

T.C.
FIRAT ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

ANKARADA PERFORMANS SPORU YAPAN YÜZME
SPORCULARININ YÜZMEYE BAŞLAMA NEDENLERİ VE
BEKLENTİLERİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Danışman: Yrd. Doç. Dr. Oktay KAYA

Murat KAYA

ELAZIĞ-2014

ONAY SAYFASI

Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürü

Bu tez Yüksek Lisans Tezi standartlarına uygun bulunmuştur.

Prof. Dr. Cengiz ARSLAN

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Başkanı

Tez tarafımızdan okunmuş, kapsam, kalite yönünden Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Yrd. Doç. Dr. Oktay KAYA

Danışman

Yüksek Lisans Sınavı Jüri Üyeleri

Doç. Dr. Sebahattin DEVECİOĞLU

Yrd. Doç. Dr. Nurihan HALİSDEMİR

Yrd. Doç. Dr. Oktay KAYA

TEŞEKKÜR

Çalışmam sırasında yardımlarını esirgemeyen danışmanım Yrd. Doç. Dr. Oktay KAYA' ya, verilerin toplanmasında yardımcı olan kulüp personeli ve sporculara, desteklerini her zaman yanımda hissettiğim aileme çok teşekkür ederim.

İÇİNDEKİLER

BAŞLIK SAYFASI	i
TEŞEKKÜR	ii
İÇİNDEKİLER	iv
TABLolar LİSTESİ	vi
1. ÖZET	1
2. ABSTRACT	2
3. GİRİŞ	3
3.1. Araştırmanın Konusu	5
3.2. Araştırmanın Amacı	5
3.3. Problem Cümlesi	5
3.4. Varsayımlar	5
3.5. Sınırlılıklar	6
3.6. Yüzmenin Tarihçesi	6
3.7. Yüzme Sporunun Özellikleri ve Teknikleri	11
3.7.1. Serbest Teknik	14
3.7.2. Kurbağalama Teknik	14
3.7.3. Sırt Üstü Teknik	15
3.7.4. Kelebek Teknik	15
3.8.Çocuk Ve Genç Sporcularda Yüzme ve Gelişim	16
3.9. Yüzme ve Sağlık Etkileri	25
3.9.1. Kalp-Dolaşım Sistemi Üzerindeki Etkileri	26
3.9.2. Solunum Sistemi Üzerindeki Etkileri	27

3.9.3. Sinir Sistemi Üzerindeki Etkileri	28
3.9.4. Kas - İskelet Sistemi Üzerindeki Etkileri	29
4. GEREÇ VE YÖNTEM	31
4.1. Araştırma Grubunun Özellikleri	31
4.2. Veri Toplama Aracı	31
4.3. Veri Toplama Yöntemi	32
4.4. Verilerin Analizi	32
5. BULGULAR	33
6. TARTIŞMA	63
7. SONUÇ VE ÖNERİLER	79
8. KAYNAKLAR	81
9. EKLER	85
10. ÖZGEÇMİŞ	88

TABLÖLER LİSTESİ

Tablo 5.1. Sporcuların demografik özellikleri	33
Tablo 5.2. Sporcuların yüzmeye başlama nedenleri ile ilgili görüşlerinin frekans ve yüzde dağılımları (n=97)	33
Tablo 5.3. Sporcuların yüzme sporu ile profesyonel olarak uğraşma nedenlerinin ve görüşlerinin frekans ve yüzde dağılımları (n=97)	37
Tablo 5.4. Sporcuların yüzme sporundan beklentileri ile ilgili görüşlerinin frekans ve yüzde dağılımları (n=97)	40
Tablo 5.5. Cinsiyetlere göre yüzme sporuna başlama nedenleri ile ilgili farklılıklar (n=97)	43
Tablo 5.6. Cinsiyete göre yüzme sporu ile profesyonel olarak uğraşma nedenleri ile ilgili farklar (n=97)	46
Tablo 5.7. Cinsiyete göre yüzme sporundan beklentiler ile ilgili farklar (n=97)	49
Tablo 5.8. Öğrenim durumuna göre yüzme sporuna başlama nedenleri ile ilgili farklar (n=97)	52
Tablo 5.9. Öğrenim durumuna göre yüzme sporu ile profesyonel olarak uğraşma nedenleriyle ilgili farklar (n=97)	56
Tablo 5.10. Öğrenim durumuna göre yüzme sporundan beklentileriyle ilgili farklar (n=97)	59

1. ÖZET

ANKARA'DA PERFORMANS SPORU YAPAN YÜZME SPORCULARININ YÜZMEYE BAŞLAMA NEDENLERİ VE BEKLENTİLERİNİN BELİRLENMESİ

Bu araştırmanın amacı, Ankara'da performans sporu yapan yüzme sporcularının yüzmeye başlama nedenleri ve beklentilerinin cinsiyet ve eğitim değişkenleri arasında farklılıkların olup olmadığını araştırmaktır.

Araştırmanın çalışma evrenini Ankara'da ulusal yarışlara katılan 14-16 yaş kategorisinde sporcusu olan 4 kulüpten kadın ve erkek olarak rastgele seçilen 97 yüzme sporcusu oluşturmaktadır. Araştırmada kullanılan anket, Sunay ve Saracaloğlu' nun 1997 yılında Türk sporcularına uyguladıkları çalışmadan alınmış olup; yüzme sporunu seçme nedenleri, yüzme sporu ile profesyonel olarak uğraşma nedenleri ve yüzme sporundan beklentiler olmak üzere 3 bölüm ve 29 sorudan oluşmaktadır. Anketin geçerlik ve güvenirliği .89 olarak hesaplanmıştır. 5'li Likert tipine göre derecelendirilmiştir. Sporcuların beklenti ve görüşleri cinsiyet farklarına ve eğitim derecelerine göre bilgisayar ortamında SPSS 15,0 programındaki Student t testi kullanılarak $p<0,05$ anlamlılık düzeyi ile hesaplanmıştır.

Çalışmada cinsiyetlere göre yüzme sporuna başlama nedenleri, yüzme sporu ile profesyonel olarak uğraşma sorularına verilen bazı cevaplar arasında anlamlı fark bulunmuştur ($p<0.05$).

Anahtar Kelimeler: Yüzme, performans, beklenti

2. ABSTRACT

THE REASONS OF BEGINING SWIMMING AND EXPECTATIONS OF SWIMMERS WHO DO THE PERFORMANCE SPORT IN ANKARA

The purpose of the research was to investigate of the reasons of beginning swimming and expectations of swimmers who do the performance sport in Ankara and to compare differences between sex and education level.

Selected random 4 clups and 97 proffessional swimmers in Ankara province of the operation of the survey which have Sunay and Saracaloğlu (1997). This survey which has high reliability (.89) consists of 3 section and 29 questions about reasons of begining swimming and expectations of swimmers.

The scope of this research, swimmers, It vas used the survey form. Demographic characteristics of swimmers according to the views of relationships have been cross-checked with tables and $p=0.05$ level of significance was considered and calculated with student t test. An analysis of the research is conducted by using computer programs in SPSS 15.0. It has found that differences between sex and education levels of reasons of begining swimming and expectations of the in some parts of the survey.

Key Words: Swimming, performance, expectation

3. GİRİŞ

Fiziksel aktivite insanın temel ihtiyacı olmasına rağmen sanayi devrimi ile birlikte ortaya çıkan teknolojik buluşlar ve makineleşme, insanları hareketsiz yaşama doğru sürüklemektedir. Spor, sağlıklı ve dengeli yaşam için gerekli aktivite ihtiyacını karşılamasının yanında bireylerin fiziksel, zihinsel, duygusal ve sosyal yönden gelişmelerini sağlayan, bilgi, beceri ve liderlik yeteneklerini geliştiren, kendi kendisini disipline etmesine, karşılaşılabilecek psikolojik ve fizyolojik sorunların üstesinden gelmesine yardım eden bir araç haline gelmiştir. Sportif etkinlikler, günlük hayatın monotonluğundan sıyrılmaya çalışılan serbest zaman etkinlikleri olup genelde bir amaca yönelik olarak yapılırlar. Dolayısıyla, bireyin davranışlarının şekillenmesi üzerinde amaçların büyük etkisi olmasının yanında araştırmalar, özellikle gençlerin enerjilerini açığa çıkarmak için çeşitli yollar aradıklarını ve bu enerjinin spor faaliyetlerine yönlendirilmesiyle en iyi şekilde değerlendirileceğini belirtmektedirler (1).

Spor, günümüzde insanın toplumsal yaşamına derinlemesine girerek toplumsal yapıya göre biçimlenmiş bir yaşam biçimidir. Bu yaşam biçimini oluşturan, tamamlayan, etkileyen ve sahip olduğu güçlerin bireylerde özelleşen bir bütünlüğü olan sporun, insan hayatına yön vermesi ve kültür haline gelmesi önemli bir olaydır (2). Ayrıca, günümüzde gerek basın yayın organlarının spora yaklaşımı, gerekse insanların stresten kurtulma, vücutlarını formda tutma çabaları ve hepsinin ötesinde sporda kazanılan uluslararası başarılar, toplumun günlük yaşamında ve moral düzeyinde oldukça önemli hale gelmiş, spora önemi bir boyut kazandırmıştır (3). Sosyal dünyayı ve spor dünyasını görmeyi sağlayan ilk birim

olan ailenin sosyalizasyon üzerindeki ilk ve güçlü etkisi çocuğun spora katılıp katılmayacağını ve katılıyorsa hangi sporu yapacağını belirlemesi önemlidir. Aileler tarafından spora ilgi duyma veya aile ile birlikte spor yapma spora olan ilgiyi ve sevgiyi artırmanın yanında çocukların spora katılımını sağlar. Günümüzde halen spor yapma ve sporcu olmanın okul başarısında olumsuz etki yaptığını düşünen aileler olmasına karşın bu oran eskiden olduğundan çok daha azdır (4).

Artık aileler eskiye göre spora daha olumlu yaklaşmakta belirli ücretler ödeyerek ve fazladan vakit ayırarak çocuklarını sportif kurs ve etkinliklere yönlendirmektedir. Literatürde yapılan çalışmalardan görüldüğü üzere spora başlamada en önemli faktör aile ve ailenin spora bakış açısıdır (5). Türkiye nüfusunun %27'sini 12–24 yaş grubundan oluştuğu düşünüldüğünde geri kalan orta yaş ve yaşlı nüfusu oluşturan grupla birlikte genç nüfusun spora olan ihtiyacı oldukça fazladır. Günümüzde gerek bilim ve teknolojiadaki gelişmeler, gerekse tıp alanındaki gelişmeler, ortalama yaşam süresinin artırmıştır ve sporun yaşam üzerindeki olumlu etkilerinin ortaya çıkartarak spor yapmaya olan ihtiyacı fazlaştırmıştır. Bu gerçeğin farkına varan çoğu özel kurum ve kuruluş çalışanlarının gerek iş performansını arttırmak, gerekse tek düze iş yaşamından kurtarmak ve gündelik hayatlarını renklendirmek amacıyla spor yapmalarına olanak sağlayan aktiviteler düzenleyerek kişilere spor kültürünü de yerleştirmeye çalışmaktadır.

Son yıllarda tüm dünyada ve ülkemizde popülaritesi hızla artmaya başlayan ve gerçekleştirilen projelerle (havuz, tv program) her yaştan daha çok insanın katılım gösterdiği yüzme sporu çok tercih edilen sporların arasında

kendine yer bulmaya başlamıştır. Ayrıca bazı okul ve kulüplerde yürütülen faaliyetlerle de öğrenciler yüzme sporuna daha çok ilgi duymaya ve katılmaya devam etmektedir. Bu çalışmanın amacı Ankara’da performans yüzmesi yapan sporcuların yüzmeye başlama nedenleri ve beklentilerinin değerlendirilmesini sağlamaktır (6).

3.1. Araştırmanın Konusu

Bu araştırmanın konusu Ankara’da performans sporu yapan yüzme sporcularının yüzmeye başlama nedenleri ve beklentilerinin belirlenmesidir.

3.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, Ankara’da performans sporu yapan yüzme sporcularının yüzmeye başlama nedenleri ve beklentilerinin cinsiyet ve eğitim değişkenleri arasında farklılıkların olup olmadığını araştırmaktır.

3.3. Problem Cümlesi

Performans sporu yapan yüzme sporcularının yüzmeye başlama nedenleri ve beklentilerinin arasında farklılık var mıdır?

3.4. Varsayımlar

Ankara’da performans sporu yapan yüzme sporcularının yüzmeye başlama nedenleri ve beklentilerinin belirlenmesidir.

