced Science Index
Indian Science Index
Infobase Index
General Impact Factor
Scientific Indexing Services
Türk Eğitim İndeksi
Eurasian Scientific Journal Index
Open Academic Journals Index
Directory of Indexing and Impact Factor
Cite Factor Academic Scientific Journals
Researchbib Academic Resource Index
Bibliothekssystem Universität Hamburg
World Catalogue of Scientific Journals
SJIF Scientific Journal Impact Factor
Scholarsteer Scholary Information
Cosmos Impact Factor
Academic Keys
İdeal Online
Acar Index
Jifactor

## ABOUT US

Journal Of International Multidisciplinary Academic Researches entered into the life in 2014.It is published electronically in May, August and December, three times a year. Base fields of the journal are educational sciences, social sciences, health sciences and sport sciences.Unique articles,collections,book sections and case reports can be sent to the journal for publication.Academic studies accepted for the publication on the articles are published on the journal website electronically.Academic studies sent to the journal are directed to the specialist referees after it was certifiec by the editor.Each academic study is subjected to at least two referee assessmentsWhen the editor finds the evaluation of the study necessary,he can send the study to referees more than two.However,under all circumstances,both the editor and the other managing bodies of the articles can not give priority to any article to be published on the journal.Furthermore,while every academic study is directed to the referees interested in the topic,the editor or managing bodies of the journal can't have any effect on the decisions of the referees.

In this day and time, particulary academicians and other scientists doing academic researches say that the most common difficulty they encountered during their researches was that the academic studies had been subjected to long assessment process. Our journal displays the necessary sensitivity in order to clear the problems and provide the academic studies with results as soon as possible. Additionally, our journal is scanned in the folowing indexes and lists.

International Scientific Indexing
International Institute of Organized Research
Advanced Science Index
Indian Science Index
Infobase Index
General Impact Factor
Scientific Indexing Services
Index of Turkish Education
Eurasian Scientific Journal Index
Open Academic Journals Index
Directory of Indexing and Impact Factor
Cite Factor Academic Scientific Journals
Researchbib Academic Resource Index
Bibliothekssystem Universität Hamburg
World Catalogue of Scientific Journals
SJIF Scientific Journal Impact Factor
Scholarsteer Scholary Information
Cosmos Impact Factor
Academic Keys
İdeal Online
Acar Index
Jifactor

**ULUSLARARASI MULTİDİSİPLİNER AKADEMİK ARAŞTIRMALAR DERGİSİ**
**(E-ISSN: 2149-2166)**

**YAYIN KURULU**

| **EDİTÖR** | **Kurum** |
|---|---|
| Dr. Oğuzhan ÖZALTIN | Süleyman Demirel Üniversitesi |
| **YAZI İŞLERİ MÜDÜRÜ** | |
| Okt. Mesut HEKİM | Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi |
| **SEKRETARYA** | |
| Hakan HEKİM | Sakarya Üniversitesi |
| Mehmet TOKGÖZ | Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi |
| Oğuz GÜRKAN | Bozok Üniversitesi |
| Servet REYHAN | Siirt Üniversitesi |
| Yılmaz YÜKSEL | Erzurum Teknik Üniversitesi |
| **HAKEM KURULU** | |
| Dr. Ahmet TALİMCİLER | Ege Üniversitesi |
| Dr. Ahmet ŞAHİN | Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi |
| Dr. Ayfer AYDINER BOYLU | Hacettepe Üniversitesi |
| Dr. Ayşe Derya IŞIK | Bartın Üniversitesi |
| Dr. Barbaros Serdar ERDOĞAN | Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi |
| Dr. Demet HANÇER AYDEMİR | Süleyman Demirel Üniversitesi |
| Dr. Dolunay ŞENOL | Kırıkkale Üniversitesi |
| Dr. Elif BOZYİĞİT | Pamukkale Üniversitesi |
| Dr. Esma ESGİN GÜNDER | Celal Bayar Üniversitesi |
| Dr. Gizem SAYGILI | Süleyman Demirel Üniversitesi |
| Dr. Gökhan ÇOBANOĞLU | Celal Bayar Üniversitesi |
| Dr. Gönenç HONGUR | Yüzüncü Yıl Üniversitesi |
| Dr. Gül ÖZKAYA | Akdeniz Üniversitesi |
| Dr. Gülay GÜNAY | Karabük Üniversitesi |
| Dr. Gülten HERGÜNER | Sakarya Üniversitesi |
| Dr. Hale YAMANER OKTAN | Ege Üniversitesi |
| Dr. Hande ŞAHİN | Kırıkkale Üniversitesi |
| Dr. Hanna STAKHEYENA | Boğaziçi Üniversitesi |
| Dr. Hayri AYDOĞAN | Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi |
| Dr. Mehmet ŞAHİN | Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi |
| Dr. Meriç ERASLAN | Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi |
| Dr. Metin SAYIN | Celal Bayar Üniversitesi |
| Dr. Muharem Cufta | Pamukkale Üniversitesi |
| Dr. Murat ÇALIŞOĞLU | Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi |
| Dr. Murat GÖK | Yüzüncü Yıl Üniversitesi |
| Dr. Murat KEÇE | Süleyman Demirel Üniversitesi |
| Dr. Mustafa TALAS | Ömer Halis Demir Üniversitesi |

| | |
|---|---|
| Dr. Nilgün VURGUN | Celal Bayar Üniversitesi |
| Dr. Nizami DURAN | Mustafa Kemal Üniversitesi |
| Dr. Nurten DİNÇ | Celal Bayar Üniversitesi |
| Dr. Özkan YILDIZ | Dokuz Eylül Üniversitesi |
| Dr. Perihan ŞARA | Uşak Üniversitesi |
| Dr. Semra AKAR ŞAHİNGÖZ | Gazi Üniversitesi |
| Dr. Sırrı Cem DİNÇ | Celal Bayar Üniversitesi |
| Dr. Sibel ERKAL | Hacettepe Üniversitesi |
| Dr. Suat KOLUKIRIK | Süleyman Demirel Üniversitesi |
| Dr. Tahir KILIÇ | Akdeniz Üniversitesi |
| Dr. Tonguç VARDAR | Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi |
| Dr. Turan IŞIK | Celal Bayar Üniversitesi |
| Dr. Ünal BOZYER | Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi |
| Dr. Zafer Durdu | Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi |
| Dr. Zeynel TURAN | Yüzüncü Yıl Üniversitesi |

## İÇİNDEKİLER


| | Sayfalar |
|---|---|
| 2014-2015 Sezonu Türkiye Basketbol Ligi (Tbl), Türkiye Basketbol 2. Ligi (Tb2l), Türkiye Kadın Basketbol Ligi (Tkbl) Ve Türkiye Kadın Basketbol 2. Ligi (Tkb2l) Takımlarının Verimlilik Puanlarının Karşılaştırılması<br>**Yazarlar:** Barış Gürol, Ramazan Taşçıoğlu, Arıkan Ektirici | **1-8** |
| Takım ve Bireysel Spor Yapan Sporcuların Öz Yeterlik Düzeyleri Farklı Mıdır?<br>**Yazarlar:** Filiz Şahin, Ahmet Şahin, Hasan Şahan | **9-17** |
| Yıldız ve Genç Erkek Basketbol Oyuncularının Yarışma Durumluk ve Yarışma Sürekli Kaygı Düzeylerinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi<br>**Yazarlar:** Ramazan Taşçıoğlu, Arıkan Ektirici, Serdar Kocaekşi, Atakan Yazıcı | **18-25** |
| Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu İle Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Algılanan Stres Düzeylerinin Karşılaştırılması (Siirt Üniversitesi Örneği)<br>**Yazarlar:** Servet Reyhan, Ahmet Ali Karaca | **26-35** |
| Okul Öncesi Dönemde Hareket Eğitiminin İçeriğine Yönelik Bir Değerlendirme<br>**Yazarlar:** Mehmet Tokgöz, Ahmet Ali Karaca | **36-45** |


## TABLE OF CONTENTS


| | Pages |
|---|---|
| Comparison of the Efficiency Ratings of 2014-2015 Season Teams in Turkish Basketball League (Tbl), Turkish Basketball League 2nd (Tbl2), Turkish Woman Basketball League (Twbl), Turkish Woman Basketball League 2nd (Twbl2)<br>**Authors:** Barış Gürol, Ramazan Taşçıoğlu, Arıkan Ektirici | **1-8** |
| Do The Sportsmen Doing Team and Personal Sports Have Different Self-Efficacy Levels?<br>**Authors:** Filiz Şahin, Ahmet Şahin, Hasan Şahan | **9-17** |
| The Examination of the Competitive State-Trait Anxiety Levels of the Youth Basketball Players in Terms of Different Variables<br>**Authors:** Ramazan Taşçıoğlu, Arıkan Ektirici, Serdar Kocaekşi, Atakan Yazıcı | **18-25** |
| Comparison of Perceived Stress Levels Among Students in School of Physical Education and Sports and Education Faculty (Siirt University Sample)<br>**Authors:** Servet Reyhan, Ahmet Ali Karaca | **26-35** |
| An Evaluation About the Content of Movement Education in Preschool Period<br>**Authors:** Mehmet Tokgöz, Ahmet Ali Karaca | **36-45** |

Uluslararası Multidisipliner Akademik Araştırmalar Dergisi / Eylül, Ekim, Kasım, Aralık Cilt: 3 Sayı:3
Journal of International Multidisciplinary Academic Researches / September, October, November, December Volume: 3 Issue: 3
2016
www.joimar.com

# [1]2014-2015 SEZONU TÜRKİYE BASKETBOL LİGİ (TBL), TÜRKİYE BASKETBOL 2. LİGİ (TB2L), TÜRKİYE KADIN BASKETBOL LİGİ (TKBL) VE TÜRKİYE KADIN BASKETBOL 2. LİGİ (TKB2L) TAKIMLARININ VERİMLİLİK PUANLARININ KARŞILAŞTIRILMASI

# COMPARISON OF THE EFFICIENCY RATINGS OF 2014-2015 SEASON TEAMS IN TURKISH BASKETBALL LEAGUE (TBL), TURKISH BASKETBALL LEAGUE 2nd (TBL2), TURKISH WOMAN BASKETBALL LEAGUE (TWBL), TURKISH WOMAN BASKETBALL LEAGUE 2nd (TWBL2)

**[2]Barış GÜROL, [3]Ramazan TAŞÇIOĞLU, [3]Arıkan EKTİRİCİ***
**[2]Anadolu Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, Eskişehir, Türkiye**
**[3]Anadolu Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü, Eskişehir, Türkiye**
***e-mail: arikanektirici@gmail.com**

## ÖZET
Bu çalışmanın amacı, 2014-2015 sezonu TBL, TB2L, TKBL ve TKB2L takımlarının performanslarını verimlilik puanlarını kullanarak değerlendirmek ve ligler arasındaki farklılıkları incelemektir. Çalışmada kullanılan veriler Türkiye Basketbol Federasyonu (TBF) resmi web sitesindeki istatistikler kullanılarak elde edilmiştir. Çalışmaya 2014-2015 sezonunda TBL'den 16 takım, TB2L'den 18 takım, TKBL'den 14 takım ve TKB2L'den 4 grupta 34 takım (Toplam 82 takım) katılmıştır. Çalışmada verimlilik puanı hesaplaması için John Hollinger'ın geliştirdiği formül işe koşulmuştur. Elde edilen veriler tanımlayıcı istatistik ve ANOVA ile değerlendirilmiştir. Verimlilik puanları karşılaştırmasında liglere göre verimlilik puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur. Çoklu karşılaştırma sonuçlarına göre, TBL diğer liglere göre anlamlı derecede yüksek verimlilik puanına sahiptir. Bu sonuçlar doğrultusunda, verimlilik puanı formülünün basketbol liglerinin kalitelerinin değerlendirilmesinde bir araç olarak kullanılabileceği söylenebilir.
**Anahtar kelimeler:** Basketbol, erkek, kadın, lig, verimlilik puanı

## ABSTRACT
The aim of this study is to evaluate and to compare performance of the teams in 2014-2015 season in TBL, TBL2, TWBL, TWBL2 in term of efficiency ratings. The collected data in the study were obtained using statistics from Turkish Basketball Federation (TBF) official website. The teams of TBL (16 Teams), TBL2 (18 Teams), TWBL (14 Teams) and TWBL2 (34 Teams) were participated in this study. The efficiency rating was calculated with John Hollinger formula. The collected data was analyzed with descriptive statistics and ANOVA. There was a significant difference between the leagues in terms of efficiency ratings. TBL had better season performance than the other leagues in multiple comparison tests. Efficiency rating formula can be used for evaulating basketball leagues qualities as a tool in the light of these results.
**Keywords:** Basketball, man, woman, league, efficiency rating

**JEL CODE**: L83

[1]Bu çalışma Çanakkale 18 Mart Üniversitesi 4. Uluslararası Spor Bilimleri Araştırma Kongresi'nde poster olarak sunulmuştur.
[2]Yrd. Doç. Dr. Anadolu Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü
[3]Arş. Gör. Anadolu Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü

## GİRİŞ

Basketbolda takımların oynama kalitesinden söz edildiğinde "başarılılık" ve "verimlilik" olarak iki kavramın ön plana çıktığı görülmektedir. Başarılılık oyun kalitesini etkileyebilecek tüm faktörleri kapsar ve antrenör tarafından bazı kriterler temel alınarak ölçülebilir. Verimlilik ise sadece hücumda ve savunmada, standart olan ve olmayan değişkenler yardımıyla elde edilen istatistiksel verilerin bazı matematiksel işlemler yardımıyla yorumlanması olarak tanımlanabilir (Dežman ve ark., 2002). Alan yazın incelendiğinde çeşitli branşlarda mücadele eden sporcuların ve takımların verimlilik skorlarına yönelik çalışmalar yapıldığı görülmektedir (Laios & Kountouris, 2011; Drikos, Kountouris, Laios & Laios, 2009; Lidor & Arnon, 2000; Swalgin, 1988; Tminic, Milanovic & Dizdar, 1997; Turan & Gençer, 2007; Çiçekli, Kocamaz & Soyuer, 2012; Tunca & Gök, 2012; Harbili, Yalçın & Harbili, 2009).

Basketbolun en "ölçülebilir" spor branşlarından biri olduğu göz önünde bulundurulduğunda, verimliliğe ilişkin istatistiksel veriler doğrultusunda sporcuların ve takımların güçlü ve zayıf yönlerinin objektif olarak ortaya konabileceği söylenebilir (Dežman ve ark., 2002). Antrenörlerin istatistiksel yöntemlerle elde edilen verimlilik skorlarını yorumlaması ve bunlara yönelik olarak birtakım uygulamalar yapması hem bireysel performansın hem de takım performansının artmasına yardımcı olur. Bunun yanında, takımın önceki maçlarda gösterdiği düşük ya da yüksek performansının altında yatan faktörlere bu istatistiksel veriler aracılığıyla ulaşılabilir (Carling, Williams & Reilly, 2005). Tavares & Gomes (2003) ile Çiçekli ve Kocamaz (2012)'ın çalışmalarında basketbol oyuncularının ve takımların performans düzeylerine etkisi olabilecek faktörlerin verimlilik skorlarını kullanarak incelendiği görülmektedir. ABD'de yer alan profosyonel basketbol ligi organizasyonu Amerikan Ulusal Basketbol Ligi (NBA)'nin ve Amerikan Kolej Sporları Kurumu (NCAA)'nun resmi internet sitelerinde de sporcuların ve takımların verimlilik skorları birtakım matematiksel denklemler kullanılarak ifade edilmektedir. Sporcuların saha içerisindeki performansına olumlu-olumsuz etkisi olan istatistikleri "verimlilik" adı altında tek bir kavramda birleştirmenin, müsabakayı kazanmada etkili olan faktörleri açıklamada faydalı olacağı düşünülmektedir (URL1).

Bu çalışmanın amacı, 2014-2015 sezonu TBL, TB2L, TKBL ve TKB2L takımlarının performanslarını verimlilik puanlarını kullanarak tespit etmek ve aralarındaki farklılıkları ortaya koymaktır. Bu amaçtan yola çıkarak bu araştırmada "ligler arasında verimlilik puanları açısından anlamlı farklılık vardır" hipotezi test edilecektir.

## MATERYAL ve METOT

### Verilerin Toplanması

Çalışmaya 2014-2015 sezonunda TBL' den 16 takım, TB2L' den 18 takım, TKBL' den 14 takım ve TKB2L' den 4 grupta 34 takım (Toplam 82 takım) katılmıştır. Çalışmada kullanılan veriler Türkiye Basketbol Federasyonu (TBF) resmi web sitesindeki istatistikler kullanılarak elde edilmiştir (URL 2). Elde edilen veriler liglerin verimlilik puanının hesaplamasında kullanılmıştır. Araştırmada verimlilik puanı hesaplaması için John Hollinger'ın geliştirdiği ve

NBA takımlarının da kullandığı formül işe koşulmuştur. Formülün amacı, oyuncuların oyuna dair yaptıkları tüm katkıları (sayı, başarılı şut, toplam şut, toplam serbest atış, başarılı serbest atış, hücum ribaundu, savunma ribaundu, top çalma, asist, blok, faul ve top kaybı) dahil ederek oyuncuların performanslarını tek bir puan ile değerlendirilebilmesini sağlamaktır (URL 1). Formülde yer alan her değişkenin ortalaması o değişkenin sezon içerisindeki toplam skorunun maç sayısına bölünmesi ile bulunmuştur. Bulunan sonuçlar liglerin verimlilik puanlarını ortaya koymak amacıyla toplanmış ve ortalaması alınarak elde edilmiştir. Verimlilik puanı formülü şu şekildedir:

Verimlilik Puanı = (S x 1.0) + (TBA x 0.4) + (TA x -0.7) + ((SA - BSA) x -0.4)) + (HR x 0.7) + (SR x 0.3) + (TÇ x 1.0) + (A x 0.7) + (B x 0.7) + (F x -0.4) + (TK x -1.0)

Sayı (S) : Canlı bir top sepete üstten girer ve içinde kalır veya geçerse sayıdır.

Toplam Başarılı Atış (TBA) : 2 sayı yapmak için üç sayı çizgisinin içinden ve 3 sayı yapmak amacıyla üç sayı çizgisinin dışından yapılan atışların sayı olanların toplamıdır.

Toplam Atış (TA) : 2 sayı yapmak için üç sayı çizgisinin içinden ve 3 sayı yapmak amacıyla üç sayı çizgisinin dışından yapılan atışların toplamıdır.

Serbest Atış (SA) : Serbest atış çizgisinin gerisinden müdahale olmadan bir (1) sayı yapmak için kullanılan atıştır.

Başarılı Serbest Atış (BSA) : Serbest atış çizgisinin gerisinden müdahale olmadan kullanılan atış sonucu elde edilen bir (1) sayıdır.

Hücum Ribaundu (HR) : Hücum eden takımın sayı yapmak için çembere attığı atış sonrası topun tekrar hücum eden takım tarafından kazanılmasıdır.

Savunma Ribaundu (SR) : Hücum eden takımın sayı yapmak için çembere attığı atış sonrası topun savunma eden takım tarafından kazanılmasıdır.

Top Çalma (TÇ) : Oyun oynanırken oyuncunun topun kontrolünü kaybederek topun rakip takımın kontrolüne geçmesidir.

Asist (A) : Sayı yapılması için verilen pastır.

Blok (B) : Sayı yapmak için kullanan atışın rakip oyuncu tarafından engellenmesidir.

Faul (F) : Rakiple kural dışı temas ve/ya sportmenlik dışı davranış konusunda kuralların ihlal edilmesidir.

Top Kaybı (TK) : Topun herhangi bir nedenle rakibin kontrolüne geçmesidir.

**Verilerin Analizi**

Liglerin verimlilik puanı hesaplamasında kullanılan istatistikler, betimleyici istatistikler kullanılarak tespit edilmiştir. Normallik şartının sağlanıp sağlanmadığının kontrolü için yapılan Kolmogorov-Smirnov Testi sonucunda parametrik testlerin kullanımına karar verilmiştir. Bu nedenle de verimlilik puanının ligler açısından karşılaştırılmasında ikiden fazla grubun karşılaştırılmasında kullanılan ANOVA testi tercih edilmiştir. Gruplar arası karşılaştırmalarda Levene Testi sonuçlarına göre grupların varyansları homojen olmadığı için Tamhane Testi sonuçları alınmıştır. Anlamlılık düzeyi 0.05 olarak benimsenmiştir. Verilerin istatistiksel analizinde SPSS 20 programı kullanılmıştır.

