ULUSLARARASI MULTİDİSİPLİNER AKADEMİK ARAŞTIRMALAR DERGİSİ

ARALIK 2020
CİLT: 7 SAYI: 3

JOURNAL OF INTERNATIONAL MULTIDISCIPLINARY ACADEMIC RESEARCHES

DECEMBER 2020
VOLUME: 7 ISSUE: 3

www.joimar.com
2020

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**
Hakan Hekim	Hekim Yayınevi
YAZI İŞLERİ MÜDÜRÜ	
Mesut HEKİM	Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi
SEKRETARYA	
Mehmet TOKGÖZ	Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi
Oğuz GÜRKAN	Bozok Üniversitesi
Servet REYHAN	Siirt Üniversitesi
Yılmaz YÜKSEL	Erzurum Teknik Üniversitesi
HAKEM KURULU	
Dr. Ahmet ŞAHİN	Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi
Dr. Ahmet TALİMCİLER	Ege Üniversitesi
Dr. Akmaral İBRAYEVA	M. Kozybayev Kuzey Kazakistan Devlet Üniversitesi
Dr. Arzu Gürdoğan	Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi
Dr. Asiye Ayben Çelik	Celal Bayar Üniversitesi
Dr. Ayfer AYDINER BOYLU	Hacettepe Üniversitesi
Dr. Ayşe Derya IŞIK	Bartın Üniversitesi
Dr. Barbaros Serdar ERDOĞAN	Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi
Dr. Doğan Bıçkı	Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi
Dr. Dolunay ŞENOL	Kırıkkale Üniversitesi
Dr. Elif BOZYİĞİT	Pamukkale Üniversitesi
Dr. Emre SERİN	Siirt Üniversitesi
Dr. Erdi Kaya	Akdemiz Üniversitesi
Dr. Esma ESGİN GÜNDER	Celal Bayar Üniversitesi
Dr. Feda Rehimov Hannanoğlu	Akü Devlet Üniversitesi
Dr. Georgi GAGANİDZE	Ivane Javakhishvili Tiflis Devlet 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. Hilal Yıldırır Keser	Uludağ Üniversitesi
Dr. Huriyet Bilge	Celal Bayar Üniversitesi

Dr. Kadri Yılmaz ERDAL	Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi
Dr. Mehmet ŞAHİN	Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi
Dr. Metin SAYIN	Celal Bayar Üniversitesi
Dr. Mir Hamid Sleaihan	Islamic Azad University, Iran Üniversitesi
Dr. Modammad Ahmad Qudah	University of Jordan 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. Nihada Delibegović Džanić	University of Tuzla, Bosniaand Herzegovina Üniversitesi
Dr. Nilgün VURGUN	Celal Bayar Üniversitesi
Dr. Nurten DİNÇ	Celal Bayar Üniversitesi
Dr. Özkan YILDIZ	Dokuz Eylül Üniversitesi
Dr. Özkan YILDIZ	Dokuz Eylül Üniversitesi
Dr. Perihan ŞARA	Uşak Üniversitesi
Dr. Semra AKAR ŞAHİNGÖZ	Gazi Üniversitesi
Dr. Semra TETİK	Celal Bayar Üniversitesi
Dr. Sırrı Cem DİNÇ	Celal Bayar Üniversitesi
Dr. Sibel ERKAL	Hacettepe Üniversitesi
Dr. Suat KOLUKIRIK	Süleyman Demirel Üniversitesi
Dr. Tamara Merkulova VYKTOROVNA	Khrakiv Ulusal Üniversitesi
Dr. Tonguç VARDAR	Uludağ Üniversitesi
Dr. Turan IŞIK	Celal Bayar Üniversitesi
Dr. Türkay Türkoğlu	Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi
Dr. Zafer Durdu	Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi
Dr. Zeynel TURAN	Yüzüncü Yıl Üniversitesi

İÇİNDEKİLER

	Sayfalar
İş Güvenliği İklimi Algısının Çalışma Yaşamındaki Tehlikeler Üzerindeki Etkileri: İnşaat Sektöründe Bir Uygulama **Yazar:** Halil Emre ASLAN	**1-18**
Eğitimde ve Sosyal Hayatta Bir Veri Toplama Aracı ve Veriyi Yayma Aracı Olarak "Sosyal Medya" **Yazarlar:** Emin BAYKARA, Dilek SANCAK	**19-36**
Futbolda Dar Alan Oyunlarının Fizyolojik Açıdan Faydalarının Değerlendirilmesi **Yazar:** Özcan TAŞLIOĞLU	**37-45**
Sporda Sezinlemenin Önemi ve Sezinlemeyi Etkileyen Faktörlerin Değerlendirilmesi **Yazar:** Talha DEMİR	**46-55**
Elit (Profesyonel) Futbolcularda Futbol Müsabakasında Kat Edilen Mesafeler Üzerine Bir Değerlendirme **Yazar:** Dünyacan ÇİÇEKVERDİ	**56-64**

TABLE OF CONTENTS

	Pages
The Effects Of The Occupational Safety Climate Perception On Business Life Hazards: An Implementation In The Construction Sector **Author:** Halil Emre ASLAN	**1-18**
"Social Media" As A Data Collection Tool And Data Spreading Tool in Education And Social Life **Authors:** Emin BAYKARA, Dilek SANCAK	**19-36**
Evaluation of The Physiological Benefits of The Small-Sided Games in Football **Author:** Özcan TAŞLIOĞLU	**37-45**
The Importance of Anticipation in Sport And The Evaluation of The Factors Affecting Anticipation **Author:** Talha DEMİR	**46-55**
An Evaluation On The Distances Covered In Elite (Professional) Football Players During Football Competition **Author:** Dünyacan ÇİÇEKVERDİ	**56-64**

Uluslararası Multidisipliner Akademik Araştırmalar Dergisi / Eylül-Ekim-Kasım-Aralık Cilt: 7 Sayı:3
Journal of International Multidisciplinary Academic Researches / Sep-Oct-Nov-Dec Volume: 7 Issue: 3
2020
www.joimar.com

İŞ GÜVENLİĞİ İKLİMİ ALGISININ ÇALIŞMA YAŞAMINDAKİ TEHLİKELER ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ: İNŞAAT SEKTÖRÜNDE BİR UYGULAMA[1]

THE EFFECTS OF THE OCCUPATIONAL SAFETY CLIMATE PERCEPTION ON BUSINESS LIFE HAZARDS: AN IMPLEMENTATION IN THE CONSTRUCTION SECTOR

Halil Emre ASLAN

***e-mail: h.emreaslan@gmail.com**

Çanakkale 18 Mart Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, İş Güvenliği Ana Bilim Dalı, Çanakkale, Türkiye

ÖZET

Yapılan bu araştırmada inşaat sektöründe çalışan bireylerde iş güvenliği iklimi algısının iş yaşamındaki tehlike algısı ile ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya 9 kadın ve 120 erkek olmak üzere toplam 129 inşaat çalışanı katılmıştır. Araştırmaya katılan çalışanların iş güvenliği iklimi algılarının belirlenmesinde Glendon & Litherland (2001) tarafından geliştirilen "İş Güvenliği İklimi Ölçeği" , işyerindeki tehlike algılarının belirlenmesinde Hald (2018) tarafından geliştirilen "İşyeri Tehlike Algısı Ölçeği" kullanılmıştır. Her iki ölçeğin de öncelikli olarak Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışmaları yapılmıştır. Elde edilen verilerin analizi için SPSS 24.0 for Windows programı kullanılmıştır. Ölçek alt boyut puanlarının birbirlerinin arasındaki ilişkilerin incelenmesinde Pearson Korelasyon analizi kullanılırken, demografik değişkenlere göre ölçek puanlarının karşılaştırılmasında One Way ANOVA analizi ve Independent T test analizi kullanılmıştır. Araştırmanın sonunda çalışanların iş güvenliği iklimi algıları alt boyutları ile işyeri tehlike algıları arasında anlamlı ilişkiler bulunduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$). Bunun yanında çalışanların iş güvenliği iklimi algılarının mesleki kıdem ve işyeri kazası geçirmiş olma durumlarına göre anlamlı farklılık gösterdiği ($p<0.05$), işyeri tehlike algılarının ise mesleki kıdem değişkenine göre anlamlı farklılık gösterdiği ($p<0.05$), buna karşılık işyeri tehlike algısının çalışanların iş kazası geçirmiş olma durumlarına göre anlamlı farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır ($p>0.05$). Sonuç olarak inşaat sektöründe çalışan bireylerde işyerinde güvenlik iklimi algısının iş yaşamındaki tehlike algısı üzerinde belirleyici olduğu söylenebilir.

Keywords: İnşaat Sektörü, İş Güvenliği İklimi, İşyeri Tehlike Algısı

ABSTRACT

In this study conducted, it is aimed to examine the relationship between the perception of occupational safety climate and the perception of hazard in business life in individuals who work in the construction industry. 129 construction workers, who include 9 women and 120 men, participated in the study. The 'Work Safety Climate Scale' which was developed by Glendon & Litherland (2001) was used to determine the occupational safety climate perceptions of the employees who participate in the study, and the 'Workplace Hazard Perception Scale' which was developed by Hald (2018) was used to determine the hazard perceptions in the workplace. Turkish validity and reliability studies of both scales were conducted primarily. SPSS 24.0 for Windows program was used to analyse the data obtained. While Pearson Correlation analysis was used to examine the relationships between scale subscale scores, One-Way ANOVA analysis and Independent T test analysis were used to compare scale scores according to demographic variables. At the end of the study, it was determined that there are significant relationships between the occupational safety climate sub-dimensions of the employees and their perception of workplace hazard ($p<0.05$). In addition, it was concluded that there is a significant difference between the occupational safety climate perceptions of the employees according to their professional seniority

[1] Bu çalışma yazarın Çanakkale 18 Mart Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü İş Güvenliği Ana Bilim Dalı'nda sunduğu yüksek lisans tezinden türetilmiştir.

and having a workplace accident ($p<0.05$), the workplace hazard perceptions differ significantly according to the professional seniority variable ($p<0.05$), on the other hand, the workplace hazard perception of the employees does not differ significantly according to having a workplace accident ($p>0.05$). As a result, it can be said that the perception of safety climate in the workplace is determinative on the perception of hazard in business life in individuals who work in the construction industry.
Anahtar Kelimeler: Construction Sector, Occupational Safety Climate, Workplace Hazard Perception

JEL CODE:I12

GİRİŞ

Endüstri devrimi ile beraber teknolojik ve ekonomik alanda yaşanan gelişmeler sonucunda üretim yöntemlerinin değişmesi ve üretimde makineleşme ile kurumlar da dönüşüm yaşamaya başlamıştır. Endüstrileşmedeki bu hızlı değişim neticesinde, kurumlarda gereken tedbirlerin alınmaması nedeniyle iş kazalarının artması, iş sağlığı ve güvenliği noktasında önemli sorunların yaşanmasına sebep olmuştur. Bu dönemde üretim unsurlarından biri olarak nitelendirilen insan faktörünün, güvenlik ve sağlıkla ilgili yaşadığı problemler çok dikkate alınmamıştır. Ancak bu problemler üretim ve iş verimlilik düzeyini tehdit ettiği anda daha fazla önem kazanmaya başlamıştır. Bu kapsamda kurularda iş sağlığı ve güvenliğine ilişkin çalışmalar hızlanmıştır (Ören & Er, 2016). Karahan'a (2014) göre de endüstrileşme, teknoloji ve diğer alanlarda yaşanan hızlı değişimler sonucunda iş ve çalışma şartlarında birçok değişiklik yaşanmaktadır. Bu durum işgörenlerin ruhsal, bedensel ve fiziksel sağlık durumunun korunmasını gündeme taşımaktadır. Bu durum sonucunda öncelikle "İşçi Sağlığı ve Güvenliği" olarak dikkati çeken kavram zamanla yetersiz kalması nedeniyle "İş Sağlığı ve Güvenliği" olarak daha kapsamlı bir ifade biçimini almıştır. Böylelikle işgörenlerin sağlık ve güvenliğinin yanı sıra iş şartları ve ortamının da güvenli ve sağlıklı olması hedeflenmiştir.

İş sağlığı ve güvenliği kavramının dana iyi anlaşılması için öncelikli olarak literatürde sağlık kavramına ilişkin yapılan tanımların incelenmesi önemli bir konudur. Dünya Sağlık Örgütü (WHO)'nün açıklamasına göre sağlık: Herhangi bir güçsüzlük ve hastalık halinin olmadığı, sosyal, fiziksel ve ruhsal yönden tam anlamı ile bir iyi olma durumudur. Ruhsal, sosyal ve fiziksel açıdan tam iyilik durumunda olmak anlamına gelmektedir (Altuğ, 2013). Kavramsal olarak iş sağlığı ise temelde iş ve işyeri şartlarının potansiyel açıdan, kişinin sağlığını riske atmayacak şekilde sağlıklı kılınması ve bu durumun korunmasını ifade etmektedir (Cabuş, 2014: 3). Bu bağlamda iş sağlığı teriminin sadece bedensel sağlık anlamı barındırmadığı bununla beraber ruh sağlığını da kapsadığı anlaşılmaktadır. Bu nedenle, işçiler ruhsal ve fiziksel yönden kendi özelliklerine uygun yerlere yerleştirmeleri ve iş-işçi uyumunun sağlanması işçi sağlığının temel faktörleri arasında olup, bu temel faktörlere işçinin işi nedeniyle doğan sebeplerle yaşanabilecek sağlık sorunları veya meslek hastalıklarına dair alınabilecek her türlü önlem girmektedir (Sayıntürk, 2014).

Kavram olarak iş güvenliği ise "işgörenler bakımından tehlike barındıran iş ortamının, işletme güvenliği yaratılarak var olan ve muhtemel risk durumlarının ortadan kaldırılmaya çalışılması; iş ortamının, işgörenlerin rahat edebileceği şekilde ve kendilerini güven içinde hissedebilecekleri bir ortama dönüştürülmesi ve bu kapsamda gerçekleştirilebilecek her türlü faaliyet" olarak açıklanmıştır. Bu durum iş güvenliği koşullarının yaratılması kapsamında yapılan eylemlerin, işverene bir takım yetki ve görevler verilmesi, iş güvenliği terimini, iş sağlığına kıyasla daha teknik bir kavram halini almaktadır (Demir, 2015).

İş sağlığı ve güvenliğinin ön planda tutulmadığı işletmelerde iş kazası ve meslek hastalıkları yaygın olarak rastlanan bir durumdur. 6331 Sayılı İş Sağlığı ve Güvenliği Kanunu (Md.3) iş kazası, "İşyerinde ya da işyeri haricinde işin devam ettirilmesi sebebiyle yaşanan ölüme neden olan veya fiziksel bütünlüğünü fiziksel veya ruhsal engelli duruma getiren olay" olarak açıklamıştır (Kaplancan, 2014). SSK md.11/A bendine göre iş kazası; a) sigortalının işyerinde

olduğu sırada, b) işveren tarafından gerçekleştirilmekte olan iş sebebiyle, c) sigortalının işveren tarafından farklı bir birime görevlendirilmesiyle asıl işini yapmadan geçen sürede, d) emziren kadın sigortalının bebeğini emzirmek için ayrılan sürelerde, e) sigortalıların işveren tarafından sağlanan bir araçla işin yapıldığı ortama toplu olarak sevk edilmesi sırasında, bu durum ve koşullardan birinde yaşanan ve sigortalıya o sırada veya daha sonra ruhsal veya fiziksel olarak sorun yaratan olaydır (Özel, 2009). Meslek hastalığı ise "İşgörenlerin gerek kullanılan ham madde gerekse çevre şartlarının etkisinde kalarak yaşadıkları akut veya kronik hastalık, sakatlık ya da ruhsal sorunlardır" şeklinde açıklanmıştır. 5510 sayılı Sosyal Sigortalar ve Genel Sağlık Sigortası Kanunu 14. Maddesi kapsamında meslek hastalığı "sigortalının çalıştığı veya yerine getirdiği işin niteliği nedeniyle tekrar eden bir sebeple veya işin sürdürülme şartları dolayısıyla yaşadığı kronik veya akut rahatsızlık, ruhsal veya fiziksel engellilik durumlarıdır" şeklinde açıklanmıştır (MEB, 2013).

İş kazaları ve mesleki rahatsızlıkların çoğalması, iş sağlığı ve güvenliği konusuna daha fazla yoğunlaşılması gereğine dikkat çekmiştir. İşgörenlerin önemli bir kısmı ev haricindeki vakitlerinin büyük bir bölümünü çalıştıkları iş yerlerinde harcamaktadırlar. Bugünün iş koşullarında birçok unsur işgörenin ruhsal ve fiziksel sağlığını tehdit etmektedir. Bir işgörenin hastalanması veya bir iş kazası yaşaması durumunda, işgören, öncelikle kendisinden beklenen sosyal rolü yerine getiremeyecektir. Öte yandan bireyin iş kazası veya meslek hastalığı sebebiyle işinden uzak kalması öncelikle kendisini ve varsa bakmakla mükellef olduğu ailesini ve çalıştığı kurumu olumsuz yönden etkilemektedir (Çabuş, 2014).

İş sağlığı ve güvenliğinin ön planda olduğu tehlikeli meslek gruplarının başında inşaat işçiliği gelmektedir. Bu nedenle son yıllarda inşaat işçilerinde iş sağlığı ve güvenliği konusundaki bilgi düzeyi ile güvenlik iklimi algılarının ele alındığı birçok çalışma yapıldığı görülmektedir. Temel (2017)'in yapmış olduğu çalışmada inşaat alanında çalışanların güvenliğine dair hangi uygulamaların yapıldığı ve işgörenlerin bu konudaki düşüncelerinin neler olduğunun tespit edilmesi hedeflenmiştir. Yapılan araştırma sonucunda işgörenlerin sorunlu iş ortamında çalıştığı, iş sağlığı ve güvenliği algılarının orta seviyenin altında olduğu, iş güvenliği faaliyetlerine dikkat edilmediği, bu konudaki algılarının eğitim seviyeleri ile alakalı olduğu ve her personelin algı düzeyinin farklılık sergilediği belirlenmiştir. Obuz (2016)'un yapmış olduğu çalışmada inşaat sektöründe çalışanların iş sağlığı ve güvenliği konusundaki bilgi düzeylerini tespit etmeyi hedeflemiştir. Yapılan araştırma sonucunda iş güvenliğinin göz önünden bulundurulmadığı, meydana gelen kazaların sayısının açık olduğu, işgörenlerin eğitim seviyeleri göz önünde bulundurulduğunda iş sağlığı ve güvenliği ile ilgili yetersiz kalındığı, işgörenlerinin önemli bir bölümünün eğitim seviyelerinin ilkokul, ortaokul ve lise olduğu, iş sağlığı ve güvenliği ile ilgili bilinçsiz olduğu ve herhangi bir kursa gidilmediği belirlenmiştir. Külekçi (2012)'nin yapmış olduğu çalışmada gemi yapım sanayisinde çalışanların iş sağlığı ve güvenliği konusunda algılarının incelenmesini belirtmeyi hedeflemiştir. Yapılan araştırma sonucunda tersanelerde çalışanların iş sağlığı ve güvenliği konularında destek almadıkları, işgörenlerin önemli bir bölümünün erkek olduğu ve zor koşullarda işini yerine getirdiği, işgörenlerin uygun sağlık kontrollerinden geçmedikleri, iş güvenliği konusuna özen göstermedikleri ve nasıl bir metot izlemeleri gerektiği noktasında yeterli olmadıkları, pek çoğunun iş kazası neticesinde iş devam edemedikleri, diğer kazazedelerin ise yaşamını yitirdiği belirlenmiştir.

İş sağlığı ve güvenliğinin sağlanması, bunun yanında iş kazaları ve meslek hastalıklarının en aza indirilmesi işletmelerde güvenlik ikliminin sağlanması ile mümkündür. Güvenlik konusunda yapılan çalışmalar, iş yerinde güvenliğini başlıca belirleyicilerinin, iş çevresi ve yönetim faaliyetleri olduğundan yola çıkarak, güvenlik iklimi terimine yoğunlaşmaktadır. Güvenlik iklimi, bir kurumun güvenlik performansının sağlanmasına ve muhtemel sistemsel hataların erken tespitine verdiği öneme, işgörenlerin ne kadar güvendiğinin bir kriteridir

(Tüzüner & Özarslan, 2011). Zohar (1980)'ın yapmış olduğu tanımda güvenlik iklimi, örgüt ikliminin bir sonucu olup, iş ortamına dair paylaşılan algıları anlatır. Neal & Griffin (2006) güvenlik iklimini, işgörenlerin, güvenlik konusundaki mevcut pratikleri, uygulama ve politikaları bireysel anlamda nasıl algıladıklarının bir ürünü şeklinde tanımlar. Özellikle güvenlik iklimi, bir kurumun güvenlik eğilimli gayretlerinin kurumun başlıca ortağı olan işgörenler tarafından nasıl anlaşıldığını ifade etmektedir (Akt. Eryılmaz ve ark., 2019). Görüldüğü üzere güvenlik iklimiyle alakalı birçok tanım mevcuttur. Güvenlik iklimi tanımları, işgörenlerin güvenlik algıları üzerinde toplanmaktadır. Buradan yola çıkarak güvenlik iklimi için kısaca, iş ortamında güvenlik konusunda genel davranış, algı, kanaat ve tutumlar sonucu ortaya çıkan atmosfer olarak ifade edilebilir (Ören & Er, 2016).
Literatürde yer alan bilgiler değerlendirildiği zaman inşaat sektörü iş kazalarının ve meslek hastalıklarının oldukça sık görüldüğü bir alan olmakla beraber, iş güvenliğinin sağlanması ve işçi sağlığının korunmasında işlerinde güvenlik iklimi oluşturulması oldukça önemlidir. İnşaat sektöründe iş güvenliği ikliminin sağlanabilmesi için öncelikli olarak inşaat sektöründe iş güvenliği iklimi algısının tespit edilmesi gerekmektedir. Bu kapsamda yapılan bu çalışmada inşaat sektöründe iş güvenliği iklimi algısının çalışma yaşamındaki tehlikeler üzerindeki etkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır.

MATERYAL VE METOT

Araştırma Modeli

Yapılan bu araştırmada sosyal bilimler alanında yapılan çalışmalarda yaygın olarak kullanılan gözleme dayalı (görgül) araştırma modellerinden "Tarama Modeli" kullanılmıştır. Gözleme dayalı araştırmalar araştırmacıların yanıt bulmak istedikleri soruları cevaplamak, yanıt bulmak istenen soruların doğru olup olmadığını test etmek istedikleri durumlarda hipotezler geliştirilerek, anket ve ölçekler kullanarak gerçekleştirdikleri araştırmalardan meydana gelmektedir. Bunun yanında gözleme dayalı gerçekleştirilen çalışmalarda araştırmacılar denencelerini (hipotezler) test etmek amacıyla elde edilen verileri istatistiksel analize dâhil etmektedir. Gözleme dayalı araştırmalar içerisinde yaygın olarak kullanılan tarama tipi araştırmalar büyük örneklem gruplarının araştırmaya konu olan özelliklerinin (cinsiyet, yaş vb.) belirlenmesinde kullanılan araştırma yöntemi olarak da bilinmektedir (Can, 2014).

Araştırma Grubu

Yapılan bu araştırmaya inşaat sektöründe faaliyet gösteren firmalarda çalışan 9 kadın ve 120 erkek olmak üzere toplam 129 çalışan katılmıştır. Araştırmaya katılan çalışanların demografik özelliklerine göre dağılımları Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1. Araştırmaya Katılan Çalışanların Demografik Bilgilerine İlişkin Frekans ve Yüzdelik Dağılımları

Değişken	Alt değişken	f	%
Cinsiyet	Kadın	9	7,0
	Erkek	120	93,0
Eğitim durumu	İlkokul	67	51,9
	Ortaokul	54	41,9
	Lise	5	3,9
	Ön lisans	3	2,3
Yaş grubu	18-25 yaş	5	3,9
	26-33 yaş	30	23,3
	34-41 yaş	55	42,6
	42-49 yaş	31	24,0
	50 ve üzeri yaş	8	6,2
Görev	Ofis çalışanı	10	7,8
	Mekanik tesisat	24	18,6
	Kaba inşaat	22	17,1
	İnce inşaat	34	26,4
	Saha lojistik	20	15,5
	Duvarcı	12	9,3
	Amele	7	5,4
Mesleki kıdem	1-9 yıl	18	14,0
	10-19 yıl	72	55,8
	19+ yıl	39	30,2
İş kazası geçirdi mi	Evet	56	43,4
	Hayır	73	56,6
İş kazası sonucu	Ciddi yaralanma	13	23,2
	Küçük yaralanma	42	75,0
	Sakatlık	1	1,8
İş kazası tehlikesi geçirdi mi	Evet	26	20,2
	Hayır	103	79,8

Araştırmaya katılanların %7'si kadın, %93'ü erkeklerden oluşmaktadır ve %51,9'u ilkokul mezunu, %41,9'u ortaokul mezunu, %3,9'u lise mezunu, %2,3'ü ön lisans mezunudur. Katılımcıların %3,9'u 18-25 yaş grubunda, %23,3'ü 26-33 yaş grubunda, %42,6'sı 24,41 yaş grubunda, %24'ü 42-49 yaş grubunda, %6,2'si 50 ve üzeri yaş grubundadır. Araştırmaya katılanların %7,8'i ofis çalışanı, %18,6'sı mekanik tesisat çalışanı, %17,1'i kaba inşaat çalışanı, %26,4'ü ince inşaat çalışanı, %15,5'i saha lojistik çalışanı, %9,3'ü duvarcı, %5,4'ü amele olarak görev yapmaktadır ve %14'ü 1-9 yıldır çalışıyorken, %55,8'i 18-19 yıldır çalışmakta, %30,2'si 19+ yıldır çalışmaktadır. Katılımcıların %43,4'ü iş kazası geçirmiş ve iş kazası geçirenlerin %23,2'si ciddi yaralanma, %75'i küçük yaralanma, %1,8'i sakatlık geçirmiştir. Katılımcıların %20,2'si ise iş kazası tehlikesi geçirmiştir.

Veri Toplama Araçları

Araştırmaya katılan çalışanların mesleki kıdem düzeylerine ve iş kazası geçirmiş olma durumlarına ilişkin bilgilerin belirlenmesinde araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formundan yararlanılmıştır. Araştırmaya katılan çalışanların iş güvenliği iklimi algılarının belirlenmesinde Glendon & Litherland (2001) tarafından geliştirilen "İş Güvenliği İklimi Ölçeği" Türkçe'ye uyarlanarak kullanılmıştır. Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışmasına ilişkin bulgular aşağıda açıklanmıştır.

Tablo 2. İş Güvenliği İklimi Ölçeği Hesaplanan Döndürülmüş Faktör Yükleri

Değişken kodu	İletişim ve destek	Prosedürlerin yeterliliği	İş baskısı	Kişisel koruyucu donanım	Güvenlik kuralları
b21	,827				
b20	,807				
b19	,780				
b18	,747				
b17	,599				
b2		,747			
b6		,746			
b5		,732			
b3		,653			
b1		,645			
b4		,639			
b23			,848		
b24			,838		
b25			,761		
b14				,798	
b15				,761	
b13				,597	
b29					,798
b30					,782
b31					,746
İç Tutarlık Katsayıları (Cronbach's Alpha)	,801	,777	,854	,848	,788
Hesaplanan Genel İç Tutarlık Katsayıları (Cronbach's Alpha)			,795		
Açıklanan Varyanslar	16,739	15,671	13,046	11,680	11,496

Çıkarım Yöntemi: Temel Bileşenler Analizi – Döndürme Yöntemi: Varimaks Döndürmesi

İş güvenliği iklimi ölçeğinde faktör yükü ,50'nin altında kalan maddeler olan 7, 8, 9, 10, 11, 12, 16, 22, 26, 27, 28 maddeler ölçekten çıkarılmıştır. Bu maddeler çıkarıldıktan sonra yeniden faktör analizi yapılmıştır ve ölçeğin 5 faktör / boyuttan oluştuğu tespit edilmiştir. Bu faktörlerden birinci faktörün açıkladığı varyans %16,739, ikinci faktörün açıkladığı varyans %15,671, üçüncü faktörün açıkladığı varyans %13,046, dördüncü faktörün açıkladığı varyans %11,680, beşinci faktörün açıkladığı varyans %11,496, ölçeğin toplamda açıkladığı varyans ise %68,632'dir. Güvenilirlik düzeyini ifade eden Cronbach's Ahpla iç tutarlık katsayıları incelendiğinde, birinci faktörün %80,1 güvenilir olduğu, ikinci faktörün %77,7 güvenilir olduğu, üçüncü faktörün %85,4 güvenilir olduğu, dördüncü faktörün %84,8 güvenilir olduğu, beşinci faktörün %78,8, ölçeğin toplamda ise %79,5 güvenilir olduğu görülmektedir.

Tablo 3. İş Güvenliği İklimi Ölçeği Değişken Ortalamaları

Faktör	Ölçek maddeleri	Değişken ortalaması	Standart sapma	Faktör ortalaması
İletişim ve destek	b1	2,98	,815	3,36
	b2	3,19	,808	
	b3	3,33	,698	
	b4	3,55	,661	
	b5	3,56	,706	
	b6	3,60	,702	
Prosedürlerin yeterliliği	b13	3,52	,919	3,44
	b14	3,34	,906	
	b15	3,48	,911	
İş baskısı	b17	3,31	1,022	3,08
	b18	2,98	1,046	
	b19	3,02	1,166	
	b20	2,94	1,137	
	b21	2,79	1,157	
Kişisel koruyucu donanım	b23	3,30	,965	3,43
	b24	3,46	,992	
	b25	3,54	,919	
Güvenlik kuralları	b29	3,50	,858	3,50
	b30	3,65	,957	
	b31	3,36	,998	

Tablo incelendiğinde, araştırmaya katılan çalışanlarda güvenlik iklimi iletişim ve destek algısının X=3,36 ile orta düzeyde olduğu, prosedürlerin yeterliliği algısının X=3,44 ile orta düzeyin üzerinde olduğu, iş baskısı algısının X=3,08 ile orta düzeyde olduğu, kişisel koruyucu algısının X=3,43 ile orta düzeyin üzerinde olduğu, güvenlik kuralları algısının X=3,50 ile orta düzeyin üzerinde olduğu görülmektedir.