- Yüzmeye başlama nedenleri cinsiyete göre farklıdır.
- Eğitime göre farklıdır.

- Beklentileri cinsiyete göre farklıdır.
- Beklentileri eğitime göre farklıdır.

3.5. Sınırlılıklar

Bu araştırma Ankara’da ulusal yarışlara katılan 14-16 yaş kategorisinde sporcusu olan 4 kulüpten kadın ve erkek olarak rastgele seçilen 97 yüzme sporcusu ile sınırlıdır. Bu araştırma anketten elde edilecek verilerle sınırlı olup, elde edilecek veriler sadece bilimsel amaçlarla kullanılmıştır. Bireylere uygulanacak anket her birey için bir defaya mahsus objektif ve sınırlı zamanlar içerisinde cevaplandırılmıştır. Araştırma, tez süresi ile sınırlıdır.

3.6. Yüzmenin Tarihçesi

Yüzme, bireyin su içerisinde veya yüzeyinde hareket ederek belirli bir mesafeyi kat edebilmesi için yaptığı anlamlı hareketler bütünü olarak tanımlanırken, sportif yüzme ise, sıvı içerisinde sporcunun belirli mesafeleri serbest, sırt, kurbağalama, kelebek ve karışık tekniklerle en kısa zamanda kat edebilme yeteneği olarak tanımlanmaktadır (7). Yüzmenin dünyadaki tarihçesi bakıldığında yapılan arkeolojik araştırmalar, yüzme ile ilgili ilk bilgileri milattan önce 9000 yıllarına kadar götürmektedir. En eski kalıntılar, Libya Çölünde Sori vadisindeki mağara duvarlarından kazılar elde edilmiştir. Resimler incelenirse bugünkü kurbağalama stilinin aynısının yüzüldüğü gözden kaçmaz. Eski devirlere ait çok sayıda yüzme resimleri yazılar ve hikayelere rastlanır. Pers Atina ve Isparta uygarlıklarının ve kabartma resimlerin küçük yaştaki çocuklara yüzme öğretilme yoluna gidildiği yapılan araştırma ve kazılar sonucu öğrenilmiştir (8, 9).

Büyük İskender ve Sezar'ın iyi birer yüzücü oldukları tahmin edilirken Platon'un "Yüzemeyenler eğitimde zayıf kalırlar" sözünü söylediği bilinmektedir. Elde edilen arkeolojik bulgular; Eski Mısır, Sümer ve Hitit uygarlıklarında da yüzmenin pek çok çeşidinin bilindiğini ve uygulandığını ortaya koymaktadır. Yine bazı bilim adamları yüzmenin tarihinin, insanın doğuşuyla başladığı fikrini öne sürmektedirler. İnsan; karada karşısına çıkan gölleri, nehirleri aşabilmek için üzerlerine köprüler kurmayı, sallar yapıp yüzdürmeyi düşünmeden bu işi bedeninin gücüyle becerme yoluna gitmiş ve bu çabaları da ona yüzmeyi öğretmiştir (10). Eski Yunan ve Roma uygarlıklarında yüzme, askeri eğitimle birlikte temel eğitimin önemli bir parçası olarak görülmüştür. Yunanlılar zaman zaman yüzme yarışmaları düzenlemişler, Romalılar hamamlardan ayrı olarak yüzme havuzları yaptırmışlar, Japonlar ise okullarda yüzme eğitimini zorunlu kılan imparatorluk fermanı yayınlamışlardır. Orta Çağ Avrupa'sında din adamları ruh yüceltmek için vücudun zevk ve rahattan uzak yaşamasına inandılar. Bu nedenle zevk ve konfor sağlayan yüzme, günah olarak tanındı ve bu inanış yüzyıl kadar sürdü. Avrupa'da ilk yüzme kayıtları 16. yüzyılda görülmektedir (10).

Yüzme üzerine yazılan ilk kitap 1532 yılında Aman Nicolaus Wynma tarafından yazılmış, daha sonra Sir Everard Diglay Tarafından 1587 yılında İngiltere'de diğer bir kitap yayınlanmıştır. Bunları takiben 1697 yılında Fransız yazar Thevenot "yüzme sanatı" adlı kitabında kurbağalama sitiline benzer bir sitil tanımlamıştır. İngilizler bu kitabı okullarda ders kitabı olarak okutmuşlardır (11). 1837 yılında İngiltere'de yüzme havuzlarının yapılmasıyla o tarihlerde yüzme yarışlarına önem verilmiş ve İngilizler Amerika'dan gelen Kızılderililerle yüzme müsabakaları organize etmişlerdir. Bu yarışmalarda teknik ve sitil aranmayıp

sadece belirlenen mesafe kat edilmiş ve Kızılderililer İngiliz sporcuları acık farkla geçerek birinci olmuşlardır. Kızılderililerin yüzme tekniği yel değirmeninin hareketine benzer kol hareketleri ile ve suyu kuvvetlice yukarıya fırlatma şeklinde olduğu, İngilizler ise kurbağalama yüzme tekniğini kullandıkları ve uzun yıllar bu sitili benimsedikleri bildirilmektedir (11). Yüzyıllar boyunca, belli gereksinimleri karşılayabilmek amacıyla sistemsiz olarak sürdürülen yüzme, 19.yy'da yavaş yavaş organize yarışlar şeklini almaya başlamıştır. İlk açık yüzme havuzunun 1828'de Liverpool'da yapılmasından bir süre sonra ilk uluslararası yüzme yarışmaları 1837'de Londra'da ve ardından 1846'da Avustralya'da düzenlenmiştir. 1875'te ise İngiliz Mathew Webbe, Manş Denizi'ni kurbağalama tekniğiyle yüzerek geçmiştir (11).

Tüm bu gelişmeler paralelinde, 1882'den sonra çeşitli Avrupa ülkelerinde yüzme federasyonları kurulmaya başlamıştır. 1896'da kurulan Londra Metropolitan Yüzme Kulübü, daha sonra Amatör Yüzme Birliği'ne dönüşmüştür (10). ABD'de yüzmenin örgütlü bir spora dönüşmesi, 1888'de Amatör Spor Birliğinin (IAAU) kurulması yoluyla gerçekleşmiştir. 1896'da modern olimpiyat oyunlarının tekrar başlatılması kararı üzerine, düzenlenen ilk olimpiyatlarda yüzme branşına yer verilmiştir. 1912'de ilk kez bayan yüzücüler yarışmalara katılmaya başlamıştır. 1909'da ise Londra'da, Uluslararası Amatör Yüzme Federasyonu (Federation Internationale de Natation Amateur-FINA) kurulmuştur. 2.Dünya Savaşında deniz üzerindeki çarpışmalar, çıkartmalar, hava indirmeleri sırasında birçok ölüm olayları meydana gelmiş savaştan ders alan insanlar, yüzmenin önemini kavrayarak bu spora karşı sempati duymaya başlamışlardır. Bunun sonucunda çok iyi derecelerle rekorlar kırılmaya başlandı (12). Bugün

bütün dünyada kadın ve erkek yüzücülerin tatbik etikleri “Crowl” sitil Avustralya’dan dünyaya yayılmıştır. Serbest sitil sürünen tarzda bir yüzme şeklidir. İlkel yüzmenin binlerce yıl sonra gelişmesi ile doğmuştur. Bu gün yeni değişiklikler yapılarak son şeklini almış ve en hızlı yüzme sitili olmuştur. Serbest yüzmeye gelinceye kadar kurbağalamadan (köpekleme). tabir edilen sitil oradan yan yüzmeye ve nihayet kulaçlama yüzmeye doğru gelişmeler olmuştur. Sonunda “Crowl” sitil oluşturulmuş ve halk arasında en tutulan yüzme biçimi olmuştur. Bu sitil yirminci yüzyılın hemen başlangıcında duyulmuş ve hızla yayılmıştır. Serbest siti yüzmeyi ilk olarak Avustralyalı “Dick Cavill” geliştirmiş ve dünyaya tanıtmaya çalışmıştır. “Cavill” kendi kendi adını verdiği Cavill Crowl’ını göstermeye başlamıştır. Onun yüzme biçimi genel olarak bir kol hamlesine karşılık olarak aksi ayağın vurulması ile yapılıyordu. Ayrıca kolların bugünkünden daha kısa atılmasını söylemiştir. Crowl sitilin geliştirilerek düzeltilmesi Amerikalılar tarafından olmuş ve uygulanmaya başlanmıştır (9).

Türk yüzme tarihinin kökeni çok eskilere dayanmaktadır. Denizlerle sıkı bağlantılara ve güçlü bir donanmaya sahip olan Osmanlılar, yüzmeye de o ölçüde büyük önem vermişlerdir. Askeri eğitim içerisindeki yüzme çalışmaları Türk yüzme tarihinin temelini oluşturmuştur. 1800’lü yılların sonlarında Türk gençleri sportif anlamda yüzmeyle tanışmışlar Galatasaray Sultanisi öğrencileri, beden eğitimi öğretmenleri Moiroux gözetiminde yüzme çalışmalarına başlamışlardı. İyi bir yüzücü olan Moiroux, daha sonra Tophane Askeri Sanayi Mektebi'ne atanarak modern yüzme öğretimine burada devam etmiştir. Türkiye’de çağdaş anlamda yüzme sporuna atılan ilk adım, 1873 yılında Mekteb-i Sultani, yani Galatasaray Lisesi’nde gerçekleştirilmiştir. Bu yıllarda Heybeliada’daki Mekteb-i Fünun-ı

Bahriye, yani Deniz Harb Okulu'nda yüzme öğrenme mecburiyeti vardı (14). Türkiye'de 1929–30 yılları arasında yüzme sporu ile ilgili çalışmalar başlamış, 1912 de Türkiye İdman Cemiyetlerinin İttifakı Denizcilik Heyeti Yüzme Komisyonu Başkanı Ekrem Rüştü Akömer'in Himayesinde 17 Temmuz 1939 yılında ilk yüzme havuzu Büyükdere'de açılmış ve 50m. Uzunluğundaki bu havuzun açılmasıyla da “Kulaç yüzme” yerini Crawl Yüzme” sitiline bırakmıştır. 1934 yılında Rusya ile ilk yüzme yarışları başlamış ve 1937 yılından itibaren yüzme sporu Türkiye'de tamamen yerleşmiştir (11). Bu modern sistemli çalışmalar sonucunda Orhan Saka, Halil Dalhan ve Methi Ağaoğlu gibi sporcular, yüzmede ciddi başarılar elde etmişlerdir. 1945-1950 yılları arasında 2.Dünya Savaşının etkisiyle yüzme sporunda bir duraklama dönemi geçirilmiştir. 10 Ağustos 1954'te Murat Güler, Manş Denizini geçen ilk Türk yüzücü olmuştur (11).

Yüzme sporu, 1957'de Denizcilik Federasyonundan ayrılmış ve Yüzme Federasyonu kurulmuştur. 1970'li yıllarda inşa edilen açık ve kapalı yüzme havuzlarının hizmete girmesi ve miniklere yöneltilen altyapı çalışmaları Türk yüzme sporu açısından olumlu sonuçlar vermeye başlamıştır. Ersin Aydın'ın Anamur-Girne arasında açık denizde yüzmesini, Murat Özüak'ın Balkan Şampiyonaları'nda ilk altın madalyayı kazanması ve Sabri Özün'ün Balkan Şampiyonluğu izlemiştir. 1978 Dünya Okullar Oyunları'nda da Zafer Ataman altın madalya kazanmıştır. Bu dönemin önemli isimlerinden Sabri Özün, 100 ve 200 m'lerde Balkan Gençler birinciliklerini elde etmiş, maraton yüzücülerimizden Erdal Acet de 1975 ve 1977'de Manş Denizi'ni geçmiş ve Anamur-Girne arasını yüzmüştür. Acet 1972'de Manş'ı 9 saat 4 dakika ile geçerken, son 102 yıllık

dönemde yapılan en iyi 10 dereceden birini elde etmiştir. 1979'da ise Nesrin Ongun, Manş Denizi'ni geçen ilk Türk bayan yüzücü unvanını kazanmıştır (10).