## BULGULAR

**Tablo 1. TBL, TB2L, TKBL ve TKB2L Liglerinin İstatistiklerinin Sezon Ortalamaları**

| Verimlilik Puanı Değişkenleri | TBL | TB2L | TBKL | TKB2L |
|---|---|---|---|---|
| Sayı | 78.61±1.96 | 76.59±3.61 | 69.12±3.19 | 64.25±13.26 |
| Toplam Başarılı Atış | 19.83±1.73 | 19.87±1.37 | 25.85±1.47 | 19.64±4.96 |
| Toplam Atış | 60.99±1.70 | 61.90±2.52 | 62.05±2.09 | 66.25±4.67 |
| Serbest Atış | 19.22±1.67 | 20.58±1.92 | 16.11±1.34 | 16.91±2.71 |
| Başarılı Serbest Atış | 13.93±1.22 | 14.29±1.68 | 11.82±1.08 | 10.24±1.92 |
| Hücum Ribaundu | 10.87±3.44 | 10.47±1.56 | 10.75±1.00 | 13.68±1.98 |
| Savunma Ribaundu | 24.95±2.42 | 24.65±5.64 | 26.32±.090 | 29.06±2.93 |
| Top Çalma | 6.07±0.78 | 6.62±0.77 | 6.75±1.09 | 9.70±2.04 |
| Asist | 15.93±1.46 | 14.43±1.54 | 14.77±1.79 | 14.50±4.28 |
| Blok | 2.30±0.61 | 2.30±0.65 | 1.89±0.53 | 2.02±0.77 |
| Faul | 21.64±1.73 | 21.97±1.31 | 18.21±1.49 | 17.38±1.99 |
| Top Kaybı | 12.45±.090 | 14.02±0.86 | 14.60±1.48 | 20.68±4.21 |

Tablo 1' de TBL, TB2L, TKBL ve TKB2L takımlarının istatistiklerinin sezon ortalamaları verilmiştir. Bu tablodaki betimsel istatistik verilerine göre sayı, toplam atış sayısı, asist ve top kaybı ortalamalarına göre TBL; serbest atış, başarılı serbest atış ve blok ortalamalarına göre TB2L; toplam başarılı atış ve hücum ribaundu ortalamalarına göre TKBL; savunma ribaundu, top çalma ve faul ortalamalarına göre TKB2L diğer liglere göre daha iyi bir performans göstermektedir.

**Tablo 2. 2014-2015 Sezonu TBL, TB2L, TKBL ve TKB2L Oynayan Takımların Verimlilik Puanlarına Göre Karşılaştırılması**

| Ligler | Verimlilik Puanı | Min | Max | F | Çoklu Karşılaştırma (Tamhane) | Etki Büyüklüğü |
|---|---|---|---|---|---|---|
| TBL | 57.89 ± 4.87 | 51.41 | 70.06 | ***8.52 | *TBL>TB2L<br>***TBL>TBKL<br>***TBL>TBK2L<br>**TB2L>TBK2L | #.24 |
| TB2L | 51.81 ± 5.80 | 35.22 | 62.91 | | | |
| TBKL | 46.27 ± 6.39 | 37.67 | 59.03 | | | |
| TBK2L | 36.94±21.87 | -3.45 | 77.08 | | | |

*p<0.05, **p<0.01, ***p<0.001, #$\eta_2$ > .14 Büyük Etki

Tablo 2'de 2014-2015 sezonu TBL, TB2L, TKBL ve TKB2L oynayan takımların verimlilik puanlarına göre karşılaştırılması verilmiştir. Yapılan karşılaştırmada liglere göre verimlilik puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur ($F_{3,78}$=8.52, p<0.001, $\eta_2$=.24). Bulunan bu sonuç doğrultusunda Tamhane çoklu karşılaştırma testi işe koşulmuştur. Elde edilen sonuçlara göre verimlilik puanları açısından TBL ile TB2L (p<0.05), TBKL (p<0.001) ve TKB2L (p<0.001) arasında anlamlı farklılıklar tespit edilirken, TB2L ile TKB2L (p<0.01) arasında verimlilik puanları açısından anlamlı farklılık tespit edilmiştir.

## TARTIŞMA ve SONUÇ

Yapılan bu çalışmanın amacı, 2014-2015 sezonu TBL, TB2L, TKBL ve TKB2L takımlarının performanslarını, performans düzeylerine etkisi olabilecek faktörleri açıklayacağı düşünülen verimlilik puanları kullanarak belirlemek ve bu ligler arasındaki farklılıkları ortaya koymaktır. Tanımlayıcı istatistiklerin incelenmesi sonucunda TBL sayı, toplam atış sayısı, asist ve top kaybı ortalamalarına göre diğer liglerle kıyaslandığında bir üstünlük sağlarken; serbest atış, başarılı serbest atış ve blok ortalamalarına göre TB2L'nin; toplam başarılı atış ve hücum ribaundu ortalamalarına göre TKBL'nin; savunma ribaundu, top çalma ve faul ortalamalarına göre TKB2L'nin daha yüksek ortalamalara sahip olduğu söylenebilir. TBL ve TB2L'de bulunan sonuçlar bu liglerdeki takımların oyuncu kalitelerine bağlı olarak hücum ve savunma kalitesinin diğer liglere göre daha yüksek olması ile açıklanabilir. TKBL ve TKB2L' deki bu verileri ise bayan basketbolunun daha çok şut setleri üzerine kurulu olması ve bireysel hataların daha fazla görülmesi ile açıklanabilir.

2014-2015 sezonuna ilişkin TBL, TB2L, TKBL ve TKB2L verimlilik puanlarının karşılaştırılması sonucunda ise ligler arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Bu sonuca göre TBL takımları diğer liglerin takımlarına göre anlamlı derecede daha yüksek performansa sahiptir. Bu durum, bu ligde mücadele eden takımların yaptıkları yatırımlar ve bu yatırımların sonucunda ulaştıkları kaliteli oyuncu kadroları ile açıklanabilir. Bu sonuca ek olarak, TKB2L takımları, TB2L takımlarına göre anlamlı derecede düşük performans göstermişlerdir. Bu sonucun nedeni de, TKB2L takımlarının fazla yatırım yapmayarak, alt yapı oyuncularını oynatmaları olabilir.

Farklı liglerin verimlilik puanlarının karşılaştırıldığı bu çalışmada verimlilik puanının, liglerin düzeyleri ve performansları açısından bir değerlendirme ölçütü olarak kullanılabileceği görülmektedir. Verimlilik puanının hesaplanması ile bu çalışmada olduğu gibi takım performansı değerlendirmesi yapılabileceği gibi bireysel performans değerlendirmesi de yapılabilmektedir. Verimlilik puanının kullanılmasının paydaşlara sağlayacağı katkılar şu şekilde sıralanabilir:

- Federasyon açısından; Farklı sezonların verimlilik puanlarının hesaplanıp karşılaştırılması lig statüsünün belirlenmesinde ligler koordinatörlüğüne bilgi sağlayabilir.
- Yönetici açısından: Takım veya sporcunun verim puanına göre karşılaştırma yapma imkânı verir.
- Antrenör açısından: Takım veya oyuncuların farklı sezonlardaki verimlilik puanlarını ile performansları hakkında bilgi sahibi olabilirler (teknik-taktik, transfer, prim, ceza vb.).
- Sporcu açısından: Kendi verimlilik puanını bilmesi takıma katkı sağlaması açısından motivasyonunu artırabilir.

Bundan sonraki çalışmalarda ulusal liglerimiz ile farklı ülkelerin ulusal liglerinde mücadele eden takımların verimlilik puanlarına ek olarak oyuncuların bireysel verimlilik puanlarına yönelik analizler yapılabilir. Sporcuların ve takımların verimlilik puanlarına yönelik yapılacak olan çalışmalar, performansı ölçmek için kullanılan istatistik yöntemler üzerine bilincin artmasına ve bu yöntemlerin yaygınlaşmasına yardımcı olacaktır.

## KAYNAKLAR

Carling, C., Williams, A. M., & Reilly, T. (2005). *Handbook of soccer match analysis: A systematic approach to improving performance*. Psychology Press.

Çiçekli, U. G., Kocamaz, M., & Soyuer, H. (2012). Basketbolda Top Hâkimiyetinin Analizi ve Takım Performansı Üzerine Etkisi. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, *3*(2), 38-58.

Dežman, B., Erêulj, F., & Vuckovic, G. (2002). Differences between winning and losing basketball teams in playing efficiency. *Acta Kinesiologiae Universitatis Tartuensis*, *7*, 71.

Drikos, S., Kountouris, P., Laios, A., & Laios, Y. (2009). Correlates of team performance in volleyball. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, *9*(2), 149-156.

Harbili, E., Yalçin, Y. G., & Harbili, S. (2009). Türkiye Basketbol Ligi Takımlarının Farklı Sezonlardaki Verimlilik Puanlarının Karşılaştırması. *Spor Bilimleri Dergisi*, *20*(3), 097-103.

URL1: http://en.wikipedia.org/wiki/John_Hollinger Erişim Tarihi: 30.07.2016

URL2: http://www.tbf.org.tr Erişim Tarihi: 30.07.2016

Işık, T. & Gençer, R. T. (2007). Basketbolda Takım Performansının Teknik Analizi: İç Saha Ve Dış Saha Performanslarının Değerlendirilmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*, *18*(3), 101-108.

Laios, A., & Kountouris, P. (2011). Receiving and serving team efficiency in Volleyball in relation to team rotation. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, *11*(3), 553-561.

Lidor, R., & Arnon, M. (2000). Developing indexes of efficiency in basketball: Talk with the coaches in their own language. Kinesiology, 32, 31- 41.

Swalgin, K. (1998). The basketball evaluation system: A computerized factor weighted model with measures of validity. Kinesiology, 30, 31- 37.

Tavares, F., & Gomes, N. (2003). The offensive process in basketball: A study in high performance junior teams. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, *3*(1), 34-39.

Tminic, S., Milanovic, D., & Dizdar, D. (1997). Worin unterscheiden sich Sieger von Verlieren im Basketball [In what do the winners differ from the losers in basketball?]. Leistungssport, 29, 29-34.

Tunca, H., & Gök, B. (2012). Türkiye BEKO Basketbol Ligindeki Takımların Etkinlik Analizi. *Ege Academic Review*, *12*, 11-19.

## EXTENDED ABSTRACT

Playing succesfulness and playing efficiency are two forms or playing quality of players and teams. Playing succesfulness are based on some chosen criterias and it can be assessed by the coach, while playing efficiency is based on statistical data of some variables which is collected both in offence and defense in the competition. There are many researches for different sport branches focused on the efficiency ratings of players and teams. Considering that basketball is one of the most measurable sport branches, it can be said that the strengths and weaknesses of athletes and teams can be objectively put forward by using efficiency ratings. In addition, low and high performance reasons of the team in previous games can be solved by this formula. Interpreting the efficiency ratio obtained by statistiscal methods helps trainers to improve both individual and team performance. It is considered useful to combine the statistics which have a positive or negative effect on players' and teams' performance into a single concept called “efficiency”, to explain the factors that are effective in winning the competition.

The aim of this study was to evaluate and to compare performance of the teams in 2014-2015 season in TBL, TBL2, TWBL, TWBL2 in term of efficiency rating. In the light of this objective, the hypothesis of this study "there is a significant difference between leagues in terms of efficiency ratings " will be tested. The data of this study was collected using the official Turkish Basketball Federation (TBF) website. The obtained data were used in calculating the efficiency ratio of leagues. Total 82 teams was evaluated from different leagues [TBL (16 Teams), TBL2 (18 Teams), TWBL (14 Teams) and TWBL2 (34 Teams] in this study. The efficiency rating was calculated with John Hollinger formula. The aim of this formula to boil down all of a player’s contributions (points, total shot attempts, free throws, free throws made, missed shots, offensive rebounds, defensive rebounds, steals, assists, blocks, personal fouls and turnovers) in the game into one number. In addition, it helps to rates every player’s statistical performance. Average score of each variable in the formula was found by dividing that variable by the number of matches of a team in the season. Kolmogorov-Smirnov test results showed that the data set showed normal distribution.

Therefore One Way between groups ANOVA test, which is a parametric test was used for comparing performance of leagues in term of efficiency rating. When the Levene test results were examined, it was decided to use Tamhane test as post-hoc test since the variances of the groups were not homogeneous. The level of significance was 0.05. SPSS 20 was used to analyze the data.

Descriptive statistics results showed that according to points, total shot attempts, assists, turnovers TBL; free throws, free throws made and blocks TB2L; total shots made, offensive rebound TWBL; defensive rebound, steals, and fouls TWBL2 have higher means. This situation of TBL and TB2L can be explained by the fact that the attack and defense qualities of the teams are higher than the other groups, depending on the player qualities. This situation of TWBL and TWB2L can be explained by the fact that woman basketball mostly is played by set basketball. In addition that, individual fails in the game in woman basketball can be the reason of this result. One way between groups ANOVA revealed that the groups differed with regard to efficiency ratings ($F_{3,78}=8.52$, $p<0.001$, $\eta^2=.24$). Tamhane multiple comparison test results showed that there were significant differences between TBL and TB2L ($p<0.05$), TWBL and TWBL2 ($p<0.001$), TBL2 and TWBL2 ($p<0.01$). According to this result, TBL teams had significantly higher performance than teams of other leagues. This can be explained by the investments made by the teams that are in the same league and by the quality of players they have, as a result of these investments. Additionally, TBW2L teams had significantly lower performance than TB2L teams. This can be explained by the low investments of TBW2L teams. As a result of low investments, the teams of TBW2L had to play with youth players.

It is known that evaluation of team performance can be done as well as individual performance evaluation by calculating efficiency ratio. In this study comparing efficiency ratings of different leagues, it can be seen that efficiency ratios can be used as an evaluation criterion in terms of league levels and performances. Therefore efficiency ratings can be used for evaluating quality of leagues by coordinatorship of leagues of Turkish Basketball Federation.

Future research may include individual efficiency ratings in addition to efficiency ratings or national leagues and teams competing in national leagues of different countries. Studies on efficiency ratings of players' or teams' performanc will help to raise awareness on statistical methods used to measure performance.

Uluslararası Multidisipliner Akademik Araştırmalar Dergisi / Eylül, Ekim, Kasım, Aralık Cilt: 3 Sayı:3
Journal of International Multidisciplinary Academic Researches / September, October, November, December Volume: 3 Issue: 3
2016
www.joimar.com

# [1]TAKIM VE BİREYSEL SPOR YAPAN SPORCULARIN ÖZ YETERLİK DÜZEYLERİ FARKLI MIDIR?

# DO THE SPORTSMEN DOING TEAM AND PERSONAL SPORTS HAVE DIFFERENT SELF-EFFICACY LEVELS?

**[2]Filiz ŞAHİN, [3]Ahmet ŞAHİN*, [4]Hasan ŞAHAN**
**[2] Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Gölhisar Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu, Tıbbi Hizmetler ve Teknikler Bölümü, Burdur, Türkiye**
**[3] Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, Burdur, Türkiye**
**[4]Akdeniz Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Spor Yöneticiliği Bölümü, Antalya, Türkiye**
***e-mail: asahin@mehmetakif.edu.tr**

## ÖZET
Bu çalışmanın amacı; takım ve bireysel spor yapan sporcularda öz yeterlik düzeyinin incelenmesidir. Çalışmaya 132 kadın, 114 erkek toplam 246 sporcu (yaş= 22,65 ± 2,76) gönüllü olarak katılmıştır. Araştırmanın amacına ulaşmak için bireylerin kendi kapasitelerine duydukları inancı ölçmek amacıyla Riggs, Warka, Babasa, Betancourt ve Hooker (1994) tarafından geliştirilerek, Öcel (2002) tarafından türkçeye uyarlanmıştır olan ‘’ Öz Yeterlik İnancı Ölçeği (Self- Efficacy Scale- SES)’’kullanılmıştır. Verilerin çözüm ve yorumlanmasında, betimsel istatistik yöntemleri ve Bağımsız Örneklerde t-testi yöntemlerinden yararlanılmıştır. Bağımsız Örneklerde t-test; sporcuların demografik değişkenlerine göre öz yeterlik düzeylerinin farklılaşma durumunun ortaya konması amacı ile kullanılmıştır. Analizler SPSS paket programında yapılmış ve araştırmada anlamlılık düzeyi $P<0.05$ olarak alınmıştır. Bu çalışmanın sonucunda; farklı spor türlerinde sporlarla ilgilenmekte olan sporcuların öz yeterlik düzeylerinin cinsiyet değişkeni açısından arasında istatistiksel anlamda anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir. Ayrıca takım ve bireysel spor yapan sporcular açısından incelendiğinde yapılan araştırma sonucunda istatistiksel anlamda anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir.
**Anahtar kelimeler:** Öz yeterlilik, takım sporları, bireysel sporlar

## ABSTRACT
The objective of this study is to examine the self-efficacy levels in sportsmen doing team and personal sports. The study involved a total of 246 volunteer sportsmen, 132 female and 114 male (age= 22,65±2,76). In order to reach the study objective and measure the belief of individuals in their own capacity, we used the "Self-Efficacy Scale-SES" that was developed by Riggs, Warka, Babasa, Betancourt and Hooker (1994) and adapted into Turkish by Öcel (2002). Descriptive statistical methods and Independent Samples t-test were used in analyzing and interpreting the data. Independent Samples t- test was used in an attempt to reveal the differentiation of self-efficacy levels of sportsmen according to their demographic variables. Analyses were performed using the SPSS package software and the significance level was determined as $P<0.05$. As a result of this study; no statistically significant difference was observed between the self-efficacy levels of sportsmen doing different types of sports, in terms of the variable of gender. Besides, examining in terms of sportsmen doing team and personal sports, no statistically significant difference was observed.
**Keywords:** Self-efficacy, team sports, personal sports

**JEL CODE**: L83

[1]Bu çalışma II. Uluslararası Spor Bilimleri Turizm ve Rekreasyon Öğrenci Kongresi’nde “Sözel Bildiri” olarak sunulmuştur.
[2]Öğr. Gör. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Gölhisar Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu, Tıbbi Hizmetler ve Teknikler Bölümü
[3]Doç. Dr. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Antrenörlük Eğitimi Bölümü
[4]Doç. Dr. [4]Akdeniz Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Spor Yöneticiliği Bölümü

## GİRİŞ

Günümüzde spor ortamlarında önem kazanan performans her sporcu için ayrı bir öneme sahiptir. Sporcuların performans sporlarında başarı elde etmesi, fiziksel performansının yanında psikolojik performansının da önemli olduğu son yıllarda birçok bilim insanı tarafından vurgulanmaktadır. Her spor branşının içerisinde barındırdığı kendine özgü birtakım farklılıklar bulunmaktadır. Söz konusu farklılıkların en net görüldüğü ayrımlardan bir tanesi sporcunun yapmakta olduğu sporun takım sporlarımı yoksa bireysel sporlar içerisinde yer alan bir spor mu olduğudur. Bu bağlamda öz yeterlik olgusu farklı psikolojik dinamiklere sahip olan takım ve bireysel sporların içerisinde yer alan sporcuların en temel psikolojik niteliklerinin başında gelmektedir.

Öz yeterlik, bireyin belli davranışları gerçekleştirip gerçekleştiremeyeceğine yönelik inançları ile bu davranışlarının sonucuna ilişkin beklentilerini yansıtan bir kavramdır (Henson ve ark., 1999). Bu yönüyle öz yeterlik, bireyin kendi eylemlerini ve kendinden beklentilerini denetleyebilme kapasitesi olarak da tanımlanmaktadır (Hutzler ve ark., 2005). Öz yeterlik, bireylerin olası durumlarla başa çıkabilmek için gerekli olan eylemleri ne kadar iyi yapabileceklerine ilişkin kendi/ öz yargıları şeklinde de tanımlanmaktadır (Bıkmaz, 2006; Morgil ve ark., 2004). Bu bakımdan öz yeterlik olgusu sporcuların performans süreçlerinde yer alan bir kavram olarak değerlendirilmektedir.

Kavramsal açıdan ele alındığı zaman öz-yeterlik "Belli bir durumda kişinin sergilemesi gereken performans düzeyi hakkında geleceğe yönelik inancı" şeklinde tanımlanmaktadır. Öz-yeterlik algısı kişinin belirli sonuçlar üretebilmeye ilişkin olarak kendi yeterliği hakkındaki yargısını ifade etmektedir (Ekinci, 2015). Öz-yeterlik kavramını ilk ortaya atan kuramcı Albert Bandura'dır (Özdemir, 2008). Bandura, bireyin başarı beklentisinin ileride kendi sergileyeceği davranışları belirleyeceğini öngörmektedir. Bir bireyin bir davranışa yönelik olarak o davranışı gerçekleştirmeye ilişkin yeterli düzeyde bir yeteneğe ya da beceriye sahip olduğunu düşünüyorsa, o davranışı sergilemekten kaçınmaksızın davranışın meydana geleceği belirtilmektedir. Bandura'nın bu teorisi temel anlamda bireyin davranışını sergilemede kaçınması ya da sergilemesi konusu üzerine temellendirilmiştir (Enderlin-Lampe, 2002). Bireydeki başarı beklentisi bir yandan bireyin seçeceği davranışı ve bu davranışın yoğunluğunu; diğer yandan da bireyin, bir engelle karşılaştığında, bu engeli aşabilmek için vereceği mücadeleyi etkilemektedir (Enderlin-Lampe, 2002).