Araştırmaya katılan çalışanların işyerindeki tehlike algılarının belirlenmesinde Hald (2018) tarafından geliştirilen ve bu araştırmada Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılan "İşyeri Tehlike Algısı Ölçeği" kullanılmıştır. Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışmasında elde edilen bulgular aşağıda açıklanmıştır.

Tablo 4. İş Yerinde Tehlike Ölçeği Hesaplanan Döndürülmüş Faktör Yükleri

Değişken kodu	Geriye kalan tehlikeler	Zemin yüzeyi tehlikeleri	Hava durumu ve aydınlatma	Maddi tehlikeler
a3	,909			
a1	,907			
a2	,906			
a4	,790			
a5	,732			
a6	,683			
a26		,851		
a25		,806		
a24		,718		
a27		,704		
a19			,895	
a20			,875	
a18			,780	
a14				,921
a15				,916
a13				,664
İç Tutarlık Katsayıları (Cronbach's Alpha)	,908	,833	,851	,829
Hesaplanan Genel İç Tutarlık Katsayıları (Cronbach's Alpha)		,778		
Açıklanan Varyanslar	26,594	17,035	16,871	15,216

Çıkarım Yöntemi: Temel Bileşenler Analizi – Döndürme Yöntemi: Varimaks Döndürmesi

İş yerinde tehlikeler ölçeğinde faktör yükü ,50'nin altında kalan maddeler olan 7, 8, 9, 10, 11, 12, 16, 17, 21, 22, 23 maddeler ölçekten çıkarılmıştır. Bu maddeler çıkarıldıktan sonra yeniden faktör analizi yapılmıştır ve ölçeğin 4 faktör / boyuttan oluştuğu tespit edilmiştir. Bu faktörlerden birinci faktörün açıkladığı varyans %26,594, ikinci faktörün açıkladığı varyans %17,035, üçüncü faktörün açıkladığı varyans %16,871, dördüncü faktörün açıkladığı varyans %15,216, ölçeğin toplamda açıkladığı varyans ise %75,716'dır. Güvenilirlik düzeyini ifade eden Cronbach's Ahpla iç tutarlık katsayıları incelendiğinde, birinci faktörün %90,8 güvenilir olduğu, ikinci faktörün %83,3 güvenilir olduğu, üçüncü faktörün %85,1 güvenilir olduğu, dördüncü faktörün %82,9 güvenilir olduğu, ölçeğin toplamda ise %77,8 güvenilir olduğu görülmektedir.

Tablo 5. İş Yerinde Tehlike Ölçeği Değişken Ortalamaları

Faktör	Ölçek maddeleri	Değişken ortalaması	Standart sapma	Faktör ortalaması
Geriye kalan tehlikeler	a1	3,86	1,385	3,61
	a2	3,69	1,483	
	a3	3,71	1,433	
	a4	3,43	1,279	
	a5	3,40	1,343	
	a6	3,59	1,418	
Zemin yüzeyi tehlikeleri	a13	3,81	1,478	3,70
	a14	3,72	1,521	
	a15	3,58	1,565	
Hava durumu ve aydınlatma	a18	3,15	1,480	2,88
	a19	2,84	1,389	
	a20	2,67	1,404	
Maddi tehlikeler	a24	2,51	1,312	2,20
	a25	2,28	1,205	
	a26	2,12	1,083	
	a27	1,90	,909	

Tablo incelendiğinde, araştırmaya katılan çalışanların geriye kalan tehlikeler algısının X=3,61 ile orta düzeyin üzerinde olduğu, zemin tehlikeleri algısının X=3,70 ile orta düzeyin üzerinde olduğu, hava durumu ve aydınlatma tehlikeleri algısının X=2,88 ile orta düzeyde olduğu, maddi tehlikeler algısının ise X=2,20 ile orta düzeyin altında olduğu görülmektedir.

İstatistiksel Analiz

Elde edilen verilerin analizi için SPSS 24.0 for Windows programı kullanılmıştır. Öncelikle uç değere sahip 1 anket veri setinden çıkarılmıştır. Sonrasında araştırma kapsamında kullanılan ölçeklere açıklayıcı faktör analizi uygulanmış ve ölçek faktörleri belirlenmiştir. Faktörlerin güvenilir olup olmadığının belirlenmesi için güvenilirlik analizi uygulanmış ve Cronbach's Alpha değerleri güvenilirlik değeri olarak incelenmiştir. Ölçek alt boyut puanlarının birbirlerinin arasındaki ilişkilerin incelenmesinde Pearson Korelasyon analizi kullanılırken, demografik değişkenlere göre ölçek puanlarının karşılaştırılmasında One Way ANOVA analizi ve Independent T test analizi kullanılmıştır.

BULGULAR

Tablo 6. İş Güvenliği İklimi Ölçeği Alt Boyut Puanlarının ve İş Yerinde Tehlike Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Yönelik Pearson Korelasyon Analizi

		Geriye kalan tehlikeler	Zemin yüzeyi tehlikeleri	Hava durumu ve aydınlatma	Maddi tehlikeler	İletişim ve destek	Prosedürlerin yeterliliği	İş baskısı	Kişisel koruyucu donanım	Güvenlik kuralları
Geriye kalan tehlikeler	r	1								
	p									
Zemin yüzeyi tehlikeleri	r	,181*	1							
	p	,040								
Hava durumu ve aydınlatma	r	,040	-,096	1						
	p	,653	,281							
Maddi tehlikeler	r	,085	-,219*	,424**	1					
	p	,339	,013	,000						
İletişim ve destek	r	,014	-,174*	,352**	,115	1				
	p	,873	,048	,000	,194					
Prosedürlerin yeterliliği	r	-,069	,030	-,012	-,199*	-,057	1			
	p	,436	,740	,891	,024	,523				
İş baskısı	r	-,108	,381**	,115	-,031	-,241**	,100	1		
	p	,222	,000	,195	,730	,006	,259			
Kişisel koruyucu donanım	r	,070	,121	,040	-,299**	,111	,512**	,268**	1	
	p	,428	,173	,655	,001	,211	,000	,002		
Güvenlik kuralları	r	,211*	,291**	-,020	-,109	-,053	,416**	,389**	,364**	1
	p	,016	,001	,820	,218	,552	,000	,000	,000	

**p<0,01; *p<0,05

Tablo incelendiğinde, araştırmaya katılan çalışanlarda güvenlik iklimi iletişim ve destek algısı ile zemin yüzeyi tehlikeleri algısı arasında negatif ve düşük düzeyde anlamlı ilişki olduğu (r=-,174; p<0,05), güvenlik iklimi iletişim ve destek algısı ile hava durumu ve aydınlatma tehlikeleri algısı arasında pozitif ve orta düzeyde anlamlı ilişki olduğu (r=,352; p<0,01), iletişim ve destek algısı ile geriye kalan tehlikeler algısı, maddi tehlikeler algısı arasında anlamlı ilişki olmadığı (p>0,05) tespit edilmiştir. Araştırmaya katılan çalışanlarda güvenlik iklimi prosedürlerin yeterliliği algısı ile maddi tehlikeler algısı arasında negatif ve düşük düzeyde anlamlı ilişki olduğu (r=-,199; p<0,05), güvenlik iklimi prosedürlerin yeterliliği algısı ile geriye kalan tehlikeler algısı, zemin tehlikeleri algısı, hava durumu ve aydınlatma tehlikeleri algısı arasında ise anlamlı ilişki olmadığı (p>0,05) belirlenmiştir. Araştırmaya katılan çalışanlarda güvenlik iklimi iş baskısı algısı ile zemin tehlikeleri algısı arasında pozitif ve orta düzeyde anlamlı ilişki olduğu (r=,381; p<0,01), güvenlik iklimi iş baskısı algısı ile geriye kalan tehlikeler algısı, hava durumu ve aydınlatma tehlikeleri algısı, maddi tehlikeler algısı arasında ise anlamlı ilişki olmadığı (p>0,05) görülmektedir. Araştırmaya katılan çalışanlarda güvenlik iklimi kişisel koruyucu donanım algısı ile maddi tehlikeler algısı arasında negatif ve düşük düzeyde anlamlı ilişki olduğu (r=-,299; p<0,05), güvenlik iklimi kişisel koruyucu donanım algısı ile geriye kalan tehlikeler algısı, zemin tehlikeleri algısı, hava durumu ve aydınlatma tehlikeleri algısı arasında ise anlamlı ilişki olmadığı (p>0,05) tespit

edilmiştir. Araştırmaya katılan çalışanlarda güvenlik iklimi güvenlik kuralları algısı ile geriye kalan tehlikeler algısı arasında pozitif ve düşük düzeyde anlamlı ilişki olduğu (r=,211; p<0,05), güvenlik iklimi güvenlik kuralları algısı ile zemin yüzeyi tehlikeleri algısı arasında pozitif ve düşük düzeyde anlamlı ilişki olduğu (r=,291; p<0,01), güvenlik iklimi güvenlik kuralları algısı ile hava durumu ve aydınlatma tehlikeleri algısı, maddi tehlikeler algısı arasında ise anlamlı ilişki olmadığı (p>0,05) sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 7. İş Güvenliği İklimi Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Mesleki Kıdem Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin One Way ANOVA Testi

Alt boyut	Mesleki kıdem	N	X	Ss	F	p	Fark
İletişim ve destek	1-9 yıl	18	3,6019	,52748	2,482	,088	-
	10-19 yıl	72	3,3009	,51854			
	19+ yıl	39	3,3761	,49812			
Prosedürlerin yeterliliği	1-9 yıl	18	3,6667	,85559	5,128	,007	1>3, 2>3
	10-19 yıl	72	3,5602	,67559			
	19+ yıl	39	3,1368	,78255			
İş baskısı	1-9 yıl	18	2,9556	1,05508	,036	,964	-
	10-19 yıl	72	3,0167	,88030			
	19+ yıl	39	3,0154	,81355			
Kişisel koruyucu donanım	1-9 yıl	18	3,6667	,69546	4,270	,016	2>3
	10-19 yıl	72	3,5463	,80551			
	19+ yıl	39	3,1197	,89340			
Güvenlik kuralları	1-9 yıl	18	3,4259	,73035	3,516	,033	2>3
	10-19 yıl	72	3,6574	,84840			
	19+ yıl	39	3,2564	,62810			

Tablo incelendiğinde, araştırmaya katılan çalışanlarda mesleki kıdem değişkenine göre güvenlik iklimi iletişim ve destek algısı ($F_{(2, 126)}$=2,482; p>0,05) ve iş baskısı algısında ($F_{(2, 126)}$=,036; p>0,05) anlamlı farklılık olmadığı, prosedürlerin yeterliliği algısı ($F_{(2, 126)}$=5,128; p<0,05), kişisel koruyucu donanım algısı ($F_{(2, 126)}$=4,270; p<0,05) ve güvenlik kuralları algısının ($F_{(2, 126)}$=3,516; p<0,05) ise mesleki kıdem değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir. Anlamlı farklılık bulunan alt boyutlarda farklılığın hangi gruplar arasında olduğunun belirlenmesi için post hoc test olarak Scheffe yapılmıştır. Post hoc sonuçlarına göre güvenlik iklimi prosedürlerin yeterliliği algısında mesleki kıdemi 1-9 yıl ve 10-19 yıl olan çalışanların algısının mesleki kıdemi 19+ yıl olan çalışanlardan daha yüksek olduğu, kişisel koruyucu donanım algısında ve güvenlik kuralları algısında ise mesleki kıdemi 10-19 yıl olan çalışanların algısının mesleki kıdemi 19+ yıl olan çalışanlardan daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 8. İş Güvenliği İklimi Ölçeği Alt Boyut Puanlarının İş Kazası Geçirmiş Olma Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Independent T Testi

Alt boyut	İş kazası geçirmiş olma durumu	N	X	Ss	t	p
İletişim ve destek	Evet	56	3,4256	,53835	1,149	,253
	Hayır	73	3,3196	,50365		
Prosedürlerin yeterliliği	Evet	56	3,2440	,70637	-2,728	,007
	Hayır	73	3,6027	,76509		
İş baskısı	Evet	56	2,7500	,81285	-3,003	,003
	Hayır	73	3,2055	,88379		
Kişisel koruyucu donanım	Evet	56	3,1607	,91230	-3,365	,001
	Hayır	73	3,6438	,71864		
Güvenlik kuralları	Evet	56	3,1429	,73816	-4,964	,000
	Hayır	73	3,7808	,71193		

Tablo incelendiğinde, araştırmaya katılan çalışanlarda iş kazası geçirmiş olma durumuna göre güvenlik iklimi iletişim ve destek algısının anlamlı olarak farklılaşmadığı ($t=1,149$; $p>0,05$), prosedürlerin yeterliliği algısı ($t=-2,728$; $p<0,05$), iş baskısı algısı ($t=-3,003$; $p<0,05$), kişisel koruyucu donanım algısı ($t=-3,365$; $p<0,05$) ve güvenlik kuralları algısında ($t=-4,964$; $p<0,05$) ise iş kazası geçirmemiş olanların algısının anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 9. İş Yerinde Tehlike Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Mesleki Kıdem Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin One Way ANOVA Testi

Alt boyut	Mesleki kıdem	N	X	Ss	F	p	Fark
Geriye kalan tehlikeler	1-9 yıl	18	3,4907	1,23996	1,496	,228	-
	10-19 yıl	72	3,7639	1,02273			
	19+ yıl	39	3,3846	1,31353			
Zemin yüzeyi tehlikeleri	1-9 yıl	18	2,6296	1,41370	7,861	,001	1<2, 1<3
	10-19 yıl	72	3,8426	1,31200			
	19+ yıl	39	3,9487	1,02751			
Hava durumu ve aydınlatma	1-9 yıl	18	3,1111	1,19367	,572	,566	-
	10-19 yıl	72	2,7917	1,32325			
	19+ yıl	39	2,9658	1,14400			
Maddi tehlikeler	1-9 yıl	18	2,3056	,90973	,244	,784	-
	10-19 yıl	72	2,2188	1,03371			
	19+ yıl	39	2,1282	,72519			

Tablo incelendiğinde, araştırmaya katılan çalışanlarda mesleki kıdem değişkenine göre iş yerinde tehlike geriye kalan tehlikeler ($F_{(2, 126)}=1,496$; $p>0,05$), hava durumu ve aydınlatma ($F_{(2, 126)}=,572$; $p>0,05$) ve maddi tehlikeler algısında ($F_{(2, 126)}=,244$; $p>0,05$) anlamlı farklılık olmadığı, zemin yüzeyi tehlikeleri algısında ($F_{(2, 126)}=7,861$; $p<0,05$) ise mesleki kıdem değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir. Anlamlı farklılık bulunan zemin yüzeyi tehlikeleri algısında farklılığın hangi gruplar arasında olduğunun belirlenmesi için post hoc test olarak Scheffe yapılmıştır. Post hoc sonuçlarına göre zemin yüzeyi tehlikeleri algısında mesleki kıdemi 1-9 yıl olan çalışanların algısının mesleki kıdemi 10-19 yıl ve 19+ yıl olan çalışanlardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 10. İş Yerinde Tehlike Ölçeği Alt Boyut Puanlarının İş Kazası Geçirmiş Olma Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Independent T Testi

Alt boyut	İş kazası geçirmiş olma durumu	N	X	Ss	t	p
Geriye kalan tehlikeler	Evet	56	3,3393	1,14811	-2,390	,018
	Hayır	73	3,8196	1,11864		
Zemin yüzeyi tehlikeleri	Evet	56	3,4583	1,22691	-1,890	,061
	Hayır	73	3,8950	1,35387		
Hava durumu ve aydınlatma	Evet	56	3,1250	1,17990	1,898	,060
	Hayır	73	2,7078	1,28012		
Maddi tehlikeler	Evet	56	2,3616	,82561	1,707	,090
	Hayır	73	2,0822	,98870		

Tablo incelendiğinde, araştırmaya katılan çalışanlarda iş kazası geçirmiş olma durumuna göre iş yerinde tehlike zemin yüzeyi tehlikeleri (t=-1,890; p>0,05), hava durumu ve aydınlatma (t=1,898; p>0,05) ve maddi tehlikeler algısının (t=1,707; p>0,05) anlamlı olarak farklılaşmadığı, geriye kalan tehlikeler algısında (t=-2,390; p<0,05) ise iş kazası geçirmemiş olanların algısının anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırmaya katılan çalışanların iş güvenliği iklimi algıları ile işyerindeki tehlike algıları arasındaki ilişkiler incelendiği zaman, çalışanlarda güvenlik iklimi iletişim ve destek algısı ile zemin yüzeyi tehlikeleri algısı arasında negatif yönde ve düşük düzeyde, güvenlik iklimi iletişim ve destek algısı ile hava durumu ve aydınlatma tehlikeleri algısı arasında pozitif ve orta düzeyde anlamlı ilişkiler olduğu belirlenmiştir. Buna karşılık iletişim ve destek algısı ile geriye kalan tehlikeler algısı ve maddi tehlikeler algısı arasında anlamlı ilişki olmadığı tespit edilmiştir. Bağımlı değişkenler arasındaki ilişkiye ait sonuçlara göre çalışanların iş güvenliği iklimi algıları yükseldikçe işyerindeki tehlike algılarının azaldığı görülmektedir. Bunun temel nedenlerinin başında iş güvenliği ikliminin sağlandığı işyerlerinde çalışanların daha güvenli bir ortamda çalışmalarının, buna paralel olarak işyerinde kaza riski görme düşüncelerinin azalmasının yattığı düşünülebilir. Literatürde bu konuda yapılan çalışmalarda da çalışanlarda iş güvenliği iklimi ve tehlike algısı arasında anlamlı ilişki olduğu bulgularına ulaşılmıştır (Karadal ve ark., 2019; Karadal & Merdan, 2017). Bunun yanında literatürde yer alan bazı çalışmalarda (Şahin, 2010; Yavuz & Doğan, 2020) işyerlerinde alınan güvenlik önlemlerinin de güvenlik iklimi ya da tehlike algısı üzerinde belirleyici olduğu rapor edilmiştir.

Araştırmaya katılan çalışanların iş güvenliği iklimi algılarının mesleki kıdem değişkenine göre anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur. Elde dilen bulgular değerlendirildiği zaman genel olarak mesleki kıdem düzeyi yüksek olan çalışanlarda güvelik iklimi algısının da yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bunun temel nedenlerini başında mesleki kıdem düzeyi arttıkça çalışanların tecrübe düzeylerinin yüksek olmasının, dolayısıyla iş güvenliği konusundaki riskleri yeterince önemsememelerinin yattığı düşünülebilir. Literatürde yer alan bazı çalışmalarda da (Çiftçi, 2016) iş güvenliği iklimi algısının mesleki kıdem değişkenine göre farklılaştığı bulgularına ulaşılmıştır. Buna karşılık literatürde çalışanların iş güvenliği iklimi algılarının mesleki kıdem değişkenine göre farklılaşmadığını ortaya koyan araştırma bulguları da mevcuttur (Aydın, 2018; Bayraktaroğlu ve ark., 2018; Demir, 2018; Koç, 2016). Bu kapsamda yapılan bazı çalışmalarda elde edilen sonuçların araştırma bulgularımız ile paralellik göstermediği görülmektedir. Bunun temel nedenlerin başında çalışmaların farklı

sektörlerde yapılmasının ve her sektörde çalışanlar için işyeri risk faktörlerinin birbirinden farklı olmasının yattığı düşünülebilir.
Araştırmaya katılan çalışanlarda iş kazası geçirmiş olma durumlarına göre iş güvenliği iklimi algıları değerlendirildiği zaman prosedürlerin yeterliliği, iş baskısı, kişisel koruyucu donanım ve güvenlik kuralları alt boyutlarına ilişkin algıların anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Ortaya çıkan bu sonuçlara göre, prosedürlerin yeterliliği, iş baskısı, kişisel koruyucu donanım ve güvenlik kuralları alt boyutlarında iş kazası geçirmemiş olan çalışanların algı düzeylerinin daha önce iş kazası geçirmiş olan çalışanlardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bunun temel nedenlerinin başında iş kazası geçirmemiş olanların iş sağlığı ve güvenliği konusunda daha yüksek bilince sahip olmalarının yattığı düşünülebilir.
Araştırmaya katılan çalışanların mesleki kıdem düzeylerine göre işyerindeki tehlike algıları değerlendirildiği zaman zemin yüzeyi tehlikeleri alt boyutuna ilişkin çalışan algılarının mesleki kıdem değişkenine göre anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur. Zemin yüzeyi tehlikeleri alt boyutunda mesleki kıdem düzeyi yüksek olan çalışanlarda tehlike algısının da yüksek olduğu tespit edilmiştir. Araştırmaya bu sonucun ortaya çıkmasının temelinde mesleki kıdem düzeyi arttıkça çalışanların zemin yüzeyi tehlikeleri konusundaki bilgi ve farkındalık düzeylerinin de yükselmesinin yattığı düşünülebilir. Literatürde bu konuda yapılan çalışmalarda da (Camkurt, 2013) mesleki kıdem arttıkça çalışanların bilgi ve donanımlarının da arttığı belirtilmektedir. Bu noktada çalışanlarda bilgi, birikim ve donanım düzeyinin yüksek olmasının işyerindeki riskleri konusunda daha bilinçli olmalarına katkı sağlayacağı düşünülebilir.
Araştırmaya katılan çalışanlarda daha önce iş kazası geçirme durumu değişkenine göre ele alındığı zaman çalışanların işyerindeki tehlike algılarının anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Bunun temelinde yatan nedenlerin başında çalışanların büyük bir bölümünün geçmiş yıllarda iş kazası geçirmemiş olmasının yattığı düşünülebilir. Bunun yanında çalışanların genel olarak işyeri tehlikeleri konusundaki bilgi düzeylerinin yüksek olmasının da bu sonucun ortaya çıkmasında etkili olduğu düşünülebilir. Literatürde bu konuda yapılan araştırmalarda genellikle iş kazaları ile ilişkili sosyo-demografik unsurların, çalışanların iş kazası geçirme durumlarının ve iş kazalarını önlemeye yönelik uygulamaların ele alındığı görülmektedir. Koç & Akbıyık (2011) tarafından yapılan çalışmada Türkiye'de iş kazanlarının ve olası maliyetlerinin, İlhan ve arkadaşları (2006) tarafından yapılan araştırmada temizlik işçilerinin sosyo-demografik özellikleri ve çalışma koşulları ile iş kazası ve meslek hastalığı sıklığının değerlendirildiği, Çopur ve arkadaşları (2006) tarafından yapılan çalışmada ise Ege Üniversitesi Hastanesi'nde çalışan ev idaresi personelinin iş kazası geçirme durumlarının incelendiği görülmektedir. Buna karşılık inşaat işgörenlerinde iş kazası geçirme durumu ile işyeri tehlike algısı arasındaki ilişkiye yönelik çalışmaların ülkemizde yapılmadığı göze çarpmaktadır.
Sonuç olarak, inşaat sektöründe çalışan bireylerde iş güvenliği iklimi ve işyeri tehlike algıları ile ilişkili faktörlerin incelendiği bu araştırmada çalışanların iş güvenliği iklimi algıları ile işyeri tehlikeleri algı düzeyleri arasındaki ilişkiler incelendiği zaman iş güvenliği iklimi alt boyutları ile işyeri tehlikeleri algı düzeyi arasında anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Araştırmada elde edilen bu sonuçların literatür ile kısmen paralellik gösterdiği görülmüş olup, yapılan bu çalışmada geliştirilen ölçek literatürde ilk kez kullanıldığı için alt boyutlar arasındaki ilişkilere yönelik geniş kapsamlı bir tartışma yapılamamıştır. Araştırmaya katılan çalışanların sosyo-demografik özelliklerine göre iş güvenliği iklimine ilişkin bulgular değerlendirildiği zaman çalışanların iş güvenliği iklimi algılarının mesleki kıdem ve işyeri kazası geçirmiş olma durumlarına göre anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur. Araştırmaya katılan çalışanların sosyo-demografik değişkenlere göre işyeri tehlike algılarına ilişkin

bulgular değerlendirildiği zaman, çalışanların işyeri tehlikelerine ilişkin algı düzeyinin mesleki kıdem değişkenine göre anlamlı farklılık gösterdiği, buna karşılık işyeri tehlike algısının çalışanların iş kazası geçirmiş olma durumlarına göre anlamlı farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Elde edilen bulgulara göre aşağıdaki önerilerde bulunulabilir;

1. İnşaat sektöründe çalışan bireylerin görüşlerine göre iş güvenliği iklimi ve işyeri tehlikelerine ilişkin daha geniş kapsamlı bulgular elde edilebilmesi için farklı coğrafi bölgelerde yer alan inşaatlarda çalışan işgörenler üzerinde benzer çalışmalar yapılabilir.
2. Yapılan bu çalışmaya dahil olan bireylerde hem iş güvenliği iklimi algısının hem de işyeri tehlikelerine ilişkin algı düzeyinin demografik değişkenlere göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiş olup, bu araştırmada çalışanlara ilişkin tüm demografik değişkenlere değinilmemiştir. Kapsamda inşaat işgörenlerinde farklı demografik değişkenlere (medeni durum, gelir düzeyi, inşat alanının büyüklüğü, mevcut işyerinde çalışma süresi, kamu ya da özel sektörde yer alan inşaatta çalışma durumu vb.) göre iş güvenliği iklimi ve işyeri tehlike algılarının ele alındığı çalışmalar yapılabilir.
3. İş yaşamında çalışanların iş güvenliği iklimi ile çalışma ortamındaki tehlikelere ilişkin algı düzeyleri sosyo-demografik özelliklere ek olarak psiko-sosyal unsurlardan da etkilenebilmektedir. Bu nedenle inşaat işgörenlerinde psiko-sosyal değişkenlerin (özyeterlik düzeyi, algılanan kaygı ve stres düzeyi, iş doyum düzeyi, mesleki tükenmişlik düzeyi vb.) iş güvenliği iklimi ve işyeri tehlike algıları üzerindeki etkilerinin ele alındığı çalışmalar yapılabilir.

KAYNAKLAR

Altuğ, T. (2013). *Türkiye'de ortak sağlık ve güvenlik birimlerinin yeri ve önemi*. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.

Aydın, S. (2018). *Bir kamu hastanesinde çalışan hemşirelerde güvenlik iklimi algısının belirlenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.

Bayraktaroğlu, S., Aras, M., & Atay, E. (2018). Çalışanlarda iş güvenliği ve iş kazası algısı: mavi yakalılar üzerine bir araştırma. *Uluslararası Yönetim ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 5(9), 1-15.

Camkurt, M. Z. (2013). Çalışanların kişisel özelliklerinin iş kazalarının meydana gelmesi üzerindeki etkisi. *TÜHİS İş Hukuku ve İktisat Dergisi,* 24(6), 70-101.

Can, A. (2014). *SPSS ile bilimsel araştırma sürecinde nicel veri analizi*. 2. Baskı. Ankara: Pegem Akademi.

Çopur, Z., Varlı, B., Avşar, M., & Şenbaş, M. (2006). Ege Üniversitesi Hastanesi'nde çalışan ev idaresi personelinin iş kazası geçirme durumunun incelenmesi. *Hacettepe Sağlık İdaresi Dergisi*, 9(2), 155-176.

Çabuş, D. (2014). *İş sağlığı ve güvenliği algılamalarının işgörenlerin demografik özelliklerine göre değerlendirilmesi: Isparta sağlık sektörü örneği.* Yüksek Lisans Tezi. Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Isparta.

Çiftci, N. (2016). *İşçilerin planlı davranış kuramına göre iş sağlığı ve güvenliği davranışlarının güvenlik iklimine etkilerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Erzurum.

Demir, K. (2015). *İş sağlığı ve güvenliği denetimi ve bazı ülkelerden uygulama örnekleri*. Yüksek Lisans Tezi. Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Eskişehir.

Demir, E. (2018). *İnşaat işçilerinin iş doyumu düzeyleri ile iş güvenliği algıları arasındaki ilişkinin incelenmesi.* Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.

Eryılmaz, İ., Dirik, D., & Odabaşoğlu, Ş. (2019). Güvenlik iklimi algısı ve iş performansı ilişkisinde genel öz yeterliliğin düzenleyici rolü: helikopter teknisyenleri üzerine bir araştırma. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi, 8*(2), 1854-1870.

Glendon, A. I., & Litherland, D. K. (2001). Safety climate factors, group differences and safety behaviour in road construction. *Safety Science*, *39*(3), 157-188.

Hald, K. S. (2018). Social influence and safe behavior in manufacturing. *Safety Science*, 109, 1-11.

Kaplancan, B. (2014). *İş sağlığı ve güvenliği uygulamalarının iş görenlerin tutumuna etkisi.* Yüksek Lisans Tezi. Bahçeşehir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.

Karadal, H., & Merdan, E. (2017). İşyeri yaralanmaları üzerinde güvenlik iklimi ve güvenlik kültürünün rolü. *Uluslararası Yönetim İktisat ve İşletme Dergisi, 13*(5), 912-919.

Karadal, H., Merdan, E., & Abubakar, M. (2019). Güvenlik iklimi ve güvenlik kültürünün işyeri yaralanmaları üzerine etkisinde güvenlik davranışlarının aracılık rolü: döküm sanayinde bir araştırma. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 7*(6), 329-339.

Karahan, B. (2014). *Sağlık kurumlarında iş sağlığı ve güvenliği.* Yüksek Lisans Tezi. Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.

Koç, M., & Akbıyık, N. (2011). Türkiye'de İş Kazalarının Maliyetleri ve Çözüm Önerileri. *Akademik Yaklaşımlar Dergisi*, 2(2), 129-175.

