



## AEROBİK ANTRENMAN PROGRAMININ 12-14 YAŞ ERKEK HOKEYCİLERİN ATILGANLIK DÜZEYİNE ETKİSİ

Uğur ABAKAY<sup>1</sup>, Mürsel BİÇER<sup>1</sup>, Mustafa ÖZDAL<sup>1</sup>, Ali YILDIRIM<sup>2</sup>

### ÖZ

Bu çalışma, 12-14 yaş grubu erkek hokeycilere uygulanan 12 haftalık aerobik (koş-yürü) egzersiz programının atılganlık üzerine etkisini incelemek amacı ile yapılmıştır. Çalışmaya 30 erkek (15 deney, 15 kontrol) katılmıştır. Deney gruplarına 12 hafta süre ile haftada 3 gün 45-50 dakika süreli aerobik egzersiz programı uygulandı. Kontrol grubundaki 15 öğrenci herhangi bir antrenman programına katılmamıştır. Belirlenen deney ve kontrol grubuna kişisel bilgi formu ve Topukçu (1982) tarafından geliştirilen "atılganlık ölçeği" ön test ve son test olarak uygulanmıştır. Verilerin istatistiksel analizleri paired samples ve independent samples t testleri ile yapıldı. Çalışma sonunda, kontrol grubunun ön-son testleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamış iken ( $p>0.05$ ). Deney grubunun ön-son testleri karşılaştırıldığında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ( $p<0.05$ ). Ayrıca deney grubu ile kontrol grubu öntest sontest puan farklılıkları karşılaştırıldığında gruplar arasında deney grubu lehine anlamlı farklılığa rastlanmıştır ( $p<0.05$ ). Sonuç olarak, on iki hafta boyunca uygulanan düzenli aerobik egzersizin, 12-14 yaş grubu erkek hokeycilerin atılganlık düzeylerine olumlu etkileri olduğu tespit edilmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Hokey, Atılganlık, Egzersiz.

## EFFECT OF AEROBIC TRAINING PROGRAM ON ASSETIVENESS LEVEL OF 12-14 YEARS OLD MALE HOCKEY PLAYERS

### ABSTRACT

This study was made to examine the effect of twelve-week aerobic (run-walk) exercise program on assertiveness level of 12-14 years old male hockey players. Thirty male hockey players (15 experimental, 15 control) attended to the study. Three days per week and 45-50 minutes per day aerobic exercise training was applied to experimental group during twelve-week period. The control group did not participate in any training program. For determining assertiveness level of experimental and control groups, "assertiveness scale" developed by "Topukçu" (1982) and personal information form were applied at before and after 12-week period as pre-test and post-test. Statistical analysis of data were made with paired samples and independent samples t tests. At the end of the study, there were significant difference between pre- and post-tests of experimental group ( $p<0.05$ ), while meaningful differences weren't found between pre- and post-tests of control group ( $p>0.05$ ). When compared pre-test post-test differences between the experimental and control groups meaningful differences were found in favor of experimental group ( $p<0.05$ ). Consequently, regular aerobic exercise applied during twelve weeks was positive effects on assertiveness level of male hockey players of 12-14 year-old.

**Keywords:** Hockey, Assertiveness, Exercise.

<sup>1</sup>Gaziantep Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Gaziantep.

<sup>2</sup>Milli Eğitim Bakanlığı, Naciye Mehmet Gençten Orta Okulu, Gaziantep.

## GİRİŞ

Spor, bireyin tabii çevresini beşeri çevre haline dönüştürürken elde ettiği becerileri geliştiren, belirlenmiş kurallar çerçevesinde araçlı veya araçsız, bireysel veya grup olarak boş zamanlarını değerlendirmek için veya zamanının bütünü ayıracak şekilde meslek haline getirerek yaptığı, toplum içerisinde bütünleştirici, ruhen ve bedenen geliştiren, rekabetçi, dayanışmacı ve kültürel bir olgudur (Erkal, 1982). Başka bir görüşe göre ise spor, bir toplumda yaşayan bireylerin, var olan enerjiyi fiziksel ve zihinsel olarak en yararlı olacak şekilde tüketen; kişilerde ve toplumda olumlu ilişkilerin ortaya çıkmasına imkan tanıyan; olağandışı bir durum anında insanı dengeli bir şekilde mutluluğa götüren; topluma disiplini, kurallara saygıyı ve sosyal barışa inanmış bireyleri kazandıran araçtır (Güven, 1999). Hokey, 91.40 mt uzunluğunda ve 55 mt genişliğin deki özel halı sahada 11'er kişiden oluşan iki takım arasında, oyuncular arasında müsabaka esnasında fiziksel temas olmadan sopa ve topa oynanan mücadeleye dayalı bir oyundur (Anders ve Myers, 1998).