Bireylerin, karşılaşabilecekleri belirli durumlar ile ne kadar baş edebileceklerine ilişkin öz yargılarının olumlu ya da olumsuz olmasına bağlı olarak, bireysel başarı da olumlu ya da olumsuz yönde etkilenmektedir (Morgil ve ark., 2004). Olumlu tutum arttıkça, öz yeterlik duygusunun da arttığını gösteren araştırma sonuçları (Hutzler ve ark., 2005) bu görüşü desteklemektedir. Yüksek öz yeterlik inancının yüksek performansa, düşük öz yeterlik inancının ise düşük performansa yol açtığı; öte yandan, yüksek performansın yüksek öz yeterlik inancına, düşük performansın ise düşük öz yeterlik inancına yol açtığı gözlenmektedir (Chase, 1998). Bu bilgiler ışığında yapılan bu araştırmada takım ve bireysel spor dalları ile ilgilenen sporcuların öz yeterlik algılarının incelenmesi amaçlanmıştır.

## MATERYAL ve METOT

Araştırmada kullanılan materyal ve metoda bu bölümde değinilmiştir. Araştırmaya ilişkin ilk olarak araştırma deseni aşağıda açıklanmıştır.

### Araştırma Deseni

Araştırma, tarama modeli benimsenerek gerçekleştirilmiştir. Tarama desenleri, geçmişte ya da var olan durumu yansıtan, betimsel araştırma yaklaşımlarıdır (Karasar, 2007). Bu desen çerçevesinde, modern ve halk dansları yapan dansçılarda kendinle konuşma düzeyinin cinsiyet ve dans türü açısından farklılaşma durumunun belirlenmesi amaçlanmaktadır. Ayrıca araştırma desenini ilişkin olarak bu çalışmada araştırma grubunun belirlenmesinde amaçlı örnekleme yöntemlerinden kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemi tercih edilmiştir (Büyüköztürk, 2014; Yıldırım ve Şimşek, 2014).

### Araştırma Grubu

Araştırmaya Burdur ve Antalya illerinde bireysel ve takım sporlarında lisanslı olarak spor yapmakta olan 132 kadın, 114 erkek toplam 246 sporcu (Xyaş= 22,65 ± 2,76) gönüllü olarak katılmıştır. Çalışmaya katılan sporculara ilişkin bazı tanımlayıcı bilgilere Tablo 2.1 ve 2.2'de yer verilmiştir.

**Tablo 1. Katılımcıların Cinsiyet Değişkeni Açısından Dağılımları**

| Cinsiyet | N | % |
|---|---|---|
| Kadın | 132 | 53,7 |
| Erkek | 114 | 46,3 |
| Toplam | 246 | 100,0 |

Araştırmaya katılan bireylerin cinsiyet dağılımları açısından tablo 2.1. incelendiğinde araştırmaya katılan katılımcıların %53,7'sinin (N=132) Kadın, %46,3'ünün (N=114) Erkek olduğu saptanmıştır.
"

**Tablo 2. Katılımcıların Yapmakta Olduğu Spor Türü Değişkeni Açısından Dağılımları**

| Spor Dalı | N | % |
|---|---|---|
| Takım Sporları | 158 | 64,2 |
| Bireysel Sporlar | 88 | 35,8 |
| Toplam | 246 | 100,0 |

Araştırmaya katılan bireylerin yapmakta oldukları spor türü dağılımları açısından tablo 2.2. incelendiğinde araştırmaya katılan katılımcıların %64,2'sinin (N=158) takım sporları, %35,8'inin (N=88) bireysel sporları ile ilgilendiği olduğu saptanmıştır.

### Veri Toplama Araçları

Araştırma amacına uygun olarak Öz yeterlik ölçeği ve araştırmacı tarafından araştırma tasarımına uygun olarak hazırlanmış olan Kişisel Bilgi Formu araştırma amacı gereğince veri toplama araçları olarak belirlenmiştir.

**Öz Yeterlik İnancı Ölçeği (Self- Efficacy Scale- SES)**
Bireylerin kendi kapasitelerine duydukları inancı ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Riggs ve ark., (1994) tarafından geliştirilen ölçek, Öcel (2002) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek, bireylerin kendi kapasitelerine olan inançlarını belirlemeye yönelik 10 maddeden oluşmaktadır. Denekler maddelerde yer alan ifadelere ne ölçüde katıldıklarını belirtmek için 5'li likert tipi bir değerlendirme yapmaktadırlar. Maddeler ters ve düzden sorularak oluşturulmuşlardır. Ölçeğin iç tutarlık katsayısı Cronbach Alfa Tekniği ile hesaplanmış ve .86 olarak rapor edilmiştir (Riggs ve ark., 1994).

Türkçe Ölçeğin Psikometrik Durumluk Özellikleri: Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışmasında faktör analizi sonucunda faktör yükü en az .30 olan maddelerin ölçekte kullanılmasına karar verilmiştir. Yapılan analizde de ölçeğin .32 ile .85 aralığında madde faktör yükü gösterdiği belirlenmiş ve tek yapı altında toplandığı görülmüştür. Ölçeğin Cronbach Alfa İç Tutarlık Katsayısı .61 olarak bulunmuştur.

**Kişisel Bilgi Formu**
Araştırmanın amacına ulaşmak için araştırmacı tarafından, araştırma amacına uygun olarak hazırlanmış olan kişisel bilgi formu, sporculara ilişkin demografik bilgiler elde etmek üzere, cinsiyet, yaş, yapmakta olduğu spor türü, ne kadar süredir bu sporla ilgilendiği ve yaptığı, yapmakta olduğu sporu haftada/günde ne kadar süre yaptığı gibi belirli bilgiler elde etmek amacıyla hazırlanmıştır.

**Verilerin Toplanması**
Araştırmaya Burdur ve Antalya illerinde bireysel ve takım sporlarında lisanslı olarak spor yapmakta olan sporcular katılmıştır. 2014-2015 sezonunda aktif olarak spor yapmakta olan sporcularla yüz yüze görüşülerek tüm ölçekler araştırmacı tarafından uygulanmıştır.

**Verilerin Analizi**
Elde edilen verilerin analizinde betimsel istatistik yöntemleri ve bağımsız örneklerde T-testi testinden yararlanılmıştır. Analizler SPSS paket programında yapılmış ve araştırmada anlamlılık düzeyi $P<0.05$ olarak alınmıştır.

## BULGULAR

Bu bölümde sporcuların araştırma kapsamında öz yeterlik düzeylerinin spor türü ve cinsiyet değişkeni açısından sahip oldukları puan ortalamalarına yönelik olarak elde edilen verilerin araştırma problemlerini açıklamak üzere hipotez testleri yer almaktadır.

**Tablo 3 Cinsiyet Değişkeni Açısından Sporcuların Öz Yeterliklerine İlişkin t Testi Tablosu**

| | Cinsiyet | N | Ort. | S.s | t | p |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Öz yeterlilik** | Kadın | 131 | 31,3969 | 5,22962 | -1,819 | 0,070 |
| | Erkek | 114 | 32,5439 | 4,63755 | | |

Tablo 3 incelendiğinde cinsiyet değişkeni açısından sporcuların öz yeterlikleri arasında istatistiksel anlamda bir farklılık gözlemlenmemiştir ($P>0,05$).

**Tablo 4 Spor Türü Değişkeni Açısından Sporcuların Öz Yeterliklerine İlişkin t Testi Tablosu**

| | Spor Türü | N | Ort. | S.s | t | p |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Öz yeterlilik** | Takım Sporları | 157 | 32,1210 | 4,91902 | 0,789 | 0, 431 |
| | Bireysel Sporlar | 88 | 31,5909 | 5,11396 | | |

Tablo 4 incelendiğinde spor türü değişkeni açısından sporcuların öz yeterlikleri arasında istatistiksel anlamda bir farklılık gözlemlenmemiştir (P>0,05).

## TARTIŞMA ve SONUÇ

Araştırmaya katılan katılımcıların %53,7'sinin (N=132) Kadın, %46,3'ünün (N=114) Erkek ve katılımcıların %64,2'sinin (N=158) takım sporları, %35,8'inin (N=88) bireysel sporları ile ilgilenen sporcular olduğu belirtilmiştir.

Araştırma bulgularının gösterdiği üzere araştırma amacı paralelinde takım ve bireysel spor yapmakta olan sporcuların öz yeterlilik düzeyleri istatistiksel anlamda bir farklılık göstermemektedir. Aynı zamanda araştırmamızın alt problemi niteliğinde ele alınan cinsiyet bağımsız değişkeni bağlamında da istatistiksel bir anlamlılığa rastlanmamıştır. İlgili alan yazın incelendiğinde sporcuların performansına birincil düzeyde etki eden bir faktör konumunda olan öz yeterliğin (Chase, 1998) bireyin yapmakta olduğu branşın takım ya da bireysel sporlar içerisinde yer alıp almadığıyla pek de ilişkili olmadığı düşünülmektedir. Hatta bu görüşü destekler nitelikte olarak cinsiyet değişkeninde elde etmiş olduğumuz istatistiksel farksızlığın bireylerin takım ya da bireysel spor yapıp yapmadıklarıyla ilişkili olmadığı gibi bireyin cinsiyetine de bağlı bir durum olmadığıyla ilgili olduğunu düşünmemizi desteklemektedir.

Salar, Hekim & Tokgöz (2012) tarafından yapılan araştırmada takım ve ferdi spor dalları ile ilgilenen bireylerin psikolojik özellikleri arasında bazı farklılıklar olabileceğine vurgu yapılmıştır. Bunun temelinde yatan nedenlerin başında ise takım ve ferdi spor dallarının içinde barındırdığı psikolojik unsurların (motivasyon, bireysel mücadele, takım ruhu, konsantrasyon ve motivasyon vb.) birbirinden farklı olmasının geldiği belirtilmiştir.

Hutzler ve ark., (2005) tarafından elde edilen bulgular açısında bakıldığında öz yeterliğin bireyin duygu durumunun olumlu yada olumsuz olmasıyla bağıntılı olduğu vurgulanmaktadır. Yani birey ister kadın ister erkek olsun yapmakta olduğu branşın takım ya da bireysel bir spor olduğu öz yeterlik algıları açısından çok büyük önem arz etmediği düşünülmektedir. Miçooğulları ve ark., (2010) tarafından egzersiz yapan bireyler örnekleminde de aynı paralel sonuçlara ulaşılmıştır. Hatta daha uç örneklem açısından bakıldığında eğitim bilimleri alanında da yapılan birçok araştırma bulgularımızla paralellik göstermektedir (Saracaloğlu ve ark., 2012; Coşkun ve ark., 2010).

Sonuç olarak farklı spor türlerinde sporlarla ilgilenmekte olan sporcuların öz yeterlik düzeylerinin cinsiyet değişkeni açısından arasında istatistiksel anlamda anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir. Ayrıca takım ve bireysel spor yapan sporcular açısından incelendiğinde yapılan araştırma sonucunda istatistiksel anlamda anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir. Elde edilen bu sonuçlara göre, sporcularda cinsiyet ve ilgilenilen spor dalının öz yeterlik algısı

üzerinde önemli bir belirleyici olduğu söylenebilir.

## KAYNAKLAR

Bıkmaz, F. (2006). Fen öğretiminde öz yeterlik inançları ve etkili fen dersine ilişkin görüşler. *Eurasian Journal of Educational Research, 25*, 34- 44.

Büyüköztürk, Ş. (2014). S*osyal bilimler için veri analizi el kitabı: İstatistik, araştırma deseni SPSS uygulamaları ve yorum*. 20. Baskı. Ankara: Pegem Akademi.

Chase, M. A. (1998), Sources of self- efficacy in physical education and sport. *Journal of Teaching in Physical Education, 18*, 76- 89.

Coşkun, E., Özer, B., & Tiryaki, E. N. (2010). Türkçe öğretmeni adaylarının özel alan yeterlik algılarının değerlendirilmesi. *Buca Eğitim Fakültesi Dergisi, 27,* 123-136.

Çubukçu, Z., & Girmen, P. (2007). Öğretmen adaylarının sosyal öz-yeterlik algılarının belirlenmesi. *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 8*(1), 1-18.

Ekinci, N. (2015). Öğretmen adaylarının öğrenme yaklaşımları ve öğretmen özyeterlik inançları arasındaki ilişki. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 30*(1), 62-76.

Enderlın-Lampe, S. (2002). Empowerment: Teacher perceptions, aspirations and efficacy. *Journal of Instructional Psychology, 29*(3), 139- 146.

Henson, R. K., Stephens, J. & Grant, G. S. (1999), Self- Efficacy in Preservice Teachers: Testing the Limits of Non- Experimental Feedback, ERIC Document,. Ed: 436-482.

Hutzler, Y., Zach, S. & Gafni, O. (2005). Physical education students attitudes and self-efficacy towards the participation of children with special needs in regular classes. *European Journal of Special Needs Education, 20*(3), 309– 327.

Karasar, N. (2007). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Yayıncılık.

Kurbanoğlu, S.S. (2004). Öz-Yeterlik İnancı ve Bilgi Profesyonelleri İçin Önemi. Bilgi Dünyası, 5(2), 137-152.

Kurt, T. (2012). Öğretmenlerin öz yeterlik ve kolektif yeterlik algıları. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi, 10*(2), 195-227.

Miçooğulları, B. O., Cengiz, C., Aşçı, F. H., & Kirazcı, S. (2010). Genç yetişkin bireylerin egzersiz öz yeterlik ve egzersize bakış açılarının cinsiyet ve egzersiz davranışı değişim basamaklarına göre incelenmesi. *Spor Bilimleri Dergisi: Hacettepe Üniversitesi, 21*(2), 49-59.

Morgil, İ., Seçken, N., & Yücel, S. (2004), Kimya öğretmenlerinin öz yeterlik inançlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi, *BAÜ Fen Bilimleri Enstitüsü Dergisi, 6*(1), 62-72.

Öcel, H. (2002). *Takım sporu yapan oyuncuların kolektif yeterlik, öz yeterlik ve sargınlık ile başarı algı ve beklentisi arasındaki ilişkiler*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.

Özdemir, S. M. (2008). Sınıf öğretmeni adaylarının öğretim sürecine ilişkin öz-yeterlik inançlarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi, 54*, 277-306.

Pajares, F. (2002). Gender and perceived self-efficacy in self-regulated learning. *Theory Into Practice, 41*(2), 116-125.

Riggs, M. L., Warka, J., Babasa, B., Betancourt, R. And Hooker, S. (1994), Development and Validation of Self- Efficacy and Outcome Expectancy Scale for Jobrelated Applications. Educational and Psychological Measurement, s.54, 793- 802.

Salar, B., Hekim, M., & Tokgöz, M. (2012). 15-18 Yaş grubu takım ve ferdi spor yapan bireylerin duygusal durumlarının karşılaştırılması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 4*(6), 123-135.

Saracaloğlu, A. S., Yenice, N., & Özden, B. (2012). Fen bilgisi öğretmen adaylarının fen ve teknoloji okuryazarlığına ilişkin öz yeterlik algıları ile fene yönelik tutumları arasındaki ilişki. *International Journal of New Trends in Arts, Sports & Science Education (IJTASE), 2*(1), 58-69.

Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2014). Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri. (9. Baskı), Ankara: Seçkin Yayınları.

## EXTENDED ABSTRACT

According to the social learning theory, behaviors displayed by individuals are realized by their initiatives rather than passively. Self-efficacy beliefs are effective upon determining the goals that are tried to be achieved by individuals, having experiences and regulating the environment (Çubukçu and Girmen, 2007). Behaviors displayed by individuals are actually based on the belief concerning what is true rather than the truth. In this context, self-efficacy beliefs of individuals affect their behaviors (Kurbanoğlu, 2004). Social cognitive theory primarily dwells upon self-efficacy belief. Because self-efficacy belief is the basic motivational structure underlying the actions displayed by individuals. The increase of self-efficacy belief has a positive effect upon the performance to be displayed as it increases the ambition and determination of individuals (Kurt, 2012). Processes concerning self-efficacy and self-efficacy belief develop intuitionally. Individuals that realize a behavior primarily try to interpret the results of their behavior. Results of behaviors determine the belief of individuals in their capacity of realizing similar behaviors in the future. Individuals may make different inferences out of same events and their behaviors. Thus, it is an expected result for individuals with similar abilities to have different self-efficacy beliefs. Students with different academic achievement despite similar abilities could be given as an example to this situation (Pajares, 2002). Self-efficacy perceptions of individuals develop at different levels in different periods of their lives. Because developments in life form a basis for the development of different efficacies concerning the developmental periods of individuals. As the lives of individuals involve many developmental periods, it is very important to know how individuals are able to manage themselves in each developmental period for the development of self-efficacy. Individuals' distinct analysis of personal development especially in developmental periods will contribute to the formation of self-efficacy perception (Çubukçu and Girmen, 2007).

Today, performance has become important for each sportsman in sports environments. A number of scientists have recently emphasized the importance of both physical performance and psychological performance for sportsmen to achieve in performance sports. Each branch of sports contains some distinctive differences like whether the sports played by a sportsman is a team sports or a personal sports. In this context, self-efficacy is considered among the basic psychological qualities of sportsmen, who are involved in both team sports and personal

sports that have different psychological dynamics. This study aims to examine the self-efficacy levels of sportsmen according to the variables of gender and branch of sports.

The study was carried out by adopting the screening model. Screening patterns are descriptive research approaches that reflect a past or a present condition (Karasar, 2007). Within the scope of this pattern, it was aimed to determine the differentiation of soliloquy level in dancers performing modern and folk dances in terms of gender and dance types. Besides, concerning the study pattern, this study preferred the easily accessible sampling method, which is among purposeful sampling methods, for the purpose of determining the study group (Büyüköztürk, 2014; Yıldırım and Şimşek, 2014). The study involved a total of 246 voluntary sportsmen (132 female, 114 male), who are licenced sportsmen in personal and team sports in the provinces of Burdur and Antalya.

Demographic features of sportsmen who participated in the study were determined by using the personal information form. On the other hand, self-efficacy levels of participants were determined by using the Self- Efficacy Scale- SES. Developed by Riggs, Warka, Babasa, Betancourt and Hooker (1994); the scale was adapted into Turkish by Öcel (2002). The scale consists of 10 items aimed at determining the beliefs of individuals in their own capacity. Test subjects make a 5-point likert evaluation in order to indicate to what extent they agree with statements in the items. Items are formed by being asked both reversely and plainly. Internal consistency coefficient of the scale was calculated with the Cronbach Alpha Technique and reported as .86 (Riggs et al. 1994). As a result of the factor analysis that was conducted in the Turkish adaptation of the scale, items with a factor load of at least .30 were decided to be used in the scale. In the analysis, it was determined that the scale showed an item factor load between .32 and .85 and was gathered under a single structure. The Cronbach Alpha Internal Consistency Coefficient of the scale was determined as .61. The acquired data were analyzed by using descriptive statistics analysis and independent samples t-test. Analyses were conducted in the SPSS package software and the significance level of the study was determined as $P<0.05$.

The study findings show that there is no statistically significant difference between the self-efficacy levels of sportsmen in team and personal sports in parallel with the study objective. Similarly, there is no statistical significance in the context of the independent variable of gender, which is embraced as the sub-problem of our study. Examining the relevant literature; it is thought that self-efficacy, which is considered a factor primarily affecting the performance of sportsmen (Chase, 1998), does not concern whether the branches of sportsmen are involved in team or personal sports. Indeed, it is thought that the statistical indifference acquired in the variable of gender concerns neither the team or personal sports of individuals nor their gender, which supports this view.

Considering from the viewpoint of the findings acquired by Hutzler et al. (2005); it is emphasized that self-efficacy is associated with positive or negative mood of individuals. In

other words, it is thought that whether the branches of individuals (women or men) are involved in team or personal sports does not have a great importance in terms of self-efficacy perceptions. Parallel results were obtained in the sample of Miçooğulları et al. (2010) investigating individuals doing exercise. Indeed, considering from the viewpoint of a more extreme sample; it is seen that a number of studies that are conducted in the field of educational sciences show a parallelism with our findings (Saracaloğlu et al. 2012; Coşkun et al. 2010).

As a consequence, it was observed that there was no statistically significant difference between the self-efficacy levels of sportsmen dealing with different branches of sports in terms of the variable of gender and team and personal sports.