Koç, M. B. (2016). *İnşaat sektöründe çalışanların güvenlik iklimi ile ilgili algıları.* Yüksek Lisans Tezi. Çankaya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.

MEB. (2014). *Mesleki gelişim, iş güvenliği ve işçi sağlığı.* Ankara: Milli Eğitim Bakanlığı.

Külekçi, B. (2012). *Gemi inşa endüstrisi çalışanlarının iş sağlığı ve güvenliği algılarının değerlendirilmesine yönelik bir araştırma*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.

Obuz, S. (2016). *İnşaat sektöründe çalışanların iş sağlığı ve güvenliği hakkındaki bilgi düzeyleri*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Yeni Yüzyıl Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. İstanbul.

Ören, K., & Er, M. (2016). Güvenlik ikliminin güvenlik performansına etkisi. *Emek ve Toplum, 5*(13), 48-66.

Özel, S. (2009). *İşverenin iş sağlığı ve güvenliğine ilişkin cezai sorumluluğu*. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.

Sayıntürk, H. (2014). *İş sağlığı ve güvenliği yükümlülüklerine aykırı davranan işveren karşısında işçilerin hakları*. Yüksek Lisans Tezi. Çankaya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.

Şhin, N. S. (2010). *Yöneticilerin işgören sağlığı ve iş güvenliği uygulamalarına ilişkin tutumları ve inşaat sektöründe bir araştırma*. Yüksek Lisans Tezi. İnönü Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Malatya.

Temel, C.D. (2017). *İnşaat işçilerinin iş sağlığı ve güvenliği konusunda uygulama ve algılama düzeyi*. Yüksek Lisans Tezi. Çukurova Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü. Adana.

Yavuz, N., & Doğan, A. (2020). İşyeri tehlike sınıflarına göre çalışanların güvenlik iklimi algılarının incelenmesi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi, 13*(69), 1304-1315.

EXTENDED ABSTRACT

In this study conducted, it is aimed to examine the effects of the perception of occupational safety climate on the hazards in business life in the construction industry. In this study conducted, 'Scanning Model', one of the observational (empirical) study models that is widely used in the studies in the field of social sciences, was used. A total of 129 employees,

who include 9 women and 120 men, who work in companies which operate in the construction sector participated in this study. The personal information form which was prepared by the researcher was used to determine the information concerning the professional seniority levels of the employees who participate in the study and the status of having a work accident. 'Occupational Safety Climate Scale' developed by Glendon and Litherland (2001) was used by being adapted to Turkish in determining the occupational safety climate perceptions of the employees participating in the study. The 'Workplace Hazard Perception Scale', which was developed by Hald (2018) and whose Turkish validity and reliability study was conducted, was used in determining the workplace hazard perception of the employees who participate in the study.

When the relationships between the perceptions of occupational safety climate of the employees who participate in the study and the perceptions of hazard in the workplace are examined, it was determined that there are negative side and low level between the perception of safety climate, communication and support and the perception of ground surface hazards; and there is positive side and moderate level significant relationships between the perception of security climate, communication and support and the perception of weather condition and lighting hazards. On the contrary, it was determined that there is no significant relationship between perception of communication and support and the perception of remaining hazards and material hazards. According to the results of the relationship between the dependent variables, it is seen that the higher the occupational safety climate perceptions of the employees are, the lower their perception of hazards in the workplace are. One of the main reasons for this can be considered that employees work in a safer environment in workplaces where the occupational safety climate is provided, in parallel to this, their perception of accident risk in the workplace decrease. In the studies conducted on this subject in the literature, it has been found the findings that there is a significant relationship between the occupational safety climate and the perception of hazards in employees (Karadal et al., 2019: 329; Karadal and Merdan, 2017: 912).

It was found that the occupational safety climate perceptions of the employees who participate in the study differ significantly according to the professional seniority variable. When the findings were examined, it was determined that employees with a high level of professional seniority generally have a high perception of safety climate. One of the main reasons for this can be considered that as the level of professional seniority increases, the experience levels of the employees are high, and therefore they do not care enough about the risks related to occupational safety. In some studies in the literature (Çiftçi, 2016: 33), it was found that the perception of occupational safety climate differs according to the professional seniority variable.

When the perceptions of occupational safety climate among the employees who participate in the study were evaluated according to their status of having of occupational accident, it was determined that the perceptions regarding the adequacy of procedures, work pressure, personal protective equipment and safety rules sub-dimensions differ significantly. According to these results, it was found that the perception levels of employees who did not have an occupational accident were significantly higher than employees who had a work accident before in the sub-dimensions of the adequacy of procedures, work pressure, personal protective equipment and safety rules. One of the main reasons for this can be considered that those who have not had a work accident have higher awareness of occupational health and safety.

When the hazard perceptions in the workplace were evaluated according to the professional seniority levels of the employees who participate in the study, it was found that the employee perceptions regarding the ground surface hazards sub-dimension differed significantly

according to the professional seniority variable. In the sub-dimension of ground surface hazards, it was determined that employees with a high level of professional seniority also have a high perception of hazards. It can be thought that in the basis for the emergence of this result of the study is that as the level of professional seniority increases, the knowledge and awareness levels of employees about ground surface hazards also increase. In the studies conducted on this subject in the literature (Camkurt, 2013: 85), it is stated that as the professional seniority increases, the knowledge and skills of the employees also increase.

When it was considered according to the variable of having an occupational accident among the employees who participate in the study, it was determined that the employees' perception of hazards in the workplace did not differ significantly. One of the main reasons for this can be considered that most of the employees have not had a work accident in the past years. In addition, generally, the high level of knowledge of the employees about workplace hazards can be considered to be effective in the emergence of this result.

As a result, in this study examining the factors related to occupational safety climate and workplace hazard perceptions among individuals working in the construction industry, when the relationships between the employee' perception of workplace safety climate and workplace hazards were examined, it was determined that there were significant relationships between the occupational safety climate sub-dimensions and the level of perception of workplace hazards. When the findings concerning occupational safety climate were evaluated according to the socio-demographic characteristics of the employees who participate in the study, it was found that the occupational safety climate perceptions of the employees differ significantly according to their professional seniority and the status of having a workplace accident. When the findings concerning the workplace hazard perceptions of the employees who participate in the study were evaluated according to the socio-demographic variables, it was concluded that the perception level of the employees regarding the workplace hazards differ significantly according to the professional seniority variable, on the contrary, the workplace hazard perception do not differ significantly according to the status of having occupational accident of the employees.

Uluslararası Multidisipliner Akademik Araştırmalar Dergisi / Eylül-Ekim-Kasım-Aralık Cilt: 7 Sayı:3
Journal of International Multidisciplinary Academic Researches / Sep-Oct-Nov-Dec Volume: 7 Issue: 3
2020
www.joimar.com

EĞİTİMDE VE SOSYAL HAYATTA BİR VERİ TOPLAMA ARACI VE VERİYİ YAYMA ARACI OLARAK "SOSYAL MEDYA"

"SOCIAL MEDIA" AS A DATA COLLECTION TOOL AND DATA SPREADING TOOL IN EDUCATION AND SOCIAL LIFE

***Emin BAYKARA[1], Dilek SANCAK[1]**

***e-mail:** eminbaykara78@hotmail.com

[1]Hezarfen Ahmet Çelebi Ortaokulu, Üsküdar, İstanbul, Türkiye

ÖZET

Bilindiği gibi günümüz bilgi toplumunda iletişim teknolojileri sayesinde çok önemli sosyal değişimler yaşanmaktadır. Yeni iletişim teknolojilerinin gelişmesi ile birlikte sosyal medya kavramı hemen hepimizin hayatına nüfuz etmiş bulunmaktadır. Sosyal medya, kendisinden önce var olan ve bugün geleneksel medya olarak adlandırdığımız medya uygulamalarına nazaran, etkileşimli, katılımcılığını kolaylaştıran ve medya içerik alıcısını, içerik üreticisi noktasına taşıyan yönleri nedeniyle, izleme/dinleme/okuma bakımından kullanım tercihi giderek artan bir medya alanı olarak karşımıza çıkmaktadır. Sosyal medya günlük yaşantımızdaki etkisi nedeniyle, sosyalleşme sürecimizi belirleme rolünü ele alabilmekte, geleneksel medya gibi, kültürel, sosyal tercihlerimizi de biçimlendirici bir nitelik taşımaktadır. Bunun sonucunda, insanlar bilgi ve iletişim teknolojileriyle yani sosyal medya ile yoğun bir şekilde etkileşime girmektedirler. Yapılan bu araştırmanın amacı sosyal medyayı, sosyal medyanın tarihsel gelişim sürecini, özelliklerini, boyutlarını, türlerini, geleneksel medya ile arasındaki farkları, sosyal medyanın avantajlarını, dezavantajlarını, iletişim sürecindeki işlevlerini, kurumsal iletişimde kullanımı ve kısaca sosyal medya eğitim ilişkisini genel hatlarıyla nitel araştırma yöntemiyle ortaya koymaktır. Nitel verilerin analizinde ise Kategorik İçerik Perspektifi yaklaşımından yararlanılmıştır. Çalışma kapsamında sosyal medyanın kullanım alanlarına, sosyal medyanın tarihsel gelişimine, sosyal medyanın geleneksel medyadan farklı yönlerine ve eğitimde sosyal medya kullanımına ilişkin bilgilere değinilmiştir.
Keywords: Sosyal medya, internet, sosyal medya kullanım alışkanlığı, sosyal medya bağımlılığı

ABSTRACT

As is known, very important social changes are taking place in today's information society thanks to communication technologies. With the development of new communication technologies, the concept of social media has penetrated into our lives almost all of us. Compared to the media applications that existed before and today we call as traditional media, social media emerges as a media field whose usage preference is increasing in terms of viewing/listening/reading due to its interactive, facilitating participation and the media content buyer to the content producer point. Social media can take the role of determining our socialization process due to its effect on our daily lives, and it has a qualification of shaping our cultural and social preferences like traditional media. So, people interact intensely with information and communication technologies, namely social media. The aim of this study conducted is to exhibit social media, the historical development process of social media, its features, dimensions, types, differences with traditional media, the advantages and disadvantages of social media, its functions in the communication process, its usage in corporate communication and, in short, the relationship between social media education in general terms with the qualitative research method. In the analysis of qualitative data, the Categorical Content Perspective approach was used. Within the scope of the study, the usage fields of social media, the historical development of social media, the different aspects of social media from traditional media and the information about the usage of social media in education were mentioned.
Anahtar Kelimeler: Social media, internet, social media usage habit, social media addiction

JEL CODE: L82

GİRİŞ

Sosyal Medya; en basit ifadeyle insanların internet aracılığıyla fikirlerini, düşüncelerini, ilgilerini, deneyimlerini, arkadaşlarıyla ve/veya tüm dünya ile bağlantı kurarak paylaştığı çevrimiçi platformlardır. Buradan da anlaşıldığı gibi sosyal medya kullanımındaki en önemli faktör olarak bireylerin bilgiyi paylaşabilmesi gösterilebilir. Diğer bir ifadeyle sosyal medya, hayatımızı kolaylaştıran iletişim ve etkileşim araçlarını içerisinde barındıran dijital bilgi ve iletişim platformlarıdır. Bu iletişim, eskiden duman, güvercin, davul, çan gibi yöntemlerle yapılırken, zamanla yazıyla ve telgrafla yapılmaya başlanmıştır. Teknolojinin de ilerlemesiyle birlikte radyo ve televizyonun ardından sabit telefonlara geçilmiştir. İnternet aracılığıyla elektronik postalara (epostalara) geçilmiştir. Cep telefonlarının yaygınlaşmasıyla ise kısa mesaj sistemi (SMS) kullanılarak iletişim kurulmaya başlanmıştır. (Komito & Bates, 2009).

Sosyal Medya, oldukça geniş bir kullanım alanıyla hayatımızdaki yerini almıştır. Telefon ya da İnternet üzerinden bireylerin iletişim kurabilmek adına sosyal medya üzerinden iletişimin devamı sağlayan bir araç olarak sosyal medyayı İletişim aracı olarak görmekteyiz. Bireylerin karşılıklı bir etkileşim içerisinde iletişimlerini devam ettirdikleri çevrimiçi servislerin ve kullanılmış olan araçların yarattığı evren anlamında sosyal medyayı yaşam alanı olarak görmekteyiz.

İnternet bağımlılığı, 1996 yılında Young tarafından birey için İnternet kullanım isteğine bir türlü dizgin vurulamaması, İnternet'siz geçirilen zamanın bir önemi olmaması, bireyin İnternet'e erişemediği zaman diğer bağımlılıklarda olduğu gibi yoksunluk belirtilerinin (aşırı sinirlilik hali ve saldırganlık) ortaya çıkması olarak ifade edilmiştir. İnternet bağımlılığının, madde kullanımında olduğu gibi dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu, sosyal fobi, anksiyete ve depresyon gibi ruhsal ve davranışsal bozukluklar gibi sorunlara sebebiyet verebildiği ortaya konulmuştur (Günay, 2018). Gençler ve ergenler İnternet ve sosyal medya ile gereğinden fazla ilgilenmektedirler ve bu durum aileler ya da diğer kişiler tarafından oldukça normal karşılanmaktadır (Ünlü, 2018). Gençler gelişme ve değişme dönemlerinde olduklarından yetişkin bir bireye göre daha fazla hasar alabilmektedirler.

Amaç

Çalışma sırasında sosyal Medyanın aşırı bir şekilde kullanımı özellikle bilgisayar, cep telefonu ve İnternet kullanımı özellikle gelişme çağındaki gençlerin zihinsel, duygusal, sosyal, cinsel, kişisel, ahlaki ve bedensel gelişimlerine olumsuz etiklerini ortaya koymak. Sadece sosyal hayatta değil aynı zamanda eğitim hayatında da etkilerini ortaya çıkarmaktır. Sosyal medya ve internet bağımlılığı farklı şekilde ortaya çıkan fiziksel problemlerin yanı sıra zihinsel problemleri de beraberinde getirebilen bir dürtü kontrol bozukluğudur (Karagözoğlu-Aslıyüksek, 2017).

Yöntem

Bu araştırma nitel araştırma türlerinden betimsel tarama modelinde gerçekleştirilmiştir. Betimsel araştırmalar; var olan bir durumu olabildiğince tam ve dikkatli bir şekilde tanımlamayı öngörür (Büyüköztürk, Kılıç Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2013). Genel tarama modelinde desenlenen araştırmada, nitel ve yapılan bilimsel veriler ışığında nicel veri toplama tekniklerinden yararlanılmıştır. Son yıllarda yapılan sosyal medyadaki sosyal veri çalışmalarından faydalanılmıştır. Böylece durumu iyi analiz edebilme ve olanları kategorize etme imkânı oluşmaktadır.

Örneklem

Çalışmanın örneklemini 2016 - 2019 yılları arasında Sosyal Medya alanında hazırlanan doktora ve Yüksek lisans tezleri oluşturmaktadır. İncelemeye alınan çalışmalara YÖK Ulusal Tez Merkezi aracılığıyla ulaşılmıştır. Tezlerin özet kısmının erişime açık olması, 2015 - 2019 yılları arasında hazırlanan 2 doktora ve 4 yüksek lisans tezi çalışmasının incelenmesine olanak tanımıştır.

Veri Toplama Araçları

Çalışmada veri toplama aracı olarak araştırmacı tarafından hazırlanan 'Tez Özeti Analiz Formu' (TÖAF)'dan faydalanılmıştır.

Verilerin Analizi

Form aracılığıyla elde edilen verilerin değerlendirilmesi, içerik analizi esas alınarak gerçekleştirilmiştir. İçerik analizi, yazılı ve sözlü materyallerin sistemli bir analizi ve bunların açık talimatlara uygun kodlanarak sayısallaştırılması olarak bilinmektedir (Balcı, 2013). İçerik analizi yapılırken birbirine benzeyen verileri belirli kavram ve temalar çerçevesinde bir araya getirmek ve bunları okuyucunun rahat anlayabileceği bir şekilde düzenleyerek yorumlamak planlanmıştır (Yıldırım & Şimşek, 2006). İçerik analizi yapılırken çalışmalar; araştırmanın amacı/problemi, araştırmanın amacı, araştırma yöntemi, veri toplama araçları ve veri analiz yöntemleri, sonuç, öneri, anahtar kelime ve tasnif edilmiştir. Sonuçta elde edilen sayısal veriler ise tablolar halinde sunularak yorumlanmıştır.

Sosyal Medya

"Sosyal" ifadesi; insanın yaşamak için daima bir başka birey ile diyalog ve etkileşim kurabilmek amacıyla iletişim kurma ihtiyacını ve içgüdüsünü açıklayabilmek için kullanılmaktadır. "Medya" kavramı ise geçmişten günümüze kadar geçen sürede bireylerin birbirleriyle iletişime geçebilmek amacıyla kullandığı araçların tümünü kapsamaktadır. (Özdemir, 2005).

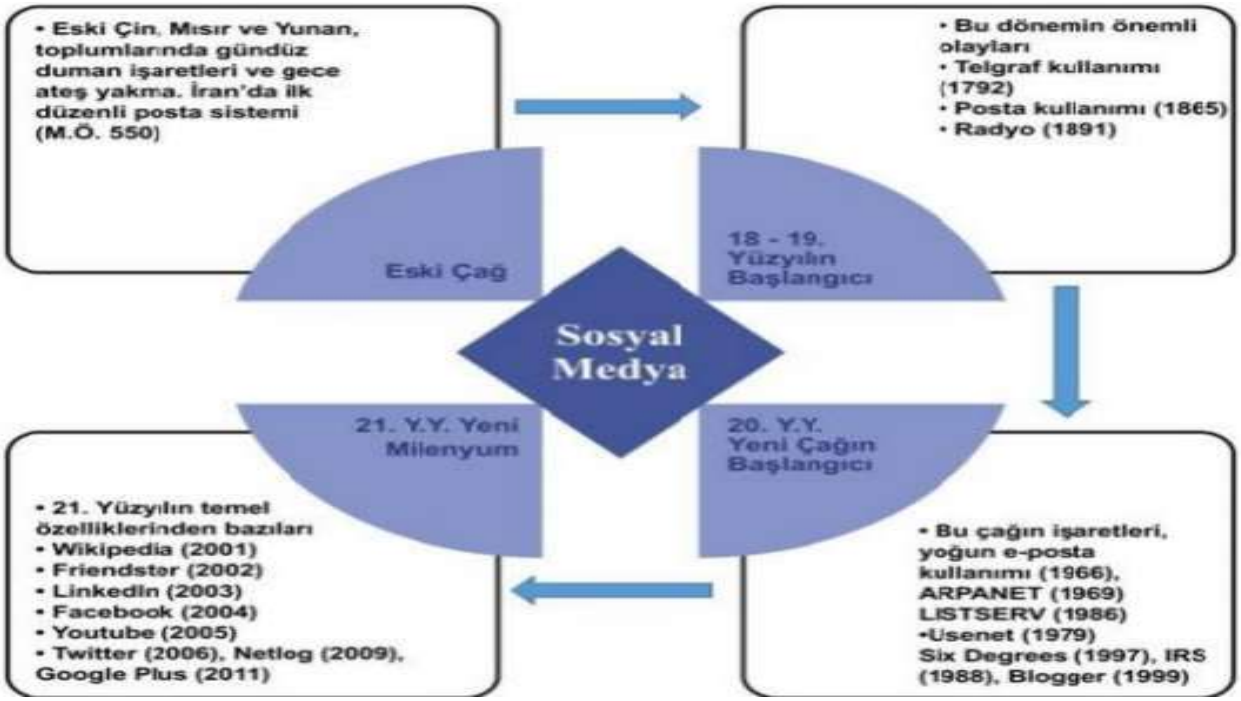
Sosyal medya bireylere haberleşme imkânı sunmaktadır. Bireylere duygu, düşünce, ilgi ve bilgi paylaşımı imkânı tanımakta ve onların karşılıklı bir şekilde etkileşimini sağlamaktadır (Sayımer, 2008). Sosyal medya en basit ifadesiyle İnternet kullanıcılarının etkileşimli bir şekilde birbirleriyle çevrimiçi iletişim kurmalarına olanak sağlayan, içerik paylaşımı ve kişisel yorumlar gibi aktiviteler ile desteklenen sosyal ağ siteleri olarak tanımlanabilmektedir (Kirtiş & Karahan, 2011) Sosyal medyanın tek bir tanımı mümkün olmayıp aşağıdaki şekillerde tanımlanabilir (Çetinöz, 2013):

- İletişim aracı olarak sosyal medya: Telefon ya da İnternet üzerinden bireylerin iletişim kurabilmek adına sosyal medya üzerinden iletişimin devamı sağlayan bir araç olarak görülmektedir.
- Yaşam alanı olarak sosyal medya: Bireylerin karşılıklı bir etkileşim içerisinde iletişimlerini devam ettirdikleri çevrimiçi servislerin ve kullanılmış olan araçların yarattığı evren olarak adlandırılmaktadır.
- Yayın platformu olarak sosyal medya: Sosyal medya çoğu kitle iletişim araçlarını geride bırakmış olan çok çeşitli bir yayın platformu olarak adlandırılmaktadır.

- Sektör olarak sosyal medya: Sosyal medya içerisinde bunu meslek olarak edinmiş uzmanlara, ajanslara, bloggerlara, strateji uzmanlarına ve teknoloji şirketlerine vb. bireylere iş kolları ve iş barındıran başlı başına bir sektör olarak adlandırılmaktadır.

Sosyal Medyanın Tarihsel Gelişim Süreci

İlk başta askeri bir proje olarak geliştirilen İnternet, özü ABD Savunma Bakanlığı'nın oluşturduğu ARPANET projesine dayanmaktadır. Sosyal medyanın temelini ise 1979'da Tom Truscott ve Jim Ellis'in geliştirdiği, dosya ve makalelerin haber gruplarına gönderilmesini sağlayan USENET'e dayanmaktadır. İnternet'teki gelişim ve değişim ile birlikte sosyal medyanın da tarihsel süreci zamanla şekillenmiştir. 1970'lerde ortaya çıkan ve 1990'lı yıllardan sonra gelişimini hızlı bir şekilde sürdüren İnternet'teki kullanıcı sayısının artmasıyla birlikte 2000'li yıllarda sosyal medya kullanıcılarının sayısı oldukça artmış, sosyal medya herkes tarafından tercih edilen bir iletişim aracı olarak görülmeye başlanmıştır. İnternet, bireylerin birbirleriyle iletişim kurmalarına yarayan, bilgi transferi sağlayan ve bunu da ağlar aracılığıyla gerçekleştiren iletişim ağlarıdır.



Şekil 1. Tarihi Süreçte Sosyal Medyanın İnsan Hayatındaki Yeri (Çakmak, 2014)

Yukarıdaki şekilde yer alan bilgilere göre sosyal medya insan hayatında tarihin eski dönemlerinden bu yana bulunmakla birlikte bugünkü anlamıyla sosyal medyanın insan hayatındaki varlığının 1990'lı yıllar itibariyle başladığı değerlendirmesi yapılabilir. Kısa sürede pek çok sosyal medya aracının insan hayatında var olmaya başladığını gösteren şekil 3'teki bilgiler, aynı zamanda internetin yaygınlaşmasıyla birlikte sosyal medyanın insan hayatındaki varlığını genişlettiğini göstermektedir.

Dünyada 10 yıl önce internet kullanıcı sayısı 77 milyon iken bu sayı şimdi 1,6 milyar. Türkiye'de 26,5 milyon kişi internet kullanıyor. Sosyal paylaşım sitesi facebook 20 kullanımında dünya üçüncüsüyüz. BNP Paribas grubunun iletişim dergisi L'Atelier'de yayınlanan bir araştırma yazısına göre; Türkiye'deki internet ağında gezenlerin sayıları her

geçen gün artıyor. Eylül ayı içerisinde "comscore" internet gözetleme kuruluşunun rakamlarına göre Türkiye merkezli internet sitelerinde gezinen 20 milyon Türk, 30 saatten fazla internete girdi. "Türknotlar (sitelere giren Türk vatandaşları) ortalama olarak günde bir saatlerini internette geçiriyorlar. Bu rakam onları dünya sıralamasında 5. sıraya getiriyor. Türkiye korkunç potansiyeli olan bir ülke" diye belirtmiştir.

Sosyal Medyanın Özellikleri

Sosyal medyada zaman ve mekân sınırlaması bulunmamaktadır. İnternet vasıtasıyla herhangi bir mekân ve zaman sınırı olmadığı için, kendi düşüncelerini özgür bir biçimde rahatlıkla ifade etmelerine, yayımlamalarına olanak sağlar. Sosyal medya katılımcılara açıklık imkânı sunmaktadır. Sosyal medya, sürekli değişip gelişmektedir. Bu özelliği nedeniyle de bireylerin ve toplumun davranışlarını etkilemektedir. Sosyal medya bireylere çeşitli fırsat ve fikirler sunmaktadır.

"Sosyal medya ise web siteleri ve çevrimiçi araçlar için ortak olarak kullanılan ve bireylerin karşılıklı şekilde bilgi, ilgi ve düşünce paylaşarak etkileşime girmesine olanak tanıyan bir terim olarak ifade edilir" (Solmaz ve ark., 2013). Buradan da anlaşıldığı gibi sosyal medya kullanımındaki en önemli faktör olarak bireylerin bilgiyi paylaşabilmesi gösterilebilir. Farklı bir ifadeyle anlatılacak olursa insanların sosyal medyayı çok fazla kullanmasının altında kendisini özgürce ifade edebilmesi ve bunu paylaşabilmesi yatmaktadır.

Sosyal medyada kullanıcılar etiketleme yöntemi aracılığıyla mevcut içeriklere not ekleyerek katkıda bulunmaktadırlar. Sosyal medyada kullanıcılar mevcut olan içeriği oylama yöntemiyle değerlendirebilmektedirler. Kullanıcılar başka bireyler vasıtasıyla, benzer ilgi alanlarına sahip olan diğer kullanıcıları tanımlayarak sosyal medya ağları oluşturabilmektedirler. Sosyal medya, İletişimin kolaylığından dolayı kullanıcılar açısından hızlı bir ger bildirim avantajı sunmaktadır. Bireyler, sosyal medya uygulamaları sayesinde hem takip eden hem de takip edilen bir statüdelerdir. Sosyal medyanın temeli samimi bir sohbet mantığına dayanmaktadır.

Teknolojinin gelişmesi ve bireylerin sosyal medyaya erişim imkânının da artmasıyla birlikte sosyal medya büyük kitleler tarafından aktif bir şekilde kullanılmaya başlanmıştır. Sosyal medya, sosyal özelliği ile kendini geliştirmek isteyen tüm bireyleri katkı sağlamaya ve alâkalı olan her bir kullanıcıdan geri dönüş sağlamasına teşvik etmektedir. Sosyal medya açıklık özelliği ile bilgilerini paylaşma konusunda bireyleri teşvik etmektedirler. Sosyal medya, diyalog özelliği ile çok yönlü bir iletişim üzerine inşa edildiği için rahatlıkla ve zamanında geri bildirim imkânı sağlamaktadır. Sosyal medyanın bağlantı özelliğiyle birçok türü, birbirleriyle ilintili şekilde gerçekleşmektedir. Bunlar; farklı sitelerden, araştırma yapmasına imkân verip bireylerin ilgi duydukları bir konu üzerinde bağlantı adresi verilmesine olanak sağlamaktadır. Bireyler sosyal medyanın işbirliği özelliğiyle sanal ortamlarda diğer bireylerden elde ettikleri bilgiler aracılığıyla iş birlikçi fikirler edinip, bunları geliştirip uygulayabilmektedirler.

Sosyal medyayı daha da çekici hale getiren bazı önemli hususlar bulunmaktadır. Bu hususlar ise şu şekildedir:

- Siteye girişte kolaylık,
- Kullanıcılara eşit imkânlar sağlama,
- Paylaşılan içerik sahipliği,

Sosyal Medyanın Boyutları

Sosyal medyayı tek bir boyut olarak almak eksik ve yanlış olur. Bir bütün olarak anlayıp kavramak gerekir. Sosyal medyayı, Medya boyutu, kullanıcı boyutu, teknolojik boyutu olarak üç başlık altında inceleyebiliriz.

Medya Boyutu: İnsan hayatındaki her türlü bilgi, eğlence ve reklam ihtiyaçlarını giderip toplumu bilgilendiren boyutudur. Medya Boyutu işitsel ve görsel olan araçlar topluluğu medya olarak adlandırılmaktadır. Her şey medya etrafında ilerler, hem taşıyıcı hem de ileten bir sistemdir. (Lister ve ark., 2009) Medya boyutuyla sahip olduğu bu ağ yapısı sayesinde kullanıcılar arasındaki ilişki ve bağlantılara ulaşılabilmektedir. Yeni medya araçları, çok fazla miktarda enformasyonu aynı anda aktarabilmeyi ve kullanıcının da anında geri bildirimde bulunabilmesini, dijital özelliği sayesinde sağlar (yenimedya.wordpress.com).

Kullanıcı Boyutu: Kullanıcı odaklı oluşmuş bir içerik olarak adlandırılmaktadır. İnterneti kullanan bireyler sayesinde oluşturulmuş medya biçimlerinin tamamını kapsar. Kullanıcı boyutuyla birbirinden farklı medya formları, değişik çalışma ve kaynakların tamamından oluşur (OECD, 2007). Herkes tarafından görülebilen çeşitli medya içeriklerini kaynak gösteren ve nihai kullanıcı tarafından sosyal medya kullanımını imkânlı hale getirmek için üretilen uygulamalardan biridir.