Atılganlık kavramını ilk olarak arkadaşlık kurabilme, kendini yeteri kadar ifade edebilme, etkin olma ve duygularını her durumda açık bir şekilde ifade edilmesi anlamında kullanmıştır. Atılganlık sadece saldırgan davranışın çok ya da az olduğunu göstermez, aynı zamanda arkadaşça ve sevecen duyguları da ifade eder (Wolpe ve Lazarus 1966). Bandura atılganlığı kişinin kendini ifade edebilme yeteneği olarak tanımlamıştır (Toruncu, 1994). Lazarus (1973)' e göre atılgan davranışın dört özelliği şu şekilde sıralanabilir; "hayır diyebilme", "isteyebilme/ricada bulunabilme", "olumlu/olumsuz duyguları ifade edebilme" ve "bir davranışı başlatabilme, devam ettirme ve bitirme". Atılganlık başkalarının haklarını gözeterek, onların haklarına da saygı duyarak, kişinin kendi haklarını savunabilmesi, duygu ve düşüncelerini ifade edebilme yolu olarak geliştirilen, kişiler arasında bir çeşit iletişim kurabilme olarak tanımlanabilir. Başkalarına bilmediği bir konu hakkında soru sorma, bir ortamda kendini rahat bir şekilde tanıtmaya gibi ilişkileri başlatıcı davranışları ve başkalarının davranışlarına tepki vermeyi içeren bir yanıt davranışı vardır. Atılganlık birinin sahip olduğu ya da yoksun olduğu bir özellik değil aksine bir beceridir. Atılganlık iki tür saygı içerir. Kendine saygı; kişinin kendi ihtiyaçlarını bilmesi ve haklarını savunmasıdır. Diğerlerine saygı; kişinin diğerlerinin ihtiyaçlarına ve haklarına saygı göstermesidir (Kamaraj, 2004).

Bireylerin kendi istediklerini istedikleri gibi yapmaları atılganlığın temel anlayışı ile uyumsuz; asıl olan eşitliği ve adaleti gözetmeye çalışmaktır. Böyle bir anlayışa sahip olan bireyler, insanlar arasında sadakat, samimi ilişki, yakınlık, sevgi ve saygı gibi bağların oluşmasına ve bireylerin kendilerini ifade etmelerine imkan tanımaktadır (Örgün, 2000).

Fensterheim ve Baer'den aktarıldığına göre, atılgan olan kişilerin dört temel özelliği vurgulanmaktadır (Toruncu, 1999).

1. Atılganlık özelliğine sahip olan bir birey, kendini ifade edebilmede kendini bağımsız hisseder ve bunlar söz ve davranışlarına da "Bu benim, bunlar benim düşündüklerim, hissettiklerim ve isteklerimdir" şeklinde yansır.

2. Atılgan kişilik özelliğinde, farklı seviyelerdeki insanlarla, ilk kez tanıştığı kişiler ve aile içindeki bireylerle etkin iletişim kurabilme özelliğine sahiptirler.

3. Atılgan birey, yaşamını kendi belirlediği kararlar doğrultusunda şekillendirir. Kendi çabası ile isteklerini gerçekleştirmek için uğraşır.

4. Atılgan bireyin kendisine oldukça saygı duyar ve öz-saygısını kaybetmeyecek biçimde davranır. Her zaman isteklerinin yerine gelemeyeceğini bilir ve hayatta bazı kısıtlılıklar olduğunu kabullenir.

Bu çalışmada, hokey sporu ile uğraşan 12-14 yaş arasındaki öğrencilere uygulanan 8 haftalık haftada 3 gün aerobik (koş-yürü) antrenman programının atılganlık düzeylerine olan etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır.