Uluslararası Multidisipliner Akademik Araştırmalar Dergisi / Eylül, Ekim, Kasım, Aralık Cilt: 3 Sayı:3
Journal of International Multidisciplinary Academic Researches / September, October, November, December Volume: 3 Issue: 3
2016
www.joimar.com

# [1]YILDIZ VE GENÇ ERKEK BASKETBOL OYUNCULARININ YARIŞMA DURUMLUK VE YARIŞMA SÜREKLİ KAYGI DÜZEYLERİNİN FARKLI DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ

# THE EXAMINATION OF THE COMPETITIVE STATE-TRAIT ANXIETY LEVELS OF THE YOUTH BASKETBALL PLAYERS IN TERMS OF DIFFERENT VARIABLES

**[2]Ramazan TAŞÇIOĞLU*, [2]Arıkan EKTİRİCİ, [2]Serdar KOCAEKŞİ[i], [2]Atakan YAZICI**
**[2]Anadolu Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü, Eskişehir, Türkiye**

***e-mail: ramazantascioglu@anadolu.edu.tr**

## ÖZET
Bu çalışmanın amacı, yıldız ve genç erkek basketbol oyuncularının yarışma durumluk ve yarışma sürekli kaygı düzeylerini farklı değişkenler açısından incelemektir. Çalışmaya 2014-2015 sezonunda Eskişehir ilinde basketbol oynayan toplamda 77 yıldız ve genç erkek basketbol oyuncusu (Yaş Ort.: 15.84±.93) katılmıştır. Çalışmada veri toplama aracı olarak CSAI-2 ve SCAT-A envanterleri kullanılmıştır. Elde edilen veriler tanımlayıcı istatistik, Ki-kare Testi, Mann Whitney U Testi ve Kruskal Wallis Testi ile değerlendirilmiştir. Kategori açısından yapılan analiz sonucunda kendine güven alt boyutunda anlamlı farklılık varken, SCAT–A, bilişsel kaygı ve bedensel kaygı alt boyutu puanlarında anlamlı farklılık yoktur. Kardeş sayısı açısından yapılan analiz sonucunda bedensel kaygı ve kendine güven boyutlarında anlamlı farklılık vardır. Kendine güven düzeylerine göre oyuncuların kategorileri arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Yıldız ve genç erkek basketbol oyuncularının yarışma durumluk ve yarışma sürekli kaygıları kategori ve kardeş sayısına göre değişiklik göstermektedir.
**Anahtar kelimeler:** Basketbol, erkek, yıldız, genç, kaygı

## ABSTRACT
The aim of this study is to examine competitive state and trait anxiety levels of youth basketball players according to different variables. Total of 77 youth basketballers (Age mean: 15.84±.93) played in 2014-2015 season participated in the study. CSAI-2 (Competitive State Anxiety Inventory-2) and SCAT-A (Sport Competition Anxiety Test-A) inventories were used as data collection tools. The collected data was analyzed with descriptive statistics, Mann-Whitney U, Chi-square and Kruskal Wallis Tests. There was a significant difference between self-confidence sub-dimension in terms of category, but no significant diffrence was found at SCAT-A, cognitive and physical anxiety sub-dimensions. There was a significant difference between self-confidence and physical anxiety sub-dimensions in terms of number of siblings. There was a significant difference between self-confidence levels in terms of category. The competitive state and trait anxiety levels of the youth basketball players may vary according to category, number of the siblings.
**Keywords:** Basketball, men, youth, anxiety

**JEL CODE**: L83

[1]Bu çalışma Hacettepe Üniversite 6. Antrenman Bilimi Kongresi'nde poster olarak sunulmuştur
[2]Arş. Gör. Anadolu Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü
[i]Yrd. Doç. Anadolu Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü

## GİRİŞ

İlk çağlardan günümüze kadar önemi giderek anlaşılan kaygı (anksiyete), Yunanca "anxietes" kökünden gelmekte olup, endişe, korku ve merak anlamlarına gelmektedir. Günümüz psikolojisinde ise kendisine 20. yüzyılın ilk yarısında Freud ile yer bulmuş olan kaygı daha sonraları birçok önde gelen ismin çalışma konusu halini almıştır (Şahin ve Koruç, 2015; Lök ve ark., 2008). Bu isimlerden biri olan Horn kaygıyı, "uyarılmışlığın bilişsel boyutu veya duygusal etkisi" olarak tanımlarken; diğer bir isim olan Gould, yaptıkları çalışmalar sonucunda kaygıyı "vücudun uyarılmış haliyle birlikte meydana gelen sinirlilik, endişe ve sıkıntı duygularıyla ortaya çıkan duygusal durum" olarak açıklamıştır (Tiryaki, 2000). Spor ortamlarındaki kaygı ise, baskı altındayken görev performansı kaynaklı stres karşısında gösterilen istenmeyen tepkileri kapsamaktadır (Cheng, Hardy & Markland, 2009). Farklı durumlarda özel kaygı durumlarının oluştuğunu belirten Spielberger tarafından geliştirilen "İki Faktörlü Kaygı Kuramı" ile birlikte kaygıyı sürekli ve durumluk kaygı olarak ikiye ayrılmaktadır (Spielberger, 1966). Yarışma ortamlarında karşımıza çıkan bir diğer kaygı türü olan yarışma kaygısı kavramının doğmasına sebep olan bu süreçten sonra Martens (1977) tarafından yarışma kaygısı, yarışma ortamında oluşan, kaygının özel bir durumu olarak tanımlanmış, yarışma sürekli kaygısı ve yarışma durumluk kaygısı olarak ikiye ayırılarak ifade edilmiştir. Yarışma sürekli kaygısı, yarışma ortamında baskıyı hissedip, bu ortamda endişe ve gerginlik duyma olarak tanımlanırken, yarışma durumluk kaygısı, bu duyguların yarışma ortamında yaşanması olarak tanımlanır (Martens ve ark., 1990).

Kontrol altına alınmadığında performansı olumsuz yönde etkileyebilecek faktörlerden biri olarak bilinen yarışma kaygısı araştırmacılar başta olmak üzere, antrenörlerin, sporcuların ve sporun diğer paydaşlarının merak ettiği bir konu olarak yerini korumaya devam etmektedir.
Bu konuda basketbol branşına yönelik yarışma kaygısının yarışma performansına etkisinin incelendiği çalışmalar mevcuttur (Özerkan, 2003 ;Türksoy, 2013 ; Cerit ve ark., 2013). Ancak yıldız ve genç sporcuların konu edinildiği çalışmalar sınırlı sayıdadır. Bu nedenle bu çalışmanın amacı ise; yıldız ve genç erkek basketbol oyuncularının yarışma durumluk ve yarışma sürekli kaygı düzeylerini farklı değişkenler açısından inceleyip yarışma kaygısı ve yarışma performansı konusuna katkı sağlamaktır. Bu amaçlar doğrultusunda ilgili alan yazından yola çıkılarak belirlenen hipotezler sırasıyla şu şekildedir: (1) Genç ve yıldız erkek basketbol oyuncularının kategoriler açısından durumluk ve sürekli kaygı puanları arasında anlamlı farklılık vardır, (2) kardeş sayısı açısından durumluk ve sürekli kaygı puanları arasında anlamlı farklılık vardır.

## MATERYAL ve METOT

**Araştırma Grubu:**
2015-2016 yılı Eskişehir ili yıldız ve genç kategorilerinde yer alan 4 yıldız ve 4 genç olmak üzere toplam 8 takımın katıldığı bir turnuvada "Yarışma Durumluk Kaygısı" ve "Yarışma Sürekli Kaygısı" düzeylerini çeşitli değişkenler açısından incelemeyi amaçlayan bu çalışmaya, toplamda 77 (Yaş Ort.: 15.84±.93) oyuncu katılmıştır.

**Tablo 1. Oyuncuların Demografik Özellikleri**

| | N | % |
|---|---|---|
| **Kategori** | | |
| Yıldız | 46 | 59.7 |
| Genç | 31 | 40.3 |
| **Kardeş Sayısı** | | |
| Kardeşi Yok | 15 | 19.5 |
| 1 Kardeş Var | 35 | 45.5 |
| 2 ve Üstü Kardeşi Var | 27 | 35.1 |
| **Toplam** | 77 | 100 |

Çalışmaya katılan oyunculardan yıldız kategorisinde maçlara çıkan oyuncuların sayısı 46 (59.7%), genç kategorisinde oynayan oyuncuların sayısı ise 31 (40.3%)'dir. Kardeş sayısına göre, kardeşi olmayan oyuncuların sayısı 15 (19.5%), bir kardeşi olan oyuncuların sayısı 35 (45.5%) ve iki ve üstü kardeşi olan oyuncuların sayısı 27 (35.1%)'dir. Çalışmaya katılan oyunculardan yıldız kategorisinde oynayan oyuncuların sayısı 46 (Yaş Ort.: 15.52±.58), genç kategorisinde oynayan oyuncuların sayısı ise 31 (Yaş Ort.: 16.32±1.13)'dir (Tablo 1).

**Veri Toplama Araçları**

Yarışma Durumluk Kaygı Envanteri-2 (Competitive State Anxiety Inventory-2): Martens ve ark. (1990) tarafından bilişsel kaygı, bedensel kaygı ve kendine güveni ölçmek için geliştirilen envanter, Koruç (1998) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Envanter; bilişsel kaygı, bedensel kaygı ve kendine güven olmak üzere 3 alt boyuttan ve 27 maddeden oluşmaktadır. Koruç (1998), faktör yapısı incelediğinde, envanterin üç faktörde toplandığını ve üç faktörün toplam varyansın %78'ini açıkladığı bulunmuştur. Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı alt boyutla için 0.74 ile 0.89 arasında olduğu gözlenmiştir.

Yarışma Kaygı Testi (Sport Competition Anxiety Test): Martens (1977) tarafından geliştirilen, Koruç ve ark. (2005) tarafından uyarlaması yapılan SCAT-A envanteri üçlü likert tipinde olan 15 maddeden oluşmaktadır. Testteki 15 maddenin 10 tanesi yarışma sürekli kaygısı ile ilgili bireysel farkları ortaya koyarken 5 madde değerlendirmeye alınmayan dolgu sorulardır. Ölçeğin orijinal çalışmasında ölçek maddelerine ilişkin KR-20 değerleri .95 ile .97 arasında değişmektedir. Buna yönelik olarak SCAT-A'nın yüksek bir iç tutarlığa sahip olduğu söylenebilir.

**Verilerin Toplanması:**

Ölçekler batarya şeklinde araştırmacılar tarafından turnuvada yer alan tüm sporculara turnuva boyunca her takımın maçının hemen öncesinde toplu şekilde bir kez uygulanmıştır. Ölçeklerin sporcuların maçlarından hemen önce uygulanmasının sebebi, sporcuların yarışma durumluk kaygılarının doğru bir şekilde ortaya konmasının sağlanmasıdır. Çalışmaya katılan oyunculardan yıldız kategorisinde oynayan oyuncuların çoğunluğu genç kategorisinde de oynadığı için yıldız oyuncular genç oyunculara göre daha fazladır. Ayrıca, çalışmada toplanan ölçeklerden sekiz tanesi eksik ve hatalı kodlama nedeniyle değerlendirmeye alınmamıştır.

**Verilerin Analizi:**

Elde edilen verilerin değerlendirilmesinde tanımlayıcı istatistikler, Ki-kare Testi, Mann Whitney U Testi ve Kruskal Wallis Testi (Yapılan Kolmogorov-Smirnov testi sonuçlarına

göre normallik şartı sağlanamadığı için) kullanılmıştır. Araştırmanın hata payı 0.05 olarak kabul edilmiştir.

## BULGULAR

**Tablo 2 Oyuncuların Yarışma Durumluk Kaygı, Bilişsel Kaygı, Bedensel Kaygı ve Kendine Güven Alt Boyutlarına İlişkin Düzeylerinin Kategoriye Göre Karşılaştırılması**

| Boyutlar | Düzey | Kategori | | | | N | % | $\chi^2$ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Yıldız | | Genç | | | | |
| | | n | % | n | % | | | |
| Yarışma Durumluk Kaygı (SCAT-A) | Düşük | 25 | 54.3 | 20 | 64.5 | 45 | 58.4 | .78 |
| | Normal Yüksek | 21 | 45.7 | 11 | 35.5 | 32 | 41.6 | |
| Bilişsel Kaygı | Düşük | 10 | 21.7 | 11 | 35.5 | 21 | 27.3 | 1.76 |
| | Yüksek | 36 | 78.3 | 20 | 64.5 | 56 | 72.7 | |
| Bedensel Kaygı | Düşük | 33 | 71.7 | 23 | 74.2 | 56 | 72.7 | .05 |
| | Yüksek | 13 | 28.3 | 8 | 25.8 | 21 | 27.3 | |
| Kendine Güven | Düşük | 30 | 65.2 | 11 | 35.5 | 41 | 53.2 | 6.57* |
| | Yüksek | 16 | 34.8 | 20 | 64.5 | 36 | 46.8 | |

*p<.05

Tablo 2'ye göre çalışmaya katılan oyuncuların yarışma durumluk kaygı düzeyine göre 45 (58.4%)'inin düşük, 32 (41.6%)'sinin normal ve yüksek; bilişsel kaygı düzeyine göre, 21 (27.3%)'inin düşük, 56 (72.7%)'sının yüksek; bedensel kaygı düzeyine göre, 56 (72.7%)'sının düşük, 21 (27.3%)'inin yüksek; kendine güven düzeyine göre, oyuncuların 41 (53.2%)'inin düşük, 36 (46.8%)'sının yüksek olduğu bulunmuştur. Yapılan karşılaştırma sonucunda oyuncuların kendine güven düzeyleri ile kategorileri arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir ($\chi^2$=6.57, p<.05).

**Tablo 3 Oyuncuların Kategorilerine Göre Yarışma Durumluk Kaygı, Bilişsel Kaygı, Bedensel Kaygı ve Kendine Güven Puanlarının Karşılaştırılması**

| Gruplar | Boyutlar | n | Min | Mak | Medyan | Sıra Ort. | SS | Yüzdelik 25 | Yüzdelik 75 | r | Z | U |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Yıldız | Yarışma Durumluk Kaygı | 46 | 11 | 25 | 16 | 41.05 | 3.58 | 14 | 18 | -0.11# | -0.98 | 618.50 |
| Genç | | 31 | 10 | 25 | 16 | 35.95 | 3.54 | | | | | |
| Yıldız | Bilişsel Kaygı | 46 | 13 | 28 | 20 | 40.62 | 3.86 | 17 | 22 | -0.08 | -0.77 | 638.50 |
| Genç | | 31 | 11 | 31 | 19 | 36.60 | 4.23 | | | | | |
| Yıldız | Bedensel Kaygı | 46 | 10 | 30 | 15 | 39.75 | 3.83 | 13 | 18 | -0.04 | -0.36 | 678.50 |
| Genç | | 31 | 9 | 24 | 15 | 37.89 | 3.42 | | | | | |
| Yıldız | Kendine Güven | 46 | 17 | 34 | 27 | 32.71 | 5.04 | 24 | 31.50 | -0.34## | -3.01 | 423.50** |
| Genç | | 31 | 19 | 36 | 31 | 48.34 | 4.63 | | | | | |

*p<.05, **p<.01
#r=0.10 Küçük Etki, ##r=0.30 Orta Etki

Tablo 3'de görüldüğü gibi yıldız ve genç erkek basketbol oyuncularının durumluk yarışma kaygı puanları, bilişsel kaygı ve bedensel kaygı alt boyutları kategori değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşmamaktadır ($p>0.05$). Ancak kendine güven alt boyutu puanları kategori değişkeni açısından incelendiğinde anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir ($U=423.50$, $p<0.01$, $Z=-3.01$, $r=-0.34$). Kategoriler arasında tüm puan türlerine göre anlamlı bir farklılık olmamasına rağmen tüm puan türleri açısından genç kategorisindeki oyuncular, yıldız kategorisindeki oyunculara göre daha pozitif puanlara sahiptir.

**Tablo 4 Oyuncuların Kardeş Sayısına Göre Yarışma Durumluk Kaygı, Bilişsel Kaygı, Bedensel Kaygı ve Kendine Güven Puanlarının Karşılaştırılması**

| Gruplar | Boyutlar | n | Min | Mak | Medyan | Sıra Ort. | SS | Yüzdelik 25 | Yüzdelik 75 | Η2 | KW | Çoklu Karşılaştırma |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. Grup | Yarışma Durumluk Kaygı | 15 | 12 | 25 | 15 | 40.33 | 3.85 | | | | | |
| 2. Grup | | 35 | 10 | 25 | 16 | 36.14 | 3.72 | 14 | 18 | 0.01# | 1.10 | |
| 3. Grup | | 27 | 11 | 25 | 16 | 41.96 | 3.27 | | | | | |
| 1. Grup | Bilişsel Kaygı | 15 | 13 | 28 | 22 | 47.47 | 4.01 | | | | | |
| 2. Grup | | 35 | 13 | 31 | 19 | 35.04 | 4.02 | 17 | 22 | 0.02# | 3.28 | |
| 3. Grup | | 27 | 11 | 28 | 21 | 39.43 | 3.97 | | | | | |
| 1. Grup | Bedensel Kaygı | 15 | 10 | 30 | 16 | 45.20 | 4.84 | | | | | |
| 2. Grup | | 35 | 9 | 24 | 15 | 32.00 | 3.25 | 13 | 18 | 0.07## | 6.35* | 2>3* |
| 3. Grup | | 27 | 12 | 23 | 17 | 44.63 | 3.09 | | | | | |
| 1. Grup | Kendine Güven | 15 | 19 | 31 | 28 | 34.37 | 3.87 | | | | | |
| 2. Grup | | 35 | 18 | 36 | 29 | 46.17 | 4.67 | 24 | 31.50 | 0.10# | 6.70* | 2>3* |
| 3. Grup | | 27 | 17 | 34 | 26 | 32.28 | 5.72 | | | | | |

*p<.05
#$\eta^2$=0.01 Küçük Etki, ##$\eta^2$=0.06 Orta Etki
1.Grup: Kardeşi Yok, 2. Grup: 1 Kardeşi Var, 3. Grup: 2 ve Üstü Kardeşi Var

Tablo 4'e göre oyuncuların durumluk yarışma kaygı puanları ve bilişsel kaygı alt boyut puanları kardeş sayısı değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşmamaktadır ($p>0.05$). Bedensel kaygı ($KW_{(2,74)}=6.35$, $\eta^2=0.07$ ) ve kendine güven ($KW_{(2,74)}=6.70$, $\eta^2=0.10$) alt boyutlarında kardeş sayısı değişkeni açısından anlamlı bir farklılık vardır ($p<0.05$). Yapılan çoklu karşılaştırma testi sonuçlarına göre, bedensel kaygı ve kendine güven alt boyutlarında bir kardeşi olan oyuncuların puanları, iki veya üstü kardeşi olan oyuncuları puanlarına göre anlamlı bir farklılık göstermektedir ($p<0.05$).

## TARTIŞMA ve SONUÇ

Yapılan bu çalışmanın amacı, performans üzerinde belirleyici bir etkisi olan yarışma kaygısı kavramının yıldız ve genç erkek basketbol oyuncuları açısından incelenmesi ve yarışma kaygısı ile yarışma performansı konusuna katkı sağlamaktır.

Araştırmanın sonucunda, yıldız ve genç erkek basketbol oyuncularının yarışma durumluk kaygı boyutu (SCAT-A), bedensel kaygı ve kendine güven alt boyutlarında pozitif puanlara sahip olanların çoğunlukta olduğu, bilişsel kaygı alt boyutunda ise negatif puanlara sahip olanların çoğunlukta olduğu görülmektedir. Ancak yapılan karşılaştırma testi sonuçlarına göre sadece kendine güven alt boyutu düzeyinde yıldız ve genç basketbolcular açısından anlamlı farklılık bulunmuştur. Bu nedenle de kategorilere göre kendine güven alt boyutunun değişim gösterdiği söylenebilir.

Bu durumun nedeni, genç kategorisindeki oyuncuların yıldız kategorisindeki oyunculara göre daha fazla yarışma deneyimine sahip olmaları olabilir. Bu sonuçtan yola çıkarak daha fazla

antrenman ve yarışma deneyimine sahip oyuncuların kendine güvenlerinin daha fazla oldukları söylenebilir.

Kategori değişkenine göre, yıldız ve genç basketbol oyuncuları arasında kendine güven alt boyutu puanları açısından anlamlı bir farklılık varken, yarışma durumluk kaygı boyutu ile diğer yarışma sürekli alt boyutları puanları açısından anlamlı bir farklılık yoktur. Anlamlı farklılık olan kendine güven alt boyutu ve anlamlı farklılık olmayan yarışma durumluk kaygı ile bilişsel kaygı ve bedensel kaygı alt boyutlarında puanlar kategori değişkeninde genç kategorisi lehine yüksek bulunmuştur. Engür (2002)'ün birçok branştan elit sporcuyu incelediği çalışmasına, Erbaş & Küçük (2012)'ün üst düzey basketbolcular üzerinde yaptığı çalışmasına ve Bingöl ve ark.(2012)'nın üniversitede öğrenim gören milli taekwondo sporcuları üzerinde yaptıkları çalışmaya göre durumluk kaygı ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir fark yoktur. Bu sonuçlar bu çalışma ile kategoriler arasında olan yaş farkı nedeniyle paralellik göstermektedir. Akandere & Bedir (2001), kategoriler açısından karşılaştırma yaptıkları çalışmalarında yıldız ve genç milli taekwondo sporcularının durumluk kaygı açısından anlamlı bir farklılık tespit etmemişlerdir. Elde edilen sonuçlar, bu çalışmadaki verileri destekler niteliktedir.