Teknolojik Boyutu: Web, ağ anlamına gelen İngilizce kökenli bir kelimedir. Web sistemi ise; internet üzerinden bilgisayarlar arası etkileşim sağlamak için tasarlanan bir bilgisayar programıdır. Web, 1989 yılında CERN'de (Avrupa Nükleer Araştırmalar Merkezi) çalışan Tim Berners Lee tarafından bulunmuştur (Naik & Shivalingaiah, 2008). Teknolojinin de ilerlemesiyle internet'in öneminin gün geçtikçe artmasının nedeni; iletişimi, sohbeti, reklamı, bilgiyi, bilimi ve teknolojiyi, eğitimi ve öğretimi kolayca, hızlıca ve düşük maliyet ile sanal ortamda kullanma imkânı yaratmasıdır. Teknolojik boyutuyla İnternet'in en önemli ve en çok tercih edilen erişim hizmeti World Wide Web (www)'dir. Hızlı erişime imkan sağlaması. Web, aracılığıyla pek çok bilgiye erişim kolaylığı aranan bilgilere arama motorları ile rahatlıkla ve kolaylıkla erişim imkânı sunmaktadır. Web uygulama geliştirip sunan dinamik bir ortam olarak görülmektedir. Web'de Etkileşimli yeni sayfalar aracılığıyla kullanıcılar bilgiye daha rahat bir şekilde ulaşmaktadır. Web, aracılığıyla pek çok bilgiye erişim kolaylığı sağlanmaktadır.

Web, aranan bilgilere arama motorları ile rahatlıkla ve kolaylıkla erişim imkânı sunmaktadır. Web 1.0, Web 2.0, Web 3.0 (Semantic Web/ Anlamsal ağ) insanların Web ile olan ilişkilerindeki evrimsel bir süreci kapsamaktadır.

Sosyal Medyanın Türleri

Bloglar: En basit ifadeyle insanların internet aracılığıyla fikirlerini, düşüncelerini, ilgilerini, deneyimlerini arkadaşlarıyla ve/veya tüm dünya ile bağlantı kurarak paylaştığı çevrimiçi platformlardır. Bir web sitesi türü olarak değerlendirilmektedir. Kelime "web" ve "log" kelimelerinin birleşmesinden oluşmuştur. İlkin Weblog olarak adlandırılmıştır. Blog sözcüğünün yaygınlaşması 1999'da Pyra isimli şirket ile kullanılmaya başlanan blog (www.blogger.com) servislerinden kaynaklanmaktadır. Web günlükleri yayınlayan bireyler ise "blogger" olarak adlandırılmıştır.

- Bloglar oldukça kolay ve hızlı bir güncelleme özelliğine sahiptir. Blok yazma; bireylerin ilgi duydukları haberleri, kendi düşüncelerini ve görüşlerini, günlük olayları

bir nevi günlüğün yazıyormuş gibi oluşturmuş olduğu blog hesabına çevrimiçi karşılığı olabilecek şekilde yazıya aktarma şeklidir. Bloklara yorumlar yapılabilmektedir. Bloklar diğer medya araçlarından farklı özelliklere sahiptir.

- Yayımlanabilirlik,
- Bulunabilirlik,
- Sosyallik/Topluluk olma,
- Yayılma,
- Toplayarak Bir Araya Getirebilme / Birleştirme,
- Birbirine bağlanabilme gibi özelliklere sahiptir.

Bloklar kullanım amaçlarına ve şekillerine göre dört ana sınıf altında toplanmaktadır. Bunlar;

- Kişisel Bloglar,
- Topluluk Bloglar,
- Kurumsal Bloglar,
- Temasal Bloglar, olarak ele alınmaktadır.

Mikrobloklar / Durum Uygulamaları

Kullanıcılarına belirli bir karakter sınırlaması getirerek, bireylerin anlık duygularını, herhangi bir konu hakkındaki düşüncelerini ve anlık görüşlerini takipçileri ile paylaşmasını sağlayan sosyal medya araçları mikrobloglar olarak adlandırılmaktadır. Kullanıcılarına belirli bir karakter sınırlaması getirerek, bireylerin anlık duygularını, herhangi bir konu hakkındaki düşüncelerini ve anlık görüşlerini takipçileri ile paylaşmasını sağlayan sosyal medya araçları mikrobloglar olarak adlandırılmaktadır. Web 2.0'ın kullanımı oldukça kolay ve basit uygulamaları olan mikrobloglara örnek olarak Twitter gösterilebilir (Chaney, 2009). Twitter 2006'deki kuruluşundan itibaren her geçen gün popüleritesini ve kullanım alanlarını arttırmaktadır. Bunun sebebi ise Twitter'ın kullanımının ücretsiz, kolay ve eğlenceli olmasıdır (Gunelius, 2011).

Mikroblokların Özellikleri

- Farklı düşünce ve fikirlerin tartışılmasına olanak sağlayıp buna ortam yaratmaktadır.
- Sanal ortamlardaki grupların oluşmasına,
- Kullanıcılara yardım etme olanağı sağlaması, doğrudan öğrenme için genişletilmiş fırsatlar yaratması,
- Çeşitli sosyal aktivitelere destek vermesi,
- Farklı etkileşimlerden dolayı yabancı dil öğrenimine katkıda bulunması,
- Psikolojik konfor ve iyi bir motivasyon imkânı sağlaması,
- Proje yönetimi sayesinde yardım sağlayıp, katılımcıların duygu ve düşüncelerinin değerlendirmesine katkı sağlamaktadır.

İçerik Paylaşım Araçları

Sosyal medya paylaşımları aracılığıyla müzik, video, doküman, görsel gibi konularda kullanıcılara çeşitli araçları kullanım fırsatı sunmaktadır. Bu paylaşım araçları doküman paylaşımı, fotoğraf paylaşımı ve video paylaşımı başlıkları altında incelenebilmektedir.

Wiki Siteleri

İlk wiki, 1995 yılında geliştirilmiş olan WikiWikiWeb'dir. Wikipedia en çok bilinen wiki uygulamalarından birisidir. Wikipedia 2001 yılında kullanıma sunulmuş ve günden güne büyümeye devam etmektedir. İngilizce 'deki kısaltılmış kullanım şekli "What I Know is" olarak geçmektedir. (Yılmaz, 2015: 114). Bu Sitelerin diff özelliği sayesinde;

- Belgelerin önceki sürümleri rahatlıkla görülebilmesi,
- Sayfalar arasında sistematik bir bağlantı olduğu için bilgiye erişim daha kolay olması,
- Mevcut konuların istenilen zamanda güncellenebilmesi,
- Üye olmaksızın ve ücret ödemeksizin içeriğe ulaşılabilmesi, dokümanlar oluşturabilmesinde önemli.

Sosyal Ağlar

Bireyler arasındaki kişisel veya profesyonel olarak birbiriyle doğrudan ya da dolaylı bir şekilde etkileşim içinde olan bireylerin meydana getirdiği ağlar sosyal ağ olarak adlandırılır. Sosyal ağlar her kesime hitap etmektedir ve bireylerin her türlü isteğine yanıt vermektedir. Sosyal ağlar kullanım amaçlarına göre farklılık göstermekte ve kategorilere ayrılabilmektedir. Facebook, Google+, Myspace, Swarm, Instagram, Snapchat gibi sosyal ağlar sosyalleşmeye odaklanırken; Linkedin, Xing, kariyer.net gibi sosyal ağlar ise iş ve kariyere odaklanmaktadır. Bunlar haricinde müzik, hobi eğitim vb. odaklı sosyal ağlar da bulunmaktadır (Onat & Alikılıç, 2008).

Sosyal Oyun Siteleri ve Sanal Dünyalar

Sosyal oyun siteleri sosyal ağlar üzerinden İnternet vasıtasıyla oynanmaktadır. Sosyal oyunların İnternet kullanıcıları tarafından tercih edilmesinin birçok nedeni vardır. Çünkü bu oyunlar; ücretsizdir, etkileşime açıktır, herhangi bir uygulama dosyasının kurumuna gerek yoktur ve istenildiği zaman erişim imkânı vardır. Sanal dünyalar, bireylere yaşadıkları hayattan daha farklı bir deneyim sunmaktadır. Sanal dünya ve sanal oyun sitlerinde avataların kullanılma sebebi sanallıktan kaynaklanmaktadır. Çünkü buralarda her şey sanaldır ve gerçekliğe yer yoktur.

Sosyal Oyun Siteleri ve Sanal Dünyaların başlıca özellikler ise şunlardır:

- Paylaşılan Alan,
- Dolaysızlık,
- Üç Boyutlu Sanal Çevreler,
- Devamlılık,
- Sosyalleşme ve Topluluk, başlıkları altında toplayabiliriz.

Sanal Topluluklar

Sosyal ağlar, bireyler ve bilgisayarlar arasında karşılıklı etkileşimi sağlayan İnternet ortamı aracılığıyla sosyalleşme ve gelişmeye katkı sağlayan topluluklardır. İnternet üzerinde belli sayıda bireylerin bir araya gelip toplanmasıyla meydana gelen kişisel ilişki ağları sanal topluluklar olarak adlandırılmaktadır**.**

İşlem/Bilgi Paylaşım Toplulukları;

- İlgi Toplulukları,
- İlişki Toplulukları,
- Hayal/Fantezi Toplulukları,

- Tartışma Toplulukları şeklinde kullanım amaçlarına göre çeşitli türlere ayrılmaktadır.

Forum

Forum bireylerin İnternet aracılığıyla bilgi ve deneyimlerini paylaştığı, farklı konularda tartışabildiği sosyal bir platformdur. Bireylerin fikir alışverişi yapabildiği diğer bireylerin sorularının cevaplandırılabildiği, dosyaların ve linklerin bulunduğu eşzamanlı olmayan sosyal bir platformdur. Bireyler herhangi bir konuda bilgi edinmek istedikleri zaman o konu üzerinde başlık açabilmekte ya da mevcut olan konu başlığı üzerinden sorular sorabilmektedir. Forumlar çoğu zaman çevrimiçi toplulukların özelleşmiş bir hali olarak değerlendirilmektedir.

Örneğin, bilgisayar üzerine bir konu açılmışsa forumda yazılım, donanım, İnternet vb. konular ve bunlara bağlantılı alt konu başlıkları yer almaktadır. İnternet'te farklı kategorilerde çok sayıda yerli ve yabancı forumlar bulunmaktadır. Forumların bir kurucusu ya da yöneticisi bulunmamaktadır. Kuralları kişiler belirler. Forumlar, hedefleri ve kullanım amaçlarına göre, 4 farklı grupta ele alınmaktadır. Genel kullanım amacıyla düzenlenmiş standart şekildeki forumlar, (Geniş çaplı tartışmalar yapabilmek amacıyla kullanılanlar) Tekli ve basit tartışmalar amacıyla kullanılan forumlar (belli başlı bir konu başlığı altında uzun sürmeyen limitli tartışmaların yapıldığı) Karmaşık tartışmalar amacıyla kullanılan forumlar (her bir bireyin tek tartışma üzerinde geniş çaplı ve kısa odaklı tartışmaların yapıldığı) Soru-cevap üzerine kullanılan forumlar (üyeler tarafından sorulan belli bir soruyu cevaplandırmak amacıyla kullanılan) forumlardır.

Lokasyon Bazlı Uygulamalar ve Sosyal İmleme/Etiketleme

Lokasyon bazlı uygulamalar, bireylerin bulundukları yer, bölgeye, mekâna göre konum bilgilerini kullanarak yer bildirimi yapabilmelerini sağlayan platformlardır. Kullanıcılar etrafındaki arkadaşlarına kolayca erişip görebilmektedirler. Lokasyon bazlı uygulamalar akıllı telefonlar üzerinden uygulamalar aracılığıyla kullanılabilmektedir. Teknolojinin gelişmesi ile birlikte birçok uygulama üzerinden de konum bilgisi paylaşılabilmektedir. Teknolojinin gelişmesi ile birlikte birçok uygulama üzerinden de konum bilgisi paylaşılabilmektedir. Swarm haricinde, Instagram, Facebook, Snapchat, Twitter üzerinden iletiler ile birlikte konum bilgisi de paylaşılabilmektedir. Sosyal İmleme/Etiketleme İnternet kullanıcılarının daha çok kullandıkları veya ilerde kullanmak istedikleri İnternet sayfalarını diğer bireylerle paylaşabilme imkânı sağlayan sitelerdir. Sosyal imleme sayesinde İnternet kullan bireyler paylaşılmış olan kaynakları oylayabilmekte ve bu kaynakları yorumlayarak takip edebilmektedirler. Sosyal işaretleme siteleri aracılığıyla İnternet'te belli bir konu üzerinde araştırma ve arama yapan kullanıcılara kolaylıklar sağlamaktadır.

Sosyal Medya İle Geleneksel Medya Arasındaki Farklar

Geleneksel medya siteleriyle sosyal medya siteleri arasındaki en önemli fark sosyal medya sitelerinde içeriğin neredeyse tamamının kullanıcılar tarafından oluşturulmasıdır. Geleneksel medyada ise durum bunun tersidir yani içeriğin tamamı kullanıcıların kontrolü dışında yayımcı tarafından belirlenmektedir. Bu sebeple sosyal medya ağlarındaki medya içeriği sosyal ağdaki kullanıcıların sayısı oranında büyüyen bir yapıya sahiptir ve içerik miktarı geleneksel medyaya oranla daha fazladır.

Sosyal medya ile geleneksel medya arasındaki farklar kullanılan yöntemlerin özelliklerine göre farklılık gösterebilmektedir. Bu özellikler aşağıdaki gibi sıralanabilir.

- Üretici ve Tüketicinin Yer Değiştirmesi,
- Ticari Kazanç Amacı Gütme,
- Profesyonellik Gerektirmez,
- İletiler Değiştirilebilir,
- Zaman Aşırılık,
- Mülkiyet Yapısı Farklıdır,
- Hiyerarşik İlişkiler Dikkate Alınmaz,
- Geleneksel Medyaya Kaynaklık Eder
- Sosyal Medya Hızlı ve Günceldir,

Tablo 1. Geleneksel Medya ile Sosyal Medyanın Karşılaştırılması

Geleneksel Medya	Sosyal Medya
Sabittir, değiştirilemez	Anlık güncellenebilmektedir
Sınırlı ve gerçek zamanlı olmayan yorum vardır	Sınırsız gerçek zamanlı yorum vardır
Sınırlı gecikmeli ölçüm	Anlık popülerlik ölçüm
Arşive zayıf erişim	Arşive erişebilir
Sınırlı medya karması	Tüm medya karma hale getirilebilir
Bir kurulca yayımlanır	Bireysel yayımcılar vardır
Paylaşım desteklenmez	Paylaşım ve katılım desteklenir

Kaynak: Rob Stokes, eMarketing: the essential guide to online marketing, 2009, (Çevrimiçi),http://florida.theorangegrove.org/og/file/0e4789b8-320c-3cf5-8ea8-332611afe119/1/Quirk_eMarketingTextbook.pdf, (Erişim Tarihi: 08.03.2014), s.119-130.

Sosyal Medyanın Avantajları

- **Sosyal medya hızlı ve günceldir:** Paylaşım ve Yayılma hızı oldukça hızlıdır. Güncellemelerle yeniliklerine yenilik eklenmekte, Paylaşım anında tüm dünyaya iletilebilmekte.
- **Sosyal medyanın kullanımı basittir:** Kullanımı kolaydır, herhangi bir bilgi ve deneyim gerektirmemektedir.
- **Sosyal medya ucuzdur:** Facebook, Twitter, Instagram, Snapchat, Swarm gibi sosyal medyadaki kullanım ağlarını kullanabilmek için herhangi bir ücret ödeme zorunluluğu yoktur. Profil oluşturmak yeterli.
- **Sosyal medya iletişimi kolaylaştırır:** Kullanıcılar sosyal medya aracılığıyla birbirleriyle iletişim ve etkileşim kurabilmektedirler. Zaman ve mekânın önemi bulunmamaktadır.

Sosyal Medyanın Avantajları Kısaca;

- Eğlence, gençlerin sesi olması,
- Sosyalleşme, konuşma, ilişki kurmayı sağlama,
- Gelişmeleri Takip ve Uyum, yaratıcılık,
- İletişim ve Bilgiye Erişim, şeffaflaşma sağlama,
- Örgütlenme, tutku, kimlik ve topluluk oluşturma,
- Ekonomik ve Ticari Avantaj gibi birçok alanlarda önemli avantajları beraberinde getirmiştir.

Sosyal Medyanın Dezavantajları

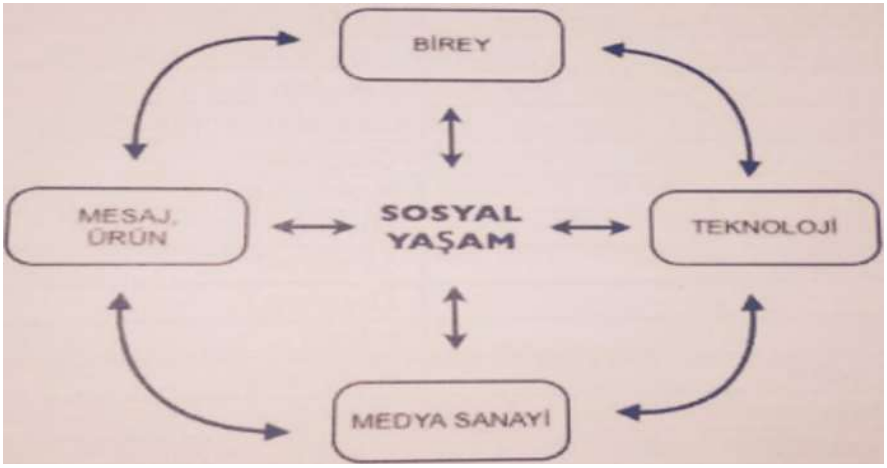
Sosyal medya, çok hızlı viral yayılım riski taşımaktadır. Etik ihlaline sebep olmaktadır ve özel hayatın ihlali ve şahsına ait bilgilerin güvenliğinde sıkıntılar yaşanmaktadır. Alışkanlık ve bağımlılığa sebep olmaktadır ve kimlik sorununa sebep olmaktadır (Güngör, 2013)

- Sorumlulukları yerine getirmeyi engellemektedir,
- Günlük faaliyetleri aksatmaktadır ve zaman kaybına sebep olmaktadır,
- Bilgi kirliliğine sebep olmaktadır ve kitap okuma oranında düşüşler yaşanmaktadır,
- Hareketsizliğe sebep olmaktadır ve sağlık sorunlarına sebebiyet vermektedir,
- Alışkanlık Yaratma,
- Bilgi Kirliliği, enformasyon fazlalığı,
- Etik Kaygılar, etkin filtrelerin olmaması,
- Yalnızlık Hissi,
- Yüzeysellik,
- Zaman Kaybı gibi kalanlarda da dezavantajlarının varlığı söz konusudur.

İletişim Sürecinde Sosyal Medya

İletişimi Berelson ve Steiner şu şekilde tanımlamaktadır: "İletişim, bilginin, fikirlerin, duyguların, becerilerin v.b.'nin simgeler kullanılarak iletilmesidir." İletişim simgeler aracılığıyla bir kişiden veya gruptan diğerine bilginin, fikirlerin, tutumların ve duyguların iletimidir. İletişim sürecinin ana öğesi olarak medya, iletiyi birbirinden farklı kodlamalarla taşıyan ve aktarandır. Medyayla bireye ve topluma birbirinden farklı özelliklerde veriler aktarılmaktadır. İletişim ve kitle iletişim araçlarını sıcak ve soğuk olarak nitelendirilmiştir. Bireyin sadece tek duyusuna hitap eden iletişim araçlarını sıcak, (bilgi bakımından oldukça zengindir ve görme, duyma ve diğer algılarımızdan çok az katılım gerektirmektedir.) bireyin birden fazla duyusuna hitap eden ve mesajı alan bireyin katılımının yüksek olduğu iletişim araçları da soğuk iletişim araçları olarak nitelendirilmiştir.

Soğuk medya ise, sıcak medyanın aksine bütünüyle bilgi yoksunudur ve bireyin iletiyi alabilmesi için duyularını çok daha fazla çalıştırmasını gerektirmektedir. Bu sınıflandırma iletişim araçlarının izleyiciyle ilişkisi göz önüne alınarak yapılmıştır. Örneğin, ortalama entelektüel yetiye sahip okur kitleleri için ciddi fikir gazeteleri soğuk araçlar olurken, aynı gazeteler yüksek entelektüel okur kitleleri için sıcak araçlar olabilmektedir. Kolay anlaşılabilir, algılanabilir, buna karşılık kolay unutulabilirlik özelliği olan araçlar sıcak olarak nitelendirilmektedir. Medya, yaşantımızın değişmez bir parçası konumuna gelmiştir. Medya ile bireyler arasında ayrılmaz bir bağ bulunmaktadır. Öğrenme ve algılama açısından daha fazla çaba gerektiren, yüksek katılım, yoğunlaşma ve anlama becerisi isteyen araçlar ise soğuk sınıfında yer almaktadır.



Şekil 2. Medya ve Sosyal Medya Modeli (Croteau ve ark., 2012)

Bu model, medyaya yönelik sosyolojik bakış açısının temelini göstermektedir. Bu modelle özellikle üzerinde durulan dört dinamik bulunmaktadır. Bu dört dinamiğin eşzamanlı olarak sosyal dünyanın bir parçası ve sosyal dünya tarafından çevrelenmiş olduğu görülmektedir. Bu model aynı zamanda daireseldir ve çok boyutlu bir süreci bulunmaktadır. İleti, birey, teknoloji ve medya üretimiyle gerçekleşen Medya ve Sosyal Yaşam Modeli'nde döngüsel yaşam; her türlü iletişim ve bu iletişime bağlı yaşam biçimini belirlemektedir.

Medyayı yönetenlerin ürettikleri içeriklerden oluşan iletiler, bireylere sunulmakta ve bireyler bu iletiler ışığında biçimlenmektedir. Sanal ortamda iletişimin kurulmasıyla ortaklarla kurumlar arasında da interaktif bir iletişime geçilmesi ihtiyaç haline gelmiştir. Anlık değişimlere hızlı cevap verilmesi yönüyle büyük önem arz etmektedir. Kurumlarda çalışanlar yürütülen faaliyetlerden hızlı şekilde haberdar olmak istemektedirler.

Sosyal Medyanın Kurumsal İletişimde Kullanımı

Sanal ortamda iletişimin kurulmasıyla ortaklarla kurumlar arasında da interaktif bir iletişime geçilmesi ihtiyaç haline gelmiştir. Anlık değişimlere hızlı cevap verilmesi yönüyle büyük önem arz etmektedir. Kurumlarda çalışanlar yürütülen faaliyetlerden hızlı şekilde haberdar olmak istemektedirler. Günümüzde internet sayesinde bu istek büyük oranda yerine getirilebilmektedir. Ayrıca sanal ortam paydaşlarla iletişim kapsamını genişletme yönünden de fayda sağlamaktadır. Kurumlarda planlama ve eyleme geçmek, birlikte eylemi sürdürebilmek çok önemlidir.Kurumların sanal ortamda paydaşlarıyla kurdukları iletişimde öncelik taleplere yanıt verebilmek ve tüketicilerin beklentilerini belirleyerek bunlara karşılık vermeyi başarmaktır. Bu hedeflerin gerçekleştirilebilmesi için beş temel eylem çok önemlidir.

Bu eylemler;

- Planlama,
- Eyleme Geçme,
- Sürdürülebilir hale getirme,
- Sorunların Belirlenmesi,
- Değerlendirme, yapılması gerekmektedir.

Bütün bu iş ve işlemlerin Kurumsal Web sayfaları aracılığıyla sanal ortamda bilgi paylaşılması, hedef kitleyle kolayca iletişime geçilmesi ayrıca bilgi edinme seviyesinin çok

artması açısından önem arz etmektedir. Kurumsal web sayfaları bir kurumun tüm imajını etkileyebilir ve bu nedenle de çok önem arz etmektedir. Web sayfaları (siteleri), kurumsallaşmanın temel göstergelerinden bir tanesidir. Sosyal medya ekiplerinin oluşturulması ve Kurumlarla kısa sürede direkt olarak iletişime geçilmesi, kurumsal web sayfalarının kurumsallaşma ile bir arada anılmasında etkili olan faktörler arasında yer almaktadır.

Sanal ortamdaki kurumsal itibar çok önemlidir. İletişim teknolojisinin gelişmesiyle birlikte kurumlar açısından müspet ilerlemeler olabileceği gibi olumsuz bilgi kirlilikleriyle kurumsal itibar zedelenebilir. Ancak doğru planlamalar yapılırsa sanal ortamda kurumsal itibara zarar verebilecek durumlar engellenebilir. Zaman ve mekân sınırı ortadan kalkar kurumlar arasında iletişim daha etkili hale gelir. Bilgilere kolay bir şekilde ulaşılacağı için Kurumların daha fazla tanınması söz konusu olur. Olumlu düşüncelerin hızlı bir şekilde yayılması kurumsal itibar açısından fırsatlar doğurur.

Sosyal medyanın kurumsal iletişimde kullanımıyla birlikte;

- Kurumlara duyulan saygının artması için çalışma yapılmasına uygun bir ortamın bulunması sağlanır,
- Bilgi aktarımı yapılması daha hızlı ve daha etkili bir biçimde yapılmaktadır,
- Hangi hizmetin talep edildiğine yönelik kullanılabilecek bilgilere ulaşılması daha hızlı mümkün hale gelir.

Sosyal Medya Eğitim İlişkisi

Genelde okulların, özelde ise bireyin başarılı olabilmesi için çevre ile eşgüdümün sağlanması, okul dışı faaliyetlerin okuldaki eğitimi destekleyici niteliğe kavuşturulması noktasında okul yöneticilerine önemli görevler düşmektedir. Sosyal medya günümüzde okulun yeni çevre unsurlarından biri olarak düşünülmektedir. Sosyal Medya okulda verilen eğitimin niteliğini artırabilecek veya azaltabilecek özelliklere sahiptir. Teknoloji alanında meydana gelen değişimle birlikte öğrencilerin öğrenme stillerinde de önemli değişiklikler meydana gelmiştir. Bu nedenle öğrencilere sosyal medyayı kullanmanın doğru yollarının öğretilmesi ve sosyal medya yoluyla etkileşim yöntemlerinin okul programlarında verilmesi gerektiği aşikârdır. Bu konuda yöneticinin sosyal medya becerisi çok önemlidir.

Kalelioğlu & Madran (2010) Sosyal ağ sitelerinin öğrenciler arasındaki, öğrencilerle içerik ve öğretmenlerle öğrenci arasındaki etkileşimi artırdığını, eğitim öğretim süreçlerinin öğretmenlerce aktif, işbirlikçi ve yaratıcı öğrenme ile destekleyebilmelerini sağladığını, öğrencilerin problem çözme, araştırma ve sorgulama becerilerini geliştirdiğini belirtmiştir.

Sosyal medyanın eğitim amaçlı kullanılabilmesine yönelik yeni yöntem ve tekniklerin geliştirilmesi, insanların sosyal medyaya bakışlarının farklılaştırılmasında yöneticilerin sosyal medya görüşleri ve önerileri çok önemlidir. Öğrencilerin zamanlarının önemli bir kısmını sosyal medyada harcadıkları görülmektedir. Sosyal Medyanın bilgiye ulaşma, dünyayı tanıma, ders sunumları, materyaller ile ilgili kaynaklara ulaşma, akademik başarıya olumlu katkıları belirtilmiştir. Öğrencilerin boşa zaman harcama, sosyal medyayı bağımlılık haline getirme, Kitap okumama, ders çalışma motivasyonun düşmesi gibi olumsuzluklara neden olmaktadır.

Sosyal medya sağlamış olduğu materyaller ve araçlarla sadece öğrencilerin değil, öğretmen ve yöneticilerin hatta velilerin bilgi edinme noktasında en fazla kullandıkları araç olduğu

görülmüştür. Sosyal medyanın okulda verilen eğitimi daha fazla destekleyebilmesi için çalışmalar yapılmalı. Eğitimde Sosyal medyayı belli bir gücü elde etmek, amaca ulaşmak için belli bir taktik izleyip, kullanmak gerekmektedir.

Aksi halde, var olmak maksadıyla atılacak adımlar ele avuca sığmayan, denetilemeyecek kadar geniş bir ortam olan bu alanda saygınlığı zedeleyecek, göz ardı edilemeyecek kadar tehlikelerin yaşanmasına yol açabilecek vaziyetler meydana getirebilir. Özellikle Eğitim Kuramları hangi amaçlar için sosyal medyadan nasıl faydalanabileceklerini, sosyal medyanın nasıl işe yarayacağını iyi tespit etmelidir. Bu durum, değişen ve gelişen dünya koşullarında değişimin sadece teknolojiden ibaret olup olmadığını, teknolojinin nasıl kullanacağının da farkında olunması gerektiğini göstermektedir.

Medyanın, kamu gündemini belirleme gücünü etkileyen değişkenlerden biri sorunların niteliğidir. İki tür sorun yada konudan bahsedilebilir: doğrudan öğrenilen ve dolaylı öğrenilen sorunlar. Doğrudan öğrenilen sorunlar insanların deneyimleri ile öğrendikleri sorunlarken, dolaylı öğrenilen sorunlar ise insanların ilgilendi Eğitim düzeyinin yükselmesi medyanın gündem belirleme gücünü sınırlandırıcı bir etkide bulunmaktadır. Çünkü eğitim düzeyi yükseldikçe bireylerin alternatif bilgi kaynaklarına başvurma oranı da yükselmektedir. Weaver, “daha fazla bilgi ve daha fazla enformasyon kaynağı değişik konuların önemi konusunda bağımsız karar vermeyi şekillendirmek için daha büyük bir özgürlük tanımaktadır” demektedir. Medyanın gündem belirleme etkisinden eğitimli kişiler eğitimsiz kişilere oranla daha az etkilenecektir.