## YÖNTEM

Bu araştırmaya, 12-14 yaş erkek hokeycilerde uygulanan oniki haftalık aerobik egzersizin atılganlık üzerine etkisini belirlemek amacıyla hokey sporu ile uğraşan 15 sporcu deney grubu, herhangi bir spor ile uğraşmayan 15 sedanter kontrol grubu olmak üzere toplam 30 öğrenci gönüllü olarak katılmıştır. Araştırma; ön test-son test modeli ve deney-kontrol gruplarının karşılaştırılması formatında yapıldı. İlk olarak seçilen bütün deneklere (deney-kontrol grubu) Topukçu (1982) tarafından geliştirilen ve ilköğretim öğrencilerinin atılganlık düzeyini belirlemeye yönelik "Atılganlık Envanteri" uygulanarak veriler toplanmıştır. Deney grubundaki 15 kişiye sekiz hafta, haftada 3 gün, 45 - 50 dk. arasında progresif antrenman metoduna göre koş-yürü egzersizi yaptırılmıştır. Deneklere antrenman başlamadan 5-10 dk. ısınma egzersizi, antrenman sonunda 5-10 dk. germe egzersizi uygulanmıştır. Kontrol grubundaki 15 öğrenci herhangi bir antrenman programına katılmamıştır. 12 hafta sonunda deney ve kontrol grubundan ikinci ölçümler alındı ve istatistiksel olarak değerlendirildi.

## Örneklem

Örneklem grubu ulaşılabilirlik ve elverişlilik esasına dayalı olan uygun örnekleme yöntemi ile oluşturulmuştur. Araştırmanın örneklem grubunu 12-14 yaşları arasında hokey

sporu ile uğraşan 15 sporcu deney grubu, herhangi bir spor ile uğraşmayan 15 sedanter kontrol grubu olmak üzere toplam 30 erkek çocuk oluşturmuştur.

### Veri Toplama Aracı

Bu araştırmada, Topukçu (1982) tarafından geliştirilen ve ilköğretim öğrencilerinin atılganlık düzeyini belirlemeye yönelik “Atılganlık Envanteri” kullanılmıştır. Ölçek ilköğretim çağı düzeyindeki çocukların okulda, evde ve çevresinde gösterdiği ya da göstereceği davranışlarla ilgili olup, ölçekte bazı maddelere 'evet', bazı maddelere 'hayır' cevabına 1 puan verilmektedir. Bir öğrencinin envanterden aldığı atılganlık puanı 4, 9, 13, 18, 22, 27, 31, 36, 40 ve 45 numaralı cümlelerin “Evet” yanıtına ve diğer cümlelerin de “Hayır” yanıtına 1’ er puan verilerek hesaplanmaktadır. Bu durumda bir öğrencinin envanterden alabileceği en yüksek atılganlık puanı 45, en düşük puan ise 14 olmaktadır (Kırımoğlu, 2008).

### Verilerin Analizi

Deneklere uygulanan testler antrenman programı başlamadan bir hafta önce (ön test) ve antrenman programı bittikten bir hafta sonra (son test) olmak üzere iki kez yapıldı. Verilerin istatistik analizi için “SPSS 20.0” paket programı kullanıldı. Tüm verilerin aritmetik ortalamaları, standart sapmaları hesaplanmıştır. Deney ve kontrol grubunun ön ve son test değerlerinin karşılaştırılmaları Paired Sample t testi ile grupların ön test – son test farklarının gruplar arasında karşılaştırılması ise Independent Samples t testi ile yapılmış ve anlamlılık düzeyleri 0.05 olarak alınmıştır.

### BULGULAR

**Tablo 1.** Deneklerin tanımlayıcı verileri

		N	Ortalama	Std. Sapma
Deney grubu	Yaş (yıl)		13,07	0,96
	Boy (cm)	15	149,73	12,47
	Kilo (kg)		44,07	9,17
Kontrol grubu	Yaş (yıl)		13,90	0,35
	Boy (cm)	15	155,00	8,34
	Kilo (kg)		51,93	11,92

Deneklerin tanımlayıcı verileri Tablo 1’de verilmiştir. Deney grubunun yaş ortalaması 13,07±0,96 yıl, boy ortalaması 149,73±12,47 cm, kilo ortalaması 44,07±9,17 kg; kontrol grubunun yaş ortalaması 13,90±0,35 yıl, boy ortalaması 155,00±8,34 cm, kilo ortalaması 51,93±11,92 kg olarak bulunmuştur. Her iki grubun da tanımlayıcı veriler açısından benzerlik taşıdığı görülmektedir.