Sonuçlar arasında anlamlı farklılık söz konusu olmasa da yapılan bu çalışmada sporcuların kategorilerinin yükselmesi ve yaşlarının artması ile beklenilen yönde yarışma kaygısı puanlarını pozitif etkilediği görülmüştür. Bu sonuçlar da fazla antrenman ve yarışma deneyimine sahip oyuncuların kendine güvenlerinin daha fazla oldukları ile açıklanabilir.

Kardeş durumu değişkeni açısından bedensel kaygı ve kendine güven alt boyutlarında anlamlı bir farklılık varken, yarışma durumluk kaygı boyutu ve bilişsel kaygı alt boyutlarında anlamlı bir farklılık yoktur. Bu sonuçların ardından, yapılan çoklu karşılaştırma testi sonuçları doğrultusunda, bir kardeşi olan oyuncuların iki veya üstü kardeşi olan oyunculara göre kendine güven düzeylerinin yüksek, bedensel kaygı düzeylerinin düşük olduğu söylenebilir.

Bu çalışmanın sonucunda genel olarak, yıldız ve genç erkek basketbolcularının yarışma durumluk ve yarışma sürekli kaygı düzeyleri, kategori ve kardeş sayısı değişkenlerinden etkilendiği görülmektedir. Bu nedenle de bu çalışmaya göre yarışma kaygısı-performans ilişkisi analizinde antrenörler ve diğer paydaşlar sporcular üzerinde bu değişkenleri göz önüne almaları gerektiği sonucuna varılabilir. Bundan sonraki çalışmalarda yarışma durumluk ve yarışma sürekli kaygı konularında boylamsal çalışmalar yapılması sezonda ve müsabakada sporcuyu daha iyi tanımaya ve nasıl daha iyi performansa ulaşılacağına ışık tutabilir.

## KAYNAKLAR

Akandere, M., & Bedir, R. (2001). Taekwondo milli takım sporcularının durumluk kaygı düzeylerinin başarıya etkisi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 13*(1), 119-124.

Bingöl, H., Çoban, B., Bingöl, Ş. & Gündoğdu, C. (2012). Üniversitelerde öğrenim gören taekwondo milli takım sporcularının maç öncesi kaygı düzeylerinin belirlenmesi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 14*(1), 121-125.

Cheng, W. K., Hardy, L. & Markland, D. (2009). Toward a three-dimensional conceptualization of performance anxiety: Rationale and initial measurement development. *Psychology of Sport and Exercise, 10*, 271-278.

Cerit, E., Gümüşdağ, H., Evli, F., Şahin, S. & Bastık, C. (2013). Elit kadın basketbol oyuncularının yarışma öncesi kaygı düzeyleri ile performansları arasındaki ilişki. *NWSA: Sports Sciences, 8*(1), 26-34.

Erbaş, M. K. & Küçük, V. (2012). *Üst düzey basketbolcularda durumluk kaygı düzeylerinin farklı değişkenlere göre karşılaştırılması*. Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi, 14(2), 257-261.

Engür, M. (2002). *Elit sporcularda başarı motivasyonunun, durumluk kaygı düzeyleri üzerine etkisi*. Doktora Tezi. Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. İzmir.

Koruç, Z. (1998). *CSAI- 2'nin Türkiye uyarlaması, ön çalışma*. Spor Bilimleri V. Kongresi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Koruç, Z., Öztürk, F., Yılmaz, V., Bayar, P, & Kağan, S. (2005). Yarışma Sürekli Kaygı Ölçeğinin (SCAT) Türkçeye Uyarlaması. *Spor Bilimleri Dergisi*.

Lök, S., İnce A. & Lök, N. (2008). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu özel yetenek sınavına girecek adayların kaygı durumlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2*(2), 121-131.

Martens R. (1977). *Sport competition anxiety test*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Martens R., Vealey R.S. & Burton D. (1990). *Competetive anxiety in sports*. Champaign: Human Kinetics Books.

Özerkan, K. N. (2003). Üniversiteli basketbolcularda yarışma öncesi kaygı düzeyi ile performans arasındaki ilişki. *Spor Bilimleri Dergisi, 11*(3), 4-6.

Tiryaki Ş. (2000). *Spor psikolojisi – Kavramlar, kuramlar ve uygulama*. İstanbul: Eylül Kitabevi.

Türksoy, A. (2013). The determination of the competetive state anxiety levels of the male basketball players. *International Journal of Academic Research, 5*(1), 237-242.

Spielberger, C. D. (1966). *Anxiety and behaviour*. New York: Academic Press.

Şahin, M., & Koruç, Z. (2015). *Spor ve egzersiz psikolojisinin temelleri*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

## EXTENDED ABSTRACT

Anxiety means concern, fear and curiosity and it is a concept that becomes more important day by day. It is also described as cognitive dimension or emotional effect of stimulation. Anxiety in sports environment is described as unwanted reactions that is shown in presence of stress caused by task performance when under pressure. According to Two-Factor Anxiety Theory there are two types of anxiety: State Anxiety and Trait Anxiety. Competitive state anxiety and competitive trait anxiety are based on the Two-Factor Anxiety Theory. Competitive anxiety types are described as a special type of anxiety that occurs in competitive environment. Competitive anxiety may affect performance negatively when not in control. The aim of this study is to investigate the competitive state anxiety and competitive trait anxiety levels of youth basketball players in terms of different variables.

Competitive State Anxiety Inventory-2 and Sport Competition Anxiety Test are used as data collection tools in the study. Competitive State Anxiety Inventory-2 was developed by

Martens et al. (1990) and adapted to Turkish by Koruç (1998). The inventory consists of 3 subscales (cognitive anxiety, physical anxiety, self confidence) and 27 items. When the factor structure of the inventory is examined, it can be seen that 3 factors of the scale explain %78 of the total variance. Cronbach alpha values of subscales differ from 0.74 to 0.89. Second data collection tool, Sport Competition Anxiety Test (SCAT-A), was developed by Martens (1977) and adapted to Turkish by Koruç et al. (2005) and it consists of 15 items. While 10 items of the scale are towards competitive trait anxiety, other 5 items are fill questions those are not involved in the data collection process. It can be seen in the original work that Sport Competition Anxiety Test has high internal consistency (KR-20 values ranging from .95 to .97) and hight test-retest reliability (M retest reliability = .77).

The data of this study was collected in 2015-2016 season from 77 basketball players (Age mean: 15.84±.93) of 8 teams (4 teams of U-16 category and 4 teams of U-18 category) in Eskişehir during a tournament. The scales are applied to the participants for once just before each teams' games. The reason behind applying the scales just before the games was to measure the competitive state anxiety levels of players correctly. 8 of the forms collected from participants are excluded from the study due to having missing values and being completed improperly. Descriptive statistics, Chi-square, Mann Whitney U and Kruskal Wallis tests are used in this study. Significance level was accepted as 0.05.

When the descriptive statistics results are examined, it can be seen that %59.7 of the participants are from U-16 category and % 40.3 of the participants are from U-18 category. While the "having no siblings" group consists of %19.5 of total participants, "having one sibling" group consists of %45.5 of total participants and "2 and more siblings" group consists of %35.1 of total participants. After examining chi-square results, there was a significant difference between U-16 and U-18 categories in terms of self confidence levels ($\chi$ 2=6.57, p<.05). In addition to that, there was a significant difference between U-16 and U-18 categories according to self confidence subdimension (U=423.50, p<0.01, Z=-3.01, r=-0.34). And finally when the Kruskal Wallis results are examined, there was a significant difference between the groups of "number of siblings" variable according to physical anxiety (KW=6.35, Ŋ2=0.07 ) and self confidence (KW=6.70, Ŋ2=0.10). Multiple comparison test showed that the significant difference was between "having one sibling" and "2 and more siblings" groups according to physical anxiety and self confidence subdimensions (p<0.05).

It was discovered that players of U-16 category and U-18 category have positive scores according to state anxiety, physical anxiety and self confidence subdimensions and have negative scores according to cognitive anxiety subdimension.

As a result of this study it can be concluded that players of higher category (increase in age) have more positive scores as expected. The state anxiety and trait anxiety scores of youth basketball players differ in terms of category and number of siblings. Future research may include longitudinal studies about competitive state anxiety and competitive trait anxiety of players in order to get to know the athlete better and increase their performance.

Uluslararası Multidisipliner Akademik Araştırmalar Dergisi / Eylül, Ekim, Kasım, Aralık Cilt: 3 Sayı:3
Journal of International Multidisciplinary Academic Researches / September, October, November, December Volume: 3 Issue: 3
2016
www.joimar.com

# BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU İLE EĞİTİM FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN ALGILANAN STRES DÜZEYLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI (SİİRT ÜNİVERSİTESİ ÖRNEĞİ)

# COMPARISON OF PERCEIVED STRESS LEVELS AMONG STUDENTS IN SCHOOL OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS AND EDUCATION FACULTY (SİİRT UNIVERSITY SAMPLE)

**[1]Servet REYHAN*, [2]Ahmet Ali KARACA**
**[1]Siirt Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Bölümü, Siirt, Türkiye**
**[2]Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, Burdur, Türkiye**
***e-mail: reyhan_servet@hotmail.com**

## ÖZET
Yapılan bu araştırmada beden eğitimi ve spor yüksekokulu ile eğitim fakültesi öğrencilerinin algılanan stres düzeylerinin karşılaştırılması amaçlanmıştır. Araştırmada Siirt Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu 147 ve Eğitim Fakültesi 215 olmak üzere toplam 362 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin algıladıkları stres düzeyinin belirlenmesinde "Algılanan Stres Ölçeği" kullanılmıştır. Elde edilen verilerin analizinde SPSS 22.0 programında Mann Whitney U testi ile tanımlayıcı istatistiklerden yararlanılmıştır. Araştırmanın sonunda erkek öğrenciler ile kıyaslandığı zaman kadın öğrencilerin algılanan stres düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$). Öğrenim görülen fakülte/yüksekokul değişkenine göre ele alındığı zaman, Eğitim Fakültesi öğrencileri ile kıyaslandığı zaman Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin algılanan stres düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur ($p<0.05$). Araştırmada elde edilen bulguların genel olarak literatür ile benzerlik gösterdiği görülmüştür. Sonuç olarak üniversite öğrencilerinde cinsiyet ve öğrenim görülen fakülte/yüksekokul değişkenlerinin algılanan stres düzeyi üzerinde önemli birer belirleyici olduğu söylenebilir.
**Anahtar kelimeler:** Üniversite öğrencileri, algılanan stres, beden eğitimi ve spor

## ABSTRACT
This study was conducted to compare levels of perceived stress among students in school of physical education and sports and education faculty. The sample of the study consisted of 362 students in total 147 of which is student in school of physical education and sports and 215 of which is studying at education faculty of Siirt University. In the determination of students' perceived stress level ' Perceived Stress Scale' was used. Mann Whitney Test in SPSS 22.0 package program was utilized for descriptive analysis. At the end of the study, it was found that female students have higher level of perceived stress compared to male students ($p<0.05$). When handled the variable of school/faculty studied, student at school of physical education and sports have higher level of perceived stress compared to education faculty students ($p<0.05$). Data achieved from the study has generally common features with literature. As a result, it can be said that gender and school/faculty that is studied are important definers on perceived stress level among university students.
**Keywords:** University students, perceived stress, physical education and sports

**JEL CODE**: L83

## GİRİŞ

İnsanların karşılaştıkları zararlı uyaranlara karşı geliştirdikleri tepkiler ''stres'' olarak tanımlanmaktadır. Stresin ortaya çıkması için organizmanın dengesini bozacak bazı durumların ortaya çıkması gerekmektedir. Stresi tetikleyen faktörlerin başında fizyolojik (travma yaşamak, sıcak veya soğukta bulunmak vb.), psikolojik (duygusal açıdan gerilimler

[1]Öğr. Gör. Siirt Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Bölümü
[2]Öğr. Gör. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Antrenörlük Eğitimi Bölümü

yaşamak, ailevi sorunlar yaşamak, iç ve dış çatışmalar yaşamak vb.) veya sosyal içerikli (çevresel etkenler, kültürel açıdan değişiklikler vb.) faktörler gelmektedir (Balcıoğlu, 2005).

Stres kavramı, genellikle fiziksel ve psikolojik sağlığı korumaya yönelik alanlarda sıklıkla ele alınan bir konudur. Ancak son yıllarda stres kavramının ekonomi, siyasal bilimler, işletme ve eğitim gibi pek çok alanda da kullanıldığı görülmektedir. Günümüzde yazılı ve görsel medyada stresin tanımına, yönetimine ve azaltılmasına ilişkin haberleri ve bilgileri sıklıkla görmek mümkündür. Ayrıca stres kavramı, günlük yaşamın içerisinde hemen hemen herkes tarafından kullanılmakta olup konuşma dilinin içerisinde de yer almaktadır (Eryılmaz, 2009).

Modern toplum yaşamının ayrılmaz bir parçası haline gelen stres olgusu, insan yaşamını bütün yönleri ile etkilemektedir. Bu kapsamda stres insanın mevcut yaşamsal fonksiyonlarını olumsuz yönde etkilediği gibi, strese uzun süre maruz kalmak insanda değişik sağlık sorunlarının ortaya çıkmasına da yol açmakta, hatta insanın işlevde bulunmasını ve hayat kalitesini de olumsuz etkilemektedir (Eskin ve ark., 2013). Bunun yanında stres düzeyi yüksek olan bireyler ile yaşantısında sürekli stres olan bireyler genellikle uykusuzluk veya sürekli uyuma isteği, aşırı yemek isteği veya iştahsızlık hissi, alkol ve sigara kullanımı, konuşma güçlükleri gibi problemleri sık sık göstermektedirler (İştar, 2012).

Kavramsal açıdan ele alındığı zaman spor kavramı, yarışma kazanmaya yönelik olan, fiziksel, zihinsel ve teknik bir çaba gerektiren, izleyenlerde estetik duygusu uyandıran, fizyoloji, biyomekanik ve psikoloji gibi alanlarla iç içe olan bir olgudur (Çoban & Ünveren, 2007). Günümüzde dünyanın birçok ülkesinde spor etkinlikleri insanlar tarafından en sık tercih edilen bedensel etkinlikler arasında yer almakta olup (Dever, 2010), son yıllarda insanların spordan beklentilerinin giderek arttığı belirtilmektedir (Şahin, 2016). İnsanların spordan beklentilerinin artmasının temelinde sporun birçok açıdan faydalı olması gelmektedir. Literatürde yer alan araştırma bulguları değerlendirildiği zaman, spora katılımın fiziksel (Çolakoğlu & Karacan, 2006; Heideman ve ark., 2013) ve psikolojik açıdan (Dunn ve ark., 2005; Hamer & Chida, 2009; Şahin, 2015) yararlı olduğu görülmektedir. Bunun yanında yapılan araştırma bulguları spora katılımın genel sağlık kalitesinin arttırılmasına ve hastalıkların önlenmesine katkı sağladığını (Gökhan ve ark., 2011; Sigal ve ark., 2007; Yeşil & Altıok, 2012) ve insanların yaşam memnuniyetlerini arttırdığını ortaya koymaktadır (Eravsar ve ark., 2014). Psikolojik açıdan ele alındığı zaman spora katılımın gerek stresin önlenmesinde gerekse de stresle baş etme konusunda önemli bir araç olduğu belirtilmektedir. Literatürde yer alan deneysel araştırma bulguları da stresle mücadelede sporun etkili bir yöntem olduğu görüşünü desteklemektedir (Hassmen ve ark., 2000; Ramazanoğlu ve ark., 2005; Şahin ve ark., 2012). Literatürde yer alan araştırma bulguları değerlendirildiği zaman, sporun psikolojik açıdan birçok faydası olduğu görülmektedir.

Bilindiği gibi eğitim hayatı insan yaşamında belirli düzeyde strese neden olan bir unsur olarak değerlendirilmektedir. Meslek hayatına atılım öncesindeki en önemli süreçlerden birisi olan üniversite eğitimi de bazen öğrencilerin stresli günler ve zamanlar yaşamalarına neden olmaktadır. Sporun stres üzerindeki olumlu etkileri göz önünde bulundurulduğu zaman diğer bölümlerde öğrenim gören öğrenciler ile kıyaslandığı zaman spor bölümü öğrencilerinin algıladıkları stres düzeyinin daha düşük olması beklenmektedir. Ancak bu hipotezi doğrulayacak araştırma bulgularının literatürde oldukça sınırlı olduğu görülmüştür. Bu

amaçla, yapılan bu çalışmada beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencileri ile eğitim fakültesi öğrencilerinin algıladıkları stres düzeyinin karşılaştırılması amaçlanmıştır.

## MATERYAL VE METOT

### Araştırma Grubu

Yapılan bu araştırmaya 2015-2016 eğitim ve öğretim yılında Siirt Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda öğrenim gören 147 öğrenci ile Eğitim Fakültesi'nde öğrenim gören 215 öğrenci olmak üzere toplam 362 üniversite öğrencisi gönüllü olarak katılmıştır. Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerine ilişkin tanımlayıcı bilgiler Tablo 1'de sunulmuştur.

**Tablo 1. Katılımcıların Demografik Bilgilerine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler**

| Değişkenler | Alt değişkenler | f | % |
|---|---|---|---|
| Cinsiyet | Kadın | 179 | 49,4 |
| | Erkek | 183 | 50,6 |
| Fakülte/yüksekokul | BESYO | 147 | 40,6 |
| | Eğitim Fakültesi | 215 | 59,4 |

Tablo incelendiğinde, katılımcıların %49,9'unun kadın, %50,6'sının ise erkeklerden oluştuğu görülmektedir. Araştırmaya katılanların %40,6'sı BESYO'da eğitim görürken, %59,4'ü Eğitim Fakültesi'nde eğitim görmektedir.

### Verilerin Toplanması

Araştırmada veri toplama aracı olarak anket kullanılmıştır. Kullanılan anket iki bölümden oluşmaktadır. Anketin birinci bölümün de öğrencilerin demografik özelliklerini belirlemeyi amaçlayan iki soru bulunmaktadır. Bu sorular ile öğrencilerin cinsiyet ve öğrenim gördükleri fakülte türünün belirlenmesi amaçlanmıştır. Anketin ikinci bölümünde ise öğrencilerin algılanan stres düzeylerini ölçmeyi amaçlayan ''Algılanan Stres Ölçeği'' yer almaktadır. Ölçek Cohen, Kamarck & Mermelstein (1983) tarafından geliştirilmiş, Eskin ve ark., (2013) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır.. Toplam 14 maddeden oluşan ASÖ kişinin hayatındaki birtakım durumların ne derece stresli algılandığını ölçmek için tasarlanmıştır. Katılımcılar her maddeyi "Hiçbir zaman (0)" ile "Çok sık (4)" arasında değişen 5'li Likert tipi ölçek üzerinde değerlendirmektedir. Maddelerden olumlu ifade içeren 7'si tersten puanlanmaktadır. ASÖ-14'ün puanları 0 ile 56 arasında değişirken, yüksek puan kişinin stres algısının fazlalığına işaret etmektedir (Eskin ve ark., 2013).

### İstatistiksel Analiz

Elde edilen verilerin analizinde SPSS 22.0 programı kullanılmıştır. Katılımcıların ölçek verilerinden elde ettikleri puanlar analiz edilmeden önce verilerin normal dağılım gösterip göstermediği One Sample Kolmogorov-Smirnov testi kullanılarak analiz edilmiştir. Yapılan analiz sonucunda verilerin normal dağılım göstermediği tesit edilmiştir. Bu nedenle katılımcıların cinsiyetlerine ve eğitim gördükleri fakülte/yüksekokullara göre ölçek puanlarının karşılaştırılmasında Mann Whitney U testi kullanılmıştır. Katılımcıların

demografik bilgilerinin yüzdelik dağılımlarının belirlenmesinde frekans analizinden yararlanılırken, ölçek puanlarına ilişkin ortalama ve standart sapmaların belirlenmesinde tanımlayıcı istatistiklerden yararlanılmıştır.

## BULGULAR

**Tablo 2. Katılımcıların Algılanan Stres Ölçeği Puanlarına İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler**

| Ölçek boyutları | N | En düşük | En yüksek | X | Ss |
|---|---|---|---|---|---|
| Yetersiz özyeterlik algısı | 362 | 0 | 24 | 11,66 | 4,645 |
| Stres/rahatsızlık algısı | 362 | 4 | 28 | 15,79 | 4,588 |
| Toplam stres algısı | 362 | 8 | 49 | 27,45 | 6,353 |

Tablo incelendiğinde, katılımcıların yetersiz özyeterlik algısı, stres/rahatsızlık algısı ve toplam stres algısının orta düzeyde olduğu görülmektedir.