Sonuç ve Öneriler

Gerek yetişkinlerde gerekse ergenlerde ve sosyal medya kullanımı oldukça büyük bir sorun teşkil etmektedir ve ilerleyen dönemlerde davranış bozuklukları listelerinde resmi olarak yerini alacağı düşünülmektedir. Özellikle İnternet ve sosyal medya bağımlısı olma eşiğinde olan ergen ve gençlerde görülen uygunsuz davranışlar, aileleri oldukça rahatsız edebilmektedir. Sosyal Medyanın bireylerin ve toplumların algı, deneyim, davranış ve tutumlarını şekillendirdiği ve insan davranışlarının ve zihinsel süreçlerinde güdüleme, algılama, tutum değişikliğine neden olmaktadır. Toplumun geniş kesimlerine hitap eden sosyal medya, günümüzde özellikle üniversite öğrencileri tarafından oldukça sık kullanılan bir görüngü (fenomen) haline gelmiştir. Sosyal medyanın etkileşimli iletişime, bireylerin örgütlenmesine, düşüncelerini paylaşmasına ve bilgiye erişimlerine önemli imkânlar sağlaması, bu iletişim aracına olan sempatiyi arttırmış, bu iletişim mecrasının katılımcı demokrasiyi genişleteceği düşüncesi akademik çevrelerce kabul görmüştür. Üniversite öğrencilerinin Facebook, Twitter, Instagram, Youtube, Whatsapp sosyal medya sitelerini kullanma oranları çok yüksektir. ‘‘Sosyal medyanın Karar Verme Süreçlerine Etkisinin İncelenmesi’’ ile ilgili yapılan bir araştırmada, üniversite öğrencilerinin sosyal medya sitelerini kullanma sıklıkları oranı günlük saat olarak çok yüksektir. Günlük saat olarak kullanımların öğrencilerin diğer sosyal alanlarının engellenmesinin önüne geçilmelidir.

Bu araştırmaya göre dünyada sosyal medya kullanımlarını görmekteyiz. Sosyal Medya ağları içinde günümüzden çok Facebook, Twitter, Youtube, Instagram kullanılmaktadır. Facebook, Twitter ve Instagram gibi sosyal ağların kullanılma nedenleri ise, bu sosyal ağların dünyada ve ülkemizde daha popüler olması, Facebook, Twitter gibi mecralarda hem insanların düşüncelerini yayınlayabilmesidir. Hem de fotoğraf ve video yayınlayabilmeleri, oyun oynayabilmeleri ve arkadaşlarının neler yaptıklarını görebilmeleri, onlarla mesajlaşabilmeleri

açısından daha çok tercih edilmektedir. Instagram ise daha çok fotoğraf yayınlanan bir sosyal ağdır, bu nedenle görsel olması açısından insanlar tarafından tercih edilmektedir.

Facebook, Twitter ve Instagram gibi sosyal ağların kullanılma nedenleri ise, bu sosyal ağların dünyada ve ülkemizde daha popüler olması, Facebook, Twitter gibi mecralarda hem insanların düşüncelerini yayınlayabilmesidir. Sosyal medyadaki her olayın veya olgu ile ilgili araştırılmadan insanların karar vermemesi gerekmektedir. Kullanıcıların sosyal medyada tanımadığı kişilerden gelen arkadaşlık teklifini hemen kabul etmemeleri gerekmektedir.

Kurumlar ve işletmeler artık makro ortamlarında yaşanan ekonomik, ekolojik, sosyokültürel, politik, demografik ve teknolojik değişimlerin beraberinde getirdiği rekabet artışı, paydaş baskısı, çevresel koşulların değişimi, sosyal anlamda cevap verebilir olma, onay alma ve sürdürülebilirlik gibi birçok yeni gereksinimi göz ardı edememektedir. Teknolojinin hızla geliştiği bu ortamda kurumların yeni bir pozisyon almaları gerekmektedir. Kurumların bu konular hakkında attığı adımları ve bu adımların sonuçlarını araştıran, sorgulayan, çevresiyle paylaşan, tepki gösteren, değişmesi yönünde baskı kuran ve kurumun işleyiş süreçlerinin, toplumsal yönelimli olmasını bekleyen paydaşlarıyla sürekli ve sorunsuz ilişkiler yürütmesi, bir zorunluluk halini almaktadır. Bu zorunlulukta paydaşlarla olan ilişkileri düzenlerken sosyal medya vazgeçilmez bir araç olarak karşımıza çıkmaktadır. Sosyal medya ile ilgili dikkat edilmesi gereken hususlar kısaca;

- Gerçek hayatta yapmadığını, sanalda yapma,
- Kendinle ilgili hangi bilgileri kimlerle paylaştığını iyi düşün,
- Tüm sosyal ağlarda geçmiş paylaşımlarını kontrol et,
- Paylaşılmasının yanlış olduğunu düşündüğün içeriği sosyal medya hesabından sil,
- Profilinize başkasının gözünden bakarak yeniden gözden geçir,
- Doğruluğundan emin olmadığın içeriği paylaşma,
- Çelişkili olma, Kendin ol. Bilgilerinin paylaşılmasını önlemek için gizlilik ayarlarını kontrol et,
- Güçlü şifreler oluşturun ve şifrenizi kimseyle paylaşmayın,
- Sizin adınıza arkadaşlarınıza mesaj gönderebilirler, zor durumda kalırsınız,
- Profilinizde sizin istemediğiniz şeyleri paylaşabilirler,
- Profil resim ve ayarlarınızı değiştirebilirler,
- Profilinizi kullanan arkadaşınız olur, sorumlu ise siz olursunuz.

KAYNAKÇA

Bostancı, M. (2010). *Sosyal medyanın gelişimi ve iletişim fakültesi öğrencilerinin sosyal medya kullanım alışkanlıkları*. Yüksek Lisans Tezi. Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Kayseri.

Chaney, P. (2009). *The digital handshake*. Hoboken, New Jersey: John Wiley & Sons.

Chaney, P. (2009). *The digital handshake*. Hoboken, New Jersey: John Wiley & Sons.

Croteau, D., Hoynes, W., Milan, S. (2012). *Media/Society: Industries, images, and audiences*. Fourth Edition. Los Angeles.

Çakmak, V. (2014). *İletişim kaygısının sosyal medya kullanımı üzerine olan etkisi: Üniversite öğrencileri üzerine örnek olay incelemesi*. Doktora Tezi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Konya.

Çetinöz, N. (2013). *Sosyal medya*. T. Volkan Yüzer ve Mehmet Emin Mutlu (Ed.), Yeni İletişim Teknolojileri, Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Açıköğretim Yayınları.

Gunelius, S. (2011). *30 Minute social media marketing*. New York: McGraw Hill

Günay, O., Özturk, A., Ergün-Arslantaş, E., Sevinç, N. (2018). Internet addiction and depression levels in Erciyes University students. *Düşünen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 31, 79-88. https://doi.org/10.5350/DAJPN2018310108

Güngör, N. (2013). *İletişim kuramlar ve yaklaşımlar*. 2. Baskı Ankara: Siyasal Kitabevi.

Karagözoğlu-Aslıyüksek, M. (2017). Bilgi profesyoneli adaylarının internet bağımlılığı düzeyleri: Marmara Üniversitesi bilgi ve belge yönetimi bölümü örneği. *Bilgi ve Belge Araştırmaları*, 6, 23-46.

Komito, L., & Bates, J., (2009). Virtually local: Social media and community among polish nationals in Dublin. *Aslib Proceedings: New Information Perspectives, 61*(3), 232-244. https://doi>10.1108/00012530910959790

Naik, U., & Shivalingaiah, D. (2008). *Comparative study of web 1.0, web 2.0 and web 3.0*. 6th International CALIBER (s. 499-507). Ahmedabad: INFLIBNET Center.

OECD. (2007). *Participative web and user-created content web 2.0*. Wikis and Social Networking. Paris: OECD.

Onat, F., & Aşman-Alikılıç, Ö. (2008). Sosyal ağ sitelerinin reklam ve halkla ilişkiler ortamları olarak değerlendirilmesi. *Jornal of Yaşar Üniversitesi Dergisi, 3*(9), 1111-1143.

Özdemir, S., Özdemir, M., Polat, E., & Aksoy, R. (2014). Sosyal medya kavramı ve sosyal ağ sitelerinde yer alan online reklam uygulamalarının incelenmesi. *Electronic Journal of Vocational Colleges*, 58-64.

Sayımer, İ. (2008). *Sanal ortamda halkla ilişkiler*. İstanbul: Beta Yayınları.

Solmaz, B., & Tekin, (2013) İnternet ve sosyal medya kullanımı üzerine bir uygulama. *Selçuk İletişim Dergisi, 7*(4), 23-32.

Ünlü, F. (2018). Orta yaş üstü bireylerde sosyal medya bağımlılığı ve sosyal izolasyon. *Pesa Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi, 4*(1), 161-172. https://doi.org/10.25272/j.2149-8385.2018.4.1.13

Yengin, D. (2012). *Yeni medya ve dokunmatik toplum*. İstanbul: Derin Yayınları.

Yılmazel, M. (2011). *Türkiye'de faaliyet gösteren vakıfların sosyal medya kullanımlarına yönelik bir içerik analizi*. Yüksek Lisans Tezi. Eskişehir Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Eskişehir.

http://arsiv.salom.com.tr/news/print/23915-Sosyal-medya-geleneksel-medyaya-karsi.aspx Erişim tarihi: 30.11.2020

EXTENDED ABSTRACT

Social Media: In the simplest terms, they are online platforms where people share their ideas, thoughts, interests, experiences by connecting with their friends and/or the whole world through the internet. As can be understood from here, the ability of individuals to share information can be shown as the most important factor in social media use. In other words, social media are digital information and communication platforms that contain communication and interaction tools that make our lives easier. In the past, while this communication was being done with methods such as smoke, pigeons, drums, and bells, but it started to be made by writing and telegraph by time. With the advancement of technology, fixed telephones were used after radio and television. Electronic mails (e-mails) have been used via the Internet. With the widespread use of mobile phones, communication was started by using the short message system (SMS) (Komito & Bates, 2009). The widespread use of social media in the historical process paved the way for social media applications to be used

in many areas of life. One of these areas is education and the importance of the use of social media in education has been discussed in this study conducted.

This research was carried out in the descriptive survey model, which is one of the qualitative research types. Descriptive research: it predicts to define an existing situation as fully and carefully as much as possible (Büyüköztürk et al., 2013). Qualitative and quantitative data collection techniques which is in the light of scientific data were used in the study, which was designed in general survey model. Social data studies on social media in recent years have been used. Thus, it is possible to analyze the situation well and to categorize what happened. The sample of the study consists of doctoral, and master's theses which were prepared in the field of Social Media between 2016 and 2019. The studies under review were reached through the CoHE National Thesis Center. The fact that the summary part of the theses is accessible has enabled to be examined 2 doctoral and 4 master thesis studies which were prepared between 2015 and 2019.

The evaluation of the data obtained through the form was done based on content analysis. Content analysis is known as a systematic analysis of written and verbal materials and digitization them by coding in accordance with clear instructions (Balcı, 2013). While analyzing the content, it was planned to gather similar data within the framework of certain concepts and themes and to interpret them in a way that the reader can easily understand (Yıldırım & Şimşek, 2006). Studies while analyzing the content classifieds the purpose/problem of the research, the purpose of the research, the research method, data collection tools and data analysis methods, results, suggestions, and keywords. As a result, numerical data obtained were presented in tables and interpreted.

According to the findings obtained, school administrators have important responsibilities in ensuring coordination with the environment and making out-of-school activities supportive of education in schools in order for schools in general and the individual in particular to be successful. Social media is considered as one of the new environmental elements of the school today. Social Media has features that can increase or decrease the quality of education which was provided at school. With the change in the field of technology, important changes have occurred in the learning styles of the students. For this reason, it is obvious that the correct ways of using social media should be taught to students and the methods of interaction through social media should be given in school programs. In this regard, the social media skill of the manager is very important. Kalelioğlu & Madran (2010) stated that social networking sites increase the interaction between students, students and content, and between teachers and students, provide that education and training processes can be supported by teachers with active, collaborative and creative learning, and improve students' problem solving, research and inquiry skills.

Social media opinions and suggestions of managers are very important in developing new methods and techniques for the use of social media for educational purposes and in differentiating people's views on social media. It is seen that students spend a significant part of their time on social media. The positive contributions of social media to reaching information, knowing the world, lecture presentations, accessing resources about materials, and academic success are stated. It causes negativities such as wasting students' time, making social media addictive, not reading books, and decreasing motivation to study.

With the materials and tools provided by social media, it has been observed that not only students, but also teachers and administrators, and even parents, are the most used tools to

obtain information. Studies should be made so that social media can further support education at school. In education, it is necessary to follow and use a certain tactic in order to gain a certain power and reach a certain goal in social media. Otherwise, the steps to be taken in order to exist may create situations that can damage the dignity in this area, which is an unruly and uncontrollable environment, and that can lead to the experience of dangers that cannot be ignored. Especially Educational Theories should determine how they can benefit from social media for what purposes and how social media will work well. This situation shows whether the change is only about technology in the changing and developing world conditions and it is necessary to be aware of how technology will be used.

One of the variables affecting the power of the media to set the public agenda is the qualification of the problems. Two types of problems or topics can be mentioned: problems that were directly learned and were learned indirectly. While the problems that are directly learned are the problems that people learn through their experiences, the problems that are learned indirectly are the people's concern. Increasing the level of education has a limiting effect on the media's power to set the agenda. Because as long as education level increase, the rate of individuals to consult alternative information sources also increases. Weaver says, 'More information and more sources of information allow greater freedom to shape independent deciding about the importance of different issues.' Educated people will be less affected by the media's agenda-setting impact than people who have not education.

Uluslararası Multidisipliner Akademik Araştırmalar Dergisi / Eylül-Ekim-Kasım-Aralık Cilt: 7 Sayı:3
Journal of International Multidisciplinary Academic Researches / Sep-Oct-Nov-Dec Volume: 7 Issue: 3
2020
www.joimar.com

FUTBOLDA DAR ALAN OYUNLARININ FİZYOLOJİK AÇIDAN FAYDALARININ DEĞERLENDİRİLMESİ

EVALUATION OF THE PHYSIOLOGICAL BENEFITS OF THE SMALL-SIDED GAMES IN FOOTBALL

Özcan TAŞLIOĞLU

e-mail: ozcantaslioglu@hotmail.com

Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara, Türkiye

ÖZET

Son yıllarda futbol oyunu dünyanın birçok ülkesinde ciddi bir seyirci kitlesine ulaşmış spor dalları arasında yer almaktadır. Bunun temel nedenlerinin başında futbol oyununun seyir zevki yüksek bir spor dalı olması yatmaktadır. Futbolcular açısından ele alındığı zaman futbol oyununun yüksek kondisyon gerektiren bir spor dalı olduğu görülmektedir. Nitekim futbolcuların teknik ve taktik becerilerin yanında yüksek düzeyde kuvvet, sürat ve dayanıklılık performansına sahip olmaları gerekmektedir. Bunu sağlamak için uzun yıllardır antrenörler ve spor bilim adamları yeni antrenman modelleri geliştirmeye çalışmaktadır. Söz konusu antrenman modellerinden birisi de dar alan oyunlarıdır. Yapılan bu çalışmada da dar alan oyunlarının özellikle fizyolojik açıdan faydalarının değerlendirilmesi amaçlanmıştır.

Keywords: Futbol, dar alan oyunları, fizyolojik parametreler

ABSTRACT

In recent years, the football play is among the sports branches that have reached a serious audience in many countries of the world. One of the main reasons for this is that the football play is a sport with a high pleasure of watching. When it was considered in terms of football players, it is seen that the football play is a sport that requires high condition. As a matter of fact, football players must have a high level of strength, speed, and endurance performance as well as technical and tactical skills. In order to achieve this, coaches and sports scientists have been trying to develop new training models for many years. One of these training models in question is small-sided games. In this study conducted, it is aimed to evaluate the benefits of small-sided games, especially in terms of physiologically.

Anahtar Kelimeler: Football, small-sided games, physiological parameters

JEL CODE: L83

GİRİŞ

Futbol oyunu her kesimden bireyin keyifle izlediği, bu kapsamda ilgi çekici spor dalları arasında yer almaktadır. Futbol, dünyanın birçok ülkesinde olduğu gibi Türkiye'de de yakından takip edilen bir spor dalı olarak değerlendirilmektedir (Nas, 2010). Fiziksel performansın önemli bir yere sahip olduğu spor dallarının başında da futbol gelmektedir (Yüksel, 2019). Bunun yanında futbol oyununda performans üzerinde belirleyici olan birçok unsur bulunmaktadır. Bu unsurların başında aerobik kapasite gelmektedir. Bilindiği gibi aerobik kapasitenin temel göstergesi sporcunun MaxVO2 düzeyidir. Futbol oyununda da sporcunun yüksek aerobik kapasiteye sahip olduğunu gösteren temel parametre MaxVO2

düzeyi olarak karşımıza çıkmaktadır. Yüksek aerobik kapasiteye sahip bir futbolcunun MaxVO2 düzeyinin 65 ml/kg/dk olduğu belirtilmektedir. Bir futbol müsabakasında oyun süresinin 3/2'si gibi bir zaman diliminde futbolcular anaerobik eşik düzeyinin üzerinde yüklenme yapmaktadır. Bu kapsamda futbolcuların oyun boyunca beş defa maksimal aerobik hıza ulaştıkları düşünülmektedir. Oyunun birinci devresi ile kıyaslandığı zaman ikinci devrede yorgunluğa paralel olarak futbolcuların aerobik kapasitelerinde düşüş meydana gelmektedir (Karatosun, 2012: 1). Buna karşılık aerobik kapasitesi yüksek düzeyde olan futbolcuların yorgunluk ile daha iyi mücadele edebildikleri görülmektedir (Aslan, 2012). Bu nedenle bazı araştırmacılar futbolda performansı belirleyen en temel motorik özelliğin aerobik dayanıklılık olduğunu savunmaktadır (Kesler ve ark., 2003).

Futbol oyununda uzun koşu mesafeleri nedeniyle aerobik kapasite önemli bir performans bileşeni olarak karşımıza çıksa da oyun esnasında kısa mesafeli ve yüksek yüklenme yoğunluğunda gerçekleştirilen hareketler de bulunmaktadır. Bu nedenle futbolcuların iyi bir anaerobik kapasiteye sahip olmaları gerekmektedir (Iaia ve ark., 2009: 293). Literatürde yer alan çalışma bulguları da futbolcularda anaerobik kapasitenin önemli bir performans parametresi olduğu görüşünü desteklemektedir (Surwase ve ark., 2015).

Aerobik ve anaerobik dayanıklılığın yanında futbolda performansı etkileyen diğer bir performans bileşeni kuvvet düzeyidir. Kuvvet performansının geliştirilmesi diğer takım sporlarında olduğu gibi futbolda da önemli bir yere sahiptir. Bununla birlikte futbolcularda kassal kuvvet performansının geliştirilmesi uzun bir zaman almaktadır. Futbolcularda şut performansının yüksek olması için alt ekstremite kaslarının, teknik hareket becerilerinin yüksek olması için ise gövde kaslarının kuvveti önemli bir yere sahiptir (Karatosun, 2012). Bunun yanında futbolda süreli ve patlayıcı kuvvet gerektiren birçok hareket becerisi de kuvvet performansının iyi olması ile yakından ilişkilidir (Kızılet, 2011).

Futbol oyununda hızlı koşular ve yön değiştirmeler ön planda olduğu için performansı etkileyen unsurlardan bir diğeri de sprint becerisidir. Bilindiği gibi futbolcular müsabaka esnasında çok sayıda sprint koşusu yapmaktadır. Ancak müsabakanın sonlarına doğru yorgunluk arttığı için sprint performansında da düşüş meydana gelmektedir. Bu noktada futbolcularda sprint performansının geliştirilmesi müsabaka performansı açısından önemli bir konudur. Yapılan çalışmalar da futbolcularda uygulanan antrenman modelleri ile sprint performansı arasında anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir (Eniseler, 2010). Futbolcularda sprint performansını geliştirmeye yönelik olarak yapılan çalışmalarda futbolcuların oynadıkları mevkilere göre antrenman programı çıkarılması önemli bir konudur. Bunun temel nedenlerinin başında oynadıkları mevkilere göre futbolcuların müsabakalarda yaptıkları sprint koşu mesafesinin farklı olması yatmaktadır. Literatürde bu konuda yapılan çalışmalarda da (Aughey, 2010; Bloomfield ve ark., 2007; Gray & Jenkins, 2010) futbolcularda oynanan mevkilere göre sprint koşu mesafesinin bazı farklılıklar gösterdiği belirtilmekte, en fazla sprint koşunun orta saha oyuncuları tarafından yapıldığı belirtilmektedir. Bu konuda yapılan bir çalışmada top ile pozisyona girdikleri zaman özellikle hücum oyuncularının müsabaka boyunca yüksek sprint performansına sahip oldukları belirtilmiştir (Akdoğan, 2016). Bunun yanında futbol oyununda sergilenen sprint performansı 100 m koşucusunun sergilediği sprint performansından farklı özelliklere sahiptir. Bu nedenle futbolcularda sprint performansının geliştirilmesinde spor dalına özgü sprint antrenmanlarına ağırlık verilmesi gerekmektedir (Karatosun, 2012).

Yukarıda yer alan bilgilerden de anlaşılacağı gibi futbol oyununda performansı etkileyen birçok parametre bulunmaktadır. Bu parametrelerin başında fiziksel, fizyolojik, teknik ve mental parametreler gelmektedir. Bu nedenle futbolcuların antrenman ve müsabakalarda üst

düzey donanıma sahip olabilmek için birçok yönünün geliştirilmiş olması gerekmektedir. Futbolcularda geliştirilmesi gereken en temel beceri dayanıklılık olsa da kuvvet, sürat, esneklik, anaerobik güç ve sürat gibi temel becerilerin de geliştirilmesi önem arz etmektedir. Bu özellikleri nedeniyle futbol oyununda sporcuların performans parametrelerinin geliştirilmesi için kısa zaman dilimi içerisinde birçok özelliği geliştirmeye yönelik antrenman programları geliştirilmeye çalışılmaktadır (Aslan, 2012; Aslan & Koç, 2015). Söz konusu antrenman modellerinin başında da dar alan oyunları gelmektedir. Yapılan bu çalışmada da futbolculara uygulanan dar alan oyunlarının fizyolojik performans parametreleri üzerindeki etkilerinin incelemesi amaçlanmıştır.

Futbolda Dar Alan Oyunları ve Özellikleri

Futbolda dar alan oyunları futbolcuların performanslarının çok yünlü olarak geliştirilmesinde önemli bir yere sahiptir. Dar alan oyunlarında futbolcuların 2x2 kişi ile 9x9 kişilik takımlar halinde oynamaları söz konusudur. Bunun yanında dar alan oyunlarında oyun alanlarının boyutları 20-40 m ile 40-60 m aralığında değişkenlik göstermektedir (Bizati, 2009). Futbolcuların temel performans parametreleri ile teknik ve taktik özelliklerini geliştirdiği bilimsel çalışmalar tarafından gösterildiği (Eniseler ve ark., 2017; Owen ve diğerleri, 2020; Gomez-Carmona ve ark., 2018; Clemente ve ark., 2014) için dar alan oyunlarının antrenörler tarafından sıklıkla kullanıldığı görülmektedir (Clemente ve ark., 2012).

Yapılan çalışmalarda dar alan oyunlarında antrenörlerin amaçlarına göre farklı futbolcu sayıları ile farklı saha ölçülerinde antrenman yaptırdıkları görülmektedir. Bunun yanında yapılan çalışmalarda dar alan çalışmalarında oyuncu sayılarının ve saha ölçülerinin akademik çalışmalarda da farklı şekillerde uygulandığı göze çarpmaktadır. Literatürde bu konuda yapılan bazı çalışmalarda dar alan oyunlarında oyuncu sayıları ve saha ebatlarına ilişkin bilgiler Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1. Dar Alan Oyunlarında Sıklıkla Kullanılan Saha Ölçüleri ve Oyuncu Sayıları

Araştırmacılar	Saha Ebatları (m)	Futbolcu Sayıları
Owen ve ark., 2020	25x25	5x5
Kırdan, 2018	25x35	5x5
Halouani ve ark., 2017	20x25	2x2, 3x3, 4x4
Gaudino ve ark., 2014	30x30, 45x35, 66x45	5x5, 7x7, 10x10
Almeida ve ark., 2013	46x31, 62x40	3x3, 6x6
Brandes ve ark., 2011	28x21, 34x26, 40x30	2x2, 3x3, 4x4
Diker ve ark., 2011	24x36	4x4
Hill-Haas ve ark., 2010	37x28, 47x35	3x4, 3x3, 5x6, 5x5
Duarte ve ark., 2010	25x15	4x4
Fanchini ve ark., 2010	37x31	3x3
Köklü, 2008	6x18, 12x24,18x30, 24x36	1x1, 2x2, 3x3, 4x4
Jones & Drust, 2007	30x25, 60x40	4x4, 8x8
Little & Williams, 2006	30x20, 40x30, 50x30, 55x30, 60x40, 70x45	2x2, 3x3, 4x4, 5x5, 6x6, 7x7, 8x8

Dar alan oyunlarında saha ölçüleri ve oyuncu sayılarının yanında oyun esnasında yapılan kural değişiklikleri de futbolcuların performanslarını farklı biçimde etkilemektedir. Antrenörler oyunlardaki kural değişikliklerini antrenman amaçlarına göre yürütmektedir. Bunun yanında kural değişiklikleri fiziksel ve fizyolojik özelliklerin geliştirilmesinin yanında

teknik ve taktik kapasitenin geliştirilmesi için de yapılabilmektedir (Yücesoy, 2016; Bizati, 2016).

Dar Alan Oyunlarının Fizyolojik Açıdan Yararları

Futbol oyununda geliştirilmesi gereken fizyolojik parametrelerin başında aerobik ve anaerobik kapasite gelmektedir. Çünkü karakteristik özellikleri ele alındığı zaman futbol oyununda hem yüksek hızda yapılan aerobik ve anaerobik yüklenmelerin hem de kısa dinlenme periyotlarının olduğu görülmektedir (Alghannam, 2012; Drust, 2009). Bu noktada dar alan oyunları futbolcularda anaerobik kapasite gelişimini destekleyen bir çalışma türü olarak karşımıza çıkmaktadır. Literatürde farklı lig ve klasmanlarda mücadele eden futbolcular üzerinde yürütülen araştırma bulguları da futbolculara uygulanan dar alan oyunlarının anaerobik kapasiteyi geliştirdiği görüşünü desteklemektedir.

Futbolda dar alan oyunlarını önemli kılan diğer bir faktör kan laktan düzeyini dengelemektir. Bilindiği gibi futbol oyununda müsabakanın şiddeti yükseldikçe oyuncuların kan laktat düzeyleri de anlamlı düzeyde yükselmektedir. Oyun esnasında yapılan yüksek yüklenme şiddetindeki hareketler kan laktat konsantrasyonunu arttırırken, düşük yüklenme yoğunluğunda yapılan koşu ve yürüyüşleri ise kan laktat düzeyinin dengelenmesine katkı sağlamaktadır. Bunun yanında yüksek yüklenme şiddetinde yapılan hareketler kan laktat düzeyini sürekli arttırdığı için müsabaka boyunca futbolcuların sürekli olarak yüksek yüklenme şiddetinde hareketler yapmaları imkânsız hale gelmektedir (Eniseler, 2010; Bangsbo ve ark., 2007). Dar alan oyunlarına katılımın kan laktat seviyesi üzerindeki etkilerinin ele alındığı bir çalışmada 20 yaş grubunda bulunan futbolculara 3'er kişilik takımlar halinde 34x26 m ebatlarındaki sahada dar alan oyunu oynatılmıştır. Çalışma 3-5 dakikalık dinlenme periyotları ile 6'şar dakikalık 3 set şeklinde yürütülmüştür. Çalışmanın sonunda dar alan oyun programına katılan futbolcularda kan laktat seviyesinin artış gösterdiği görülmüştür (Aktaş, 2013).

Anaerobik kapasitenin yanında futbolda performansı etkileyen diğer bir fizyolojik özellik aerobik kapasitedir. Bilindiği gibi futbol oyunu 90 dakika süren, oyuncuların müsabaka boyunca 8,5-14 km/saat hızda koşular yaptıkları bir oyundur. Bu durum, futbolcularda aerobik kapasitenin önemli bir performans bileşeni olduğunu göstermektedir. Önemli bir performans bileşeni olduğu için aerobik kapasitenin yüksek olması oyun esnasında futbolculara avantaj sağlamaktadır. Aerobik kapasitesi yüksek olan futbolcular uzun mesafeli koşuları yüksek performans düzeyinde gerçekleştirmenin yanında, kısa ve yüksek şiddette yapılan yüklenme aralarında da hızlı bir biçimde toparlanmaktadır (Aslan, 2012). Futbolcularda aerobik kapasitenin önemli bir performans bileşeni olduğunu gösteren unsurların başında oyun esnasında futbolcuların koşu mesafeleri gelmektedir. Bu konuda yapılan çalışmalarda futbolcuların müsabaka boyunca 10 km mesafenin üzerinde koşu yaptıkları belirtilmektedir (Akenhead ve ark., 2013). Dar alan oyunları futbolcuların aerobik kapasitelerinin de yükselmesine katkı sağlamakta olup, yapılan çalışma bulguları da bu görüşü desteklemektedir (Hoff ve ark., 2002; Brandes ve ark., 2011: 1; Radziminski ve ark., 2013; Los Acros ve ark., 2015; Dellal ve ark., 2012). Futbolcular üzerinde bu konuda yapılan bir çalışmada dar ve geniş alan oyunlarının futbolcuların fizyolojik performans parametreleri üzerindeki etkilerinin incelenmesi amaçlanmış, çalışmada geniş alan oyunları ile birlikte dar alan oyun programına katılan futbolcularda aerobik kapasitenin anlamlı düzeyde arttığı tespit edilmiştir (Aslan, 2012). Bu konuda yapılan diğer bir çalışmada 4x4 kişilik takımlardan oluşan futbolculara uygulanan dar alan antrenman programının futbola özgü dayanıklılık performansını geliştirmeye katkı sağladığı bulunmuştur (Diker ve ark., 2011).