3.7. Yüzme Sporunun Özellikleri ve Teknikleri

Yüzme, egzersiz olarak diğer spor dallarından birçok yönüyle farklıdır. Yüzme sporunun en belirgin farkı, suyun üzerinde kalmak için kolların ve bacakların aynı anda veya ayrı ayrı kullanılmasıyla yatay hareketin sağlanması için enerji harcanmasıdır. Diğer farklar, suyun içinde harekete engel olan sürtünmeyi yenmek veya en aza indirmek için gereken etkenlerdir. Ayrıca suyun solunum üzerinde nefes alıp vermeyi zorlaştıran baskı etkisi vardır. Bu nedenle bir mesafeyi yüzmek için gereken enerji aynı mesafeyi koşmak için gereken enerjinin dört katıdır denebilir (8). Yüzme bireyin su içerisinde belirli bir mesafeyi kat edebilmesi için yaptığı anlamlı hareketler bütünüdür. Sportif yüzme ise sıvı içerisinde sporcunun belirli mesafeleri en kısa zamanda kat edebilme yeteneği olarak tanımlanmaktadır. Yüzme branşı diğer branşlara göre sakatlık riskinin daha düşük olduğu ve motorik özelliklerin gelişimde katkısı bulunabilen bir spor branşıdır. Bu branшта sportif verimin elde edilebilmesi için sporcu adayının küçük yaşlarda spora başlaması, iyi teknik bilgisi olan bir antrenör tarafından çalıştırılması, aile ve okul çevresinden destek alması gerekmektedir. Bir yüzücü yüzme sporunda başarılı olmak istiyorsa kaliteli antrenman programları ile düzenli antrenman yapması, dinlenmesine ve beslenmesine çok dikkat etmesi gerekmektedir (15).

Yüzme bütün spor dallarının temelini teşkil eden bedeni ve ruhi özellikleri geliştirme imkânı sağlayan ana spor dallarından biridir. Beceri, koordinasyon,

dayanıklılık, sürat, çabukluk, esneklik ve hareketlilik özellikleri geliştirilerek kendine güven duyma, dostça oynama ve yarışabilme davranışları kazandırır. Bireyin zihinsel, psikolojik, sosyolojik, fizyolojik gelişimini amaçlayan spor etkinlikleri içerisinde, yüzme sporunun ayrı bir önemi vardır (12). Bu aktivite, insan organizmasının alışmadığı ve diğer spor disiplinlerine göre normal olmayan bir ortamda, su içinde ve normal olmayan bir pozisyonda (horizontal) yapılmaktadır (16). Yüzme fiziksel kuvvet, teknik, beceri ve koordinasyonu gibi birçok faktörü içinde bulunduran bir spor branşıdır. Kompleks bir motorik özellik olan süratin oluşumunda değişik faktörler rol alır. Bunlar kas türleri, kas kuvveti, antropometrik etkenler, esneklik, kasların gevşeme yeteneği, psikolojik etkiler, ısınma (kasların ısıtılması) ve kas yorgunluğu olarak sıralanabilir (17). Tüm dünya yüzme sporunun öneminin her geçen gün biraz daha farkına varmıştır. Dinlenme, spor, tedavi ve rehabilitasyon amacıyla yüzmeyi tercih eder hale gelmiştir (18).

Yüzme sporu çok küçük yaşlarda başlanabilen ve çok ileri yaşlara kadar sürdürülebilen, sağlıklı zamanlarda yapılabildiği gibi sakatlık iyileşmelerine de katkısı olabilen, engelli insanların kolaylıkla yapabileceği temel bir spordur (19). Yüzmenin, yarışma amaçlı yapılan bir spor branşı olmasının yanında, insanların her yaşta yapabildikleri rekreatif ve rehabilitasyon amaçlı bir aktivite olması özelliği vardır. Yüzme müsabakalarında mesafeler üç bölümden oluşurken: kısa mesafe (50m, 100m), orta mesafe (200m, 400m), uzun mesafe (800m, 1500m) yüzme stilleri kelebek, sırtüstü, kurbağalama, serbest (crawl) olarak dört teknikten meydana gelir (20). Yüzme temel eğitiminin uygulanmasında çırpınma havuzlarının bulunması önemli bir faktördür ve her havuzda bulunması gerekir.

Yüzme eğitimine başlarken ilk olarak sporcuya öğretilmesi gereken temel havuz ve temizlik kurallarıdır. Sporcu adayını suyla buluşturmadan önce ilk yapılması gereken ürkek davranışları ortadan kaldıracak ve herhangi aksi bir durumda kendisine bir zarar gelmeyeceğini idrak edebilmesi için onun güvenini kazanabilmektir. Bu süreç içerisinde antrenör adaya karşı gayet sakin ve yumuşak davranışlar sergilemelidir. Verdiği eğitimi eğitsel oyunlarla zenginleştirmelidir. Sporcunun ilk suyla buluşması esnasında ve kendini kurtarabilecek kadar yüzme öğrenmesi arasında geçen bütün eğitim safhalarında antrenör suya girmelidir. Bunun bir kazanımı da sporcunun kendine olan güveninin artmasını sağlamaktır. Eğitimin her aşamasında verilen çalışmanın doğru bir teknikle uygulanabilmesi sağlanmalıdır. Çalışmalarda basamaklama eğitim yönteminden faydalanılarak hareketler basitten zora basamaklandırılmalıdır. Eğitimde doğru teknik beceri kazandırıldıktan sonra bol tekrarlarla hareketin otomatikleşmesi sağlanmalıdır. Temel eğitimde vücut pozisyonlarının doğru öğretilmesi gerekmektedir. Çünkü sporcu bundan sonraki eğitime de, bu kurgular üzerine devam edecektir. Burada yanlış verilen bir teknik beceri ileriki çalışmalarda sorun olarak tekrar antrenörün önüne gelebilmektedir (22).

Yüzmede 4 temel teknik vardır. Bunlar serbest, sırt, kurbağalama ve kelebek tekniktir. Bazı dış ülkelerde teknik eğitime kurbağalama, sırt veya kelebek teknikten başlanmaktadır. Türkiye’de ise genelde eğitim serbest tekniğin basamaklamasından başlanmaktadır.

3.7.1. Serbest Teknik

Serbest teknik, müsabaka teknikleri arasında en hızlı olanıdır. Bir sağ kol, bir sol kol çekişi ve değişken sayıda ayak vuruşundan oluşmaktadır. 6 ayak vuruşu, 4 ayak vuruşu, 2 ayak vuruşu seçenekleri vardır. Serbest teknikte genelde teknik hatalar kol tekniğinde meydana gelmektedir. Sporcular doğru kol tekniğine sahip olabilmelidirler ki en ilerideki suyu yakalayabilmeli ve doğru bir teknikte geriye süpürebilmelidirler. Bu da sürtünmenin en az olması ile sağlanılabilir (23).

Serbest teknik yarışma mesafeleri; Erkekler: 50m, 100m, 200m, 400m 1500m Kadınlar: 50m, 100m, 200m, 400m, 800m, 1500m (Mesafeler yaş gruplarına göre farklılık göstermektedir.)

3.7.2. Kurbağalama Teknik

Kurbağalama stilde yüzücüler yarı dairesel kol çekişleri ve şarlon ayak vuruşu olarak bilinen ayak vuruşunu kullanırlar. Kurbağalama en yavaş yüzme tekniğidir. Yüzücüler ayak vuruşu döneminde itici kuvvetin evrelerinde büyük bir güçte meydana getirirler de bacakların toparlanış evresinde bunun büyük bir kısmını kaybederler. Yüzücüler ayak vuruşu sırasında başlarını kollarının arasından aşağı doğru indirmeleri ile sürtünmeyi azaltarak hız kazanmaya çalışmaktadırlar (24).

Kurbağalama teknik yarışma mesafeleri; Erkekler: 50m, 100m, 200m

Kurbağalama teknik yarışma mesafeleri; Kadınlar: 50m, 100m, 200m

3.7.3. Sırt Üstü Teknik

Sırt üstü stilinde kol çekiş ve ayak vuruşu dönmeleri çok önemlidir. Sırt üstünün diğer branşlara göre en büyük avantajı nefestir. Ancak sırt üstünde de bazı kurallar vardır. Bunların en önemlisi de baş sabittir. Sırt üstünde yüzücünün vücudu oldukça esnek olmalıdır. Ayrıca güçlü kol çekişine sahip olmalıdır. Güçlü duvar itiş ve dolfın ayak için karada ve suda çalışmalar yapılmalıdır. Ellerin suya giriş açısı kalçanın dönüş yönü, omuz devri ve çekişte dirseğin geniş açısı ile bükülmesi, sudan çıkış açısı, dönüş tekniği ve gücü ile su altı dolfın ayak vuruşları bu tekniğin önemli öğeleridir (23).

Sırt üstü teknik yarışma mesafeleri; Erkekler: 50m, 100m, 200m

Sırt üstü teknik yarışma mesafeleri; Kadınlar: 50m, 100m, 200m

3.7.4. Kelebek Teknik

Kelebek teknikte diğer tekniklere göre daha aşağı ve yukarı hareket vardır. Bu hareketler 3 ana faktörden oluşur. Küçük dolfın vuruşu kalçayı yukarı kaldırır, kol atışında baş, omuz ve göğsü aşağı doğru çekmeli ve kol çekişinin ilk kısmı, baş ve omuzları yukarı doğru kaldırmalıdır. Yüzücüler kelebek teknik çalışırken antrenmanlarda bazı anahtar noktalara dikkat etmelidir. Önemli itiş sağlayan kuvvetli ayak vuruşunun teknikte dengeyi sağlama noktası gibi, yüzücüler çalışmalarda dönüşler ve çıkışlarda teknik ve hızlı olabilmeleri için dolfın ayak vuruşuna odaklanabilmelidir (25).

Kelebek teknik yarışma mesafeleri; Erkekler: 50m, 100m, 200m

Kelebek teknik yarışma mesafeleri; Kadınlar: 50m, 100m, 200m

3.8.Çocuk Ve Genç Sporcularda Yüzme ve Gelişim

Çocukların tüm gelişim özelliklerinin fiziksel gelişimle yakından ilişkili olması bugün çağdaş ülkelerde ilgi ve dikkatlerin çocukluk çağı spor etkinliklerine yönelmesine sebep olmuştur. Spor gelişmekte olan çocukların sadece fiziksel gelişimine olumlu etki yapmaz tüm gelişimlerini etkiler. Spor yapan çocuklar kişisel deneyimlerini, yaratıcılıklarını geliştirir, sorumluluk duygusunu kazanırlar. Yardımlaşma, işbirliği yapma, arkadaşlarına, oyun ve yarışma kurallarına saygı gösterme, aralarındaki sosyal uyumu bozmadan mücadele duygusunu kazanabilme gibi davranışları da ortaya koyarak olumlu benlik gelişimlerini sağlarlar. Bahsedilen tüm bu özelliklerin kazanılmasında, yetişkinlik çağındaki kondisyonlarının temelini oluşturulmasında ve topluma faydalı erdemli bireylerin yetişmesinde yüzme sporunun son derece önemli ve etkili bir yeri vardır. Bu özellikleri ile yüzme sporu tüm dünyada temel spor olarak benimsenen ve uygulamaya konulan spor dalıdır. Yüzme sporunda beklenen verimin alınabilmesi antrenörlerin her aşamada rollerini ve sorumluluklarını anlamasına bağlıdır. Çünkü sporcuların çok özel büyüme ve gelişme evrelerine göre yapılan uzun ve kısa dönem antrenman programlarının uygulanması bu spor dalındaki en iyi verimin alınmasını sağlar (25).

Genellikle 5-7 yaşlarında başlanan yüzme sporu bazı ülkelerde daha erken yaşlarda başlanılmaktadır. Bu bakımdan çocukların gelişim özelliklerinin 2 yaşından itibaren ele alınmasında fayda vardır. 2 ile 7 yaş arası çocukların motor olgunlaşmalarına baktığımızda yürüme, zıplama, koşma gibi lokomotor hareketlerinin ve denge becerilerinin olgunlaştığı yaşlardır. Kişilerin günlük yaşamlarında yer alan bu temel hareketler değişik alanlarda ve konularda

geliştirilmelidir. Çünkü çocuğun spor kapasitesinin ve performansının gelişmesinde yapılan farklı uygulama alanlarına yar vermek önemli rol oynar. Ancak burada yapılan uygulamaların çoğunun olgunluk seviyesine uygun olması gerekliliği vardır. Hareketlerin gelişme hızı beynin büyümesine bağlı olarak gelişir (25). Beynin büyümesi hamilelik döneminin ortalarında başlayıp 4 yaşa kadar olan dönemde hızlıdır. Beynin büyümesinin %75'i 3 yaşına kadar %90'ı altı yaşına kadar tamamlanır. Burada eğitimcilerin uyguladığı hareket programlarının çocuğun seviyesine uygun olduğundan emin olmaları gerekir. Bireysel farklılıkları da göz önüne alarak hareketlerin öğretilmesinde basamakların dizayn edilmesine önem verilmelidir. 5-7 yaşları temel hareketlerin olgunlaştığı koordinasyon özelliğinin geliştiği dönemlerdir. Bu dönemlerde kas dokusundaki artış kuvvetinde artmasına neden olur. Antrenörler bu dönemde yüzme sporundaki çocukların performans standardı ve sonuçları üzerinde yoğunlaşmamalıdır, daha ziyade yüzme tekniğinin koordinasyonunu geliştiren çok yönlü alıştırmalar üzerinde durmalıdırlar (25).