**Tablo 3. Katılımcıların Algılanan Stres Algısı Ölçeği Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması**

| Ölçek boyutları | Cinsiyet | N | X | Ss | Sıra Ortalaması | Sıra Toplamı | U | P |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Yetersiz öz yeterlik algısı | Kadın | 179 | 12,03 | 4,801 | 187,43 | 33549,5 | 15317,5 | ,285 |
| | Erkek | 183 | 11,30 | 4,470 | 175,70 | 32153,5 | | |
| Stres/rahatsızlık algısı | Kadın | 179 | 16,60 | 4,986 | 200,63 | 35913,5 | 12953,5 | ,001 |
| | Erkek | 183 | 15,00 | 4,022 | 162,78 | 29789,5 | | |
| Toplam stres algısı | Kadın | 179 | 28,63 | 6,998 | 198,69 | 35565,5 | 13301,5 | ,002 |
| | Erkek | 183 | 26,30 | 5,429 | 164,69 | 30137,5 | | |

Tablo incelendiğinde, katılımcıların cinsiyetlerine göre yetersiz öz yeterlik algısı düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı ($p>0,05$), stres/rahatsızlık algısı ve toplam stres algısında ise kadın katılımcıların istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek ($p<0,05$) algıya sahip oldukları görülmektedir.

**Tablo 4. Katılımcıların Algılanan Stres Algısı Ölçeği Puanlarının Eğitim Gördükleri Birimlere Göre Karşılaştırılması**

| Ölçek boyutları | Eğitim birimi | N | X | Ss | Sıra Ortalaması | Sıra Toplamı | U | P |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Yetersiz öz yeterlik algısı | BESYO | 147 | 10,52 | 4,714 | 152,52 | 22420,5 | 11542,5 | ,000 |
| | Eğitim Fakültesi | 215 | 12,43 | 4,443 | 201,31 | 43282,5 | | |
| Stres/rahatsızlık algısı | BESYO | 147 | 16,67 | 4,318 | 202,99 | 29840,0 | 12643,0 | ,001 |
| | Eğitim Fakültesi | 215 | 15,19 | 4,680 | 166,80 | 35863,0 | | |
| Toplam stres algısı | BESYO | 147 | 27,19 | 6,153 | 177,96 | 26159,5 | 15281,5 | ,593 |
| | Eğitim Fakültesi | 215 | 27,62 | 6,495 | 183,92 | 39543,5 | | |

Tablo incelendiğinde, katılımcıların eğitim gördükleri fakülte/yüksekokullara göre toplam stres algısı düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı ($p>0,05$), yetersiz öz yeterlik algısında Eğitim Fakültesi'nde eğitim gören katılımcıların istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek algıya sahip olduğu ($p<0,05$), stres/rahatsızlık algısında ise BESYO'da eğitim gören katılımcıların istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek algıya sahip olduğu ($p<0,05$) görülmektedir.

## TARTIŞMA VE SONUÇ

Cinsiyet değişkenine göre ele alındığı zaman, araştırmaya katılan öğrencilerin yetersiz öz yeterlik algılarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği, buna karşılık stres algısı ile toplam stres puanlarının cinsiyet değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur. Elde edilen bulgulara göre, erkek öğrenciler ile kıyaslandığı zaman kadın öğrencilerin stres algıları ile toplam stres düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Literatürde cinsiyet değişkeninin stres üzerinde etkili olduğuna dair bulgular yer almaktadır (Eraslan & Dunn, 2015; Olff ve ark., 2007). Araştırma bulgularımızı destekleyen ve beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmada, erkek öğrencilerle kıyaslandığı zaman kadın öğrencilerin algılanan stres düzeylerinin daha düşük olduğu belirlenmiştir. Araştırma sonunda kadınların erkeklere göre daha düşük stres düzeyine sahip olmalarının temelinde kadınların erkeklere göre daha sakin, rahat ve sorunları tolere edilebilir olmalarının yattığı belirtilmiştir (Alpertonga, 2014). Batıgün & Kayış (2014) tarafından yapılan benzer bir araştırmada, kadın ve erkek üniversite öğrencilerinde stres oluşumunu etkileyen unsurların farklılık gösterdiği, özellikle kadın öğrencilerde stres oluşumunu etkileyen unsurların erkek öğrencilerden daha fazla olduğu belirlenmiştir. Araştırmada elde edilen bulgular ve literatürde yer alan araştırma bulguları değerlendirildiği zaman, üniversite öğrencilerinde cinsiyetin algılanan stres üzerinde önemli bir belirleyici olduğu, algılanan stres

düzeyinin kadın öğrenciler lehine yüksek olduğu, bunun temelinde kadın ve erkek öğrencilerin farklı psikolojik özelliklere sahip olmalarının yattığı söylenebilir.

Öğrenim görülen fakülte/yüksekokul değişkenine göre ele alındığı zaman, öğrencilerin toplam stres düzeylerinin fakülte/yüksekokul türüne göre anlamlı farklılık göstermediği, buna karşılık beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencileri ile kıyaslandığı zaman eğitim fakültesi öğrencilerinin yetersiz öz yeterlik algılarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin stres algılarının ise eğitim fakültesi öğrencilerine kıyasla daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Stresle baş etmede; ‘‘spor yapmanın önemi, düzenli yapılan sporların duyguları ve düşünceyi olumlu etkilediği; endişeyi azalttığı ve hatta yok ettiğini, psikolojik yönde bakıldığında kendine olan saygıyı arttırdığı bilinmektedir (Alpertonga, 2014). Buna karşılık yapılan bu araştırmada eğitim fakültesi öğrencileri ile kıyaslandığı zaman beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin algılanan stres düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu sonucun ortaya çıkmasının temelinde, eğitim fakültesi öğrencileri ile kıyaslandığı zaman beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin teorik derslere ek olarak uygulama derslere de yoğun bir biçimde dâhil olmalarının, buna paralel olarak sadece zihinsel açıdan değil aynı zamanda bedensel açıdan da yorulmalarının yattığı düşünülebilir.

Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencileri ile kıyaslandığı zaman eğitim fakültesi öğrencilerinin yetersiz öz yeterlik algılarının daha yüksek olmasının temelinde, eğitim fakültesi öğrencileri ile kıyaslandığı zaman beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin yükseköğretime özel yetenek sınavı ile girmelerinin, bu kapsamda özellikle mesleki açıdan öz yeterlik düzeyi yüksek olan öğrencilerin beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencisi olmalarının yattığı düşünülebilir. Türk (2009) tarafından yapılan benzer bir çalışmada da beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin yükseköğretime özel yetenek sınavı ile alındığını, bu nedenle beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin mesleki anlamda deneyim ve öz yeterlik düzeylerinin daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Literatürde yer alan benzer çalışmalarda da üniversite öğrencilerinin öğrenim görülen bölüm değişkenine göre öz yeterlik algılarının farklılık gösterdiği bulunmuştur (Kahyaoğlu & Yangın, 2007; Ekinci, 2015).

Sonuç olarak, üniversite öğrencilerinin cinsiyet ve öğrenim görülen fakülte türüne göre algılanan stres düzeylerinin incelendiği bu araştırmada algılanan stres düzeyinin kadın öğrenciler lehine yüksek olduğu bulunmuştur. Bu sonucun ortaya çıkmasının temelinde kadın ve erkeklerin psikolojik yapılarının farklılık göstermesinin yattığı düşünülmüş, elde edilen bu sonucun literatür ile paralellik gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Öğrenim görülen fakülte/yüksekokul değişkenine göre ele alındığı zaman eğitim fakültesi öğrencileri ile kıyaslandığı zaman beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin algılanan stres düzeylerinin yüksek olduğu bulunmuştur. Bu sonucun ortaya çıkmasının temelinde beden eğitimi ve spor yüksekokulunda sadece teorik değil, aynı zamanda uygulama derslerinde yoğun olarak yer almasının, bu durumun da öğrencilerin hem fiziksel hem de psikolojik açıdan yıpratmasının yattığı düşünülmüştür. Bunun yanında araştırmada eğitim fakültesi öğrencilerinin öz yeterlik algılarının düşük olduğu bulunmuş, bu sonucun ortaya çıkmasında eğitim fakültesi öğrencilerine kıyasla beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin

üniversiteye özel yetenek sınavı ile girmelerinin, buna paralel olarak öz yeterlik bakımından eğitim fakültesi öğrencilerine göre daha donanımlı olmalarının yattığı düşünülmüştür.

## KAYNAKLAR

Alpertonga H. (2014). *Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Kaygı ve Stres Düzeylerinin Belirlenmesine Yönelik Bir Alan Araştırması: Trakya Üniversitesi*. Yüksek Lisans Tezi. Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Edirne.

Balcıoğlu, İ. (2005). Stres Kavramı ve Tarihsel Gelişimi. *İ. Ü. Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri Sempozyum Dizisi, 47*, 09-12.

Batıgün, A. D., & Kayış, A. A. (2014). Stress Factors Among University Students: A Study on Interpersonal Relationship Style and Problem Solving Abilities. *H. U. Journal of Education, 29*(2), 69-80.

Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A Global Measure of Perceived Stress. *Journal of Health and Social Behavior, 24*, 385-396.

Çoban, B., Ünveren, A. (2007). *Beden Eğitimi ve Oyun Öğretimi*. Oğuzhan Zirek (Editör). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Çolakoğlu, F. F., & Karacan, S. (2006). Genç Bayanlar İle Orta Yaş Bayanlarda Aerobik Egzersizin Bazı Fizyolojik Parametrelere Etkisi. *Kastamonu Eğitim Dergisi, 14*(1), 277-284.

Dever, A. (2010). *Spor Sosyolojisi*. İstanbul: Başlık Yayınları.

Dunn, A. L., Trivedi, M. H., Kampert, J. B., Clark, C. G., & Chambliss, H. O. (2005). Exercise Treatment For Depression: Efficacy And Dose Response. *American Journal of Preventive Medicine, 28*(1), 1-8.

Ekinci, N. (2015). Öğretmen Adaylarının Öğrenme Yaklaşımları ve Öğretmen Özyeterlik İnançları Arasındaki İlişki. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 30*(1), 62-76.

Eraslan, M., & Dunn, B. L. (2015). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Stres Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi, 9*(1), 179-185.

Eravsar, H., Acar, G., Erdoğan, B. S., & Sahin, A. (2014). Examining the Relationship Between Life Satisfaction and Tennis As a Seriuos Leisure Activity. *The Online Journal of Recreation and Sport, 3*(2), 24-28.

Eryılmaz, A. (2009). Ergenlik Döneminde Stres ve Başa Çıkma. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 6*(2), 20-37.

Eskin, M., Harlak, H., Demirkıran, F., & Dereboy, Ç. (2013). Algılanan Stres Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Güvenirlik ve Geçerlik Analizi. *New Symposium Journal, 51*(3), 132-140.

Gökhan, İ., Kürkçü, R., Devecioğlu, S., & Aysan, H.A. (2011). Yüzme Egzersizinin Solunum Fonksiyonları, Kan Basıncı ve Vücut Kompozisyonu Üzerine Etkisi. *Klinik ve Deneysel Arastırmalar Dergisi, 2*(1), 35-41.

Hamer, M., & Chida, Y. (2009). Physical Activity And Risk of Neurodegenerative Disease: A Systematic Review of Prospective Evidence. *Psychological Medicine, 39*(1), 3-11.

Hassmen, P., Koivula, N., & Uutela, A. (2000). Physical Exercise And Psychological Well-Being: A Population Study in Finland. *Preventive Medicine, 30*, 17-25.

Heidemann, M., Mølgaard, C., Husby, S., Schou, A. J., Klakk, H., Møller, N. C., Holst, R., & Wedderkopp, N., (2013). The Intensity of Physical Activity Influences Bone Mineral Accrual in Childhood: The Childhood Health, Activity And Motor Performance School (the CHAMPS) Study. Denmark, *BMC Pediatrics*, 13(32), 1-9.

İştar, E. (2012). Stres ve Verimlilik İlişkisi. *Akademik Bakış Dergisi, 33*, 1-21.

Kahyaoğlu, M., & Yangın, S. (2007). İlköğretim Öğretmen Adaylarının Mesleki Özyeterliklerine İlişkin Görüşleri. *Kastamonu Eğitim Dergisi, 15*(1), 73-84.

Olff, M., Langeland, W., Draijer, N., & Gersons, B. P. (2007). Gender Differences in Posttraumatic Stress Disorder. *Psychological Bulletin, 133*(2), 183.

Ramazanoğlu, F., Karahüseyinoğlu M. F., Demirel E. T., Ramazanoğlu M. O., & Altungül O. (2005). Sporun Toplumsal Boyutlarının Değerlendirilmesi. *Doğu Anadolu Bölgesi Araştırmaları,* 153-157.

Sigal, R. J., Kenny, G. P., Boulé, N. G., Wells, G. A., Prud'homme, D., Fortier, M., et al. (2007). Effects of Aerobic Training, Resistance Training, or Both on Glycemic Control in Type 2 Diabetes: A Randomized Trial. *Annals of Internal Medicine, 147*(6), 357-369.

Şahin, A. (2015). Engellilerde Sosyal Gelişim Yetersizlikleri: Sosyalleşme Sürecinde Sporun Faydaları. *Uluslararası Multidisipliner Akademik Araştırmalar Dergisi, 2*(3), 20-28.

Şahin, A. (2016). Sporda Fair Play Kavramı: Fair Play'in Önemi. *Uluslararası Multidisipliner Akademik Araştırmalar Dergisi, 3*(1), 25-30.

Şahin, M., Yetim, A. A., & Çelik, A. (2012). Psikolojik Sağlamlığın Gelişiminde Koruyucu Bir Faktör Olarak Spor ve Fiziksel Aktivite. *The Journal of Academic Social Science Studies, 5*(8), 373-380.

Türk, N. (2009). *Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenlerinin Mesleklerine İlişkin Öz Yeterlik Düzeylerinin İncelenmesi (Nevşehir İli Örneği)*. Yüksek Lisans Tezi. Niğde Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Niğde.

Yeşil, P., & Altıok, M. (2012). Kardiyovasküler Hastalıkların Önlenmesi ve Kontrolünde Fiziksel Aktivitenin Önemi. *Türk Kardiyoloji Derneği Kardiyovasküler Hemşirelik Dergisi, 3*, 39-48.

## EXTENDED ABSTRACT

Stress is defined as the reaction that people foster against harmful-stimulatory when encountered. For stress to emerge, some conditions which ruins organizm balance should happen. Initiating stress factors are mainly counted as physiological factors ( go through a trauma, staying in hot or cold etc), psychological factors (having tension emotionally, familial problems, inner or inter-personal conflict etc) or social content factors ( environmental factors, changes in culture etc). (Balcıoğlu, 2005).

The concept of stress is an issue that commonly used in areas for protecting physical and psychological health. But lately the concept of stress has been used in many areas such as economy, political sciences, business management and education. Nowadays, it is possible to see the news and information related to definition, management and lowering of stress in written and visual media. Furthermore, the concept of stress is used by almost everyone in daily life and takes place in colloquial language(Eryılmaz, 2009). That stress phenomenon happening an inseperable part of modern life affects the human in all aspects. In this content, both stress affects present vital functions negatively, and to be exposed to stress for a long

time causes diffrerent health problems, even it affects people performing and affects life-quality adversely. (Eskin ve ark., 2013). In addition, people who have high level of stress and people who have constant stress in their daily life go through problems such as insomnia, chronic narcolepsy, excessive eating habits or anorexia, alcohol and cigarattes consumption and difficulty in speaking. (İştar, 2012).

As known, education life is evaluted as an issue that causes stress. University education which is one of the most important periods before beginning a career sometimes causes students to have stressful days and times. When positive effect of sports is considered, low- level of stress is expected. But there is considerably restricted data that can verify this hypothesis in literature. So ,this study was aimed at comparing level of perceived stress of students at physical education and sports and education faculty.

362 students in total 147 of which is school of physical education and sports student of Siirt University and 215 of which studies at education faculty of Siirt University attended to the study voluntarily. Survey was used as data collection tool. The survey that was used consisted of two parts. In the first part of survey, there are two questions aiming at definition of demographical features of students. Definition of gender and type of school/ faculty were aimed via these questions. In the second part of the survey, 'Perceived Stress Scale' takes place to measure perceived stress levels of students. The scale was developed by Cohen, Kamarck&Mermelstein (1983) and adapted to Turkish by Eskin and et al(2013). Perceived Stress Scale, consisting of 14 items in total, was designed to measure what degree they perceive stress for some conditions in life. Participants evaluate each item varying between "Never (0)" and "Very Often(4) in 5-item likert type scale. 7 of items including positive statement are reverse-scored. While PSS-14 scores range between 0 and 56, high score signals high level of perceived stress. (Eskin and at al, 2013).

SPSS 22.0 package program was used to analyze the data obtained. Before analyzing the scores of scale data, the data was analyzed to see whether normal distiribution via OneSampleKolmogorov-Smirnov test. At the end of the analysis performed, it was found that the data didn't show normal distribution. So Mann Whitney U test was used to compare scale scores according to participants' gender and type of school/ faculty studied. In the determination of percentage distribution of participants' demographical features, frequency analysis was used, definitive statistics was utilised for average and standard deviation related to scale scores.

At the end of the study insufficient self-efficacy perception, stress/discomfort perception and total stress perception was found in normal-level. According to stress variable, there is no significant difference of insufficient self-efficacy perception of participants, on the other hand stress perception and total stress perception show statistically significant difference according to gender variable. The data obtained showed that female students have higher level of stress perception and total stress compared to male students.

When examined type of school/educated studied variable, total stress levels didn' t show significant diffrerence according to type of school/educated studied, on contrary education faculty students have higher level of insufficient self-efficacy perception compared to

physical education and sports students. physical education and sports students have higher levels of stress perception compared to education faculty students.

As a result, according to gender and type of school/faculty studied, perceived stress level examining in this study found that perceived stress level was in female partcipants favor. Differences in psychological features of male and female may lead to this result, it was concluded that the result of this study have parallels with the literature. Perceived stress level of physical education and sports students was found higher compared to education faculty students. Taking place in both theorical and practice lessons in school of physical education and sports may lead to physical and psychological attrition for physical education and sports students. In addition, insufficient self-efficacy level of education faculty students was found low. This result may come from physical education and sports students enter the school by a special talent test. In parallel, physical education and sports students are more qualified compared to education faculty students according to self-efficacy.

Uluslararası Multidisipliner Akademik Araştırmalar Dergisi / Eylül, Ekim, Kasım, Aralık Cilt: 3 Sayı:3
Journal of International Multidisciplinary Academic Researches / September, October, November, December Volume: 3 Issue: 3
2016
www.joimar.com

# OKUL ÖNCESİ DÖNEMDE HAREKET EĞİTİMİNİN İÇERİĞİNE YÖNELİK BİR DEĞERLENDİRME

# AN EVALUATION ABOUT THE CONTENT OF MOVEMENT EDUCATION IN PRESCHOOL PERIOD

**[1]Mehmet TOKGÖZ[i]*, [1]Ahmet Ali KARACA[ii]**
**[1] Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, Burdur, Türkiye**
***e-mail: mtokgoz@mehmetakif.edu.tr**

## ÖZET
Okul öncesi dönemde büyüme ve gelişmeyi etkileyen birçok unsur bulunmakta olup, büyüme ve gelişmeyi etkileyen unsurlar içerisinde hareket eğitiminin büyük bir önemi bulunmaktadır. Özellikle okul öncesi dönemde psiko-motor gelişimin desteklenmesinde hareket eğitiminin önemli bir etkiye sahip olduğu belirtilmektedir. Ancak literatürde okul öncesi dönemde hareket eğitiminin içeriğine ilişkin yeterli araştırma bulunmamaktadır. Bu kapsamda yapılan bu çalışmada okul öncesi dönemde hareket eğitiminin içeriğine ilişkin bilgilere yer verilmesi amaçlanmıştır. Araştırmada derleme çalışmalarda sıklıkla kullanılan "belgesel kaynak araştırması" modelinden yararlanılmıştır. Bu kapsamda öncelikli olarak konuya ilişkin literatür taraması yapılmış, elde edilen bilgiler ışığında okul öncesi dönemde hareket eğitiminin içeriğine ilişkin bilgiler tartışılmıştır.
**Anahtar kelimeler:** Okul öncesi dönem, büyüme ve gelişme, hareket eğitimi

## ABSTRACT
There are various factors affecting growth and development in preschool periodperiod, movement education has an important place among the factors affecting growth and development in preschool. It is indicated that movement education has an enormous effect on the support of psychomotor development especially in preschool. Yet in literature the study on the content of movement education in preschool periodis considerably restricted. Thus, the study was goaled to give information about the content of movement education in preschool. "Documentary resource research" which is commonly used in editing studies was utilized in the study. In this content, literature search was practised for the first time, in the light of data obtained the argument of content in movement education in preschool periodwas done.
**Keywords:** Preschool, growth and development, movement education

**JEL CODE**: L83

## GİRİŞ

Okul öncesi dönem, gelişim ve temel hareket becerilerin kazanılmasında kritik bir dönem olarak bilinmektedir. Çocuklarda temel hareket becerilerinin kazanılmasında büyüme ve gelişmenin önemli etkileri bulunmaktadır. Bununla birliktetemel hareket becerilerinin dengeli bir biçimde geliştirilmesinde, çocuklara verilen fırsatlar ve hareket eğitimi önemli bir rol oynamaktadır. Okul öncesi dönem eğitiminde, en az önem verilen etkinliklerin başında beden eğitimi ve spor etkinlikleri gelmektedir. Oysa çocuklarda yürüme, koşma, sıçrama gibi temel hareketler yanında bükülmek, eğilmek ya da elle bir nesneyi fırlatmak gibi becerilerin erken yıllardan itibaren desteklenmesi diğer gelişim alanlarını da doğrudan etkilediği için büyük önem arz etmektedir (Özyürek ve ark., 2015). Şentürk, Yılmaz & Gönener'e (2015) göre, okul öncesi dönemde çocukların motor performanslarının gelişmesi ve bir sonraki döneme hazırlıklı girebilmeleri açısından yaş grubunun özelliklerine uygun, planlı ve düzenli, uzman denetiminde uygulanan aktivitelere katılmaları, yeterli miktarda deneme ve uygulama fırsatı

[i]Arş. Gör. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Antrenörlük Eğitimi Bölümü
[ii]Öğr. Gör. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Antrenörlük Eğitimi Bölümü

verilmesi, değişik oyunlar ve eğlendirici ekipmanlarla hareketin sevdirilmesi önem arz etmektedir.