Futbolculara uygulanan dar alan oyunlarına verilecek fizyolojik yanıtlar oyuncu sayısına ve oyun alanının boyutlarına göre bazı farklılıklar göstermektedir. Örneğin; dar alan oyunlarında çalışmaya katılan oyuncu sayısı fazla olduğu zaman oyuncuların yüklenme esnasında kalp atım sayıları düşük düzeyde kalmaktadır (Bizati, 2009). Bunun yanında oyunlarda yüklenme süreleri ve yüklenmelerin arasında uygulanan dinlenme periyotları da futbolcuların fiziksel ve fizyolojik performanslarının gelişim düzeyini etkilemektedir (Davies ve ark., 2013; Katis & Kellis, 2009).

Sonuç ve Öneriler

Literatürde yer alan bilgiler değerlendirildiği zaman, futbolcuların müsabaka boyunca fiziksel açıdan yüksek performans sergileyebilmeleri için iyi bir kondisyon düzeyine sahip olmaları gerektiği görülmektedir. Bunun temel nedenlerinin başında modern futbol oyununda yüksek yüklenme yoğunluğunun söz konusu olduğu hareketlerin bulunması, bunun yanında yüksek yüklenme yoğunluğundaki hareketlerin müsabaka boyunca sergilenmesi yatmaktadır. Günümüzde profesyonel futbolcuların sahip oldukları temel özellikler incelendiği zaman da yüksek yüklenme yoğunluğunda futbola özgü hareket becerilerini doğru bir biçimde yaptıkları görülmektedir. Bu noktada günümüzde futbolculara uygulanacak antrenman programlarının teknik ve taktik özelliklerin yanında fiziksel ve fizyolojik özellikleri de geliştirmeye yönelik olması önem arz etmektedir (Iaia ve ark., 2009; Kürkçü ve ark., 2008). Literatürde yer alan çalışma bulguları değerlendirildiği zaman dar alan oyunlarının futbolcularda fizyolojik yapıyı geliştirdiği görülmektedir. Bu kapsamda günümüzde alt yapılardan itibaren futbol antrenörlerinin antrenman programlarında performansı geliştirmek amacıyla dar alan oyunlarına ağırlık vermeleri gerektiği söylenebilir.

KAYNAKLAR

Akdoğan, E. (2016). *Futbolda küçük alan oyunları ve süratte devamlılık antrenman yöntemlerinin bazı performans parametreleri üzerine etkisi*. Doktora Tezi. Anadolu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Eskişehir.

Akenhead, R., Hayes, P. R., Thompson, K. G., & French, D. (2013). Diminutions of acceleration and deceleration output during professional football match play. *Journal of Science and Medicine in Sport, 16*(6), 556-561.

Aktaş, S. (2013). *Futbolda 3'e 3 dar alan oyununda farklı toparlanma sürelerinin bazı fizyolojik parametrelere etkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Konya.

Alghannam, A. F. (2012). Metabolic limitations of performance and fatigue in football. *Asian Journal of Sports Medicine, 3*(2), 65-73.

Almeida, C. H., Ferreira, A. P., & Volossovitch, A. (2013). Offensive sequences in youth soccer: effects of experience and small-sided games. *Journal of Human Kinetics*, 36, 97-106.

Aslan, C.S. (2012). *Dar alan oyunları ile interval koşu antrenman yöntemlerinin futbolcuların seçilmiş fiziksel fizyolojik ve teknik kapasiteleri üzerine etkilerinin karşılaştırılması*. Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Ankara.

Aslan, C. S., & Koç, H. (2015). Amatör futbolcuların seçilmiş fiziksel, fizyolojik ve motorik özelliklerinin mevkilerine göre karşılaştırılması. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 10*(1), 56-65.

Aughey, R. J. (2010). Australian football player work rate: Evidence of fatigue and pacing?. *International Journal of Sports Physiology And Performance, 5*(3), 394-405.

Bangsbo, J., Iaia, F.M., & Krustrup, P. (2007). Metabolic response and fatigue in soccer. *Int J Sports Physiol Perform, 2*(2),111-127.

Bizati, Ö. (2009). *Dar alan oyunlarında antrenman şiddetinin belirlenmesi*. 3. Ulusal futbol ve bilim kongresi bildiri kitabı. Ankara: BAYT Bilimsel Araştırmalar.

Bizati, Ö. (2016). Futbolda dar alan oyunlarının önemi. *Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Dergisi, 14*(2), 225-233.

Bloomfield, J., Polman, R., & O'Donoghue, P. (2007). Physical demands of different positions in FA Premier League soccer. *Journal of Sports Science and Medicine*, 6, 63-70.

Brandes, M., Heitmann, A., & Müller, L. (2012). Physical responses of different small-sided game formats in elite youth soccer players. *The Journal of Strength & Conditioning Research, 26*(5), 1353-1360.

Clemente, F. M., Martins, F. M. L., & Mendes, R. S. (2014). Developing aerobic and anaerobic fitness using small-sided soccer games: Methodological proposals. *Strength & Conditioning Journal, 36*(3), 76-87.

Clemente, F., Couceiro, M. S., Martins, F. M., & Mendes, R. (2012). The usefulness of small-sided games on soccer training. *Journal of Physical Education and Sport, 12*(1), 93-102.

Davies, M. J., Young, W., Farrow, D., & Bahnert, A. (2013). Comparison of agility demands of small-sided games in elite Australian football. *International Journal of Sports Physiology And Performance, 8*(2), 139-147.

Dellal, A., Varliette, C., Owen, A., Chirico, E. N., & Pialoux, V. (2012). Small-sided games versus interval training in amateur soccer players: effects on the aerobic capacity and the ability to perform intermittent exercises with changes of direction. *The Journal of Strength & Conditioning Research, 26*(10), 2712-2720.

Diker, G., Özkamçı, H., & Kül, S. (2011). Genç futbolcularda sabit alanda, kontrol pas ve serbest oyun ile oynanan 4* 4 küçük saha alıştırmalarının kalp atım hızı ve topla buluşma sayısı üzerine etkisi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 9*(3), 105-110.

Drust, B. (2009). *Different Training Approaches İn Football. III*. Ulusal futbol ve bilim kongresi 9-11 Ocak.

Duarte, R., Araujo, D., Fernandes, O., Travassos, B., Folgado, H., Diniz, A., & Davids, K. (2010). Effects of different practice task constraints on fluctuations of player heart rate in small-sided football games. *Open Sports Sciences Journal*, 3, 13-15.

Eniseler, N. (2010). *Bilimin Işığında Futbol Antrenmanı.* İzmir: Birleşik Matbaacılık.

Eniseler, N., Şahan, Ç., Özcan, I., & Dinler, K. (2017). High-intensity small-sided games versus repeated sprint training in junior soccer players. *Journal of Human Kinetics*, 60, 101.

Fanchini, M., Azzalin, A., Castagna, C., Schena, F., Mccall, A., & Impellizzeri, F. M. (2010). Effect of bout duration on exercise intensity and technical performance of small-sided games in soccer. *The Journal of Strength & Conditioning Research, 25*(2), 453-458.

Gaudino, P., Alberti, G., & Iaia, F. M. (2014). Estimated metabolic and mechanical demands during different small-sided games in elite soccer players. *Human Movement Science,* 36, 123-133.

Gómez-Carmona, C. D., Gamonales, J. M., Pino-Ortega, J., & Ibáñez, S. J. (2018). Comparative analysis of load profile between small-sided games and official matches in youth soccer players. *Sports, 6*(4), 173.

Gray, A. J., & Jenkins, D. G. (2010). Match analysis and the physiological demands of Australian football. *Sports Medicine, 40*(4), 347-360.

Halouani, J., Chtourou, H., Dellal, A., Chaouachi, A., & Chamari, K. (2017). Soccer small-sided games in young players: rule modification to induce higher physiological responses. *Biology of sport, 34*(2), 163.

Hill-Haas, S. V., Coutts, A. J., Dawson, B. T., & Rowsell, G. J. (2010). Time-motion characteristics and physiological responses of small-sided games in elite youth players: the influence of player number and rule changes. *The Journal of Strength & Conditioning Research, 24*(8), 2149-2156.

Hoff, J., Wisløff, U., Engen, L. C., Kemi, O. J., & Helgerud, J. (2002). Soccer specific aerobic endurance training. *British Journal of Sports Medicine, 36*(3), 218-221.

Iaia, F. M., Ermanno, R., & Bangsbo, J. (2009). High-intensity training in football. *International Journal of Sports Physiology and Performance, 4*(3), 291-306.

Jones, S., & Drust, B. (2007). Physiological and technical demands of 4 v 4 and 8 v 8 games in elite youth soccer players. *Kinesiology, 39*(2.), 150-156.

Karatosun, H. (2012). *Futbol Fiziksel Performans Gelişimi.* Isparta: Altıntuğ Ofset.

Katis, A., Amiridis, I., Kellis, E., & Lees, A. (2014). Recovery of powerful kick biomechanics after intense running fatigue in male and female soccer players. *Asian Journal Of Sports Medicine, 5*(4), 1-8.

Kesler, A. (2003). Farklı dayanıklılık antrenmanlarının profesyonel futbolcuların maksimal oksijen kapasiteleri üzerine etkisi. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 11*(3), 80-83.

Kırdan, B. (2018). *Futbolda Antrenman Başında Yapılan Sürekli Koşular ile 5'e 5 Dar Alan Oyunlarının Dayanıklılık Gelişimine Etkilerinin Karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Kızılet, A. (2011). Üst düzey bayan futbol oyuncularında tekrarlı sprint yeteneğiyle aerobik güç arasındaki ilişki. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 16*(3), 3-16.

Köklü, Y. (2008). *Futbolda küçük alan oyunlarına verilen fizyolojik cevapların karşılaştırılması.* Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Denizli.

Kürkçü, R., Özdağ, S., Çalışkan, E., & Şirinkan, A. (2008). Minik futbolcuların fiziksel yapılarının, bazı fizyolojik ve biyomotorik özellikler üzerine etkisinin araştırılması. *Atatürk Journal of Physical Education and Sport Sciences (atabesbd) 10*(2), 1-6.

Little, T., & Williams, A. G. (2006). Suitability of soccer training drills for endurance training. *Journal of Strength and Conditioning Research, 20*(2), 316-319.

Los Arcos, A., Vázquez, J. S., Martín, J., Lerga, J., Sánchez, F., Villagra, F., & Zulueta, J. J. (2015). Effects of small-sided games vs. interval training in aerobic fitness and physical enjoyment in young elite soccer players. *PloS one, 10*(9), 1-10.

Nas, K. (2010). *Futbolcularda sürat ve çabukluk arasındaki ilişkinin incelenmesi.* Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Owen, A. L., Newton, M., Shovlin, A., & Malone, S. (2020). The use of small-sided games as an aerobic fitness assessment supplement within elite level professional soccer. *Journal of Human Kinetics,* 71, 243-253.

Radziminski, L., Rompa, P., Barnat, W., Dargiewicz, R., & Jastrzebski, Z. (2013). A comparison of the physiological and technical effects of high-intensity running and small-sided games in young soccer players. *International Journal of Sports Science & Coaching, 8*(3), 455-466.

Surwase, P., Deepmala, N., Pallod, K. G., & Khan, S. T. (2015). Comparative study of aerobic and anaerobic power in football players and control group. *Journal of Dental and Medical Sciences, 14*(5), 53-56.

Yücesoy, M. (2016). *Futbolcularda sürekli ve aralıklı oynanan dar alan oyunlar sırasında fizyolojik yanıtlar ve teknik aktiviteler*. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Yücesoy, Y. (2019). *Futbolda küçük alan oyunları ile kombine edile maksimal aerobik hız antrenman yöntemlerinin bazı performans değişkenlerine etkisi*. Doktora Tezi, Anadolu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.

EXTENDED ABSTRACT

The football play is among the interesting sports, which is watched with pleasure by individuals from all walks of life. Football, which is closely followed in Turkey like many countries of the world, is considered as a sport (Nasr, 2010). Football is also at the top of the sports branches where physical performance has an important position (Yüksel, 2019). In addition, there are many determinant factors on the performance in the football play. One of these factors is aerobic capacity. As is known, the main indicator of aerobic capacity is the athlete's MaxVO2 level. The main parameter indicating that the athlete has a high aerobic capacity in the football game is the MaxVO2 level. It is stated that the MaxVO2 level of a football player who has high aerobic capacity is 65 ml/kg/min. In a football competition, the players load above the anaerobic threshold level in a time period such as 3/2 of the game time. In this context, it is thought that football players reach the maximal aerobic speed five times during the game. When compared to the first half of the game, in the second phase, the aerobic capacity of the football players decreases in parallel with fatigue (Karatosun, 2012). On the other hand, it is seen that football players who have a high level of aerobic capacity can fight fatigue better (Aslan, 2012). For this reason, some researchers defend that aerobic endurance is the most basic motor feature that determines performance in football (Kesler et al., 2003).

Although aerobic capacity is an important performance component due to long running distances in the football game, there are also movements who are performed with short distances and high load intensity during the game. Therefore, football players must have a good anaerobic capacity (Iaia et al., 2009).

In addition to aerobic and anaerobic endurance, another performance component that affects performance in football is the strength level. Improving strength performance has an important position in football as in other team sports. Therewithal, it takes a long time to develop muscular strength performance in football players. The strength of the lower extremity muscles to have high shooting performance, and the strength of the trunk muscles to have high technical movement skills have an important role in football players (Karatosun, 2012). Since fast runs and changes of direction are at the forefront in the football game, another factor which affects performance is the sprint skill. As is known, football players run many sprints during the competition. However, as fatigue increases towards the end of the competition, there is also a decrease in sprint performance. At this point, improving the sprint performance of football players is an important issue in terms of competition performance. Studies also show that there is a significant relationship between training models which are applied to soccer players and sprint performance (Eniseler, 2010).

As can be understood from the above information, there are many parameters that affect the performance in the football game. Physical, physiological, technical, and mental parameters come first among these parameters. For this reason, many aspects of football players must be developed in order to have high level equipment in training and competitions. Although the most basic skill to be developed in football players is endurance, it is also important to

develop basic skills such as strength, speed, flexibility, anaerobic power, and speed. Because of these features, training programs are being developed to improve many features in a short period of time in order to improve the performance parameters of athletes in football games. (Aslan, 2012; Aslan & Koç, 2015: 57). Small-sided games are the leading training models in question. In this study conducted, it was aimed to examine the effects of small-sided games which are applied to football players on physiological performance parameters.

Small-sided games in football have an important position in improving the performances of football players. In small-sided games, football players are in question to play in teams of 2x2 people and 9x9 people. In addition, the sizes of the playgrounds in small-sided games vary from 20-40 m to 40-60 m (Bizati, 2009). It is seen that small-sided games are frequently used by coaches as it improves the basic performance parameters of football players (Clemente et al., 2012). In the studies conducted, it is seen that the trainers train different football players in different field sizes according to their goals in small-sided games. In addition, it is striking that the number of players and field measurements in small-sided studies are applied in different ways in academic studies (Köklü, 2008; Kırdan, 2018).

When the information in the literature is evaluated, it is seen that the players must have a good condition level in order to exhibit high performance physically throughout the match. The main reasons for this are the presence of movements with high loading density in the modern football game, as well as the demonstration of movements with high loading density throughout the match. When the basic features of professional football players today are examined, it is seen that they correctly perform football-specific movement skills in high load density. At this point, it is important that the training programs to be applied to football players today are aimed at improving physical and physiological characteristics, in addition to technical and tactical features (Iaia et al., 2009; Kürkçü et al., 2008). When the study findings in the literature are evaluated, it is seen that small-sided games improve the physiological structure of football players. Within the scope, it can be said that football coaches should focus on small-sided games in order to improve performance in their training programs.

Uluslararası Multidisipliner Akademik Araştırmalar Dergisi / Eylül-Ekim-Kasım-Aralık Cilt: 7 Sayı:3
Journal of International Multidisciplinary Academic Researches / Sep-Oct-Nov-Dec Volume: 7 Issue: 3
2020
www.joimar.com

SPORDA SEZİNLEMENİN ÖNEMİ VE SEZİNLEMEYİ ETKİLEYEN FAKTÖRLERİN DEĞERLENDİRİLMESİ

THE IMPORTANCE OF ANTICIPATION IN SPORT AND THE EVALUATION OF THE FACTORS AFFECTING ANTICIPATION

Talha DEMİR

e-mail: talha_demir40@hotmail.com

Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara, Türkiye

ÖZET

Spor olgusu insan yaşamında çok eski dönemlerden beri var olan bir olgudur. Günümüzde de birçok insan farklı amaçlar ile spor yapmakta, bazen aktif olarak sporun içinde yer alırken bazen de izleyici konumunda bulunmaktadırlar. Profesyonel düzeyde ele alındığı zaman spor yüksek performans, teknik ve taktik beceri gerektiren bir konu olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu noktada sporcuların gerek sportif performanslarının gerekse de teknik ve taktik kapasitelerinin geliştirilmesi önemli bir konudur. Uygulanacak antrenman programlarında sporcuların hangi özelliklerinin geliştirilmesi gerektiğini belirlemek için öncelikli olarak performansı etkileyen unsurların iyi bilinmesi gerekmektedir. Sporda performansı etkileyen unsurların başında fiziksel ve fizyolojik özellikler gelmekte olup, son yıllarda psikolojik faktörlerin de sportif performansı etkilediği belirtilmektedir. Sporcularda performansı etkileyen psikolojik faktörlerin başında ise sezinleme gelmektedir. Yapılan bu çalışmada da sporda sezinlemenin öneminin incelenmesi ve sezinlemeyi etkileyen unsurların değerlendirilmesi amaçlanmıştır.
Keywords: Spor, performans, sezinleme

ABSTRACT

Sport phenomenon is a phenomenon that has existed in human life since ancient times. Nowadays, many people do sports for different purposes, sometimes they involve in sports actively, and sometimes they are in the audience position. When considered at a professional level, sports emerge as a subject that requires high performance, technical and tactical skills. At this point, it is an important issue to improve both the sportive performances and the technical and tactical capacities of the athletes. In order to determine which characteristics of the athletes should be developed in the training programs to be applied, it is necessary to know the factors that primarily affect the performance. Physical and physiological characteristics are the main factors affecting performance in sports, and recently, it has been stated that psychological factors also affect sports performance. One of the psychological factors affecting the performance of athletes is anticipation. In this study conducted, it is aimed to examine the importance of anticipation in sports and to evaluate the factors affecting anticipation.
Anahtar Kelimeler: Sport, performance, anticipation

JEL CODE: L83

GİRİŞ

Spor dünyasında başarıyı yakalayabilmek için bedensel açıdan yeterliliklerle beraber algısal yeterliliklere de gereksinim vardır. Tüm spor dallarında yeteneklerin etkin ve verimli şekilde sergilenebilmesi adına üst düzey algısal becerilere gereksinim duyulmaktadır (Mori ve ark., 2002). Sezinleme süreci de bu algısal becerilerinden biri olarak dikkati çekmektedir (Akpınar ve ark., 2012). Sezinleme zamanı çoğunlukla herhangi bir yol takip eden nesne ya da objenin

sona erme noktasını ve bu noktaya gelme zamanını öngörme becerisi olarak ifade edilmektedir (Williams ve ark., 2000; Akt. Akbulut, 2014). Bu yönüyle sezinleme zamanının yüksek olması hem takım sporlarında hem de bireysel sporlarda performansı etkileyen bir unsur olarak karşımıza çıkmaktadır.

Sporcuların performanslarının yüksek olması sporcular açısından önemli bir konu olmakla beraber, sporcuların performans düzeyleri sosyolojik açıdan da önemsenen bir konu olarak karşımıza çıkmaktadır. Zira yaşadığımız dönemde gelişmiş ülkeler birbirlerine karşı üstün oldukları konuları kanıtlamak adına savaş yerine spor alanları seçmektedirler. Dolayısıyla, sporcular çağdaş dönemin gladyatörleri olarak isimlendirilmektedirler. Bunun yanı sıra spor alanının milyarlarca dolar sermayeye sahip büyük bir sektör durumunu alması, sporcunun ve buna bağlı olarak kulüp ve yer aldığı ülkenin başarısını daha da önemli hale getirmiştir. Bu durumda sporla uğraşan bireyin başarıyı yakalamasının altında sporu en sağlıklı ve maksimum verimlilikte yapması yer almaktadır. Tüm bu nedenler dolayısıyla günümüzde fiziksel becerilerin, performansın ve bunu sağlayacak bilimsel bilginin sınırları zorlanmaktadır (Bayraktar & Kurtoğlu, 2009). Akbulut'a (2014) göre de insanların istenilen verimliliğe ulaşmaları ve ulaşılan verimliliği sürekli kılabilmeleri için bilimsel bulgu ve verilerle desteklenmiş çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır. Tüm alanlarda olduğu üzere beden eğitimi ve spor alanın da bilimsel çalışmaların sayısı her geçen gün gittikçe artmaktadır.

Sporcularda performansı etkileyen psikolojik unsurların başında sezinleme gelmektedir. Bu noktada sezinleme döneminin bilhassa çeşitli spor dallarında test edilmesi, bu spor dalları ile alakalı tipik özellikleri doğuracağından önemli olduğu belirtilmektedir (Akbulut ve ark, 2015). Bu kapsamda yapılan bu çalışmada sporda sezinlemenin önemi ve sezinlemeyi etkileyen unsurların değerlendirilmesi amaçlanmıştır.

Spor Kavramı

Kavramsal açıdan spor insanlık tarihi kadar geçmişe dayanmaktadır. Spor olgusu, sosyal hayatın dikkat çekici faktörlerinden biri şeklinde değerlendirilmektedir. Değişiklik gösteren ekonomik koşullar, sağlık kaygısı, yoğun kentleşme, endüstrileşmenin hızlanması ve kişilerin kendilerine daha çok serbest zaman arayışı gibi gerekçelerden ötürü çeşitli açılara sahip olan sporun sosyal hayatta teşkil ettiği önem gün geçtikçe artmaktadır. Spor etkinlikleri genellikle profesyonel bir amaç için gerçekleştirilmiş olsa da sağlık ve hayat kalitesini artırmayı amaçlayan kişiler tarafından da son derece fazla tercih edilen etkinliklerdendir (Koruç & Bayar, 2004). Bu kapsamda insanların toplumsal birer canlı olmalarında sosyal yaşama adapte olmaları son derece önemlidir. İnsanların sosyal hayata uyum sağlamayı öğrendikleri ortamlardan birisi de spordur (Özdinç, 2005). Spor olgusu kavram olarak, müsabakada galip gelmeye yönelik olan, teknik, zihinsel ve fiziksel bir gayret gerektiren, izleyici kitlesinde estetik kaygısı doğuran, psikoloji, biyomekanik, fizyoloji gibi dallarla iç içe olan bir olgudur (Çoban & Ünveren, 2007). Diğer bir tanıma göre spor, bireylerin toplumsal, psikolojik, ruhsal ve fiziksel olarak gelişim sergilemelerine neden olan önderlik, yetenek ve bilgilerine pozitif açıdan katkıda bulunan bir olgudur (Öztürk, 2020). Sporla ilgili yapılan tanımlardan yola çıkarak sporun temel özellikleri aşağıdaki gibi açıklanmaktadır;

- Sportif faaliyetler, boş zaman değerlendirme etkinlikleridir.
- Sportif faaliyetler, bireylere popülarite sağlar.
- Sportif faaliyetler, pratik zekâ gelişimini destekleyen bir oyundur.
- Sportif faaliyetler, galip gelme dürtüsünü destekleyen ve kişiyi düzenli, sistematik çalışmaya zorlayan bir uyarıcıdır.
- Spor, neticesinde sporcuya tapınmaya kadar giden bir kas gücüdür.

- Spor, kişide saldırganlık dürtülerini frenleyen bir güçtür.
- Spor faaliyetleri, sağlıklı bir sosyalleşme kaynağı, sosyolojik bir detaydır.Spor
- faaliyetleri, politika ile bir arada olan bir alandır.
- Spor, halkın sakinleşmesine katkı sağlayan bir uyuşturucudur.
- Spor, sonucunda bireyi ödüllendiren bir faaliyettir (Dever, 2010: 23-24).

Sporun Genel Faydaları

Sportif faaliyetler yapısal ve kassal nitelikleri gelişiminde oldukça önemlidir. Eğitim etkinlikleri dahilindeki beden eğitimi ve spor faaliyetleri kişinin bedensel bütünlüğünün oluşturulmasında sahip olduğu işlev önemlidir. Zira hareket oluşumunda aktif şekilde etkili olan kaslarla pasif etkiye sahip kemiklerin gelişiminde planlı egzersiz faaliyetleri son derece etkilidir. Ayrıca beden eğitimi ve spor faaliyetleri fiziksel verimlilik ve kondisyon açısından niteliklerin gelişimine katkıda bulunmaktadır. Dolayısıyla beden eğitimi ve spor faaliyetlerine dahil olan kişilerle sedanter bireylerin fiziksel açıdan verimlilikler arasındaki fark rahatlıkla fark edilebilmektedir (Açak, 2006).

Spor etkinlikleri psikolojik yapıyı da olumlu yönde etkilemektedir. Hassmen, Koivula & Uutela (2000)'nın ortaya koyduğu araştırmada genç, orta yaş ve ileri yaş grubundaki kişilerde düzenli olarak uygulanan egzersizin psikolojik yapı üzerindeki yansımalarının ele alınması amaçlanmıştır. Araştırmada haftada minimum 2-3 gün düzenli şekilde spor ve egzersiz çalışmalarına dahil olan kişilerin daha düşük sinirlilik, depresyon ve stres seviyesine sahip oldukları belirlenmiştir. Aynı araştırmada spor ve egzersiz çalışmalarına düzenli şekilde katılımın psikolojik sağlığı daha çok geliştirdiği bulunmuş, buna bağlı olarak düzenli şekilde egzersiz yapan kişilerin psikolojik durumlarının düzenli olmayan aralıklarla egzersiz yapan kişilerden daha sağlam olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

İnsanların düzenli şekilde dahil oldukları beden eğitimi ve sportif faaliyetleri yalnızca ruhsal ve fiziksel gelişim yönünden değil, beraberinde irade gelişimi yönünden de önemlidir. İrade gücü ile beden eğitimi ve sportif faaliyetlerle gelişen kişilerin zamana içinde kendilerine olan güvenleri de gelişmekte ve kişilik yapıları şekillenmektedir. Bilhassa kişilerin grup olarak dahil oldukları beden eğitimi ve spor etkinlikleri bireylerin toplumsal niteliklerini geliştirmektedir. Zira grup halinde gerçekleştirilen beden eğitimi ve spor faaliyetleri ile bireyler arası ilişki yetenekleri, karşılıklı dayanışma yetenekleri ve toplumsal statüleri gelişmektedir (Bal, 2010).

Fizyolojik gelişimin desteklenmesinde de spora katılımın yararlı olduğu yapılan araştırma bulguları ile ortaya konulmaktadır. Gökhan ve arkadaşları (2011) tarafından ortaya atılan araştırmada yüzme aktivitelerinin 20-29 yaş aralığındaki sedanter erkeklerin solunum işlevleri, vücut postürleri ve kan basınç seviyeleri üzerindeki etkilerinin değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Deney ve kontrol gruplu araştırma modeline göre gerçekleştirilen çalışmada deney grubunda yer alan katılımcılara 8 haftalık süre zarfında yüzme egzersiz programı yaptırılmıştır. Bu egzersiz programı neticesinde deney grubundaki katılımcıların solunum işlevlerinin kapasitelerinde artış meydana geldiği, vücut yağ seviyelerinde ve diastolik kan basıncı seviyesinde anlamlı bir azalma yaşandığı sonucuna ulaşılmıştır.

Sporda Performansı Etkileyen Faktörler

Sporda performans "sporcunun somut olarak fizyolojik, fiziksel, psikolojik ve motorsal açılardan ortaya koymuş olduğu verim düzeyi" şeklinde tanımlanmaktadır (Karakuş & Kılınç, 2006). Sporda performansı etkileyen unsurların başında fizyolojik faktörler gelmekte olup, yüksek yüklenme yoğunluğuna sahip sporlarda performansı etkileyen unsurların başında

aerobik kapasite gelmektedir. Dayanıklılık sporcularında aerobik kapasite, respiratuar ve kardiyovasküler dayanma düzeyi anlamına gelmekle beraber; pulmoner kardiyovasküler ve nöromüsküler yapıların işlevsel bütünleşmesinin bir göstergesi olarak da nitelendirilir. Ayrıca kas hücrelerinin egzersiz sırasından oksijenden faydalanma kapasitesi, kandaki hemoglobin seviyesi, kan hacmi ve alyuvar sayısı, kan damarlarının yeterliliği de önemli unsurlardır (Yıldız, 2012).

Spor performansına etki eden fizyolojik etmenler dahilinde laktik asit birikimi eliminasyonu son derece önemlidir. Dolayısıyla özellikle anaerobik yüklenmelerde sporla ilgilenen kişilerin antrenman ağırlıklarının tespit edilmesinde laktik asit eliminasyonundan sık sık faydalanılmaktadır. Ayrıca anaerobik kapasitenin dikkat çektiği spor branşlarında laktik asit eliminasyonu performans değerlendirme sürecinden de faydalanılmaktadır (Çeçen-Aksu ve ark., 2008). Sporcular aerobik enerji sisteminin önem teşkil ettiği spor branşlarında anaerobik ortama dahil olmadıkları müddetçe önemli bir yorgunluk yaşamazlar. Ancak yüklenme oranının fazla olduğu çalışmalarda canlının enerji metabolizması aerobik sistemden anaerobik sisteme geçmektedir. Bu aşamada organizmada biriken laktik asit sporcularda yorgunluğa yol açmakta ve performans durumunu olumsuz açıdan etkilemektedir (Arı, 2017).