Kinetik hareketlerin vurgulandığı sinir-kas koordinasyonunun geliştirildiği modeller bu aşamada önem taşır. Beceri kazanımı sadece antrenörün değil çevresel olanakların sağlanmasına da bağlıdır (26). Yüzmenin spor olarak yapılmasının yanında rekreatif bir faaliyet olarak yapılabilmesi sonucu oldukça büyük güç ve dayanıklılık kazanımına sebep olması, bazı hastalıkların tedavisinde rehabilitasyon olarak kullanılması, onun insan yaşamındaki önemini ortaya koyar. Ayrıca düzenli yüzme sporunun yapılması vücudun bağışıklık sisteminin güçlenmesinde de olumlu etki yapmaktadır (27). Çocukların fiziksel gelişimi 2 yaşına kadar uzunluk ve ağırlık olarak oldukça hızlı gelişir. Bu azalmasına

rağmen büyüme ve gelişme çocukluk döneminde devam eder. Normal büyüme düzenli olmaz. Kol ve bacak boylarındaki ve kilodaki farklılıklar sporcuların denge ve dinamik becerilerindeki potansiyellerini etkileyebilir. Antrenörlerin bu bakımdan dikkatli olmaları gerekir. Çocuklarda kemikler, tendon ve kaslara göre daha çabuk büyür. Bu bakımdan kemik uzunluğundaki artış kuvvet gelişiminden önce gerçekleştiğinden çocukların kol ve bacak kasları büyüyen kemik uzunluğunun artan ihtiyacına tam olarak cevap veremez. Bu dönemde çocukların performanslarında düşüş olabileceği hususunda antrenörlerin dikkatli olması gerekmektedir. Özellikle yüzücülerin tekrarlayan omuz ağrılarında aşırı kullanım sendromuna karşı dikkatli olmalıdırlar. 20 sn süren yoğun aktiviteler çocukların anaerobik dayanıklılığı için iyi bir çalışmadır, ancak toparlanma periyoduna dikkat edilmelidir. 20 sn'lik yüklenmelerde 4-6 tekrar ve 1-3 dk arası toparlanma süresi tavsiye edilmektedir. Yüzmenin yanı sıra erkek çocukları basketbol veya futbol kız çocukların bisiklet ve paten yapmaları aerobik ve anaerobik dayanıklılık antrenmanları için faydalı bir seçim olur (28).

Çocukların doğal olarak esnek olduğu ve esneklik çalışmalarına ihtiyaçları olmadığı düşüncesi oldukça yanlıştır. Çocukluk döneminde olsalar bile antrene edilmez ise esneklik özellikleri azalır. Yüzme sporunda hareket genişliğinin ve vücut yumuşaklığının performanstaki gelişmeye olan olumlu etkisi, yüzme antrenmanı öncesi ve sonrasında esneklik çalışmalarına yer verilmesini gerekli kılar. Ergenlik öncesi 6-11 yaşlarında motor kontrol, koordinasyon ve denge gelişmektedir. Bu bakımdan yüzmenin yanı sıra kara antrenmanlarında çeşitli koordinasyon, denge ve cimnastik hareketlerinin yapılması yüzme tekniğindeki sinir kas işbirliğinde beklenen veriminin ortaya konulmasında etkilidir.

Antrenman programlarında bireysel farklılıklarında göz önüne alınarak kişiye özgü uygulama yapılması ilerlemeyi hızlandırır (29).Sinir sistemi tam anlamı ile olgunluğa ulaşmadan 7-8 yaşlarında kara antrenmanlarında sürat koşularına başlanmalıdır. Çünkü çocukların süratlerinde 7-10 yaşlarında artış olur. Hareket hızı 7-13 yaşlarında daha kolay gelişir. Bu hızlı gelişim periyotlarından faydalanılmaktadır. Sürati arttırmak için en uygun antrenman metodu tekrar yöntemi içerir (kısa mesafe hızlı yüzme). Yorgunluk daha önemlisi laktik asit artışından kaçınmak için yeterli dinlenme (toparlanma) verildiğinde sürat antrenmanları etkili olur.10-12 yaşlarında çocukların kas dayanıklılığına yönelik antrenmanların önce genel daha sonra vücudun değişik bölümlerine odaklanarak yapılması faydalı olur. Kızlar 2-3 yıl süren büyüme artışına 9'lu yaşlarda başlarlar. Bu dönemde büyüme atağı içindeki kemiklerin etrafını saran tendon ve bağlara göre daha hızlı büyür bu durum genç yüzücülerde doku sertliğine sebep olabilir. Dolayısıyla antrenmanlarda aktif ve pasif esneklik çalışmalarının yapılması, vücudun tüm ana eklemlerini içeren germe egzersizlerinin (omuz, kalça, sırt, uyluk) yer alması önemlidir (30).

Çocukların kas dayanıklılığı 10-12 yaşları arasında geliştirilmektedir. Bu yaşlarda yaptırılan antrenmanların başlangıçta daha genel ve çeşitli olmasına göre özen gösterilmeli daha sonra yüzme sporunun tekniğinde daha çok fonksiyonel olan vücudun değişik bölümlerine odaklanılmalıdır. Dayanıklılık üzerine yapılan çalışmalarda omuz, kas, sırt, bacak kaslarına odaklanan yüzme tekniğinde sinir kas koordinasyonuna paralel çeşitli uygulama modellerinin yapılması verimliliği en iyi şekilde ortaya koyar. Yüzme antrenmanlarında genellikle karın kaslarına yönelik çalışmalara yeterince yer verilmemektedir. Aslında beli çevreleyen

kaslarla birlikte karın kaslarının da güçlendirilmesi yüzme performansına olan katkıyı güçlendirir. Kalp solunum sistemindeki gelişme bu yaşlarda da gelişmesine devam etmektedir. 6'lı yaşlarda dinlenik nabız ortalama 105/dk. Bayanlarda 95/dk. İyi antrene olmuş çocuğun anaerobik eşik değeri %75-85 arasındır. Anaerobik eşiğin alt seviyelerinde antrenman yaptırmak çocuk açısından her hangi bir problem yaratmaz. Ergenlik çağı öncesi çocukların laktik asite tolerans göstermeleri yeterli değildir. Bu bakımdan yüksek şiddetteki egzersizleri kaldıramazlar. Çocukların yetişkinlere göre olan kas kütlesi daha az olduğunda anaerobik enerji üretim kapasiteleri yetişkinlere göre daha azdır. Çocukların bazal metabolizmaları yetişkinlerinkinden oldukça fazla olabilir. Bir çocuğun bazal metabolizma oranı yetişkin bir bireyin 20-30 kat fazlasına ulaşabilir. Dolayısıyla yüksek seviye sporcularının günlük protein gereksinimi oldukça önemli miktardadır. Ayrıca enerji metabolizmasına içinde gerekli karbonhidrat alınımına önem gösterilmelidir. Bu bakımdan genç yüzücülerin büyüme ve gelişme periyodunda antrenman şiddeti ve sıklığına göre beslenme ihtiyacının karşılanmasına dikkat edilmelidir (31).

Sosyal ve psikolojik olgunlaşma açısından bakıldığında bu dönemlerin başında kişiliklerindeki bireysel farklılıkların iyice oturduğu gözükmektedir. Antrenmanlarda kendilerini kontrol edebilecek ve kendilerinden emin olmalarını sağlayacak bir ortamın hazırlanmasında fayda vardır. Birey olarak onlara değerli olduklarının hissettirilmesi antrenmanlarda istek seviyesinin artmasına neden olur. Çocuklarda hata, aşağılık duygusuna kapılmalarına neden olabilir. Yüzme antrenmanlarının güzel seçilmesi ve destekleyici çalışmalarla teşvik edilmesi bu dönemde çocuğun yüzme sporuna olan ilgisinin de güçlü bir şekilde artmasına

neden olur. Bu bakımdan antrenörlerin çocuklara hatalarını bağırarak azarlayıcı bir şekilde söylemeleri onların spordan uzaklaşmalarına neden olabilir. Çocuklar bu kendi becerilerini başkaları ile karşılaştırırlar. Bu bakımdan çocukların yüzme antrenmanlarında birbirleri ile olan ilişkilerini keşfedebildikleri kendi kapasitelerini değerlendirebilecekleri katılımcı oyun ve aktivitelerin yaratılması önemlidir. Başarı çocukların kendilerinin değerli olarak hissetmelerinde önemli bir faktördür. Kendilerini diğerleri ile karşılaştırdıkları öz güvenlerini oluşturdıkları bu dönemde başarı önemli bir rol oynar. Bunun için başarı ile öğrenilmiş ve pozitif duygular uyandıran aktiviteler sergileme fırsatlarının antrenmanlarda yaratılması gerekmektedir. Başarısızlığı başarı ile yumuşatacak şekilde örnekler verilmesi için imkânların yaratılmasında fayda vardır. Antrenman sırasında başarıyı değerlendirmek için kazanmak ve kaybetmek üzerine kriterler kullanmaktan kaçınılmalıdır (32). 7-9 yaş arasındaki çocuklar genellikle başarıyı eforla elde edileceğini düşünürler. 9-10 yaşlarında sonuçlarda kabiliyet ile efor arasındaki farkı değerlendirebilirler.

Genellikle 11-12 yaşlarında çocuklar rekabet etmek yerine en iyi olmayı hedeflerler. Antrenörlerin sportmenlikle beraber bireysel kavramın yetişmesini ve gelişmesini sağlamalı, olumsuz rekabetlerden (kıskanma, olumsuz düşünme ve düşmanlık vb.) doğacak problemlerin engellenmesini sağlamalıdır. Özellikle aileler farkına varmadan bu problemleri kötüleyebilirler. Aslında bu yaştaki çocuklar için spor arkadaşlıkların geliştirilmesi ekip ruhuna ve sorumluluk duygusunun kazanılmasında çok önemli bir ortam hazırlar. Bu evrenin sonuna doğru ahlaki karar verme ve karakter özellikleri yerleşir. Ergenlik Öncesi; 11-13 yaş çocuklarda motor olgunlaşma açısından bakıldığında bu dönemde (11-13 yaş)

büyük ve motor kontrol iyice yerleşmiştir. Bu bakımdan sinir-kas işbirliği teknik becerilerde mükemmel bir seviyeye getirebilir. Bayanlarda kas kitlesinin 13 yaşına kadar kas büyümesi artarken buna bağlı kuvvette de artış olur. Genç kızlarda kuvvet gelişimi için yapılacak ağırlık antrenmanlarında oldukça dikkatli olunmalıdır. Bu dönemde yüzme tekniğindeki hareketlere yönelik özel kuvvet ve güç antrenmanlarının çocukların ihtisaslaşacağı yüzme branşlarına yönelik olarak programlanması yerinde olur (33). Bu dönemde de kemik uzunluğundaki artışı hızla büyümede kas dokusu da uzadığından eklem esnekliğinde bir düşüş gözlenir. Bu yüzden esneklik antrenmanlarına ayrılan sürenin biraz daha fazlaştırılmasında fayda vardır. Bilişsel olgunlaşma açısından dikkat süreleri artmaktadır. Bu yüzden detaylı geri besleme yapılması gereklidir. Sporcuların dikkatlerinin performansın ilgili odak noktalarına yönlendirmek için ipuçlarının verilmesi gerekir. Sporcunun yüzme tekniğindeki hareketlerinde kendi hatalarını gözlemleme ve yaptığı uygulamadan sorumluluk alma duygusu teşvik edilmelidir. Genç yetişkinler kendileri ve diğerleri hakkında daha bilinçli yansıtan ve fazla analiz yapmaya eğilimlidirler (33).