**Tablo 2.** Deney ve kontrol grubunun atılganlık puanı ön ve son testlerinin karşılaştırması.

		Ortalama	Std. Sapma	t	p
Deney grubu	Ön-test	29,13	5,40	-2,799	0,014
	Son-test	33,47	4,70		

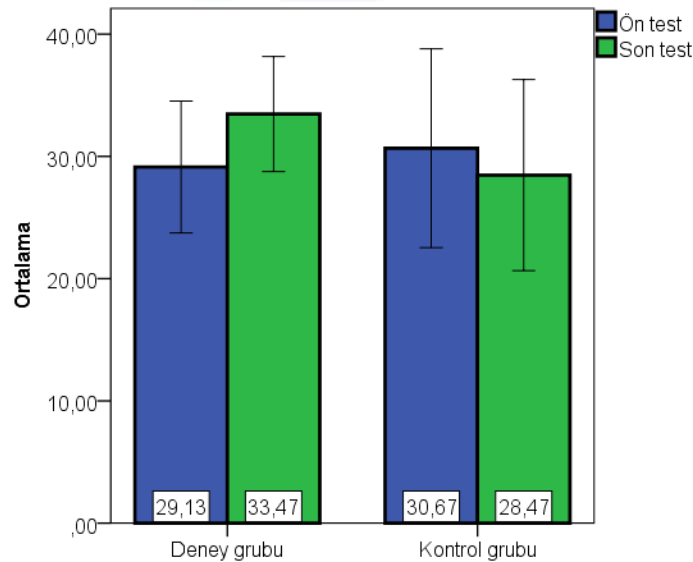
Kontrol grubu	Ön-test	30,67	8,13	0,839	0,416
	Son-test	28,47	7,82		

Deney ve kontrol grubunun atılganlık puanında ön ve son testlerinin karşılaştırması Tablo 2’de sunulmuştur. Deney grubunun ön-test atılganlık puanı ortalaması  $29,13 \pm 5,40$  puan, son-test ortalaması  $33,47 \pm 4,70$  puan; kontrol grubunun ön-test atılganlık puanı ortalaması  $30,67 \pm 8,13$  puan, son-test ortalaması  $28,47 \pm 7,82$  puan olarak belirlenmiştir (Şekil 1). Deney grubunun ön-son testleri karşılaştırıldığında anlamlı bir değişim görülürken ( $p < 0,05$ ), kontrol grubunun ön-son testleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ( $p > 0,05$ ).

**Tablo 3.** Grupların atılganlık puanı ön-son test farklarının gruplar arası karşılaştırması.

	Ortalama	Std. Sapma	t	p
Deney grubu	4.33	6.00	2.145	0.041
Kontrol grubu	-2.20	10.16		

Deney ve kontrol grubunun atılganlık puanında ön ve son testlerin farkları alınarak bu farkların gruplar arasındaki karşılaştırması Tablo 3’te sunulmuştur. Deney grubunun ön test-son test atılganlık puanı farkı ortalaması  $4.33 \pm 6.00$  puan, kontrol grubunun ön-son test atılganlık puanı farkı ortalaması  $-2.20 \pm 10.16$  puan olarak belirlenmiştir. Gruplar karşılaştırıldığında deney grubu lehine anlamlı bir farklılık gözlenmiştir ( $p < 0,05$ ).



**Şekil 1.** Deney ve kontrol gruplarının ön ve son testleri

## TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırma 12-14 yaş gurubu erkek hokeycilerde 8 haftalık aerobik (koş-yürü) antrenman programının atılganlık düzeyleri üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yapıldı. Araştırma için seçilen denek ve kontrol gruplarının yaş, vücut ağırlığı ve boy uzunluğu ortalamalarının benzer olduğu tespit edilmiştir.