Sporcularda antropometrik yapı performansı etkileyen bir unsur olmakla beraber, özellikle postürün (fiziksel duruş) birçok spor dalında performansı belirleyen bir unsur olduğu belirtilmektedir. Bu nedenle sporcuların postural özelliklerinin iyi bilinmesi sportif performans düzeyinin arttırılması noktasında önemli bir değişken olarak nitelendirilmektedir (Karakuş & Kılınç, 2006).

Sporda yaş faktörü performansı etkileyen demografik unsurların başında gelmektedir. Yaşlılık döneminde yapılan antrenmanların yaşlı bireyler üzerinde daha olumlu izler bıraktığı bilinmektedir. Bireylerin yaşlarına bakılarak performanslarını değerlendirmeye alırsak öncelikle Max VO2 kapasitesine bakmamız gerekmektedir. Erkelerin Max VO2'sinin en yüksek görüldüğü dönemleri 18-22 yaş aralığındadır, kadınların ise Max VO2'sinin 16-20 yaşları arasında en iyisi görülmektedir. Bireylerin 30 yaşından sonraki dönemlerde antrenman düzeylerinde azalma ve performanslarında düşüş gerçekleşmektedir. Erkek bireylerin 20-30 yaşlarındaki Max VO2 yüzdeleri ile 40-60 yaşlarında alınan Max VO2 yüzdeleri arasında antrene yapabilme düzeyinde gözle görülür bir farklılık bulunmaktadır. Kadınların aerobik kapasitesi erkeklere oranla daha düşüktür. 40-60 yaş aralığında Antrene olan erkek bireylerin Max VO2 kapasitesi düzeyi antrene olmayan erkek bireylere göre daha yüksek bulunmaktadır (Kale, 2017). Sporda performansı etkileyen diğer bir demografik değişken ise cinsiyettir. Yapılan araştırmalarda da (Bradley ve ark., 2014; Lepers & Maffiuletti, 2011) cinsiyete göre sporcuların performanslarının bazı farklılıklar gösterdiği rapor edilmiştir.

Sporda performansı etkileyen dışsal faktörlerin başında ise beslenme gelmektedir (Bishop, 2010). Beslenme çeşitli ve kalori miktarına dikkat edilmesi gerekmektedir. Antrenman türüne göre beslenme de şekil almaktadır. Birkaç saat gibi uzun süren antrenmanlarda sporcu günde 5000 ile 7000 arasında kalori almalıdır. Beslenmesine en çok dikkat etmesi gereken sporcular atletizmle uğraşan atlet bireylerdir. Beslenmenin antrenman ile ilişkili olduğunu anlayabilmek için sabahları uyanıldığında tuvalet ihtiyacının giderilmesinden sonra kilo ölçümünün yapılması gerekmektedir. Kalori az ise kilo kaybı yaşanacak eğer kalori fazla ise kilo alımı gerçekleşmektedir. Bu normal yaşam süren bireyler içinde söylenebilmektedir (Kale, 2017).

Temel motorik özellikler arasında yer alan kuvvet, sürat, dayanıklılık ve esneklik gibi motorsal beceriler de sporcularda performansı doğrudan etkilemektedir. Literatürde bu alanda yapılan araştırma sonuçları da temel motorik özellikler ile sportif performans arasında anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir. Bu nedenle motorik özellikleri geliştirmeye yönelik

uygulamaların antrenman planları içinde yer alması gerektiğine vurgu yapılmaktadır (Hibbs ve ark., 2008: 995; Young, 2006; Schmitt ve ark., 2012).

Uygulanan antrenman modelleri de sporda performansı etkileyen unsurlar arasında yer almaktadır. Bu kapsamda sportif faaliyetlerde optimal verimliliği sağlayabilmek adına taktik ve teknik çalışmalar beraber mental ve fiziksel açıdan maksimum noktaya gelebilecekleri hazırlıklarda da bulunmak zorundadırlar. Spor bilimleri ve tıp dünyası söz konusu sınırı bulmak ve aynı zamanda bu sınırı geçmek için sporcuların yanında yer almaktadır. Basit anlamı ile ele alındığında, insan bedeninin egzersize verdiği tepki, uyumu ve egzersizin ortaya çıkardığı zararı (spor hekimliği, işlevsel anatomi, fizyoloji), bedenimizin nasıl hareket ettiğini (kinezyoloji, biyomekanik), beynin ve buna bağlı olarak sinir sisteminin olaylara yönelik tepkisini (nöroloji) bilmek, sporcunun psikolojik ve sosyal durumunu belirlemek başarı konusunda son derece önemlidir (Bayraktar & Kurtoğlu, 2009).

Performansı Etkileyen Psikolojik Bir Unsur Olarak Sezinlemenin Önemi

Sezinleme dönemi gerçek hayatta gerçekleştirdiğimiz sorumlulukların, hareketlerin önemli bir ögesidir. Gerçekleşen bir davranışı, yetenekli olarak nitelendirebilmek için uyum, form, doğruluk, hız gibi temel unsurların bir arada olması önemlidir. Burada ifade edildiği üzere sezinleme etkili bir performans için önemli unsurlardandır. Teknik ve kondisyoner kapasiteleri aynı ancak sezinleme süresi kısa olan sporcular daha başarılıdır ve branşlar arasında sezinleme döneminin önemi farklılık göstermektedir. Sezinleme dönemi, hedefteki bir bölgede, hareketli bir obje ile bu uyarıcıya cevap verme arasındaki uyumu kapsamaktadır (Lobjois ve ark., 2006; Akt. Dede, 2010).

Genel olarak sezinleme iki tür olabilmektedir. Çevrede ne tür gelişmeler olacağını öngörmek önemlidir. Söz gelimi; teniste kortta doğru anda pozisyon almak için rakibin topu smaç mı yapacağını yoksa havaya mı vuracağını öngörmesi örnek verilebilir. Bu konumsal (durumsal) sezinlemeyi ifade etmektedir. Konumsal sezinleme oyuncu tarafından eylemi daha önceden planlamasını sağlar. Böylelikle hareket için gerekli ipucu son süreçte belirdiğinden harekete çok daha kısa süreli bir karşılık verilebilir. Diğer sezinleme türü ise geçici sezinleme olarak bilinmektedir. Geçici sezinlemede sporcunun yapılacak hareketi önceden tahmin etmesi oldukça zordur (Schmidt, 1991).; Akt. Ceylan, 2015).

Literatürde yer alan bilgiler değerlendirildiği zaman sezinlemenin hem bireysel sportif performansı hem de takım sporlarında maç sonucunu etkileyen bir unsur olduğu görülmektedir. Örneğin; futbol oyununda ceza sahasına gelecek bir topu kalecinin yüksek sezinleme zamanı ile tahmin etmesi ve harekete geçmesi ceza sahası içinde yaşanacak olası bir tehlikeyi azaltmaktadır. Kort tenisinde rakibin topu forehand ya da kesme şut olarak atılacağının önceden sezinlenmesi oyuncunun rakipten gelecek olan topa daha hızlı reaksiyon göstermesine katkı sağlamaktadır. Basketbolda hızlı hücumda savunma oyuncusunun rakibin topu potaya mı atacağını ya da takım arkadaşına pas olarak mı değerlendireceğini sezinlemesi rakip oyuncuya etkili bir müdahale yapma olasılığını arttırmaktadır. Söz konusu örneklerin birçok spor dalında çeşitlendirilmesi mümkündür.

Sporda Sezinlemeyi Etkileyen Faktörler

Sezinleme zamanı ile ilgili çalışmalar yapılmış olmasına rağmen, farklı spor branşlarında sezinleme zamanı farklılıklarını ele alan mevcut çok fazla araştırma yoktur (Akbulut ve ark., 2014). Bunun yanında yapılan sınırlı sayıda çalışmada sporcuların sezinleme zamanlarını etkileyen unsurların başında yaş, cinsiyet ve deneyim faktörlerinin geldiği rapor edilmiştir. Bu konuda yapılan bazı araştırma sonuçları aşağıda açıklanmıştır.

Ak & Koçak (2010) tarafından yapılan çalışmada cinsiyet faktörünün sporcularda sezinleme zamanı üzerindeki etkisinin incelenmesi amaçlanmış, çalışmaya 10-14 yaş grubunda yer alan masa tenisi ve kort tenis sporcuları katılmıştır. Çalışmanın sonunda sporcuların sezinleme zamanlarının cinsiyet faktörüne göre anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuş, bu kapsamda kadın sporcular ile kıyaslandığı zaman erkek sporcularda sezinleme zamanının daha iyi olduğu ve yüklenmelerde erkek sporcuların sezinleme gerektiren durumlarda daha az hata yaptıkları tespit edilmiştir. Söğüt ve arkadaşlara (2009) tarafından yapılan çalışmada da tenis sporcularında sezinleme zamanı ile ilişkili faktörlerin incelenmesi amaçlanmış, çalışmada cinsiyet faktörüne göre ele alındığı zaman erkeklerde sezinleme zamanının kadın sporculardan daha yüksek olduğu bulunmuştur. Kadın sporcular ile kıyaslandığı zaman erkek sporcuların temel motorik özelliklerinin daha fazla geliştiği bilinmektedir. Bu durum sporcuların yüklenme esnasında gerçekleştireceği hareket becerilerinin hızını ve verimliliğini de etkilemektedir. Bu noktada sezinleme zamanının birçok spor dalında erkek sporcular lehine yüksek olmasının beklenen bir durum olduğu söylenebilir. Sanders (2011), bu konuda yaptığı çalışmada erkek sporcuların motorsal becerilerinin kadın sporculardan daha fazla gelişmiş olmasının sezinleme zamanında erkek sporcuları avantajlı kılan bir unsur olduğunu belirtmiştir.

Sporcularda yaş faktörünün sezinleme zamanı üzerindeki etkilerinin ele alındığı çalışmalarda da genellikle sporcuların yaş gruplarına göre sezinleme zamanlarının bazı farklılıklar gösterdiği rapor edilmiştir. Bu konuda yapılan bir çalışmada 8 ve 10 yaş grubunda yer alan sporcularda sezinleme zamanının karşılaştırılması amaçlanmış, çalışmada 10 yaş grubunda yer alan sporcularda sezinleme zamanının 8 yaş grubunda yer alan sporculardan daha yüksek olduğu bulunmuştur (Söğüt ve ark., 2009).

Yaş faktörüne göre sporcuların sezinleme zamanlarının incelendiği çalışmalar genellikle yaş arttıkça sezinleme zamanının yükseldiğini göstermektedir. Bu durum, sporcuların yaşları arttıkça hem antrenman sayılarının hem de sportif deneyimlerinin artması ile açıklanabilir. Nitekim yapılan araştırma bulguları da deneyim faktörünün sezinleme zamanı üzerinde önemli bir belirleyici olduğunu göstermektedir. Bu konuda yapılan çalışmalar (Nakamoto ve ark., 2015; Lyons ve ark., 2008) genellikle sporcularda deneyim arttıkça sezinleme zamanının daha hızlı olduğunu ortaya koymaktadır.

Sporcularda ilgilenilen spor dallarının farklı karakteristik özelliklere sahip olduğu bilinmektedir. Örneğin; bazı spor dallarında hız ve çabukluk sportif performansı etkilerken, bazı spor dallarında dayanıklılık düzeyi sportif performans üzerinde önemli bir belirleyicidir. Bu durum, sporcuların antrenman plan ve içeriklerini etkilerken sporcuların sezinleme zamanlarının da farklı düzeylerde gelişmesine zemin hazırlamaktadır. Bu konuda yapılan bir çalışmada (Ak & Koçak, 2010) kort tenisi sporcuları ile kıyaslandığı zaman çabukluğun daha fazla ön planda olduğu masa tenisi sporcularında sezinleme zamanının daha iyi olduğu tespit edilmiştir. Yapılan diğer bir çalışmada da badminton ve tenis sporcularında sezinleme zamanının anlamlı farklılık gösterdiği rapor edilmiştir (Akpınar ve ark., 2012). Sporcularda uygulanan antrenman modellerinin içeriği ve spor dalına özgü çalışmalara yer verilmesi de sezinleme zamanını etkileyen diğer bir konu olarak karşımıza çıkmaktadır. Yapılan çalışmalarda da antrenmanın sezinleme zamanı üzerinde önemli bir belirleyici olduğu rapor edilmiştir (Liu ve ark., 2017; Abernethy ve ark., 2012; Murgia ve ark., 2014; Ceylan, 2015).

Sonuç ve Öneriler

Sonuç olarak, literatürde yer alan çalışmalar değerlendirildiği zaman sporcularda sezinlemenin sportif performans üzerinde önemli bir belirleyici olduğu görülmektedir. Sezinlemeyi etkileyen unsurların başında sporcuların cinsiyetlerinin geldiği görülmekte olup,

genellikle sezinleme düzeyinin erkek sporcular lehine yüksek olduğu belirtilmektedir. Bunun temel nedeni olarak erkek sporcuların fiziksel açıdan daha güçlü olmaları öne sürülmektedir. Yaş grubu değişkenine göre ele alındığı zaman sporcularda yaş arttıkça sezinleme düzeyinin de arttığı görülmekte olup, bu durum sporcuların yaş arttıkça antrenman ve müsabaka deneyimlerinin rtması ile açıklanabilir. Bunun yanında yapılan çalışmalarda spor dalı değişkeninin sezinleme üzerinde belirleyici olduğu belirtilmektedir. Spor dallarının farklı karakteristik özelliklere sahip olduğu göz önünde bulundurulduğu zaman bu durum beklenen bir sonuçtur. Ayrıca yapılan çalışmalarda sezinleme zamanının antrenman modellerine göre farklılık gösterdiği görülmektedir. Bu kapsamda sporcularda sezinleme zamanının geliştirilerek performansın arttırılmasında sezinleme zamanını geliştirici antrenman modellerine yer verilmesi gerektiği söylenebilir.

KAYNAKLAR

Abernethy, B., Schorer, J., Jackson, R. C., & Hagemann, N. (2012). Perceptual training methods compared: the relative efficacy of different approaches to enhancing sport-specific anticipation. *Journal of experimental psychology: Applied*, 18(2), 143.

Açak, M. (2005). *Beden eğitimi öğretmeninin el kitabı*. İstanbul: Morpa Kültür yayınları.

Ak, E., & Koçak, S. (2010). Coincidence-anticipation timing and reaction time in youth tennis and table tennis players. *Perceptual and motor skills*, 110(3), 879-887.

Akbulut, M. K. (2014). *Takım Sporu İle Bireysel Spor Yapan 7-8. Sınıf Ortaokul Öğrencilerinin Sezinleme Zamanlarının İncelenmesi.* Yüksek Lisans Tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bolu.

Akbulut, M. K., Aktağ, İ., & Akpınar, S. (2015). Takım Sporu ile Bireysel Spor Yapan Öğrencilerin Sezinleme Zamanlarının İncelenmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 26(4), 154-164.

Akpınar, S., Devrilmez, E., & Kirazcı, S. (2012). Coincidence-anticipation timing requirements are different in racket sports. *Perceptual & Motor Skills: Exercise & Sport*, 581-593.

Akpinar, S., Devrilmez, E., & Kirazci, S. (2012). Coincidence-anticipation timing requirements are different in racket sports. *Perceptual and motor skills*, 115(2), 581-593.

Arı, E. (2017). *Futbolda yorgunluk ve saha performansına etkisi.* http://www.orduulak.com/2017/10/09/futbolda-yorgunluk-ve-saha-per... Erişim tarihi: 04.05.2021.

Bal, E. (2010). *İlköğretim Okullarındaki Beden Eğitimi Dersinin Yapılmasında Karşılaşılan Yetersizliklerin Giderilmesinde Yönetici ve Öğretmenlerin Rolü.* Yüksek Lisans Tezi, Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Bayraktar, B., & Kurtoğlu, M. (2009). Sporda performans, etkili faktörler, değerlendirilmesi ve artırılması. *Klinik Gelişim,* 22(1), 16-24.

Bishop, D. (2010). Dietary Supplements and Team-Sport Performance. *Sports Med*, 40(12), 995-1017.

Ceylan, H. İ. (2015). Proprioseptif Antrenmanların, Sezinleme Zamanı, Reaksiyon Zamanı ve El-Göz Koordinasyonu Üzerine Etkisinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Sıtkı Koçman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Muğla.

Çeçen-Aksu, A., Turgay, F., & Dalip, M. (2008). Futbol Antrenmanlarının Laktat Eşikleri İle Laktat Eliminasyonu Üzerine Etkileri. *Spor Hekimliği Dergisi,* 43(4), 141-149.

Çoban, B., & Ünveren, A. (2007). *Sınıf Öğretmenleri, Beden Eğitimi Öğretmenleri, Stajyer Öğrenciler ve Öğretim Elemanları İçin beden eğitimi ve oyun öğretimi.* Oğuzhan Zirek (ed.), İstanbul: Nobel Yayınevi.

Dede, M. (2010). *Müsabık genç tenis oyuncularının sezinleme zamanı performanslarının incelenmesi.* Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.

Dever, A. (2010). *Spor Sosyolojisi: Tarihsel ve Güncel Boyutlarıyla Spor ve Toplum*. İstanbul: Başlık Yayınları.

Gökhan, İ., Kürkçü, R., Devecioğlu, S., & Aysan, H. A. (2011). Yüzme egzersizinin solunum fonksiyonları, kan basıncı ve vücut kompozisyonu üzerine etkisi. *Klinik ve Deneysel Araştırmalar Dergisi,* 2(1), 35-41.

Hassmen, P., Koivula, N., & Uutela, A. (2000). Physical exercise and psychological well-being: a population study in Finland. *Preventive medicine*, 30(1), 17-25.

Hibbs, A. E., Thompson, K. G., French, D., Wrigley, A., & Spears, I. (2008). Optimizing performance by improving core stability and core strength. *Sports medicine,* 38(12), 995-1008.

Kale, M. (2017). *Antrenman ve Hareket.* Spor Bilimlerine Giriş İçinde. (s. 80), Hayri Ertan (Ed.), Eskişehir: Anadolu Üniversitesi.

Karakuş, S., & Kılıç, F. (2006). Postür ve sportif performans. *Kastamonu Eğitim Dergisi,* 14(1), 309-322.

Koruç, Z., & Bayar, P. (2004). Egzersizin Depresyon Tedavisindeki Yeri ve Etkileri. *Spor Bilimleri Dergisi,* 15(1), 49-64.

Liu, T., Shao, M., Yin, D., Li, Y., Yang, N., Yin, R., ve ark. (2017). The effect of badminton training on the ability of same-domain action anticipation for adult novices: evidence from behavior and erps. *Neuroscience Letters*, 660, 6-11.

Lobjois, R., Benguigui, N., & Bertsch, J. (2006), The Effect of Aging and 'Tennis Playing on Coincidence-Timing Accuracy. *Journal of Aging and Physical Activity,* 14, 75-98.

Lyons, M., Al-Nakeeb, Y., & Nevill, A. (2008). Post-exercise coincidence anticipation in expert and novice Gaelic games players: the effects of exercise intensity. *European Journal of Sport Science,* 8(4), 205-216.

Mori, S., Ohtni, Y., & Imanaka, K. (2002). Reaction times and anticipatory skills of karate athletes. *Human Movement Science,* 213-230.

Murgia, M., Sors, F., Muroni, A. F., Santoro, I., Prpic, V., Galmonte, A., & Agostini, T. (2014). Using perceptual home-training to improve anticipation skills of soccer goalkeepers. *Psychology of Sport and Exercise,* 15(6), 642-648.

Nakamoto, H., Mori, S., Ikudome, S., Unenaka, S., & Imanaka, K. (2015). Effects of sport expertise on representational momentum during timing control. *Attention, Perception, & Psychophysics,* 77(3), 961-971.

Özdinç, Ö. (2005). Çukurova üniversitesi öğrencilerinin sporun ve spora katilimin sosyalleşmeyle ilişkisi üzerine görüşleri. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi,* 3(2), 77-84.

Öztürk, M. (2020). *Yaygın Spor Faaliyetlerine Katılım Tercihlerinde Rol Oynayan Faktörlerin Değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Sanders, G. (2011). Sex differences in coincidence-anticipation timing (CAT): a review. *Perceptual and motor skills*, 112(1), 61-90.

Schmidt, R. A. (1991). *Motor learning and performance. from principles to practice.* California: Human Kinetics.

Schmitt, L. C., Paterno, M. V., & Hewett, T. E. (2012). The impact of quadriceps femoris strength asymmetry on functional performance at return to sport following anterior cruciate ligament reconstruction. *Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy,* 42(9), 750-759.

Söğüt, M., Emre, A. K., & Koçak, S. (2009). 8-10 yaş grubu tenis oyuncularının sezinleme zamanı (İngilizce). *Spor Bilimleri Dergisi*, 20(1), 1-5.

Williams, A., Davids, K., & Williams, J. (2000). *Visual Perception and Action in Sport*. New York: Routledge.

Yıldız, S. A. (2012). Aerobik ve anaerobik kapasitenin anlamı nedir. *Solunum Dergisi,* 14(1), 1-8.

Young, W. B. (2006). Transfer of strength and power training to sports performance. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 1(2), 74-83.

EXTENDED ABSTRACT

In order to be successful in the field of sports, perceptual competencies are needed as well as physical competencies. In all sports, high-level perceptual abilities are needed to perform skills effectively and efficiently (Mori et al., 2002). Anticipation time also emerges as one of these perceptual abilities (Akpınar et al., 2012). Anticipation time is generally defined as the ability to predict the ending point of a thing or object that follows any route and when it will arrive at this point (Williams et al., 2000; cited in Akbulut, 2014). At this point, it is stated that it is important to test the anticipation time, especially in different sports branches, because it will reveal the characteristics of these sports branches (Akbulut et al., 2015). Withing the scope of this study conducted it is aimed to evaluate the importance of anticipation in sports and the factors affecting anticipation. Documentary literature review model was used within the scope of the study.

When the information in the literature is evaluated, it is seen that anticipation is a factor that affects both individual sports performance and match results in team sports. For example, in the football game, the goalkeeper predicting a ball that will come to the penalty area with high anticipation time and taking action reduces a possible danger to be experienced in the penalty area. In court tennis, the anticipation that the opponent's ball will be thrown as a forehand or a slice helps the player to react more quickly to the ball coming from the opponent. In basketball, in fast attack, the defender's perception of whether the opponent will throw the ball into the basket or consider it as a pass to his teammate increases the likelihood of an effective intervention against the opponent. It is possible to diversify these examples in many sports branches.

Although studies have been conducted on anticipation time, there are not many studies examining anticipation time differences in different sports branches (Akbulut et al., 2014). In addition, in a limited number of studies, it has been reported that the most important factors affecting the anticipation time of athletes are age, gender and experience factors. Some research results on this subject are explained below.

In the study conducted by Ak & Koçak (2010), it was aimed to examine the effect of gender factor on anticipation time in athletes, and table tennis and court tennis athletes who are in the 10-14 age group participated in the study. At the end of the study, it was found that the anticipation time of the athletes differed significantly according to the gender factor, and within the scope, it was determined that male athletes had better anticipation time when compared to female athletes, and male athletes made less mistakes in cases which require anticipation.

In studies where the effects of age factor on anticipation time in athletes were discussed, it was reported that generally, there were some differences in the anticipation times of the athletes according to the age groups. In a study conducted on this subject, it was aimed to compare the anticipation time in athletes who are in the 8 and 10 age group, and in the study, it was found that the anticipation time was higher in the 10-year-old athletes than the 8-year-old athletes (Söğüt et al., 2009).

Studies examining the anticipation times of athletes according to the age factor generally show that the anticipation time increases as the age increases. This situation can be explained by the increase of both the number of training and their sportive experiences as the ages of the athletes increase. As a matter of fact, the research findings show that the experience factor is an important determinant on the anticipation time. Studies conducted on this subject (Nakamoto et al., 2015; Lyons et al., 2008) generally reveal that the more experience in athletes, the faster the anticipation time.

It is known that sports branches of interest in athletes have different characteristics. For example, while speed and quickness affect sportive performance in some sports branches, endurance level is an important determinant on sportive performance in some sports branches. While this situation affects the training plans and contents of the athletes, it also paves the way for the anticipation times of the athletes to develop at different levels. In a study conducted on this subject (Ak & Koçak, 2010), it was determined that the anticipation time was better in table tennis athletes, where quickness is more prominent when compared to court tennis athletes. In another study conducted, it was reported that anticipation time showed a significant difference in badminton and tennis athletes (Akpınar et al., 2012:). The content of the training models which were applied to the athletes and the inclusion of studies specific to the sport branch is another issue that affects the anticipation time. Studies have also reported that training is an important determinant on anticipation time (Liu et al., 2017; Abernethy et al., 2012; Murgia et al., 2014; Ceylan, 2015).

As a result, when the studies in the literature are evaluated, it is seen that anticipation in athletes is an important determinant on sportive performance. It is seen that the gender of the athletes is the most important factor affecting the anticipation and it is generally stated that the level of anticipation is high in male athletes' favor. The main reason for this is that male athletes are stronger physically. When considered according to the age group variable, it is seen that the level of anticipation also increases as the age increases in the athletes, and this can be explained by the increase of the training and competition experiences of the athletes as the age increases. In addition, it is stated in the studies that the sport branch variable is a determinant on anticipation. When considered that sports branches have different characteristics, this is an expected result. Also, studies show that anticipation time varies according to training models. Within the scope, it can be said that training models that improve anticipation time should be included in increasing the performance by improving the anticipation time in athletes.

Uluslararası Multidisipliner Akademik Araştırmalar Dergisi / Eylül-Ekim-Kasım-Aralık Cilt: 7 Sayı:3
Journal of International Multidisciplinary Academic Researches / Sep-Oct-Nov-Dec Volume: 7 Issue: 3
2020
www.joimar.com

ELİT (PROFESYONEL) FUTBOLCULARDA FUTBOL MÜSABAKASINDA KAT EDİLEN MESAFELER ÜZERİNE BİR DEĞERLENDİRME

AN EVALUATION ON THE DISTANCES COVERED IN ELITE (PROFESSIONAL) FOOTBALL PLAYERS DURING FOOTBALL COMPETITION

Dünyacan ÇİÇEKVERDİ

e-mail: can.cicekverdi@gmail.com

Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara, Türkiye

ÖZET

Son yıllarda futbol oyununda gerek antrenman modellerinin gelişmesi gerekse de futbolun yüksek hızda oynanan bir oyun haline gelmesi futbolda performans üzerine yapılan araştırmaların artmasına zemin hazırlamıştır. Literatürde futbolda performans üzerine yapılan çalışmalarda genellikle performansı etkileyen fiziksel ve fizyolojik parametrelerin ele alındığı görülmektedir. Bunun yanında futbolda performansı etkileyen unsurlar arasında müsabaka esnasında kat edilen koşu mesafeleri önemli bir yer tutmaktadır. Bu alanda yapılan çalışmalar sınırlı olmakla beraber, yapılan araştırma bulguları koşu mesafesi ile müsabaka sonucu arasında doğrusal bir ilişki olduğunu göstermektedir. Yapılan bu araştırmada da futbolda müsabaka esnasında kat edilen koşu mesafelerinin ve futbolda koşu performansının öneminin değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Araştırmada derleme çalışmalarda yaygın olarak kullanılan belgesel kaynak taraması modelinden yararlanılmıştır. Araştırmanın sonunda futbolcularda koşu performansının oyun içinde önemli bir yere sahip olduğu görülmüş, futbolcuların müsabaka esnasındaki koşu mesafelerinin 9.000-12.000 m aralığında olduğu belirlenmiştir.
Keywords: Futbol, performans, koşu mesafesi

ABSTRACT

In recent years, both the development of training models in the football play and the fact that football has become a game which is played at high speed have paved the way for an increase in research on performance in football. In the literature, studies on performance in football generally focus on physical and physiological parameters that affect performance. In addition, the running distances covered during the competition have an important place among the factors that affect the performance in football. Although the studies which are in this field are limited, the research findings show that there is a linear relationship between the running distance and the result of the competition. In this study conducted, it was aimed to evaluate the importance of running distances and running performance during competition in football. In the research, the documentary source scanning model, which is widely used in compilation studies, was used. At the end of the research, it was seen that the running performance of the football players has an important place in the game, and it was determined that the running distances of the football players during the competition were in the range of 9000-12.000 m.
Anahtar Kelimeler: Football, performance, running distance

JEL CODE: L83

GİRİŞ

Tüm dünyada oynana futbol oyunu popüler spor branşlarından biri olmasının yanı sıra, iki takım arasında 11'er oyuncu ile oynanmaktadır. Toplamda 45'er dakikalık iki devreden oluşan oyunun süresi 90 dakikadır. Oyunun oynandığı sahanın büyüklüğü en olarak 45-90 m., boy olarak ise 90-120 m aralığındadır. Futbol oyununda kullanılan topun ağırlığı ise 410-450

gram arasında değişiklik göstermekle beraber topun toplam çevresi 68-70 cm'dir. Futbolun da diğer spor dalları gibi birtakım kuralları mevcuttur (Akbulut, 2013).

Futbol, günümüzde dünyanın hemen hemen her yerinde en popüler spor dalları arasındadır. Futbol, modernleşmeden önce geleneksel olarak, pek çok bölgede, farklı anlamlar yüklenerek ve bazı kurallara göre oynanmıştır. Futbol 1800'lü yıllarda İngiltere'de bulunan okullarda ortak kurallar çerçevesinde şekillenmiş ve böylece modern futbolun temeli atılmıştır (Cenikli ve ark., 2017).

Ayrıca futbol oyunu, tüm dünyada oldukça hızla yayılan ve hemen hemen her bölgede benimsenmiş branştır. Futbol oyununun oynandığı coğrafi bölgelerde tüm toplumsal sınıflar tarafından sevilmesi, futbolun içinde yer aldığı toplumsal yapının kültürel özelliklerini ifade etmesine yardımcı olmaktadır. Futbola yüklenen anlam Afrika, Avustralya ve Güney Amerika'da farklı farklıdır. Bu nedenle futbol, özellikle modern kültürel yapının incelenmesinde önemli bir kaynak sunmaktadır (Cenikli ve ark., 2017). Bu çerçevede futbol gerek dikkat çekici gerekse toplumun tüm kesimleri tarafından zevkle takip edilen bir spor branşıdır. Dolayısıyla futbol gerek dünya çapında gerekse ülkemizde trend bir spor branşı olarak dikkati çekmektedir (Nas, 2010).