Yetenekleri hakkında kendilerine güven duymaya başlarlar. Bu yüzden sporcuları ulaşabilecekleri hedefleri seçmeleri ve gerçekleştirmeleri için söz vermeleri hususunda cesaretlendirip teşvik edilmesi iyi olur. Bu dönem çocukların (11-13 yaş) boy ve psikolojik olgunlaşmalarına bakıldığında genç yetişkinlerin yaşlıları ile kuvvetli sosyal bağlar kurarak birbirlerinden kolay etkilendiğini görülmektedir. Bu bakımdan yüzme havuzunda ve dışında enerjik sosyal gruplar için pozitif mekanlar yaratılmalıdır. Olumlu desteklenen rekabetler takım ruhunu geliştirir. Bu devrede vücut görünümündeki değişimler sporcunun performans ve

motivasyonunu etkileyebilir. 11-12 yaşlarında çocuklar yetenek olgusunu, güç ve görev zorluğunu ayırabilmeye başlarlar. Burada çok çalışma düşük yetenek seviyesi açığını kapatabilir. Eleştiriler daha kolay kabul edilebilir. Düzenli aralıklarla olumlu gelişmeleri daha belirgin hale getirmek, spesifik gelişme göstergeleri hakkında sporcuların bilgi sahibi olmalarını sağlamak onların istek seviyelerinin dolayısı ile motivasyonlarının artmasına neden olur (33). 12-16 yaş erkeklerde boy uzama hızı ve en yüksek düzeydedir. Ergenlik süresince hormonlarında devreye girmesi ile cinsel gelişmeleri ile birlikte kuvvet kapasiteleri de artar. Çalışmalarında agonist ve antagonist kas gruplarına yönelik çalışmaların yapılmasında fayda vardır. Bu dönemde oldukça yüksek kuvvet kazanımı söz konusu olur. Kas hipertrofisi antrenmanı için iyi bir zaman olarak bu dönem karakterize edilir. Geç olgunlaşanlara sabırlı olmaları için ve erken gelişenlere ise daha sonra diğerlerinin kendilerini yakalayıp geçebilecekleri konusunda sporcularla diyalog kurulmasında fayda vardır. Bu dönemde kızlarda boy uzama 14 yaşlarında yavaşlar uzama 16 yaşlarında sona erer. Uzamanın kontrol edilmesi performans da meydana gelen iniş ve çıkışlarda dikkat edilmesi gerekir (33).

Kızlarda bu dönemde agonist-antagonist kas grupları antrenmanlarına yer verilmelidir. Çabuk kuvvet ve daha sonraki yıllarda kuvvette devamlılık çalışmaları sürelerinin artırılması yerinde olur. Ergenliğe ulaştığında yüzücünün kalçası genişler, ağırlık merkezi aşağı doğru kayar, başlangıçta boy uzayabilir ve performansta düşüş görülebilir. Bu durumun kendisi ve ailesi ile görüşülerek tüm fizyolojik nedenlerinin anlatılması gerekliliğini ortaya koyar. Bu periyotta bayan yüzücüler kilolarını korumakta da güçlük çeker. Bu bakımdan kilo kontrolünün de

nasıl yapıldığı hakkında tavsiyelerde fayda vardır. Ancak günlük 1200 Kcal altına düşülmemek gerekir, 500-700 Kcal diyetler vücut metabolizmasının değişmesine neden olur. Diet uygulamasına giren bayan yüzücülerin durumu iyice gözden geçirilmelidir. Protein ve kompleks karbonhidratlar kuvvetin korunması yağların yıkılması için çok önemlidir. Yüksek miktarda mineral alımı özellikle demir kalsiyum dietin önemli bir bölümü olmalıdır. Kilo problemleri üzerine baskı yapılacak davranışlardan kaçınılması gerekir (31). Maksimal oksijen kapasitesi (VO₂max) yaklaşık 14 yaşında en üst düzeye ulaşır, anaerobik laktik sistem çok hızlı gelişir ergenlik süresince enerji üretimi genellikle oksijenli sistemden olmasına rağmen anaerobik antrenman bu dönemde daha etkilidir. Çocukluk ve ergenlik döneminde esneklik çalışmalarına yer vermek gerekir, aksi halde esneklik özelliği azalır. Özellikle antrenman sonrasında esneklik çalışmalarına devam edilmesi aynı zamanda izometrik kuvveti geliştirmek için esneklik üzerinde durulmasında verimliliğin artışı bakımından fayda sağlar (31).

Antrenmanların etkisini sağlama, sıklığı, yorgunluğu ve aşırı kullanım belirtilerini azaltmak için çeşitlendirmelerin yapılması eğlence ve takım ruhunun geliştirilmesinin teşvik edilmesinde yarar vardır. Bu dönemin sosyal ve psikolojik olgunlaşmasına baktığımızda engin sporcu kendi özgünlüğünün arayışı içindedir ve çalışma ve yeteneğin başarıya giden yol olduğunun farkındadır. Antrenmanlarda özgürlük ve sorumluluk duygusunun kazandırılması kendisine karşı antrenöründen daha çok bağımlı olmalıdır. Bu bakımdan antrenman döneminde ustalıkla düzenlenmiş ortamların sağlanmasına çalışılmalıdır. Yarışma sezonuna girerken antrenmanların yarışmaya benzer şekilde yapılması fiziksel ve mental olarak yarışmayı tanımasını sağlar. 14-15 yaşlarından itibaren diğer

cinslerle olan ilişkiler daha önem taşımaya başlar. Bu bakımdan sosyal grup aktivite dengesinin kurulmasına dikkat edilmelidir (33).

3.9. Yüzme ve Sağlık Etkileri

Yüzme sporu ile uğraşanların spora ilk başladıkları günden itibaren fiziksel gelişimlerinde önemli farklılıklar gözlenir. Bu gelişmeler, kişinin tüm yaşantısına etki edecek gelişmelerdir. Yüzme sporu tüm vücut kaslarının kullanıldığı temel spor dallarından birisidir. Su direncine karşı yapılan bir spor olması nedeniyle kas kuvveti ve genel direncin gelişimine önemli katkılar sağlamaktadır. Yüzme, vücudu aşırı zorlayarak egzersize bağlı ağrılar yaşatmayan bir spor dalıdır. Vücudun sağlıklı ve dinç kalmasını sağlayan yüzme, vücuttaki tüm organları çalıştırarak organların körelmelerini önler. Suda yapıldığından bir rahatlama hissi verir. Su ortamı yer çekiminin etkisini % 90 azalttığından, suya girildiğinde gün boyu bacaklara binen yükün etkisi bu oranda azalır. Yüzmede eklemlere binen bir yük olmaz bu yüzden özellikle kireçlenme ve bel sorunları olan kişilere doktorlar tarafından önerilen tek spordur. Özellikle yüzme branşının çocukların fiziksel ve ruhsal gelişimine olan katkısı yapılan birçok bilimsel çalışmada ortaya çıkartılmış ve çocukların bu branşa yönlendirilmesi konusunda önemli çalışmalar yapılmıştır (34).

Yüzmenin spor olarak yapılması çocuğun biomotorik özelliklerinin gelişmesinin yanı sıra sağlıklı bir denge gelişimi, düzgün bir duruş yeteneği de sağlar. Yapılan çalışmalar yüzme sporu ile uğraşan bireylerin bağışıklık sistemlerinin daha kuvvetli olduğunu saptamıştır. Bilindiği gibi yüzme sporunun akciğer fonksiyonel gelişimi üzerine etkisi önemlidir. Yüzmede kontrollü nefes

tutuş, uzun ve yoğun antrenmanlar solunum parametreleri üzerine artırıcı bir etki göstermektedir (34). Düzenli ve programlı olarak yapılan antrenmanlar organizmayı olumlu yönde etkiler. Bu etkiler en çok kas sistemi, dolaşım sistemi ve solunum sistemi üzerinde yoğunlaşır (35).

3.9.1. Kalp-Dolaşım Sistemi Üzerindeki Etkileri

Kalbin dakika volümünün artması, dokuların oksijen ihtiyacının karşılanması açısından çok önemlidir. Bilindiği gibi, kalbin dakika volümünün artması öncelikle atım volümünün (her atımda pompalanan kan miktarı) ve de kalp atım sayısının artırılması ile olanaklıdır. Su içindeki yatay pozisyon, kalbin atım volümünün ayakta duruşa oranla daha iyi olmasını sağlar. Çünkü bu pozisyonda, kalbin kan ile doluşu daha iyi olur. Su içinde, suyun kaldırma kuvveti yerçekimine karşı koyar. Bu konumda kalp, kanı yer çekimine karşı atmak zorunluluğunda kalmaz. Ayrıca, suyun kaldırma kuvvetinin yer çekimini karşılaması ve suyun alt ekstremitelere uyguladığı hidrostatik basınç, havada dik durumda iken karşılaşılan "Kanın alt ekstremitelerde toplanma eğilimini" elimine etmektedir. Düzenli antrenmanların kalp dolaşım sistemi üzerine yaptığı olumlu etkiler şu şekilde sıralanabilir;

- Antrenman ile kalbin dakika volümü artar.
- Antrenman sonucunda kalp kaslarında hipertrofi meydana gelir. Bu geliş meyle, kalbin pompaladığı kan daha güçlü biçimde organizmaya dağıtılır.
- Kalp, antrenman ile daha ekonomik çalışma yeteneği kazanır.

- Kalp kaslarına gelen oksijen miktarı artar. Daha fazla oksijen ortamında çalışan kalbin yüklenmelere olan direnci artar. Kalp atım sayısı yüklenme sonrası daha çabuk normale döner ve yorgunluk daha çabuk ortadan kalkar(36).

3.9.2. Solunum Sistemi Üzerindeki Etkileri

Temel görevi, kana oksijen vermek ve kandaki karbondioksiti almak olan solunum sistemi, ağızdan ve burundan başlayarak akciğerde sonlanır. Ağızdan ve burundan alınan hava "trakea" adı verilen ve havanın iletilmesini sağlayan boru yoluyla akciğerlere gelir. Akciğerlere gelen ve akciğerlerin yapısında bulunan "alveollere (hava kesecikleri) yerleşen havada %14–15 oksijen ve % 4,9–6,9 oranında karbondioksit vardır. Çevresi kılcal damarlarla sıkı bir şekilde çevrilmiş ola alveollerle kılcal damarlar arasında gaz alışverişi olur. Gaz değişimi difüzyonla meydana gelir. Örneğin, venler (toplardamar) içinde akciğerlere gelen karbondioksitten zengin kan, akciğer yapısındaki alveol keselerine geçerken burada bulunan oksijen de kana geçer (36). Yüzücüler yarış ve antrenmanlarının büyük bir kısmını su içinde geçirdiklerinden değişik fizyolojik özelliklere sahiptirler. Bu özellikler;

- Su içindeki bir insanda, su göğüs üzerinde bireyin su içindeki derinliğine bağlı olarak bir basınç, hidrostatik basınç uygular. Bu durumda solunum kaslarına düşen yük artar.
- Suda solunum kol devriyle uyumlu olarak yapılmalıdır. Sırtüstü stil hariç ekspirasyon suda yapılır ve bu esnada oldukça yüksek

sayılabilecek bir basıncın (50-100 mm/H₂O) yenilmesi gerekir. Bu durumda inspirasyon genellikle kısa olur.

- Yüzmede horizontal durum solunum için uygun olmayan biyomekanik bir durumdur.
- Yüzücülerde solunum yolunun direncinin arttığı görülmüştür (36).

Birçok araştırmacı, yüzücülerde vital kapasiteyi % 6–13 arasında daha yüksek bulmuşlardır. Astrand, 30 kız yüzücüde vital kapasite, total akciğer kapasitesi, fonksiyonel rezidüel kapasite ve bir saniyedeki zorlu ekspirasyon volümlerini benzer yaştaki kontrollere oranla % 13- 10 oranında yüksek olduğunu yalnız rezidüel volümün değişmediğini gözlemiştir (35).

3.9.3. Sinir Sistemi Üzerindeki Etkileri

Yüzme, tüm vücudun hareket ettirildiği bir spor olduğu için sinir sistemine etki yapan en önemli spor dallarından biridir. Suyla ilgili tüm çalışmalarda, sinir sistemindeki etkiler duyu organlarının devreye girmesiyle gerçekleşmektedir. Burada duyu organları ve sinir sistemi bir bütünlük içerisinde çalışmaktadır. Su içerisinde yapılan her çalışmada suyla ilgili ayrı bir rahvet ve canlılığın hissedilmesi sinir sisteminin rahatladığını gösterir. Rahatlama duygusu veya yüzme sonrası canlılık, sinir sisteminin dinlenmesi sonucu ortaya çıkar. Yüzme ortamının iyi olması, eğitmenin kalitesi ve ortamdan hoşnutluk da diğer faktörler olarak sinir sisteminin dinlenmesine yardımcı olan unsurlardır. Yüzme sonrası görülen rahatlama yoluyla insanlarda aşağıda sıralanan davranışların geliştiği bilinmektedir:

- Güven duygusunun artması
- Korkunun yok olması
- Yapılacak bir işe adaptasyonun daha kolay sağlanması, dikkatin dağılmaması
- Disipline olma
- Daha aktif bir yaşam ve baş arma güdüsünün artması (36).

3.9.4. Kas - İskelet Sistemi Üzerindeki Etkileri

Yüzme sporunun kas-iskelet sistemi üzerinde birçok olumlu etkisi vardır.