Araştırmaya katılan deney grubundaki 15 hokeycinin, 8 haftalık aerobik (koş-yürü) çalışmaları sonucunda; ön-test atılganlık puanı ortalaması  $29,13 \pm 5,40$  puan, son-test ortalaması  $33,47 \pm 4,70$  puan; kontrol grubunun ön-test atılganlık puanı ortalaması  $30,67 \pm 8,13$  puan, son-test ortalaması  $28,47 \pm 7,82$  puan olarak belirlenmiştir. Deney grubunun ön test-son testleri karşılaştırıldığında anlamlı bir değişim görülürken ( $p < 0,05$ ), kontrol grubunun ön test-son testleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ( $p > 0,05$ ). Ayrıca, Deney grubunun ön test-son test atılganlık puanı farkı ortalaması  $4,33 \pm 6,00$  puan, kontrol grubunun ön-son test atılganlık puanı farkı ortalaması  $-2,20 \pm 10,16$  puan olarak belirlenmiştir. Gruplar karşılaştırıldığında deney grubu lehine anlamlı bir farklılık gözlenmiştir ( $p < 0,05$ ).

Çalışmamızdan ve benzeri çalışmalardan hareketle sporun bireylerin atılganlık yani kendini ifade edebilme becerisini geliştirdiğini söyleyebiliriz. Efe (2007) tarafından yapılan ‘14-16 yaş grubu bireylerde spor çalışmalarının sosyal yetkinlik beklentisi ve atılganlık üzerine etkisini belirlemek’ konulu çalışmada spor çalışmalarının atılganlık düzeyini arttırdığı sonucuna ulaşmıştır (Efe, 2007). Hoffstetter CR. ve ark. Erken yaşta spora başlayan bireyler üzerinde yaptıkları çalışmada; 15-18 yaş ve yükseköğrenim görenlerin düzenli olarak yaptıkları egzersizle, sosyal öğrenme ve spor faaliyetlerinin sosyal yetkinlik beklentisiyle ilişkili olduğunu ortaya koymuşlardır (Hofstetter, ve ark. 1990). Ryan ve Dzewaltowski “Gençlerde Farklı Bedensel Aktivite ve Kişisel Yetkinlik Arasındaki İlişkinin Karşılaştırılması” konulu çalışmalarında, 6. ve 7. sınıf öğrencileri üzerinde çalışmışlar ve çalışmada öğrencilerin bedensel aktivite yoluyla kendilerine olan güvenlerinin arttığı, bedensel aktivitedeki engellerin üstesinden geldikleri, aktif olmak, kendilerine çevre bulmak ve oluşturmak için diğer arkadaşlarını davet ettiklerini, girişken olduklarını saptamışlardır (Ryan ve Dzewaltowski, 2002).

Öztürk ve ark. Tarafından 14-16 yaş grubu kızlarda hentbol çalışmalarının sosyal yetkinlik beklentisi ve atılganlık üzerine etkisini belirlemek amacıyla yapılan çalışmada temel hentbol çalışmalarının atılganlık düzeyini arttırdığı sonucuna ulaşılmıştır (Öztürk ve ark, 2007). Kuru'nun (2000), belirttiğine göre, Balanz (1983), yaptığı bir çalışmada sporcuların daha dışa dönük olduklarını, algılamalarının sedanterlere göre daha hızlı olduğu sonucuna



varmıştır. Eysenck (1982) ise spor ile uğraşanların genel olarak dışa dönük, iletişime açık, liderlik vasfına sahip olabilecek, uyarılara karşı duyarlı olduklarını saptamıştır. Salok ve Toriola (1985), ise yaptıkları çalışmalarında, sporcuların daha yüksek özgüvene sahip olduklarını, iyi bir psikolojik uyum içinde olan, benlik tasarımları gelişmiş, daha dışa dönük, daha saldırgan, daha gerçekçi ve kendilerini daha fazla kontrol eden bireyler olduklarını saptamıştır. Bu bilgiler ışığında, öğrencilerin sportif faaliyetlere katılımının onların atılganlık düzeylerini olumlu yönde etkileyeceği düşünülmektedir.

Bu sonuçlar bizim çalışmamızda ortaya çıkan sonuçları desteklemektedir. Araştırmamızda deney grubu, son test atılganlık puanları ön test puanlarından yüksek bulunduğundan hokey çalışmalarının atılganlık üzerinde olumlu etkisi olduğu söylenebilir.