Hekim'e (2014) göre, günümüz çocukları fiziksel olarak hareketli olabilecekleri oyunlardan ziyade bilgisayar veya diğer teknolojik aletlerin sunduğu sanal oyunlarla büyümektedirler. Bu durum çocuklarda bedensel açıdan hareket azlığına neden olmaktadır. Çocuklarda hareket azlığı başta çağımızın hastalığı kabul edilen çocukluk çağı obezitesi olmak üzere çeşitli sağlık sorunlarını beraberinde getirmektedir. Bunun yanında hareketsiz yaşam tarzına sahip çocukların fiziksel ve motorik özellikler açısından gelişimleri diğer çocuklardan daha yavaş olmaktadır. Bu noktada çocukların hayat akışı içerisinde eğitsel oyunlara veya diğer fiziksel etkinliklere yer verilmesi büyük bir zorunluluk arz etmektedir. Özellikle büyüme ve gelişimin hızlı olduğu dönemlerin başında gelen okul öncesi dönemde hareket eğitiminin sağlanması, fiziksel etkinliğin arttırılması, büyüme ve gelişimin desteklenmesi için eğitsel oyunlar ve hareket eğitimi oldukça önemlidir.

Literatürde yer alan bilgiler değerlendirildiği zaman, okul öncesi dönemde bulunan çocuklara yönelik hareket eğitim programlarının büyüme ve gelişmeyi birçok açıdan olumlu yönde etkilediği söylenebilir. Okul öncesi dönemde hareket eğitimi büyüme ve gelişmenin desteklenmesinde önemli bir yere sahip olmasına rağmen, ülkemizde okul öncesi dönemde hareket eğitiminin içeriğine yönelik yapılan araştırmaların sınırlı olduğu görülmüştür. Bu kapsamda yapılan bu araştırmada okul öncesi dönemde hareket eğitiminin içeriğinin nasıl olması gerektiğine ilişkin bir değerlendirme yapılması amaçlanmıştır.

**Okul Öncesi Dönemde Bulunan Çocukların Gelişim Özellikleri**

Bugün evrensel düzeyde kabul edilmiş bilgilerden çocukların fiziksel, zihinsel (zeka) ve ruhsal (psikolojik) gelişimlerinin birkaç evrede tamamlandığını biliyoruz. Her evrenin kendine göre özellikleri vardır ve her evrede yeni gelişen bazı beceriler ortaya çıkar, örneğin ilk bir yaşta (bebeklik dönemi) önce her şeyi ağzına götürürken sonra dış dünyayı algılamaya yönelik beceriler kazanır, dişleri çıkmaya başlar, kaşık tutmayı, emeklemeyi ve sıralamayı öğrenir. Okul öncesi ya da oyun dönemi olarak kabul edilen 3-5 yaş (72 aya kadar) dönemindeki çocukların bazı özellikleri oyun kurabilme, oyun çerçevesinde bazı kuralları öğrenebilme, başka çocuklarla birlikte oyun oynayabilme, ilgisini çeken şeylere dikkatini vermeye başlama (ama henüz dikkat süreleri bir ders saati boyunca sürdürebilecekleri kadar uzun değildir), somut düşünme (neden-sonuıç ilişkisi kuramama), kendisinden yapması istenen davranışları veya kendi yaptığı davranışların sonuçlarını kestirememe, büyüsel şekilde düşünme (ben istiyorum, o halde olur) şeklinde sıralanabilir. Özellikle davranışların neden ve sonuçlarını algılayamama bu yaş çocuğunun henüz kendini tehlikelerden koruyamayacağının da bir göstergesidir (Türk Tabipleri Birliği, 2012). Çocuklarda gelişim dönemine ait bazı özellikler vardır. Bu özellikler Tablo 1'de sunulmuştur.

**Tablo 2. Okul Öncesi Dönemde Kazanılan Bazı Motor Beceriler (Güven, 2006)**

| Beceri | Beceri Özelliği | Ortalama Görülme Yaşı |
|---|---|---|
| **Yürüme** | Yana doğru yürüme | 16 ay |
| | Geriye doğru yürüme | 17 ay |
| | Yukarı doğru yürüme (yardımlı) | 20 ay |
| | Yukarı doğru yürüme (yardımsız) | 24 ay |
| | Aşağı doğru yürüme (yardımsız) | 25 ay |
| | Hızlı yürüme | 18 ay |
| **Koşu** | Doğru koşu hareketi | 2 yaş |
| | Etkili ve estetik koşu | 4-5 yaş |
| | Koşu hızını artırma | 5 yaş |
| **Sıçrama-Sek Sek** | Ardı ardına 3 kez sıçrama | 3 yaş |
| | Aynı ayakla 4-6 kez sıçrama | 4 yaş |
| | Aynı ayakla 8-10 kez sıçrama | 5 yaş |
| | Ritmik varyasyonlarla gelişmiş sıçrama | 6 yaş |
| **Atlama** | Düşük yükseklikten aşağı atlama | 18 ay |
| | Bir nesnenin üzerinden tek ayak atlama | 2 yaş |
| | Yerden iki ayakla atlama | 28 ay |
| | Mesafe atlama (yaklaşık 1 m.) | 5 yaş |
| | Yükseklik atlama (yaklaşık 30 cm.) | 5 yaş |
| | Gelişmiş atlama modeli | 6 yaş |
| **Galop** | Temel fakat yetersiz galop | 4 yaş |
| | Gelişmiş galop hareketi | 6 yaş |
| **Uzanma-Yakalama-Bırakma** | İlkel uzanma davranışı | 2-4 ay |
| | Tutma | 2-4 ay |
| | Avuç içi yakalama | 3-5 ay |
| | Kavrama | 8-10 ay |
| | Kontrollü kavrama | 12-14 ay |
| | Kontrollü bırakma | 14-18 ay |
| **Atma** | Sadece ön kol ekstensiyonu ile top atma | 2-3 yaş |
| | Beden dönüşü ile üstteki şekilde atma | 3-5 yaş |
| | Atan kolla aynı yönde adımın öne alınması | 5 yaş ve üzeri |
| | Gelişmiş atma becerisi | 6 yaş |
| **Yakalama** | Uçan topa müdahale etmeden top izleme | 2 yaş |
| | Gecikmiş kol hareketi ile uçan topa cevap | 2-3 yaş |
| | Bedeni de kullanarak basket yakalama | 3 yaş |
| | Korku reaksiyonu | 3-4 yaş |
| | Küçük bir topu yalnız ellerle yakalama | 5 yaş |
| | Gelişmiş yakalama becerisi | 6 yaş |
| **Vurma** | Bir topu itme | 18 ay |
| | Az beden hareketiyle birlikte bacakla vurma | 2-3 yaş |
| | Gelişmiş vurma becerisi | 6 yaş |

Çocuklar ile yetişkinleri hareketlerini karşılaştırdığımız zaman, temel hareket yeteneklerini olgunluk düzeyinde geliştiremedikleri görülür. Bazı çocuklar bu düzeye çevrenin minimum etkisi ile, temelde olgunlaşma ile ulaşmaktadır. Ancak çocukların olgunluk evrelerine

ulaşabilmeleri, onlara alıştırma olanağı verilmesine, motive edilmesine ve iyi bir eğitim verilmesine bağlıdır (Mengütay, 2005).

**Okul Öncesi Dönemde Fiziksel Gelişim**

Fiziksel gelişim dönemsel bir süreçtir. Bir başka deyişle fiziksel gelişme düzenli bir hızla değil belli dönemlerde farklı hızlarda yani bazen hızlı bazen yavaş gerçekleşir. Doğum öncesi ve doğum sonrasının ilk 6 ayı büyüme hızlıdır. Yaşamın birinci yılının sonunda büyüme yavaşlar ve ergenliğe kadar düzenli fakat yavaş bir büyüme izler (Çelebi, 2010).

Doğumdan sonra fiziksel gelişimin devam ettiği süreçte sağlıklı gelişiminin kanıtı bebeğin düzenli olarak kilo almasıdır. Bebek beşinci ayda doğum ağırlığının iki katına, birinci yılda üç katına, ikinci yılda ortalama olarak dört katına ulaşır. Bebeğin bir yıl içerisinde boyu ortalama 75cm'ye, kilosu ise 10kg'a ulaşır. Bebek ilk 6 ay boyunca ayda 8cm,ikinci 6 ay boyunca ayda 4cm uzar.1-2 yaş arasında boy uzunluğu 10-12cm artış gösterir.2-4 yaşları arasında yılda yaklaşık 7cm uzar.4 yaşla ergenliğin başladığı 10-12 yaş arasında yılda 5-6cm uzar. 1. yaşın sonunda doğum uzunluğunun % 50 si kadar, 2. yaşın sonunda ise %75 i kadar daha uzamaktadırlar 4 yaşında ise doğum boyunun yaklaşık 2 katı kadar olur. Hem kız hem de erkek çocuklarında boy büyümesi ve ağırlık artması doğumdan sonraki ilk birkaç yıl içerisinde ve ergenlik döneminde hızlıyken, ilk çocukluk ve erinlik öncesinde oldukça yavaştır. Doğumu takip eden ilk iki yıl süresince büyüme, yaşamın tüm dönemlerine oranla en hızlı olduğu dönemdir. İki yaştan sonra fiziksel büyüme yine hızlı olmakla beraber, biraz yavaşlar. Bu dönemde bebeğin karnının büyük oluşu kamburumsu bir görüntü verir; ancak iki yaşından sonra vücut duruşu yetişkine benzemeye başlar (MEB, 2007). 2 yaş ve 6 yaş bedensel olarak kıyaslandığında sadece boy ve kilo değil vücut şeklinin de geliştiği gözlenir. Okulöncesi dönemde çocuk tombul görüntüsünden çıkıp daha ince hale gelir. Bebeklikten gelen yağları yakarak şişman görünümlerinden uzaklaşırlar (Çelebi, 2010).

**Okul Öncesi Dönemde İskelet Gelişimi**

Çocukların iskelet gelişimleri belirli bir sıra içerisinde gerçekleşir. Beden kısımlarının büyümesinde ilk olarak baş bölgesi hızlı bir gelişim gösterir. İlk 6 aydan sonra göğüs çevresinde de hızlı bir gelişme meydana gelir. Bebeklik döneminde ekstremite uzunluklarında artış gelmesi 9-12 aylardan sonra meydana gelir. 2-6 yaş dönemine gelindiği zaman, kız ve erkek çocuklar arasında boy uzunluğunda farklılıklar görülür. Okul öncesi dönemdeki çocukların vücutlarına posterior yönden bakıldığı zaman beden yapılarının oldukça benzer olduğu, ancak erkeklerin biraz daha uzun boylu oldukları görülür. Bu yaş döneminde kemik büyümesi dinamiktir ve iskelet sistemi, beslenme bozukluğu, hastalıklar ve ağır işlerden dolayı kolay zedelenebilir. Kemikleşmenin yüksek hızda olduğu bu dönemde yetersiz ya da kötü şartlarda büyüyen çocukların kemik gelişimleri de yavaş ya da yetersiz olmaktadır (Mengütay, 2005). Bunun yanında çocuklarda doğumla beraber tüm organlarda hızlı büyüme meydana gelirken, alt ekstremitelerde meydana gelen büyüme diğer organlardaki büyümeden daha hızlıdır. Çünkü çocularda ergenlik döneminin başlangıcına kadar pitübüter hormon salınımı çok yüksek düzeydedir ve bu durum boy uzamasını olumlu etkilemektedir (Hasırcı, 2009). Kıkırdak dokular yoğun olarak kemiklerin uç noktaları ile orta noktalarında bulunur. Özellikle uzun kemiklerin eklemlerini oluşturan yapılar kıkırdak dokulardır. Çocuklarda kemik kıkırdak dokunun sertleşmesi ve tamamen kemikleşmiş bir yapıya gelmesi ile iskelet yapısındaki büyüme tamamlanmış olur (Demirci, 2006).

**Okul Öncesi Dönemde Kassal Gelişim**

Kasların vücuttaki gelişimi belli bir sıra izler, önce büyük kaslar sonrada küçük kaslar gelişir. Doğumdan sonraki ilk aylarda göz kasları aktif haldedir, dört yedi aylar arasında başı ve bedeninin üst kısmını destekleyen kaslarla, el ve kol hareketini sağlayan kasların kontrolü sağlanır (MEB, 2007). Doğumda kaslar tüm vücudun 1/15 ya da 1/14 lük kısmını oluştururken, ergenlikte bu oran 1/3 düzeyine yükselir. Okulun ilk yıllarında kassal kuvvet kronolojik yaşla beraber artış gösterir. Bu nedenle okul döneminde çocukların postür devamlılığı ve kassal zayıflığını önlemek için bölgesel kas çalışmalarına yer verilmelidir (Mengütay, 2005).

**Okul Öncesi Dönemde Hareket Gelişimi**

Çocuklarda temel hareket gelişimi üzerine araştırmalar, 1960 lı yıllarda ortaya çıkmıştır. Bu dönemde araştırmacılar, çocuklarda yaş ile hareket gelişimi arasındaki ilişkiyi belirlemek için ölçekler kullanmışlardır. Cratty ve Martin, 4-12 yaş grubunda bulunan toplam 365 çocuğa ilişkin bazı manüpulatif ve algısal yeteneklerinin yaş ile ilgili ilişkisini ortaya çıkarmışlardır. Williams, yaşları 3-6 arası olan çocuklarda yaş ilerledikçe hareket gelişiminde meydana gelen değişimleri incelemiştir. Sinclair, 2-6 yaş arası çocuklarda hareket gelişimini incelemiştir. Araştırmasının sonunda, hareketin erken çocukluk yıllarında gelişen bir özellik olduğunu belirtmiştir. Çocuklarda hareket gelişimi ile ilgili olan bu araştırmalar, bilgi sağlamalarının dışında çocuklarda hareket gelişimi ile ilgili tüm soruların yanıtlarını verememiştir (Mengütay, 2005). Bu nedenle 4-6 yaş grubunda bulunan çocukların hareket eğitimlerinde oyunlara yer verilmelidir. Bu oyunlar hareket eğitimini desteklemenin yanında, çocuğun psikolojik ihtiyaçlarını doyuran, hayal güçlerini geliştiren ve sosyal yapılarını destekleyen türde olmalıdır (Demirci, 2006).

Çocuklar dünyaya aktif, meraklı ve öğrenmeye istekli olarak gelirler. Öğrenme ve dünyayı tanıyabilmeleri için çocukların temel motor kabiliyetlere ihtiyacı vardır. Bebekler için öğrenme kendi beden hareketleriyle başlar. Küçük çocuklarda motor aktiviteler ve algısal deneyimler, daha karmaşık motor, algısal ve zihinsel öğrenmelerin temelini oluşturur. Çocuklar algı ve motor öğrenmeler yoluyla motor beceri gelişimi sağlar (Kerkez, 2006). 0-2 yaş döneminde bebekler, doğumdan hemen sonra vücudunu kontrol edebilecek düzeyde değildir. Hareketler denetimsiz genel vücut hareketleridir ve refleks düzeyindedir. Bedensel gelişimle ilgili olan bu gelişim, sinir sisteminin olgunlaşması sonucu olmaktadır. Çocuğun organlarının büyümesinin yanında sinir sisteminin olgunlaşması sonucu çocuk emekleme, yürüme, yemek yeme vb. gibi faaliyetleri gerçekleştirmektedir. Çocuğun sinirlerinin gelişimi yavaş yavaş olmaktadır. Çocuk doğuştan getirdiği refleksleri istendik öğrenilmiş davranışlara dönüştürmektedir. Bu göstermektedir ki sinir sistemi henüz yeterince gelişmemiştir. Çocuğun sinir kas olgunluğu gerçekleştikçe ve öğrenme deneyimleri yaşadıkça hem yeni şeyler öğrenecek, hem de öğrenmeye başladığı becerileri pekiştirecek ve geliştirecektir. Bebeğin sinir kas olgunluğu kalem tutma düzeyinde olmasına rağmen kalem tutmasına fırsat tanınmadıysa, tutmaya yönelik girişimleri engellendiyse çocuk kalem tutmayı daha geç öğrenecektir (Yenibaş, 2012). Bu dönemde bebeklerin manipulatif yeteneklerinde meydana gelen gelişimler, çocuğun çevresindeki nesneler ile anlamlı ilişkiler kurmasına da katkı sağlamaktadır (Mengütay, 2005).

Çocuklarda 0-2 yaş döneminde istemli olarak yapılan ilk hareket formlarına ilkel hareketler dönemi de denilmektedir. Yaşamın ileri yıllarında gerekli olan hareketlerin alt yapıları ilkel hareketler döneminde kazanılır. Bunun yanında çocukların ilkel hareketler döneminde

yaptıkları hareket türleri anlamlı olmasına rağmen, kaba ve kontrolsüz görünürler (Mengütay, 1999). Çünkü vücudun abartılıya da kasıtlı biçimde kullanılması ve hareketlerin akışında, koordinasyonunda yetersizlik; bu dönemde hareketlerde gözlenen temel eksiklerdir, iki yaşındaki bir çocuk genellikle lokomotor, manupulatif ve dengeleme hareketlerinin başlangıç evresindedir. Ancak, bazı çocuklar bazı hareket guruplarında bu düzeyin üstünde olabilirler. Bu becerilerin kazanılma hızında meydana gelen bu farklılıkların nedenleri çocuktan çocuğa değişmekle birlikte biyolojik, çevresel etkilerden ve becerinin zorluğundan etkilenir (Güven, 2006).

**Çocuklarda Hareket Eğitimi**

Hareket eğitimi, günlük yaşama değer veren ve yaşamla bütünleşen, fiziksel etkinliğe odaklanan aktif yaşam tarzını ifade eder. Hareket eğitiminin ilgi alanları, beceri, hareket ve fiziksel uygunluktur. Çocuklar için hareket eğitimi etkinlikleri, bütün çocukların sağlıklı ve etkin bir yaşam tarzı kazanabilmeleri için gereken temel ilkeyi oluşturur. Birinci ilke, çocuklar yetişkinlerin minyatürü değildir. Çünkü çocukların fiziksel gelişmeleri, onların bilişsel ve duyuşsal gelişmeleri ile uyumlu özel gelişimsel ihtiyaçları yetişkinlerden farklıdır. Yetişkinlerin yaptıkları çalışmaların basitleştirilmesi çocukların gereksinimlerine yanıt veremez. Çocukların özellikle gelişimsel dönemine göre tasarlanan ve öğretilen oyunlar çocukların öğrenmelerini geliştirir. İkinci ilke ise, hareket eğitiminde bugünüm çocuklarının, bugünün yetişkinleri olmayacağı gerçeği göz önünde bulundurulmalıdır. Çünkü bugünün çocukları, geleceğe hazırlanırken değişen dünyayı da yaşamayı öğrenmelidirler (Muratlı, 2007). Bunun yanında çocuklarda hareket gelişimine yönelik yapılan çalışmalar, çocukların kendi fikirlerini geliştirmeleri için de önemlidir. Çocuklarda hareket eğitimi sürecinde aşağıdaki hususların göz önünde bulundurulması gerekir (Mengütay, 1999);

- Bir grupla çalışmaya başlamadan önce bir hedef tespiti önemlidir. Çocukların çalışması için amaç olmalıdır. Okul yıllarının başlında bazı dersler ve amaçlar çocuklara açıklanmalı, onlardan hangi davranışların beklendiği belirtilmelidir.
- Öğretmen, çocuklarla birlikte kullanacağı bir alan aramalıdır. Genellikle fiziksel eğitim odaları, kafeteryalar da çok amaçlı odalar olabilir. Eğer buralar kullanılacak ise ortamda bulunan eşyalar başka yerlere taşınmalıdır.
- Hareketlere başlamadan önce sinyal sesi tespit edilmelidir. Bu sinyal hergün kullanılmalıdır. Bu sinyal sesi özellikle küçük yaş grubunda bulunan çocuklar için önemlidir. Bu sinyal sesleri hareket eğitimlerine başlamadan önce ve hareket eğitiminin sonunda kullanılır.
- Öğrenimin başlangıcında, bir sonraki hareketlere geçmeden önce her hareket için üç ya da beş ders ayırmak, genç öğrencilerin hareket fikrini benimsemeleri için gereklidir.
- Çocukların öğrenmedeki başarısı, öğretmenlerin onlara hareket uygulamasında verdikleri cevaplar ve uygulamadaki uygunluğa bağlıdır. Öğretmen çocuklara onların yaptıkları hareketler sırasında oyunlarını anlamalarına yardımcı olmalarına yönelik sorular sorabilir. Öğretmen sorduğu sorulardan aldıkları cevaplara göre uygulanan oyunu değiştirebilir ya da farklı şekillerde oynatmaya devam edebilir.
- Çocukların ilk deneyimleri, hareketi anlamaya yönelik olmalıdır. Çünkü çocuklar grup halinde çalışmaya başladıkça eski tecrübeleri ile çocuklar bu metodu kullanarak problemleri çözebilecektir.