Bunlar;

- Kas kuvvetinin korunması ve artırılması
- Kas tonusunun korunması ve düzenlenmesi
- Vücut segmentlerini hareket ettiren aksi grup kaslar arasındaki dengenin sağlanması
- Kas-eklem kontrolünü arttırarak stabilitenin sağlanması
- Eklem hareketliliğinin korunması ve artırılması
- Kas ve eklemlerin esnekliğinin korunması ve artırılması (fleksibilite),
- Hareket alışkanlığının ve fiziksel aktivite toleransının artması (kondisyon ve dayanıklılık)
- Fiziksel aktivite içerisinde yapılan hareketlerin daha fazla tekrar sayılarında yapılabilecek oranda gelişmesi
- Reflekslerin ve reaksiyon zamanının gelişmesi
- Vücut düzgünlüğünün ve postürün korunması
- Vücut farkındalığının geliştirilmesi,

- Denge ve düzeltme reaksiyonlarının gelişmesi
- Yorgunluğun azaltılması
- Kas kasılması ve aktivitenin etkisiyle kemik mineral yoğunluğunun korunması ve osteoporozun önlenmesi
- Kas dokusunca kullanılan enerji ve oksijen miktarının artması
- Olası yaralanma, sakatlık ve kazalara karşı bedensel korunma geliştirmesi şeklinde sıralanabilir (37).

4. GEREÇ VE YÖNTEM

4.1. Araştırma Grubunun Özellikleri

Araştırmanın evrenini, Ankarada ulusal yarışlara katılan 14-16 yaş kategorisinde sporcusu olan 4 kulüpten kadın ve erkek olarak rastgele seçilen 97 yüzme sporcusu oluşturmaktadır. Sporculara yapılmış olan anketler Ocak-Mart 2013 tarihleri arasında uygulanmıştır.

4.2. Veri Toplama Aracı

Verilerin elde edilmesinde“Ankara da Performans sporu yapan yüzme sporcularının yüzmeye Başlama Nedenleri ve Beklentileri”nin değerlendirilmesini amaçlayan toplam 29 sorudan oluşan anket kullanılmıştır. Uygulanan anket; “Türk Sporcularının Spordan Beklentileri ve Spora Yönelten Unsurlar” (Sunay ve Saracaloğlu, 1997), “Türkiye’de Elit Bayan ve Erkek Voleybolcuların Spora Başlamasına Etki Eden Unsurlar ve Spordan Beklentileri” (Bayraktar ve Sunay, 2004) ve “Atletizm Yapan Atletlerin Atletizm Branşına Yönelme Nedenleri ve Beklentileri” (Şimşek, 2005) adlı çalışmalarda kullanılmıştır. Anket araştırmanın amacına uygun olarak araştırmacı ve danışmanı tarafından yüzme spor dalına uygun olarak düzenlenmiş ve veri toplama aracı olarak çalışma grubuna uygulanmıştır. Anket 3 bölümden oluşurken 1. Bölüm sporcuların yüzmeye başlama nedenlerine ilişkin görüşleri, 2. Bölüm sporcuların yüzme sporu ile profesyonel biçimde uğraşma nedenlerine ilişkin görüşleri ve 3. Bölüm sporcuların yüzme sporundan beklentilerine ilişkin görüşleri alt başlıklarından oluşmaktadır (Ek-1).

4.3. Veri Toplama Yöntemi

Veri toplamak amacı ile anket uygulaması, araştırmacı tarafından tesadüfi olarak belirlenen sporcular ile birebir görüşülerek gerçekleştirilmiştir. Sporculara yapılmış olan anketler Ocak-Mart 2013 tarihleri arasında uygulanmıştır. Anketten elde edilen verilere dayalı olarak anketin 1. bölümü için iç tutarlılık güvenirlik kat sayısı .77, 2. bölümü için .79, 3.bölüm için .77 ve anketin geneli için ise .89 olarak hesaplanmıştır. Buna göre araştırmada uygulanan aracın güvenilir bir araç olduğu söylenebilir.

4.4. Verilerin Analizi

Araştırmada anketlerden elde edilen veriler kullanılarak frekans, yüzde ve aritmetik ortalama dağılımları bulunduktan sonra araştırmaya katılan sporcuların ankete verdikleri cevapların karşılaştırılmasında parametrik testlerden t-testi kullanılmıştır. 5'li Likert dereceleme ölçeğindeki yorumlarda aralıklar, $4/5=0.80$ formülüyle belirlenmiştir.

Buna göre;

1.00-1.80 (1-Hiç), 1.81-2.60 (2-Az), 2.61-3.40 (3-Orta), 3.41-4.20 (4-Fazla), 4.21-5.00 (5-Çok Fazla) şeklinde puanlama yapılmıştır.

5. BULGULAR

Tablo 5.1. Sporcuların demografik özellikleri

		Frekans (Kişi sayısı)	Toplam	Yüzde (%)	Toplam
Cinsiyet	Kadın	51	97	52,6	100
	Erkek	46		47,4	
Eğitim durumu	İlköğretim	79	97	81,4	100
	Lise	18		18,6	

Araştırmaya katılan yüzme sporcularının %52.6'sı kadın, %47.4'ünün erkek sporcu olduğu görülürken sporcularının %81.4'ü ilköğretim, %18.6'sı lise öğrencilerinden oluşturmaktadır.

Tablo 5.2. Sporcuların yüzmeye başlama nedenler ile ilgili görüşlerinin frekans ve yüzde dağılımları (n=97)

Anket maddeleri	1	2	3	4	5	ORT
Anne, baba ve kardeşin spora yönelmedeki etkisi	21 %21,6	4 %4,1	22 %22,7	17 %17,5	33 %34	3,28
Yaşadığınız çevrenin spora başlamadaki etkisi	25 %25,8	17 %17,5	14 %14,4	16 %16,5	25 %25,8	2,90
Arkadaş ve akran grubunun spora başlamadaki etkisi	20 %20,6	12 %12,4	17 %17,5	30 %30,9	18 %18,6	3,05
Beden Eğitimi öğretmenin spora başlamadaki etkisi	44 %45,4	8 %8,2	12 %12,4	19 %19,6	14 %14,4	2,42
Basın yayın organlarının spora başlamadaki etkisi	43 %44,4	17 %17,5	9 %9,3	14 %14,4	14 %14,4	2,30
Televizyon kanallarının spora başlamadaki etkisi	42 %42,3	18 %18,6	11 %11,3	11 %11,3	15 %15,5	2,30
Yakın çevredeki bir antrenörün spora başlamadaki etkisi	35 %36,1	13 %13,4	15 %15,5	14 %14,4	20 %20,6	2,62
Dünyaca ünlü bir sporcu olma isteğinin spora başlamadaki etkisi	17 %17,5	10 %10,3	24 %24,7	15 %15,5	31 %31,0	3,24
Milli takım sporcusu olma isteğinin spora başlamadaki etkisi	13 %13,4	6 %6,2	16 %16,5	22 %22,7	40 %41,2	3,61
Çok beğendiğim bir sporcunun spora başlamadaki etkisi	22 %22,7	10 %10,3	18 %18,6	21 %21,6	26 %26,8	3,10

Sporcuların **‘Anne, baba ve kardeşin spora yönelmedeki etkisi’** sorusuna verdikleri cevapların %21,6’sı ‘hiç’ derken %34,0’ı ‘çok fazla’ şeklinde görüş bildirmişlerdir. Bu maddenin genel ortalama değeri ise 3,28 olup sporcuların verdikleri cevapların ortalaması ‘orta’ seçeneğine karşılık gelmektedir. Sporcuların verdikleri cevapların ortalaması %34 ile ‘çok fazla’ düzeyinde olmuştur.

Sporcuların **‘Milli takım sporcusu olma isteğinin spora başlamadaki etkisi’** sorusuna verdikleri cevapların %13,4’ü ‘hiç’ derken %41,2’si ‘çok fazla’ şeklinde görüş bildirmişlerdir. Bu maddenin genel ortalama değeri 3,61 olup sporcuların verdikleri cevapların ortalaması ‘fazla’ seçeneğine karşılık gelmektedir. Sporcuların verdikleri cevapların ortalaması % 41,2 ile ‘çok fazla’ düzeyinde olmuştur.

Sporcuların **‘Dünyaca ünlü bir sporcu olma isteğinin spora başlamadaki etkisi’** sorusuna verdikleri cevapların %17,5 ‘i ‘hiç’ derken %26,8’i ‘çok fazla’ şeklinde görüş bildirmişlerdir. Bu maddenin genel ortalama değeri 3,61 olup sporcuların verdikleri cevapların ortalaması ‘fazla’ seçeneğine karşılık gelmektedir. Sporcuların verdikleri cevapların ortalaması %31 ile ‘çok fazla’ düzeyinde olmuştur.

Sporcuların **‘Çok beğendiğim bir sporcunun spora başlamadaki etkisi’** sorusuna verdikleri cevapların %22,7 ‘si ‘hiç’ derken %26,8’i ‘çok fazla’ şeklinde görüş bildirmişlerdir. Bu maddenin genel ortalama değeri 3,10 olup sporcuların verdikleri cevapların ortalaması ‘orta’ seçeneğine karşılık gelmektedir. Sporcuların verdikleri cevapların ortalaması % 26,8 ile ‘çok fazla’ düzeyinde olmuştur.

Sporcuların **‘Yaşadığınız çevrenin spora başlamadaki etkisi’** sorusuna verdikleri cevapların %25,8’i ‘hiç’ derken %25,8’i ‘çok fazla’ şeklinde görüş bildirmişlerdir. Bu maddenin genel ortalama değeri 2,90 olup sporcuların verdikleri cevapların ortalaması ‘orta’ seçeneğine karşılık gelmektedir. Sporcuların verdikleri cevapların ortalaması %25,8 ile ‘hiç’ ve ‘çok fazla’ düzeyinde olmuştur.

Sporcuların **‘Arkadaş ve akran grubunun spora başlamadaki etkisi’** sorusuna verdikleri cevapların %20’si ‘hiç’ derken %18’i ‘çok fazla’ şeklinde görüş bildirmişlerdir. Bu maddenin genel ortalama değeri 3,05 olup sporcuların verdikleri cevapların ortalaması ‘orta’ seçeneğine karşılık gelmektedir. Sporcuların verdikleri cevapların ortalaması %30,8 ile ‘fazla’ düzeyinde olmuştur.

Sporcuların **‘Yakın çevredeki bir antrenörün spora başlamadaki etkisi’** sorusuna verdikleri cevapların %36,1’i ‘hiç’ derken %20,6’sı ‘çok fazla’ şeklinde görüş bildirmişlerdir. Bu maddenin genel ortalama değeri 2,62 olup sporcuların verdikleri cevapların ortalaması ‘orta’ seçeneğine karşılık gelmektedir. Sporcuların verdikleri cevapların ortalaması % 36,1 ile ‘hiç’ düzeyinde olmuştur.

Sporcuların **‘Televizyon kanallarının spora başlamadaki etkisi’** sorusuna verdikleri cevapların %42,3’ü ‘hiç’ derken %15,5’ i ‘çok fazla’ şeklinde görüş bildirmişlerdir. Bu maddenin genel ortalama değeri 2,30 olup sporcuların verdikleri cevapların ortalaması ‘az’ seçeneğine karşılık gelmektedir. Sporcuların verdikleri cevapların ortalaması %42,3 ile ‘hiç’ düzeyinde olmuştur.

Sporcuların **‘Basın yayın organlarının spora başlamadaki etkisi’** sorusuna verdikleri cevapların %44,4’ü “hiç” derken %14,4’ü “çok fazla” şeklinde görüş bildirmişlerdir. Bu maddenin genel ortalama değeri 2,30 olup sporcuların verdikleri cevapların ortalaması “az” seçeneğine karşılık gelmektedir. Sporcuların verdikleri cevapların ortalaması %44,4 ile “hiç” düzeyinde olmuştur.

Sporcuların **‘Bedен eğitimi öğretmeninin spora başlamadaki etkisi’** sorusuna verdikleri cevapların %45,4’ü “hiç” derken %14,4’ü “çok fazla” şeklinde görüş bildirmişlerdir. Bu maddenin genel ortalama değeri 2,42 olup sporcuların verdikleri cevapların ortalaması “orta” seçeneğine karşılık gelmektedir. Sporcuların verdikleri cevapların ortalaması %45,4 ile “hiç” düzeyinde olmuştur.