Öte yandan futbolun gelişimi ekonomi ve politika ile paraleldir. Örneğin futbol oyunu 1800'lü yıllarda Sanayi Devrimi sonucunda modernleşmiş, yaşanan iki dünya savaşı arasında siyasi bir kimlik kazanmış ve 1980 yılı sonrası neoliberal politik yapılar sayesinde ciddi oranda ticari bir boyuta ulaşmıştır (Cenikli ve ark., 2017). Bu bağlamda profesyonel spor branşları arasında kabul edilen futbol son zamanlarda dünyadaki pek çok ülkeden son derece ciddi bütçelere sahip spor dalı haline ulaşmıştır. Dünyadaki pek çok güçlü futbol takımı büyük bir fon ve taraftar kitlesine sahip olduğundan takımların spor konusunda başarı beklentileri de artmaktadır. Futbol takımları da spor anlamında başarı elde edebilmek için mental, fizyolojik, psikolojik, fiziksel, motorsal ve taktik potansiyellerine artırma gereksinimi hissetmektedirler. Bu bağlamda futbolda performansı artırıcı yeni antrenman stratejilerine ihtiyaç duyulmaktadır (Aslan & Koç, 2015). Son yıllarda futbolda yeni antrenman modellerinin geliştirilmesi için birçok çalışma yapılmaktadır. Lisans düzeyinde eğitim veren birçok program bulunmakta olup (Karakaya & Karataş, 2017), bu programlarda geleceğin antrenörlerine yeni antrenman modelleri geliştirmeye yönelik eğitimler verilmektedir.

Mücadele sporlarının temel amaçlarının başında rakibe karşı üstünlük sağlama gelmektedir (Zengin ve ark., 2018). Bu durum, mücadele sporlarında performansı etkileyen bileşenlerin iyi analiz edilmesini gerekli kılmaktadır. Futbolcularda müsabaka esnasında kat edilen koşu mesafesi de müsabaka sonucunu doğrudan etkileyen bir unsur olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu konuda yapılan çalışmalarda genellikle koşu mesafesi ile maç kazanma arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu belirtilmektedir (Güler & Erdil, 2018). Buna karşılık literatürde futbolcuların müsabaka boyunca kat ettikleri koşu mesafelerini ele alan çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Bu kapsamda yapılan bu çalışmada futbolcularda müsabaka esnasında kat edilen koşu mesafelerinin değerlendirilmesi amaçlanmıştır.

Futbolda Fiziksel Gereksinimler

Futbol karşılaşmalarında oyuncular yüksek şiddetli koşu ve sprint performans göstermektedirler. Amatör futbolcu ile yıldız futbolcuları birbirinden farklı kılan nitelikler arasında başta, karşılaşmalar sırasında daha çok yüksek şiddete koşu ve sprint performans göstermeleri yer almaktadır. Karşılaşmanın sonlarına doğru sprint koşu performansında düşüş yaşanmaktadır. Ancak alan yazında mevcut çalışma verileri yüksek performans seviyesine

sahip olan oyuncuların karşılaşma süresince sprint performanslarında önemli bir düşüş olmadığını ortaya koymaktadır (Eniseler, 2010). Bu bağlamda geçmiş dönemler ile karşılaştırıldığında günümüz çağdaş futbol oyunu daha çok güç temeli üzerine kurulmuş, daha hızlı olmayı gerekli kılan, aynı zamanda çeşitli yöntemler kullanılarak oynanan bir spor branşı halini almıştır. Futbolun bu seviyede gelişmesinin altında yer alan sebepler arasında başta futbolda performansı artırmaya ilişkin gerçekleştirilen bilimsel araştırmaların artması yer almaktadır. Futbolun sürekli değişip gelişmesi oyuncuların müsabaka sırasında daha çabuk ve hızlı hareket etmeleri zorunlu kılmaktadır (Nas, 2010).

Futbolda kuvvet, fizyolojik ve fiziksel performansın en önemli unsurudur. Kuvvet gelişimi diğer spor branşlarında olduğu üzere futbolda da son derece önemlidir. Zira futbolcular karşılaşma süresince harcadıkları enerji sistemleri sürekli değiştirmek zorunda kalmaktadırlar. Futbolcularda kas gücünün artırılması uzun zaman almaktadır. Futbolcularda bilhassa şut performansı bakımından alt ekstremite kaslarının güçlü olması çok önemli bir noktadır. Ayrıca gövde kaslarının gücü futbolda kullanılan pek çok hareket yeteneğini desteklemektedir (Karatosun, 2012). Futbolda gereksinim olan bir başka motorsal nitelik hızdır. Zira futbolda tekrarlı sürat performansı, yüksek aksiyonlu hareketler, hareket sürati, hız, çabukluk, pozitif ve negatif ivmelenme ve tepki süratini gerekli kılan hareketler mevcuttur (Eniseler, 2010). Bunun yanında futbolcularda sahip olunan fiziksel performans özellikleri oyun esnasında sergilenen teknik hareket becerilerini de etkilemektedir (Aslan & Ersöz, 2012)

Yukarıda mevcut veriler ele alındığında, futbolcuların iyi bir müsabaka performansı gösterebilmeleri için fiziksel kondisyon seviyelerinin yüksek olması gerekmektedir. Bunun sağlanabilmesi için oyuncuların karşılaşma esnasında ortaya koydukları yüksek yüklenme yoğunluğundaki hareketleri antrenmanlarda da uygulamaları gerekmektedir. Çağdaş futbol oyununda başarılı olarak nitelendirilen futbol takımlarının ana nitelikleri ele alındığında müsabaka süresince yüksek yoğunlukta yapılan hareketleri doğru uyguladıkları dikkati çekmektedir. Bu kapsamda futbolcuların iyi bir müsabaka performansı gösterebilmeleri için antrenmanlarda taktik ve teknik kapasiteyi artırıcı hareketlerde bulunmanın yanı sıra fiziksel performansı da artırmaya ilişkin hareketlere değinmeleri gerektiği ifade edilebilir (Iaia ve ark., 2009).

Futbolda Fizyolojik Gereksinimler

Futbolda performansa etki eden pek çok değişken mevcuttur. Bu anlamda futbolda performansı etkileyen motorsel nitelikler kapsamında hız, dayanıklılık ve kuvvet özelliği yer almaktadır. Oyuncuların bu motorsal niteliklerden etkili şekilde faydalanabilmeleri için ilk olarak yeterli kondisyonel, fizyolojik ve fiziksel yapıya hâkim olmaları önemlidir (Kürkçü ve ark., 2008). Ayrıca futbolda performansa etki eden fizyolojik ihtiyaçlar arasında başta aerobik kapasite yer almaktadır. Karşılaşma süresince futbolcuların kalp atım sayıları 155-175 aralığında değişiklik göstermekle birlikte, söz konusu sayılar pozisyon dolayısıyla artabilmektedir (Eniseler, 2010). Bunun yanında fizyolojik performans parametreleri oynanan mevkilere göre de değişmektedir (Seyhan, 2018).

Aerobik kapasitesi yüksek seviyede gelişmiş oyuncular yüksek glikojen depolarına sahiplerdir. Bu da oyuncuların sprint performanslarını ve yüksek düzeyde yapılan yüklenmeleri daha kolay gerçekleştirmelerine imkân sunmaktadır. Ayrıca glikojen depoları yüksek olan futbolcular rakiplerine oranla ani gelişen pozisyonlarda daha hızlı karar verme becerisine sahiplerdir. Futbol karşılaşmalarında oyuncuların boşalan glikojen depolarının ardından enerji üretiminde yağlar harekete geçmekte ve yağ yakımı hızı artmaktadır. Oyuncuların MaxVO2 seviyelerinin fazla olması karşılaşmalarda yağlardan enerji sağlama

oranlarını da olumlu şekilde etkilemektedir. Bu durum aerobik kapasite oranı yüksek olan futbolcuların karşılaşmalarda enerji ihtiyaçlarının önemli bir kısmını yağlardan sağlamalarına, bu aşamada glikojen depolarını korumalarına yardımcı olmaktadır (Karatosun, 2012). Aslan & Ersöz'e (2012) göre, dayanıklılık seviyesi oyuncuların ilk olarak geliştirilmesi gereken niteliği olsa bile; teknik özellikler, esneklik, hız, kuvvet, anaerobik güç özelliklerinin de aynı antrenman biriminde değerlendirilmesi, bilhassa hazırlık sürecinde kısıtlı sürelerin etkin şekilde değerlendirilmesine yardımcı olacaktır. Dolayısıyla futbol oyununun gerekli kıldığı tüm niteliklerde kısa zamanda verim elde edilebilecek antrenman tekniklerinden faydalanma bugün önemini artırmıştır.

Futbolda performansı belirleyici faktörler arasında yer alan diğer bir fizyolojik unsur ise anaerobik kapasitedir (Yapıcı ve ark., 2019). Karşılaşma süresince yapılan aşırı yüklenme durumundaki hareketlerle kan laktat seviyesi artarken, oyuncuların karşılaşma sırasında yaptıkları düşük yüklenme yoğunluğuna sahip hareketler kan laktat seviyesinin dengelenmesine yardımcı olmaktadır (Eniseler, 2010). Anaerobik kapasite ile yakında ilişkili olan kan laktat düzeyinin yüklenme yoğunluğuna paralel olarak artması kassal yorgunluğu da beraberinde getirmektedir. Bu durum performansın azalmasına neden olmaktadır (Özgül, 2019).

Futbolda anaerobik enerji yapısı kapsamındaki CP sistem de futbol karşılaşmalarında çok fazla kullanılan bir enerji türüdür. Kısa süreli yüksek hızda yapılan hareketler başta olmak üzere enerji açığa çıkarmada CP sistemden faydalanılmaktadır. Bir futbol karşılaşmasında ortalama 150-250 kez CP sistem ile enerji açığa çıkaran hareketlerde bulunulmaktadır. Futbol karşılaşmalarında gerçekleşen yüksek yüklenme yoğunluğundaki çalışmalarla beraber oyuncularda CP seviyesi düşmekte, kan laktat seviyesi ise yükselmektedir (Bangsbo ve ark., 2007).

Futbolda Koşunun Önemi

Futbol müsabakalarında 90 dakika süresince oyuncular 8.5/14 km/saat hızla belirli aralıklarla koşmaktadırlar. Bu durum futbolun yüksek oranda aerobik kapasiteyi gerekli kılan bir spor branşı olduğunu ifade etmektedir. Aerobik dayanıklılık seviyesi yüksek olan oyuncular kısa süreli yüklenme aralıklarında hızlıca toparlanabilmektedirler. Bu durum futbol oyuncularına oyun sırasında önemli bir avantaj sunmaktadır (Aslan, 2012).

Kısa süreli yüklenmelerde oyuncuların yana veya geriye doğru gerçekleştirdiği koşular oldukça önemlidir. Söz konusu koşuların oyun süresince toplam mesafeleri %1-11 aralığında değişiklik göstermektedir. Bu nedenle futbolda geriye ve yanlara doğru gerçekleştirilen koşuların oranı önemlidir. Geriye ve yana doğru gerçekleştirilen koşu seviyesinin fazla olması da oyuncularda aerobik dayanıklılığı gerektirmektedir (Eniseler, 2010). Bunun yanı sıra futbol önemli bir taktiksel yeteneği gerekli kılan bir oyun olmasının yanı sıra, karşılaşma süresince yapılan taktiksel hareketler oyuncuların yer aldıkları konumlara göre birtakım farklılıklar sergilemektedir. Söz gelimi; savunma ve orta saha oyuncuları yüksek yoğunlukta koşarak kısa mesafe gitmektedirler. Ancak hücum alanında performans sergileyen oyuncular kendi takımları topla pozisyona girdiği sırada daha fazla yoğunlukta koşu ve sprint performans göstermektedirler (Akdoğan, 2016).

Futbol karşılaşmasında kısa mesafeli sprint performansla beraber uzun mesafeli hız koşuları da dikkat çeken bir fiziki performans ölçütü olarak değerlendirilmektedir. Futbol karşılaşması süresince herhangi bir oyuncu içinde yer aldığı pozisyonlarda kısa zamanda kendisine faydalı olabiliyorsa süratli bir oyuncu olarak ifade edilmektedir. Futbolcuların ortaya koydukları sürat

performansı 100 metre koşucusunun gösterdiği sürat performansından farklılaşmaktadır. Bunun atında oyuncuların oyun sırasında yaptıkları sprint hareketlerin spor branşına özel olması yer almaktadır. Ayrıca diğer spor branşları ile karşılaştırıldığında oyuncuların sürat performanslarının geliştirilmesinde futbola özel sürat antrenmanları uygulanmaktadır (Karatosun, 2012).

Futbol karşılaştırmasında yön değiştirme koşuları ciddi bir fiziksel performans örneği olarak nitelendirilmektedir. Bunun altında yön değiştirme koşularının rakipleri geçme, rakipleri engelleme ve aldatmada büyük bir role sahip olması yer almaktadır. Oyun sırasında yön değiştirme koşuları ile dönüşler ayrı koşu hızlarında yaşanmaktadır. Yön değiştirme koşuları aslında gerçekleştirilen ani değişiklikler (aniden durma gibi) oyuncularda sürat performansı kadar ciddi bir fiziksel performans göstergesi şeklinde nitelendirilmektedir. Bunun altında oyuncuların mevkilerini rakip ve pozisyona uygun şekilde ayarlamaları yer almaktadır (Eniseler, 2010).

Futbolcuların Müsabakalarda Kat Ettikleri Koşu Mesafeleri

Futbolcuların müsabaka boyunca kat ettikleri koşu mesafeleri genellikle oynadıkları mevkilere göre değişmektedir. İngiltere Premier Lig oyuncularına yönelik ortaya atılan bir araştırmada oyuncuların fiziksel ihtiyaçlarının karşılaşmada oynadıkları konumlara göre değerlendirilmesi hedeflenmiş, çalışma çerçevesinde veri elde etme sürecinde time-motion vider analiz programından faydalanılmıştır. Yapılan çalışmada ulaşılan verilerin analizlerine göre Premier Lig futbolcularının müsabakalarda gösterdikleri fiziksel performansın oynadıkları konumlara göre birtakım farklar sergilediği raporlanmıştır. Konumlara göre ortaya çıkan farklar ele alındığında, diğer konumlarda oynayan futbolcularla karşılaştırıldığında durma sürelerinin fazla olduğu, buna karşın orta saha ve hücum oyuncularının koşu hızlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Aynı müsabakada diğer konumlardaki futbolculara kıyasla defans oyuncularının maç sırasında atlama performanslarının daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır (Bloomfield ve ark., 2007). Defans, orta saha ve hücum oyuncuları üzerinde gerçekleştirilen bir diğer araştırmada oyuncuların karşılaşma süresince koşu hızlarında görülen değişikliklerin oyuncu konumlarına göre incelenmesi hedeflenmiş, araştırmada en yüksek koşu mesafesine orta saha oyuncularının sahip olduğu, hücum ve defansta oynayan oyuncuların toplam koşu aralıklarının orta sahada yer alanlardan daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca oyuncuların karşılaşma sırasında sergiledikleri sprint ve yüksek hızda koşu performanslarının da bulundukları konuma göre farklılık sergilediği belirlenmiştir (Rampinini ve ark., 2007).

Oynanan mevkilerin yanında futbolcuların müsabaka boyunca kat ettikleri koşu mesafeleri ve koşu hızları oyunun birinci ve ikinci devresinde de farklılık göstermektedir. Akenhead ve arkadaşlarının (2013) yapmış olduğu çalışmada oyuncuların karşılaşmanın ilk ve ikinci devresinde koşu aralıklarında yaşanan değişimlerin ele alınması hedeflenmiştir. Araştırmada futbol karşılaşmasının ikinci yarısı ile karşılaştırıldığında oyuncuların ilk yarıda daha çok toplam koşu mesafesine sahip oldukları belirlenmiştir. Ulaşılan bu sonuç, oyuncuların ikinci yarıda toplam koşu mesafelerinde düşüş yaşandığını ortaya koymaktadır. Aynı çalışmada oyuncuların yüksek hızda koşu ve toplam sprint koşu aralıklarının ise ikinci yarıda arttığı belirlenmiştir.

Literatürde futbolcuların kat ettikleri toplam koşu mesafeleri üzerine yapılan araştırma bulguları incelendiği zaman, ortalama koşu mesafesinin 10.000 m civarında olduğu görülmektedir. Aughey (2010)'in yapmış olduğu çalışmada Avustralya futbol liginde oyuncuların karşılaşma sırasında ortaya koydukları fiziksel performans parametrelerinin

değerlendirilmesi hedeflenmiştir. Yapılan çalışmada 2008-2009 Avustralya futbol liginde oynanan karşılaşmalar yer almıştır. Araştırma sonucunda karşılaşmalarda oyuncuların yaptıkları koşu mesafesinin 12734±1596 m, düşük hızda koşu aralığının 9011±1137 m ve yüksek hızda koşu aralığının 3334±756 m olduğu sonucu elde edilmiştir.

Gray ve Jenkins (2010)'in Avustralya futbol liginde yapılan futbol karşılaşmaları üzerinde gerçekleştirdiği bir araştırmada, orta sahadaki futbolcuların karşılaşma süresince yaptıkları toplam koşu mesafelerinin gerek defans gerekse hücum oyuncularından daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu bağlamda, orta sahadaki futbolcuların toplam yaptıkları koşu mesafesinin 12.310 m, forvet oyuncularının yaptıkları toplam koşu mesafesinin 11.920 m, defans oyuncularının kat ettikleri toplam koşu mesafesinin ise 11.880 m olduğu sonucu elde edilmiştir.

Di Salvo ve arkadaşlarının (2007) yapmış olduğu araştırmada 2002-2003 sezonunda gerek İspanya Premier Lig gerekse Uefa Şampiyonlar Ligi'ndeki karşılaşmalarda oyuncuların kat ettikleri mesafelerin değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Yapılan araştırmaya İspanya Premier Ligi'ne ait 20 maç ile UEFA Şampiyonlar Ligi'ne ait 10 maç alınmıştır. Araştırma kapsamında yer alan oyuncuların karşılaşma süresince aldıkları mesafeler incelendiğinde, defans oyuncularının 10.627 m, orta saha oyuncularının 12.027 m ve forvet oyuncularının 11.254 m mesafe kat ettikleri belirlenmiştir.

Sonuç ve Öneriler

Futbol oyununda sporcuların oynadıkları mevkilere göre bazı farklılıklar bulunmakla beraber, müsabaka boyunca uzun mesafe koştukları bilinmektedir. Literatürde yer alan çalışmalar incelendiği zaman futbolcuların müsabaka boyunca 9.000-12.000 m aralığında koşu yaptıkları görülmektedir. Bu mesafenin içerisinde hem hücum ve savunma esnasında yapılan uzun koşular hem de kısa süreli sprint koşuları yer almaktadır. Bu noktada uzun mesafeli koşularda, özellikle hücum sonrası savunmaya dönüş aşamasında futbolcuların aerobik dayanıklılık düzeylerinin yüksek olması önemli bir konudur. Kısa süreli sprint koşuları ile ani yön değiştirme koşularında futbolcuların anaerobik ortama girdikleri göz önünde bulundurulduğu zaman, aerobik kapasitenin yanında futbolcuların anaerobik kapasitelerinin ve patlayıcı kuvvet düzeylerinin de yüksek olması gerekmektedir.

Literatürde yer alan çalışma bulguları futbolcuların ilk yarı ile kıyaslandığı zaman ikini yarıda koşu hızlarında ve mesafelerinde düşüş meydana geldiğini göstermektedir. Bunun temel nedenlerinin başında yorgunluğun yattığı belirtilmektedir. Bilindiği gibi futbolda koşu ve futbola özgü teknik beceriler sıklıkla sergilenmekle beraber, müsabaka boyunca futbolcuların jogging ve yürüyüş yapma süreleri de oldukça uzundur. Bu sürelerde futbolcuların hızlı toparlanmaları ve müsabaka boyunca yorgunluktan en az seviyede etkilenmeleri için de yüksek aerobik ve anaerobik kapasiteye sahip olmaları gerekmektedir. Bu noktada futbolculara uygulanan antrenman programlarında teknik ve taktik becerilerin geliştirilmesinin yanında aerobik ve anaerobik kapasiteyi geliştirmeye yönelik çalışmalara da yer verilmesi gerektiği söylenebilir.

Futbolcularda oynanan mevkilere göre koşu hızı ve toplam koşu mesafelerinin bazı farklılıklar gösterdiği görülmektedir. Örneğin kısa süreli sprint koşularını forvet oyuncuları daha fazla uygularken, defans ve orta saha oyuncuları hem kısa hem de uzun süreli koşuları daha fazla yapmaktadır. Bu noktada antrenman programları hazırlanırken futbolcuların oynadıkları mevkiler de göz önünde bulundurularak bireysel antrenman modellerinin daha yaygın kullanılması gerektiği söylenebilir.

KAYNAKLAR

Akbulut, T. (2013). *Futbolcularda sinir-kas iletimini kolaylaştırıcı germe çalışmalarının vuruş hızı ve eklem hareket genişliğine akut ve kronik etkileri*. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. İstanbul.

Akdoğan, E. (2016). *Futbolda küçük alan oyunları ve süratte devamlılık antrenman yöntemlerinin bazı performans parametreleri üzerine etkisi*. Doktora Tezi. Anadolu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Eskişehir.

Akenhead, R., Hayes, P. R., Thompson, K. G., & French, D. (2013). Diminutions of acceleration and deceleration output during professional football match play. *Journal of Science and Medicine in Sport, 16*(6), 556-561.

Aslan, C.S. (2012). *Dar alan oyunları ile interval koşu antrenman yöntemlerinin futbolcuların seçilmiş fiziksel fizyolojik ve teknik kapasiteleri üzerine etkilerinin karşılaştırılması*. Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Ankara.

Aslan, C. S., & Ersöz, G. (2012). Futbolcuların seçilmiş fiziksel ve motorik özellikleri ile teknik kapasiteleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Spor Hekimliği Dergisi*, 47, 89-96.

Aslan, C. S., & Koç, H. (2015). Amatör futbolcuların seçilmiş fiziksel, fizyolojik ve motorik özelliklerinin mevkilerine göre karşılaştırılması. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 10*(1), 56-65.

Aughey, R. J. (2010). Australian football player work rate: evidence of fatigue and pacing?. *International Journal of Sports Physiology And Performance, 5*(3), 394-405.

Bangsbo, J., Iaia, F. M., & Krustrup, P. (2007). Metabolic response and fatigue in soccer. *International Journal of Sports Physiology And Performance, 2*(2), 111-127.

Bloomfield, J., Polman, R., & O'Donoghue, P. (2007). Physical demands of different positions in FA Premier League soccer. *Journal of Sports Science & Medicine, 6*(1), 63-70.

Cenikli, A., Dalkılıç, M., Yiğit, E., & Bozkurt, V. (2017). Modern futbolun tarihi. *Diyalektolog Ulusal Sosyal Bilimler Dergisi*, 14, 53-63.

Di Salvo, V., Baron, R., Tschan, H., Montero, F. C., Bachl, N., & Pigozzi, F. (2007). Performance characteristics according to playing position in elite soccer. *International Journal of Sports Medicine, 28*(03), 222-227.

Eniseler, N. (2010). *Bilimin ışığında futbol antrenmanı*. Manisa: Birleşik Matbaacılık.

Gray, A. J., & Jenkins, D. G. (2010). Match analysis and the physiological demands of Australian football. *Sports Medicine, 40*(4), 347-360.

Güler, A. H., & Erdil, G. (2018). Futbol müsabakasında kat edilen toplam koşu mesafesinin müsabaka sonucuyla ilişkisinin incelenmesi. *Eurasian Research in Sport Science, 3*(2), 116-123.

Iaia, F. M., Ermanno, R., & Bangsbo, J. (2009). High-intensity training in football. *International Journal of Sports Physiology And Performance, 4*(3), 291-306.

Karakaya, Y. E., & Karataş, B. (2017). Spor bilimlerinde lisansüstü öğretimin mevcut durumu ve ihtiyaçları. *Kastamonu Eğitim Dergisi, 25*(4), 1469-1482.

Karatosun, H. (2012). *Futbol'da fiziksel performans gelişimi*. Isparta: Altıntuğ Ofset.

Kürkçü, R., Özdağ, S., Çalışkan, E., & Şirinkan, A. (2008). Minik futbolcuların fiziksel yapılarının, bazı fizyolojik ve biyomotorik özellikler üzerine etkisinin araştırılması. *Journal of Physical Education and Sport Sciences, 10*(2), 3-8.

Nas, K. (2010). *Futbolcularda sürat ve çabukluk arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Konya.

Özgül, A.B. (2019). *17 ve 19 yaş grubu futbolcularda uygulanan core ve pliometrik antrenmanların bazı motorik özelliklere etkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. İstanbul.

Rampinini, E., Impellizzeri, F. M., Castagna, C., Abt, G., Chamari, K., Sassi, A., & Marcora, S. M. (2007). Factors influencing physiological responses to small-sided soccer games. *Journal of Sports Sciences, 25*(6), 659-666.

Seyhan, S. (2018). Süper Ligde Mücadele Eden A Takım ve U21 Ligi Futbolcularının Mevkilere Göre Maksimal Oksijen Tüketimi Değerlerinin İncelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 3*(2), 24-34.

Yapıcı, A., Aydın, E., Çelik, E., & Başkaya, G. (2016). Genç futbolcularda mevkilere göre motorik özelliklerin karşılaştırılması. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi, 3*(1), 49-60.

Zengin, S., Karataş, B., & Peker, A.T. (2018). Badminton sporcularında kazanma algısının farklı değişkenlere göre incelenmesi. *Uluslararası Multidisipliner Akademik Araştırmalar Dergisi, 5*(2), 13-21.

EXTENDED ABSTRACT

According to the findings in the literature, the running distances covered by the football players during the match generally vary according to the positions that they play. In a study conducted on English Premier League players, it was aimed to examine the physical needs of football players according to the positions that they played in the match, and within the scope of the study, time-motion video analysis program was used in the data collection process. According to the analysis of the data obtained in the research, it has been reported that the physical performance of the Premier League players in the matches shows some differences according to the positions that they play. When the differences are evaluated according to the positions, it has been determined that the duration of stopping times are higher when compared to the players who play in other positions, on the contrary, the running speeds of the midfield and strikers are higher. In the same study, it was found that the defenders had higher jumping performance during the match compared to the players in other positions (Bloomfield et al., 2007: 66). In another study conducted on defenders, midfielders and strikers, it was aimed to examine the changes observed in the running speeds of the football players during the match according to the player positions, in the research it was found that the midfielders had the longest running distance, and the total running distances of the defenders and strikers were lower than the midfielders. In addition, it has been reported that the sprint and high-speed running performances of the players during the competition also differ according to the positions they play (Rampinini et al., 2007: 659).

When the research findings on the total running distances of football players in the literature are examined, it is seen that the average running distance is around 10,000 m. In the research which was conducted by Aughey (2010: 397), it was aimed to examine the physical performance parameters of the football players during the match in the Australian football

league. The matches played in the 2008-2009 Australian football league were included in the research. At the end of the research, it was concluded that the running distance of the football players in the competitions was 12734±1596 m, the low-speed running distance was 9011±1137 m, and the high-speed running distance was 3334±756 m.

In a study conducted by Gray and Jenkins (2010: 347) on the matches played in the Australian football league, it was determined that the total running distances of the midfielders during the match were higher than both the defenders and the strikers. Accordingly, it has been concluded that the total running distance of the midfielders is 12,310 m, the total running distance of the strikers is 11,920 m, and the total running distance of the defenders is 11,880 m.

The distance covered by the football players during the competition is also a factor that directly affects the outcome of the competition. Studies conducted on this subject generally has remarked that there is a positive and significant relationship between running distance and winning a match (Güler and Erdil, 2018: 120). On the contrary, in the literature, it is seen that the studies which deal with the running distances of the football players during the competition are limited. Within this scope of the study conducted, it was aimed to evaluate the running distances of football players during the competition.

When the studies in the literature are examined, it is seen that the footballers run between 9,000-12,000 meters during the competition. This distance includes both long runs during attack and defense, and short-term sprint runs. At this point, it is an important issue that the aerobic endurance levels of the football players are high in long-distance runs, especially in the stage of returning to defense after the attack. When considered that football players enter an anaerobic environment in short-term sprint runs and sudden change of direction runs, anaerobic capacity and explosive force levels of football players should also be high, in addition to aerobic capacity.

In the research conducted by Di Salvo et al. (2007: 224-225), it was aimed to examine the distances covered by the football players during competition in both the Spanish Premier League and the UEFA Champions League in the 2002-2003 season. 20 matches of the Spanish Premier League and 10 matches of the UEFA Champions League were included in the study. When the distances covered by the players who participate in the study were evaluated during the competition, it was determined that the defenders covered 10,627 m, the midfielders 12,027 m and the strikers 11,254 m.

The study findings in the literature show that when compared to the first half, the running speed and distance of football players decreased in the second half. It is stated that the main reason for this is tiredness. As it is known, while running and football-specific technical skills are frequently exhibited in football, the jogging and walking times of the football players during the competition are also quite long. During these periods, the players must have high aerobic and anaerobic capacity so as to recover quickly and be affected by tiredness at the least level during the competition. At this point, it can be said that besides the development of technical and tactical skills in the training programs applied to football players, studies to improve aerobic and anaerobic capacity should also be included.It has seen that the running speed and total running distances of the football players show some differences according to the positions played. For example, while strikers perform short-term sprint runs more, defenders and midfielders do both short and long-term runs more. At this point, it can be said that individual training models should be used more widely, taking into account the positions played by the football players while preparing the training programs.