Çalışma sonuçları kapsamında şu öneriler yapılabilir:

Hokey ile uğraşarak düzenli spor yapan ilköğretim okulu öğrencilerinin atılganlık beceri düzeyleri sedanterlere oranla yüksek olduğundan sedanter öğrenciler spora yönlendirilebilir. Sportif ve sosyal etkinlikler eğitim öğretim yılı içerisinde yaygınlaştırılarak, nitelik ve nicelik açılarından zenginleştirilerek öğrencilerin olumlu sosyal beceriler edinmesine katkı sağlanabilir.

Küçük yaşlarda spora başlamak, bireylerin atılganlık becerilerini olumlu yönde etkileyecektir. Sporcuların sadece fiziksel becerilerin geliştirilmesine yönelik değil, psikolojik becerilerinde gelişmesine ve kazandırılmasına yönelik programlara önem verilmesi gerektiği düşünülmektedir.

## KAYNAKLAR

- 1. Erkal, M. (1982).** Sosyolojik Açıdan Spor. İstanbul: Filiz kitapevi.
- 2. Güven, Ö. (1999).** Türklerde Spor Kültürü. Ankara: AKM Bakanlığı Yayınları.
- 3. Wolpe J, Lazarus AA. (1966).** Behavior Therapy Techniques.Elmsford: Pergamon Press, New York.
- 4. Lazarus, A.A. (1973).** On Assertive Behavior. Behavior Therapy, 4: 497-499.
- 5. Toruncu, B. (1999).** 13-14 Yasındaki Gençlerin Sosyo-ekonomik Düzey ve Anne-baba Tutumlarındaki Farklılıkların Belirlenip Özsayıya Etkisinin Araştırılıp Karşılaştırılması. İzmir: D. E. Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı.
- 6. Kamaraj, I. (2004).** Sosyal Beceri Değerlendirme Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması ve Beş Yaş Çocuklarının Atılganlık Sosyal Becerisini Kazanmalarında Eğitimci Drama Programının Etkisi. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). İstanbul: Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- 7. Toruncu, B. (1994).** Eğitim Sürecinde Grupla Danışmanlık Uygulamalarının Gençlerin Girişimcilik Gelişimine Etkisi. (Yenişehir Sağlık Meslek Lisesinde Deneysel Bir Uygulama). (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- 8. Örgün, S. (2000).** Anne-Baba Tutumları ile 8. Sınıf Öğrencilerinin Benlik Saygıları ve Atılganlıkları Arasındaki ilişkisi, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

9. **Topukçu, H. (1982).** Atılganlık Eğitiminin İlkokul Çocuklarının Atılganlık Düzeyine Etkisi, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara: Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Fakültesi.
10. **Kırmoğlu, H. (2008).** Türkiye 13 Yaş Altı Badminton Şampiyonasına Katılan Sporcu Öğrenciler ile Sporcu Olmayan Öğrencilerin Atılganlık Düzeylerinin Karşılaştırılması. S.Ü. BES Bilim Dergisi, 2(10):1-9.
11. **Anders E, Myers S. (1998).** Field Hockey Steps to Success. Human Kinetics, p.1-10
12. **Efe, M., Öztürk, F., Koparan, Ş. and Özkılıç, R., (2007).** The effect of 5 months individual and teamsport trainings on social efficacy expectation and assertiveness at 14-16 age group individuals. NWSA, c:3, s:2, ss:51-56.
13. **Efe, M. (2007).** 14-16 Yaş Grubu Bireylerde Spor Çalışmalarının Sosyal Yetkinlik Beklentisi ve Atılganlık Üzerine Etkisi, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Uludağ Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Bursa.
14. **Hofstetter CR., Hovell MF., Sallis JF., (1990).** Social learning correlates of exercise self-efficacy: early experiences with physical activity, <http://www.sci.sdsu.edu/c-beach/abstarct>.
15. **Ryan JG., Dzewaltowski DA., (2002).** Comparing the relationship between different types of self-efficacy and physical activity in youth. Health Education and Behavior, 29: 491.
16. **Kuru, E. (2000).** Sporda Psikoloji, Gazi Üniversitesi İletişim Fakültesi Basımevi, s.82-83, Ankara.
17. **Öztürk F., Efe M., Koparan Ş., (2007).** 14-16 yaş grubu kızlarda hentbol çalışmalarının sosyal yetkinlik beklentisi ve atılganlık üzerine etkisi. Spor Bilimleri Dergisi, 18(4), 147-155.