Tablo 5.3. Sporcuların yüzme sporu ile profesyonel olarak uğraşma nedenlerinin ve görüşlerinin frekans ve yüzde dağılımları (n=97)

Anket maddeleri	1	2	3	4	5	ORT
Maddi gelir arttırmak	47 %48,5	16 %16,5	14 %14,4	8 %8,2	12 %12,4	2,13
Yüzme sporunu sevmek	2 %2,1	1 %1,0	8 %8,2	19 %19,6	67 %69,1	4,39
Sporun olumlu katkılarından haberdar olmak	2 %2,1	6 %6,2	21 %21,6	22 %22,7	46 %47,4	3,95
Spor yaparak boş zamanları olumlu değerlendirmek	4 %4,1	7 %7,2	16 %16,5	19 %19,6	51 %52,6	3,97
Spor yaparak sağlıklı olmak	1 %1,0	2 %2,1	3 %3,1	23 %23,7	68 %70,1	4,47
Sporcu olarak arkadaşlarla tanınıp sevilip ve sayılmak	11 %11,3	6 %6,2	22 %22,7	18 %18,6	40 %41,2	3,61
Başarı kazanmaktan zevk duymak	2 %2,1	6 %6,2	13 %13,4	27 %27,8	49 %50,5	4,07
Yeni ülkeler görmek	11 %11,3	14 %14,4	18 %18,6	14 %14,4	40 %41,2	3,49
Gerçek mutluluğu yüzme sporunda bulmak	6 %6,2	10 %10,3	11 %11,3	28 %28,9	42 %43,3	3,81

Sporcuların **“Yüzme sporunu sevmek”** sorusuna verdikleri cevapların %2,1’i “hiç” derken %69,1’i “çok fazla” şeklinde görüş bildirmişlerdir. Bu maddenin genel ortalama değeri ise 4,39 olup sporcuların verdikleri cevapların ortalaması “orta” seçeneğine karşılık gelmektedir. Sporcuların verdikleri cevapların ortalaması en sık %69,1 ile “çok fazla” düzeyinde olmuştur.

Sporcuların **“Başarı kazanmaktan zevk duymak”** sorusuna verdikleri cevapların %2,1’i “hiç” derken %50,5’i “çok fazla” şeklinde görüş bildirmişlerdir. Bu maddenin genel ortalama değeri 4,07 olup sporcuların verdikleri cevapların ortalaması “fazla” seçeneğine karşılık gelmektedir.

Sporcuların verdikleri cevapların ortalaması en sık olarak % 50,5 ile “çok fazla” düzeyinde olmuştur.

Sporcuların “**Spor yaparak sağlıklı olmak**” sorusuna verdikleri cevapların %1,0’i “hiç” derken %70,1’i “çok fazla” şeklinde görüş bildirmişlerdir. Bu maddenin genel ortalama değeri 4,47 olup sporcuların verdikleri cevapların ortalaması “çok fazla” seçeneğine karşılık gelmektedir. Sporcuların verdikleri cevapların ortalaması en sık olarak %70,1 ile “çok fazla” düzeyinde olmuştur.

Sporcuların “**Gerçek mutluluğu yüzme sporunda bulmak**” sorusuna verdikleri cevapların %6,2’si “hiç” derken %43,3’ü “çok fazla” şeklinde görüş bildirmişlerdir. Bu maddenin genel ortalama değeri 3,81 olup sporcuların verdikleri cevapların ortalaması “fazla” seçeneğine karşılık gelmektedir. Sporcuların verdikleri cevapların ortalaması en sık olarak %43,3 ile “çok fazla” düzeyinde olmuştur.

Sporcuların “**Sporun olumlu katkılarından haberdar olmak**” sorusuna verdikleri cevapların %2,1’i “hiç” derken %47,4’ü “çok fazla” şeklinde görüş bildirmişlerdir. Bu maddenin genel ortalama değeri 3,95 olup sporcuların verdikleri cevapların ortalaması “fazla” seçeneğine karşılık gelmektedir. Sporcuların verdikleri cevapların ortalaması en sık olarak %47,4 ile “çok fazla” düzeyinde olmuştur.

Sporcuların “**Yeni ülkeler görmek**” sorusuna verdikleri cevapların %11,3’ü “hiç” derken %41,2’si “çok fazla” şeklinde görüş bildirmişlerdir. Bu maddenin genel ortalama değeri 3,49 olup sporcuların verdikleri cevapların

ortalaması ‘‘fazla’’ seçeneğine karşılık gelmektedir. Sporcuların verdikleri cevapların ortalaması en sık olarak %41,2 ile ‘‘çok fazla’’ düzeyinde olmuştur.

Sporcuların **‘‘Spor yaparak boş zamanları olumlu değerlendirmek’’** sorusuna verdikleri cevapların %4,1’i ‘‘hiç’’ derken %52,6’sı ‘‘çok fazla’’ şeklinde görüş bildirmişlerdir. Bu maddenin genel ortalama değeri 3,97 olup sporcuların verdikleri cevapların ortalaması ‘‘fazla’’ seçeneğine karşılık gelmektedir. Sporcuların verdikleri cevapların ortalaması en sık olarak %52,6 ile ‘‘çok fazla’’ düzeyinde olmuştur.

Sporcuların **‘‘Sporcu olarak arkadaşlarca tanınıp sevilme ve sayılmak’’** sorusuna verdikleri cevapların %11,3’ü ‘‘hiç’’ derken %41,2’ i ‘‘çok fazla’’ şeklinde görüş bildirmişlerdir. Bu maddenin genel ortalama değeri 3,61 olup sporcuların verdikleri cevapların ortalaması ‘‘fazla’’ seçeneğine karşılık gelmektedir. Sporcuların verdikleri cevapların ortalaması en sık olarak %41,2 ile ‘‘çok fazla’’ düzeyinde olmuştur.

Sporcuların **‘‘Maddi gelir arttırmak’’** sorusuna verdikleri cevapların %48,5’i ‘‘hiç’’ derken %12,4’ü ‘‘çok fazla’’ şeklinde görüş bildirmişlerdir. Bu maddenin genel ortalama değeri 2,13 olup sporcuların verdikleri cevapların ortalaması ‘‘az’’ seçeneğine karşılık gelmektedir. Sporcuların verdikleri cevapların ortalaması en sık olarak %48,5 ile ‘‘hiç’’ düzeyinde olmuştur.

Tablo 5.4. Sporcuların yüzme sporundan beklentileri ile ilgili görüşlerinin frekans ve yüzde dağılımları (n=97)

Anket maddeleri	1	2	3	4	5	ORT
Sağlıklı olmak ve sağlığı korumak	1 %1,0	2 %2,1	6 %6,2	17 %17,5	71 %73,2	4,46
İyi bir fiziki görünüme sahip olmak	3 %3,1	3 %3,1	11 %11,3	16 %16,5	64 %66,0	4,26
Çevreyle spor yapan popüler biri olarak ilişkileri sürdürmek	10 %10,3	15 %15,5	22 %22,7	17 %17,5	33 %34,0	3,39
İleride sporla ilgili üniversiteler düzeyinde eğitim görmek	12 %12,4	8 %8,2	22 %22,7	15 %15,5	40 %41,2	3,54
Yüzme sporu sayesinde yurtdışındaki üniversitelerden eğitim bursu almak	11 %11,3	9 %9,3	20 %20,6	19 %19,6	38 %39,2	3,35
Antrenör olmak	31 %32,0	16 %16,5	13 %13,4	18 %18,6	19 %19,6	2,69
Beden eğitimi öğretmeni olmak	51 %52,6	13 %13,4	13 %13,4	6 %6,2	14 %14,4	2,10
Maddi olarak rahat bir yaşam sürmek	21 %21,6	10 %10,3	24 %24,7	10 %10,3	32 %33,0	3,13
Milli takım sporcusu olmak	14 %14,4	4 %4,1	10 %10,3	15 %15,5	54 %55,7	3,82
Herkesçe tanınan bir sporcu olmak	10 %10,3	7 %7,2	13 %13,4	15 %15,5	52 %53,6	3,83

Sporcuların “**Sağlıklı olmak ve sağlığı korumak**” sorusuna verdikleri cevapların %1,0’i “hiç” derken %73,2’i “çok fazla” şeklinde görüş bildirmişlerdir. Bu maddenin genel ortalama değeri ise 4,46 olup sporcuların verdikleri cevapların ortalaması “çok fazla” seçeneğine karşılık gelmektedir. Sporcuların verdikleri cevapların ortalaması en sık %73,2 ile “çok fazla” düzeyinde olmuştur.

Sporcuların “**Milli takım sporcusu olmak**” sorusuna verdikleri cevapların %14,4’ü “hiç” derken %55,7’si “çok fazla” şeklinde görüş

bildirmişlerdir. Bu maddenin genel ortalama değeri 3,82 olup sporcuların verdikleri cevapların ortalaması “fazla” seçeneğine karşılık gelmektedir. Sporcuların verdikleri cevapların ortalaması en sık olarak % 55,7 ile “çok fazla” düzeyinde olmuştur.

Sporcuların **“Herkesçe tanınan bir sporcu olmak”** sorusuna verdikleri cevapların %10,3’ü “hiç” derken %53,6’sı “çok fazla” şeklinde görüş bildirmişlerdir. Bu maddenin genel ortalama değeri 3,83 olup sporcuların verdikleri cevapların ortalaması “fazla” seçeneğine karşılık gelmektedir. Sporcuların verdikleri cevapların ortalaması en sık olarak %53,6 ile “çok fazla” düzeyinde olmuştur.

Sporcuların **“İyi bir fiziki görünüme sahip olmak”** sorusuna verdikleri cevapların %3,1’i “hiç” derken %66,0’i “çok fazla” şeklinde görüş bildirmişlerdir. Bu maddenin genel ortalama değeri 4,26 olup sporcuların verdikleri cevapların ortalaması “çok fazla” seçeneğine karşılık gelmektedir . Sporcuların verdikleri cevapların ortalaması en sık olarak %66,0 ile “çok fazla” düzeyinde olmuştur.

Sporcuların **“Yüzme sporu sayesinde yurtdışındaki üniversitelerden eğitim bursu almak”** sorusuna verdikleri cevapların %11,3’ü “hiç” derken %39,2’si “çok fazla” şeklinde görüş bildirmişlerdir. Bu maddenin genel ortalama değeri 3,35 olup sporcuların verdikleri cevapların ortalaması “orta” seçeneğine karşılık gelmektedir. Sporcuların verdikleri cevapların ortalaması en sık olarak %39,2 ile “çok fazla” düzeyinde olmuştur.

Sporcuların **“İleride sporla ilgili üniversiteler düzeyinde eğitim görmek”** sorusuna verdikleri cevapların %12,4’ü “hiç” derken %41,2’si “çok

fazla” şeklinde görüş bildirmişlerdir. Bu maddenin genel ortalama değeri 3,54 olup sporcuların verdikleri cevapların ortalaması “fazla” seçeneğine karşılık gelmektedir. Sporcuların verdikleri cevapların ortalaması en sık olarak %41,2 ile “çok fazla” düzeyinde olmuştur.

Sporcuların “**Çevreyle spor yapan popüler biri olarak ilişkileri sürdürmek**” sorusuna verdikleri cevapların %10,3’ü “hiç” derken %34,0’ı “çok fazla” şeklinde görüş bildirmişlerdir. Bu maddenin genel ortalama değeri 3,39 olup sporcuların verdikleri cevapların ortalaması “orta” seçeneğine karşılık gelmektedir. Sporcuların verdikleri cevapların ortalaması en sık olarak %34,0 ile “çok fazla” düzeyinde olmuştur.

Sporcuların “**Maddi olarak rahat bir yaşam sürmek**” sorusuna verdikleri cevapların %21,6’sı “hiç” derken %33,0’ı “çok fazla” şeklinde görüş bildirmişlerdir. Bu maddenin genel ortalama değeri 3,13 olup sporcuların verdikleri cevapların ortalaması “orta” seçeneğine karşılık gelmektedir. Sporcuların verdikleri cevapların ortalaması en sık olarak %33,0 ile “çok fazla” düzeyinde olmuştur.

Sporcuların “**Antrenör olmak**” sorusuna verdikleri cevapların %32,0’ı “hiç” derken %19,6’sı “çok fazla” şeklinde görüş bildirmişlerdir. Bu maddenin genel ortalama değeri 2,69 olup sporcuların verdikleri cevapların ortalaması “orta” seçeneğine karşılık gelmektedir. Sporcuların verdikleri cevapların ortalaması en sık olarak %32,0 ile “hiç” düzeyinde olmuştur.