- Çocuklardan istenen, onların daha aktif olmalarıdır. Onlar bazen ortaya çok iddialı, bazen ise tamamen isteksiz olabilirler. Bu durumda bulunan çocuklar, hareketleri daha iyi yapmaları konusunda yüreklendirilmelidir.
- Çocuklarda hareket eğitimi boyunca, anlama yeteneğinin geliştirilmesi için uygulanan aktivitelerin de çeşitliliğinin arttırılması gerekir.
- Çocuklar düşünerek kendi fikirlerini geliştirmeye yöneltilmelidirler. Bu konuda başarı sağlandığı zaman, çocukların kendine güven duyguları da gelişecektir.
- Çocuklar küçük yaşlarda hareketleri tek başlarına daha iyi yaparlar. Bu nedenle çocukların eşli ya da grupla yeni hareketler öğrenmeleri ileri yaşlarda mümkün olabilir.
- Çocukların kendi yaptıkları hareketleri geliştirmeleri öğretmenleri sayesinde olur. Öğretmenler onların hareket kalitelerini geliştirmek için çaba sarf etmelidirler. Bunu yaparken de öğretmenlerin yapıcı olmaları, çocukların hareket gelişimlerini olumlu yönde etkileyecektir.

**Çocuklarda Hareket Eğitiminin İçeriği**

Çocukların davranışlarının standartlarını belirleyen ve amaçların gelişmesi için en önemli araçlardan birisi içeriktir. Hareket eğitiminin amacı, içerik ile tutarlı, çocukların hazır bulunuşluk düzeylerine uygun, somuttan soyuta, basitten karmaşığa ve kolaydan zora gibi öğretim ilkelerine bağlı olmalıdır. Muratlı (2007), hareket eğitiminin içeriğinin vücut farkındalığı, alan farkındalığı, hareketin niteliği, temel hareket becerilerine başvurma ve hareket eğitiminin etkinliğine katılımdan meydana geldiğini belirtmiştir. Hareket eğitimine ilişkin içerik ile ilgili bu maddeleri aşağıdaki gibi yorumlamıştır.

**Beden farkındalığı:** Beden farkındalığı, vücut parçalarını dengeyi ve duruşlarını oluşturmaktadır. Çocuğun kendini vücudunu fark etme etkinlikleri ile kendini hareket eden kişi olarak algılamasına ve fiziksel olarak yaptığı harekete ilgi duymasına katkı sağlar. Bu kavramların uygulanması, temel motor becerilerin gelişiminde, yaratıcı dans çalışmalarında, cimnastik dalında ve küçük araçlar ile yapılan çalışmalarda önemli role sahiptir. Örneğin; öğretmen çocukların ritim eşliğinde gövde dik ve bacaklar gergin olacak şekilde yürümelerini ister. Öğretmen burada ilk olarak hareketi gösterir ve diğer aşamada çocukların uygulamasını ister. Çocuklara ‘’bacağınızın bükülmemesi için ne yaparsınız?’’ sorusu sorulur. Çocuklardan gelen yanıt ‘’dizlerimiz bükülmedi’’ yönündedir. Aynı zamanda çocuk ifade ettiği kavramı göstererek de yanıt verebilir. Böylece çocuk, hareket eğitimi ile vücudunu tanımaya başlar. Hareket eğitimi, öğretim programı içeriğinin, vücut farkındalığını incelemede başarılı olması için aşağıdaki özellikleri içine alır;

- Başkalarının ve kendi vücutlarının bölümlerini isimlendirme ve yerlerini saptayabilme.
- Olası vücut şekillerini fark edebilme.
- Hareket ederken, vücut bölümlerinin birbiriyle olan ilişkisini fark edebilme.
- İletişim ile vücudun kullanılmasını anlayabilme (vücut dili)
- Vücut gerginliğinin ve rahatlığının farkına varma (Muratlı, 2007).

Özel hareketlerin yapılabilmesi için, vücudun yapabileceği hareketlere alışkın olmak gerekir. Vücut yapısının yapabileceği hareketler iyi kavranırsa tüm hareketler daha uyumlu yapılır.

Çocukların vücut farkındalıklarını geliştirmek için aşağıdaki örnek çalışmalar yapılabilir (Mengütay, 1999);

- Çocuğa kendi başına bükülme, kıvrılma ve yuvarlanma hareketleri yaptırılır.
- Hareketler yapılırken ani bir hareket ile durmaları istenir ve hangi durumda kımıldamadan kalmaları gerektiği belirtilir.
- Bir vücut kısmına ait dayanağın kuvvetlendirilmesi istenebilir.
- Vücudu kullanarak alfabedeki harfleri yapmaları istenebilir.
- İki kişi uzun bir ipi tutar ve bir kişi ipin hem altından hem üstünden geçer. Alttan geçerken hangi vücut kısımlarının ufaldığı çocuklara incelettirilir.
- Vücudu büyük bir pozisyonda tutarken, daha sonra ufalma pozisyonlarına geçmeleri istenebilir.
- Partnerle çalışarak partnerin vücudunun üzerinden ve sonrada bacak arasından geçmesi istenebilir.
- Partnerle beraber vücutlarını kullanarak yuvarlak, dikilmiş ve dik pozisyonda durmaları sağlanabilir.
- Dörtlü ya da beşli gruplar oluşturulur. Bir makina oluşturmaları istenir, ilk çocuk ilk parçayı oluşturur. Diğerleri ondan bu makinayı geliştirecek durumlara vücutlarını getirirler.

**Alan farkındalığı:** çocuğun güvenli ve başarılı bir şekilde hareket etmesi için uygun alanın ne olduğunu anlaması alan farkındalığı olarak adlandırılır. Eğer çocuklar, etkin bir şekilde hareket ederse alan kavramını anlama da zorunlu hale gelir. Bireysel hareket gelişimi ve problem çözmeye önem veren bir programda kişisel ve genel alanı anlatmak çok önemlidir. Alan farkındalığı, bireysel alan ve genel alan olarak iki gruba ayrılır.

- **Bireysel alan:** İnsanın çevresindeki alandır. Çocuklar, arkadaşları ile aralarında etkili bir şekilde çalışacaklar ise, kendi alanları hakkında bilgiye sahip olmalıdırlar.
- **Genel alan:** Onu paylaşan kişilerin ve nesnelerin sayısı ve alanın boyutlarını değiştiren hareketlerin mevcut alanıdır.

Çocuklar kendi alanını, sonra genel alanı ayrı ayrı kabul etmelidir. Alanı etkili kullanmak, farklı yönlerde ve seviyelerde hareket etme yeteneği gerektirir. Örneğin; çocukların koşu sırasında birbirlerine çarpmamaları, herhangi bir aracı taşıma ve yuvarlamada kendine ait alanı kullanması, alan kullanma yeteneğini geliştirir (Muratlı, 2007). Çocuklarda alan farkındalığının oluşturulması için şu aktiviteler uygulanabilir (Mengütay, 1999);

- Çocuklara hareket edebilecekleri ebat ve oyun alanlarını hareketleri ile göstermeleri istenebilir.
- Alanlara ellerinden başka organları ile (ayak, dirsek) ile dokunmaları istenir.
- Etrafındaki alanları genişletmek için hareketler yapmaları istenir.
- Partnerinden arkadaşının alanını ip ile tespit etmesi istenir. Sonra bu alanların ebatları mukayese edilir.
- Yanındaki arkadaşına onu dokunmadan yaklaşabildiğince yaklaşması istenir. Bu sırada ne hissettikleri sorulur.
- Tüm sınıftaki arkadaşların olabildiğince birbirlerine yaklaşmaları istenir ve neler hissettikleri sorulur.

- Yandaki arkadaşına dokunmadan kendi alanını genişletmesi ve sonrada daraltması istenir.
- Çocuklara arkadaşlarının özel alanlarına girmeden kendi alanlarını incelemeleri istenir. Bu alanın köşe vb. noktalarını kavramaları istenir.
- Kendini bir boya fırçası gibi düşünüp tüm alanı boyaması istenir.
- Çocukların kendi alanlarında bir sinyal sesi ile istedikleri gibi yürümeleri istenir.
- Kendilerini bir balon gibi düşünmeleri istenir. Sonra nasıl hareket edebilecekleri sorulur.
- Yere ızgara şeklinde çizgiler çizilir ve çocukların bu çizgilere basmadan hareket etmeleri istenir.
- Bir top elden ele dolaştırılır ve sonra alan büyütülür ve aynı harekete devam edilir.

**Hareketin niteliği:** Hareketin niteliği, çocukların hareketi ve hareket kurallarını anlamasıdır. Çocuklar vücudun hareket potansiyelini ve alanda hareketli diğer faktörleri de deneme gereksinimi duyarlar. Hareketlerin niteliğinin büyük çoğunluğu mekanik ilkelerin uygulamasını gerektirir. Çocuklar vücut bölümlerini öğrenirken, oturma, durma ve sıçrama gibi davranışları uygun bir biçimde uygulayacaklarını görürler. Hareket niteliğinde zaman ve denge önemli faktörlerdir. Çocuklar, çeşitli etkinlik koşullarını öğrenirken, zamanlamanın önemini kavrarlar, vücudun etkili bir biçimde kullanılmasında denge kaybı ve zamanın kazanmanın da farkına varırlar (Muratlı, 2007).

**Temel hareket becerilerine başvurma:** Temel hareket becerileri, hareket eğitimi ve öğretiminin başlangıcı ve önemli bir yönüdür. Hareket eğitiminde ilk başvurulacak eylemler ise, koşu, sıçrama, yakalama ve itme gibi temel hareket becerilerinin kullanımı ve gelişimidir. Bu beceriler, hareket içeriğini anladıkça çocuklara daha anlamlı gelir. Hareket içerikleri ve hareket beceri içeriklerini anlamak, çocuklarda dans ve oyun gibi bireysel etkinliklerde hareket içeriklerine katılmalarını sağlar. Temel hareket becerilerini öğrenmenin sonucu olarak çocuk aşağıdakileri başarmalıdır;

- Temel hareket becerilerini yapmak için vücudunu nasıl kullanacağını anlama.
- Doğru bir teknikle hareket becerilerini yapma.
- Temel hareket becerilerini, oyun, bireysel etkinlik ve danslarda kullanma (Muratlı, 2007).

**Hareket eğitimi etkinliğine katılma:** Çocuklar becerileri yapmada, hareketlerin bazı kontrollerini geliştirdikten sonra, alanı ve diğer hareket kavramlarını kullanmaya hazır hale gelirler. Etkinliklerin karmaşıklığı arttıkça, çocukların başarısı, daha ilerdeki hareketleri çözme yeteneklerine bağlıdır. Çocuklar hareketleri yaratıcı bir biçimde dans ve ritmik etkinliklerle birleştirirler. Bireysel etkileşim çocukların büyük gruplar içerisinde bulunmaları ile gerçekleşir. Bu etkinlikler aynı zamanda çocuğa ilginç deneyimler kazandırır. Hareket eğitiminde çocuk bir bütün olarak ele alındığı zaman, hareket eğitiminde tam öğrenme gerçekleşir. Bunun yanında okul öncesi dönemde bulunan çocuklarda, hareket eğitimi ve öğretiminin verimli olması için haftanın her gününde en az 20-30 dakikalık çalışma yapılması gerekir (Muratlı, 2007).

## SONUÇ

Eğitim olgusu doğum öncesi dönemden başlayan ve hayat boyu devam eden bir süreç olarak değerlendirilmektedir. Bu süreçte kişinin olgunlaşma düzeyine paralel olarak ortaya çıkan bazı kritik dönemlerin bulunduğu bilinmektedir. Okul öncesi dönem olarak tanımlanan 0-6 yaş dönemi insan gelişimi açısından en önemli dönemlerin başında gelmektedir (Arslanargun & Tapan, 2012). Yine okul öncesi dönemde, çocukların temel hareket becerilerinin hızlı geliştiği bir dönem olarak dikkate alınmaktadır. Bu durum, okul öncesi dönemde bulunan çocuklara uygun hareket etme imkânının da verilmesi zorunluluğunu ortaya çıkarmaktadır (Özyürek ve ark, 2015). Ancak literatürde yer alan bilgiler değerlendirildiği zaman, okul öncesi dönemde bulunan çocukların yönlendirildiği hareket etkinliklerin bazı özellikleri içinde barındırması gerektiği görülmektedir.

Genç ve yetişkin bireylerde olduğu gibi okul öncesi dönemde bulunan çocuklarda da bedensel etkinliklere katılımın fiziksel ve motorsal gelişim açısından birçok katkısı bulunmaktadır. Literatürde yer alan bilgilere göre okul öncesi dönemde hareket eğitimlerinin başarılı olabilmesi için öncelikli olarak uygulanacak hareket eğitimlerinin çocukların gelişim dönemlerine uygun hazırlanması oldukça önemlidir. Bunun yanında hareket eğitimlerinde alan ve vücut farkındalığını geliştirici bedensel aktivitelere yer verilmesi hareket eğitiminin daha verimli olmasına ve çocukların bedensel gelişimlerinin desteklenmesine katkı sağlamaktadır. Bunun yanında okul öncesi dönemde bulunan çocukların kaba motor beceri gerektiren hareketleri uygulama düzeylerinin geliştiği göz önünde bulundurularak, hareket eğitimlerinde mümkün olduğu kadar temel hareket becerilerine (yürüme, koşma, atlama, sekme, eğilme vb.) yer verilmesi gerektiği belirtilmektedir.

## KAYNAKLAR

Arslanargun, E., & Tapan, F. (2012). Okul öncesi eğitim ve çocuklar üzerindeki etkileri. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 11*(2), 219-238.

Çelebi, B. (2010). *Hareket eğitiminin okul öncesi eğitim kurumlarındaki 5-6 yaş grubu çocuklarda fiziksel ve motor gelişime etkisi*. Yüksek lisans tezi, Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla.

Demirci, A. (2006). *İlköğretimde beden eğitimi uygulamaları*. Değişim Yayınları. İstanbul.

Güven, G. (2006). *Kütahya'daki okul öncesi eğitim kurumlarında uygulanan oyun ve spor programlarının incelenip değerlendirilmesi*. Yüksek lisans tezi, Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kütahya.

Hasırcı, S., Sevimli, D., & Durusoy, EA. (2009). *Gelişim ve öğrenme*. Nobel Kitabevi. Ankara.

Hekim, M. (08-09 Mayıs 2014). *Erken çocukluk eğitiminde oyunların ve hareket eğitiminin motor gelişimin üzerine etkileri*. 9. Okul Öncesi Eğitimi Öğrenci Kongresi, Başkent Üniversitesi, Ankara.

Kerkez, F. (2006). *Oyun ve egzersizin yuva ve anaokuluna giden 5-6 yaş grubu çocuklarda fiziksel ve motor gelişime etkisinin incelenmesi*. Doktora tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.

MEB. (2007). *Çocuk gelişimi ve eğitimi: Fiziksel gelişim*. Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları. Ankara.

Mengütay, S. (1999). *Okul öncesi ve ilkokullarda hareket gelişimi ve spor*. 2. Baskı. Ankara: Tutibay Yayınları.

Mengütay, S. (2005). *Çocuklarda hareket gelişimi ve spor*. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
Muratlı, S. (2007). *Antrenman bilimi yaklaşımıyla çocuk ve spor*. 2. Baskı. Ankara: Nobel Yayınları.
Özyürek, A., Özkan, İ., Bedge, Z., & Yavuz, N. F. (2015). Okul öncesi dönemde beden eğitimi ve spor. *International Journal of Science Culture and Sport,* 3, 479-488.
Şentürk, U., Yılmaz, A., & Gönener, U. (2015). Okul öncesi dönemde motor gelişime yönelik hareket eğitimi ve oyun çalışmalarının içerik analizi. *Spor Yönetimi ve Bilgi Teknolojileri Dergisi, 10*(2), 4-12.
Türk Tabipleri Birliği. (2012). *Çocukların gelişim süreçleri ve okula başlama*. Ankara: Türk Tabipleri Birliği Yayınları.
Yenibaş, R. (2012). 0-*6 Yaş grubu çocuk gelişimi, eğitimi ve sağlığı*. İstanbul: Ekbil Matbaacılık.

## EXTENDED ABSTRACT

Movement education states the active life style focusing on physical activities integrating with life and giving value to daily life. Areas related to movement education are skill, movement and physical convenience. Movement education activities for children are composed of basic principle to maintain a healthy and active life style for all children. The first principle is that children are not the miniature of adult people. Because physical development, cognitive and affective development and special developmental needs of children are different from adult people. Simplification of adult practises can not be an answer to children needs. Games designed and taught according to developmental period of children fosters learning. The second principle is the fact that children of today will not be today's adults should be regarded. Because, children of today needs to learn the changing world while preparing for the future. (Muratlı, 2007). In addition, studies on movement development in children are important for the improvement of their own ideas . On the process of movement education, the aspects below should be taken into consideration (Mengütay, 1999);

- Goal determination is important before beginning studying with a group. A goal should occur for children study. Some lessons and goals should be explained and type of convenient behaviours should be stated in the beginning of the school years.
- Teacher should search an area to use with children. It may generally become a physical education rooms,cafeteria or multifunctional rooms. Other staff should be moved to another place if these places were used.
- A signal tone should be defined. This tone should be used everyday. It is very important for tender age-children. These signal tones are used at the start and end of the movement education.
- At the beginning of learning, reserving three or five lessons for each movement before passing on next movement is necessary.
- Success of children's learning depend on the feedback the teacher give in practising the movement and convenience in practise. The teacher can ask questions to help understanding during the practice. The teacher can change or modify the game according to the feedback.
- The first experiences of children should be directed to understanding the movement. Because children will solve problems by using this method with previous experiences when children start to study as a group.

- Being more active is expected from the children. Sometimes they may be so competitive and sometimes so reluctant. In this condition, children should be encouraged to do the movements better.
- The activities practiced to improve understanding ability should be varied along the movement education.
- Children should be directed to improve their own ideas by thinking. When success is achieved, their self-confiedence will also improve.
- Children do the movements better by themselves in tender age. So it may be possible to learn movements including a partner or group in the following ages.
- Improvement of movements done by themselves happens thanks to their teachers. Teacher should strive for improvement of movement qualities. To be constructive while doing this will influence positively.

Muratlı (2007) stated that content of movement education consisted of body awareness, field awareness, quality of movement, appliyng to basic movement skills and attending in activities of movement education. Muratlı defined these items related to the content of movement education like the following;

Body Awareness: Body Awareness constitutes body parts, their balance and position. Body awareness activities contributes children to perceive themselves as the person who moves and to be interested in activities that they do physically by themselves. Application of these concepts has an important roles in basic motor skills development,creative dance studies,in gymnastics and activities done by mini-tools.

Area Awareness: Area awareness is defined as the understanding of suitable area to move in a safe and successful way. If children moves actively, understanding of area concept becomes inevitable. In program that gives importance to improvement of individual movement and problem solving, describing personal and general area is important. Area awareness is divided into groups.

- Individual area: The area is around the people. Children, their friends should have the knowledge of their personal area if they study actively.
- General Area : The area of movements changing the number and area dimension of people and objects.

Quality of movement: Quality of movement is understanding movement and movement rules of children. Children feel the necessity to try their body's movement potential and other moving objects. Most of movement quality require the application of mechanical principles. While learning body parts, children see that they can apply actions conveniently such as sitting, stopping and bouncing.Time and balance are important factors in th quality of movement. By learning activity conditions, they comprehend the importance of time, they get awareness towards loss of balance and saving time in performing body actively (Muratlı, 2007).
Applying Basic Movement Skills: Applying basic movement skills is an important aspect and beginning of basic movement skills, movement education and learning. Actions applied firstly in movement education are use and improvement of basic movement skills such as running, bouncing, catching. These skills become more meaningful as getting the content of movement. Understanding the content of movement ande movement skills provides to take

part in individual activities such as dance and game. The child should achieve below as a result of learning basic movement skills;

- Understanding how to use body to do basic movement skills.
- Doing the movement skills by the right technique.

Using basic movement skills in game, individual activity and dance. (Muratlı, 2007).