Sporcuların “**Beden eğitimi öğretmeni olmak**” sorusuna verdikleri cevapların %52,6’sı “hiç” derken %14,4’ü “çok fazla” şeklinde görüş bildirmişlerdir. Bu maddenin genel ortalama değeri 3,13 olup sporcuların

verdikleri cevapların ortalaması ‘‘orta’’ seçeneğine karşılık gelmektedir. Sporcuların verdikleri cevapların ortalaması en sık olarak %52,6 ile ‘‘hiç’’ düzeyinde olmuştur.

Tablo 5.5. Cinsiyetlere göre yüzme sporuna başlama nedenleri ile ilgili farklılıklar (n=97)

Anket maddeleri	Kadın n = 46	Erkek n = 51	t testi	
			t	p
Anne, baba ve kardeşin spora yönelmedeki etkisi	3,17±1,50	3,57±1,54	,872	,038*
Yaşadığınız çevrenin spora başlamadaki etkisi	2,72±1,49	3,24±1,59	1,237	,222
Arkadaş ve akran grubunun spora başlamadaki etkisi	2,80±1,38	3,45±1,39	2,311	,025*
Beden Eğitimi öğretmenin spora başlamadaki etkisi	2,37±1,50	2,61±1,63	,084	934
Basın yayın organlarının spora başlamadaki etkisi	2,20±1,47	2,53±1,55	,414	,681
Televizyon kanallarının spora başlamadaki etkisi	2,20±1,50	2,53±1,51	,337	,738
Yakın çevredeki bir antrenörün spora başlamadaki etkisi	2,67±1,59	2,73±1,58	,521	,005*
Dünyaca ünlü bir sporcu olma isteğinin spora başlamadaki etkisi	3,26±1,50	3,41±1,44	,071	,944
Milli takım sporcusu olma isteğinin spora başlamadaki etkisi	3,80±1,41	3,65±1,41	,961	,342
Çok beğendiğim bir sporcunun spora başlamadaki etkisi	3,30±1,46	3,10±1,57	1,412	,165

p<0.05

Sporcuların ‘Anne, baba ve kardeşin spora yönelmedeki etkisi’ sorusuna kadın sporcuların verdikleri cevapların ortalaması 3,17 iken erkek

sporcuların ortalaması 3,57 olarak belirlenirken aralarındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p=,038$). Bu sonuç, kadın sporcuların spora başlama konusunda anne, baba ve kardeşlerinden erkek sporculara göre daha fazla etkilendiğini göstermektedir.

Sporcuların **‘Milli takım sporcusu olma isteğinin spora başlamadaki etkisi’** sorusuna kadın sporcuların verdikleri cevapların ortalaması 3,80 iken erkek sporcuların ortalaması 3,65 olarak belirlenirken aralarındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p=,342$). Bu sonuç, milli takım sporcusu olma isteğinin hem kadın sporcularda hem de erkek sporcularda eşit miktarda önemli olduğunu göstermektedir.

Sporcuların **‘Dünyaca ünlü bir sporcu olma isteğinin spora başlamadaki etkisi’** sorusuna kadın sporcuların verdikleri cevapların ortalaması 3,26 iken erkek sporcuların ortalaması 3,41 olarak belirlenirken aralarındaki fark anlamlı bulunmamıştır ($p=,944$). Bu sonuç, dünyaca ünlü bir sporcu olma isteğinin spora başlamadaki etkisinin hem kadın sporcularda hem de erkek sporcularda eşit miktarda önemli olduğunu göstermektedir.

Sporcuların **‘Çok beğendiğim bir sporcunun spora başlamadaki etkisi’** sorusuna kadın sporcuların verdikleri cevapların ortalaması 3,30 iken erkek sporcuların ortalaması 3,10 olarak belirlenirken aralarındaki fark anlamlı bulunmamıştır ($p=,165$). Bu sonuç, çok beğenilen bir sporcunun spora başlamadaki etkisinin hem kadın sporcularda hem de erkek sporcularda eşit miktarda önemli olduğunu göstermektedir.

Sporcuların **‘Yaşadığınız çevrenin spora başlamadaki etkisi’** sorusuna kadın sporcuların verdikleri cevapların ortalaması 2,72 iken erkek sporcuların

ortalaması 3,24 olarak belirlenirken aralarındaki fark anlamlı bulunmamıştır ($p=,222$). Bu sonuç, yaşanan çevrenin spora başlamadaki etkisi hem kadın sporcularda hem de erkek sporcularda eşit miktarda önemli olduğunu göstermektedir.

Sporcuların **‘Arkadaş ve akran grubunun spora başlamadaki etkisi’** sorusuna kadın sporcuların verdikleri cevapların ortalaması 2,80 iken erkek sporcuların ortalaması 3,45 olarak belirlenirken aralarındaki fark anlamlı bulunmuştur ($p=,025$). Bu sonuç, arkadaş ve akran grubunun spora başlamadaki etkisi kadın sporcularda erkek sporculara göre daha fazla etkilendiğinin göstermektedir.

Sporcuların **‘Yakın çevredeki bir antrenörün spora başlamadaki etkisi’** sorusuna kadın sporcuların verdikleri cevapların ortalaması 2,67 iken erkek sporcuların ortalaması 2,73 olarak belirlenirken aralarındaki fark anlamlı bulunmuştur ($p=,005$). Bu sonuç, erkek sporcuların spora başlama konusunda yakın çevredeki bir antrenörden kadın sporculara göre daha fazla etkilendiğini göstermektedir.

Sporcuların **‘Televizyon kanallarının spora başlamadaki etkisi’** sorusuna kadın sporcuların verdikleri cevapların ortalaması 2,20 iken erkek sporcuların ortalaması 2,53 olarak belirlenirken aralarındaki fark anlamlı bulunmamıştır ($p=,738$). Bu sonuç, kadın ve erkek sporcuların spora başlama konusunda televizyon kanallarından eşit miktarda önemli olduğunu göstermektedir.

Sporcuların **‘Basın yayın organlarının spora başlamadaki etkisi’** sorusuna kadın sporcuların verdikleri cevapların ortalaması 2,20 iken erkek

sporcuların ortalaması 2,53 olarak belirlenirken aralarındaki fark anlamlı bulunmamıştır ($p=,681$). Bu sonuç, basın yayın organlarının spora başlamadaki etkisinin hem kadın sporcularda hem de erkek sporcularda eşit miktarda önemli olduğunu göstermektedir.

Sporcuların '**Beden eğitimi öğretmenin spora başlamadaki etkisi**' sorusuna kadın sporcuların verdikleri cevapların ortalaması 2,37 iken erkek sporcuların ortalaması 2,61 olarak belirlenirken aralarındaki fark anlamlı bulunmamıştır ($p=,934$). Bu sonuç, beden eğitimi öğretmenin spora başlamadaki etkisinin hem kadın sporcularda hem de erkek sporcularda eşit miktarda önemli olduğunu göstermektedir.

Tablo 5.6. Cinsiyete göre yüzme sporu ile profesyonel olarak uğraşma nedenleri ile ilgili farklar ($n=97$)

Anket maddeleri	Kadın n = 46	Erkek n = 51	t testi	
			t	p
Maddi gelir arttırmak	2,17±1,37	2,22±1,50	,667	,508
Yüzme sporunu sevmek	4,50±0,94	4,55±0,78	,438	,664
Sporun olumlu katkılarından haberdar olmak	3,96±1,07	4,18±1,05	1,000	,323
Spor yaparak boş zamanları olumlu değerlendirmek	3,96±1,33	4,22±0,99	,990	,328
Spor yaparak sağlıklı olmak	4,54±0,78	4,65±0,72	,829	,411
Sporcu olarak arkadaşlarca tanınıp sevilip ve sayılmak	3,70±1,43	3,75±1,31	,082	,935
Başarı kazanmaktan zevk duymak	4,15±1,15	4,22±0,90	5,714	,000*
Yeni ülkeler görmek	3,70±1,47	3,51±1,41	,797	,430
Gerçek mutluluğu yüzme sporunda bulmak	4,20±1,00	3,69±1,38	1,942	,058

$p<0.05$

Sporcuların '**Yüzme sporunu sevmek**' sorusuna kadın sporcuların verdikleri cevapların ortalaması 4,50 iken erkek sporcuların ortalaması 4,55 olarak belirlenirken aralarındaki fark anlamlı bulunmamıştır ($p=,664$). Bu sonuç, yüzme

sporunun sevmenin etkisi kadın sporcularda erkek sporcularda eşit miktarda önemli olduğunu göstermektedir.

Sporcuların **“Başarı kazanmaktan zevk duymak”** sorusuna kadın sporcuların verdikleri cevapların ortalaması 4,15 iken erkek sporcuların ortalaması 4,22 olarak belirlenirken aralarındaki fark anlamlı bulunmuştur ($p=,000$). Bu sonuç, başarı kazanmaktan zevk duymanın oranının erkek sporcularda kadın sporculara göre daha fazla olduğunu göstermektedir.

Sporcuların **“Spor yaparak sağlıklı olmak”** sorusuna kadın sporcuların verdikleri cevapların ortalaması 4,54 iken erkek sporcuların ortalaması 4,65 olarak belirlenirken aralarındaki fark anlamlı bulunmamıştır ($p=,411$). Bu sonuç, spor yaparak sağlıklı olmanın hem kadın sporcularda hem de erkek sporcularda eşit miktarda önemli olduğunu göstermektedir.

Sporcuların **“Gerçek mutluluğu yüzme sporunda bulmak”** sorusuna kadın sporcuların verdikleri cevapların ortalaması 4,20 iken erkek sporcuların ortalaması 3,69 olarak belirlenirken aralarındaki fark anlamlı bulunmamıştır ($p=,058$). Bu sonuç, gerçek mutluluğu yüzme sporunda bulmanın hem kadın sporcularda hem de erkek sporcularda eşit miktarda önemli olduğunu göstermektedir.

Sporcuların **“Sporun olumlu katkılarından haberdar olmak”** sorusuna kadın sporcuların verdikleri cevapların ortalaması 3,96 iken erkek sporcuların ortalaması 4,18 olarak belirlenirken aralarındaki fark anlamlı bulunmamıştır ($p=,323$). Bu sonuç, sporun olumlu katkılarından haberdar olmanın hem kadın sporcularda hem de erkek sporcularda eşit miktarda önemli olduğunu göstermektedir.

Sporcuların **“Yeni ülkeler görmek”** sorusuna kadın sporcuların verdikleri cevapların ortalaması 3,70 iken erkek sporcuların ortalaması 3,51 olarak belirlenirken aralarındaki fark anlamlı bulunmamıştır ($p=,430$). Bu sonuç, yeni ülkeler görmenin etkisinin hem kadın sporcularda hem de erkek sporcularda eşit miktarda önemli olduğunu göstermektedir.

Sporcuların **“Spor yaparak boş zamanları olumlu değerlendirmek”** sorusuna kadın sporcuların verdikleri cevapların ortalaması 3,96 iken erkek sporcuların ortalaması 4,22 olarak belirlenirken aralarındaki fark anlamlı bulunmamıştır ($p=,328$). Bu sonuç, spor yaparak boş zamanları olumlu değerlendirmenin etkisinin hem kadın sporcularda hem de erkek sporcularda eşit miktarda önemli olduğunu göstermektedir.

Sporcuların **“Sporcu olarak arkadaşlarca tanınıp sevilme ve sayılmak”** sorusuna kadın sporcuların verdikleri cevapların ortalaması 3,70 iken erkek sporcuların ortalaması 3,75 olarak belirlenirken aralarındaki fark anlamlı bulunmamıştır ($p=,935$). Bu sonuç, sporcu olarak arkadaşlarca tanınıp sevilme ve sayılmanın etkisinin hem kadın sporcularda hem de erkek sporcularda eşit miktarda önemli olduğunu göstermektedir.

Sporcuların **“Maddi gelir arttırmak”** sorusuna kadın sporcuların verdikleri cevapların ortalaması 2,17 iken erkek sporcuların ortalaması 2,22 olarak belirlenirken aralarındaki fark anlamlı bulunmamıştır ($p=,508$). Bu sonuç, maddi gelir arttırmanın etkisinin hem kadın sporcularda hem de erkek sporcularda eşit miktarda önemli olduğunu göstermektedir.

Tablo 5.7. Cinsiyete göre yüzme sporundan beklentiler ile ilgili farklar (n=97)

Anket maddeleri	Kadın n = 46	Erkek n = 51	t testi	
			t	p
Sağlıklı olmak ve sağlığı korumak	4,59±0,88	4,61±0,70	,286	,776
İyi bir fiziki görünüme sahip olmak	4,43±0,91	4,35±1,11	,427	,671
Çevreyle spor yapan popüler biri olarak ilişkileri sürdürmek	3,61±1,37	3,39±1,37	1,110	,273
İleride sporla ilgili üniversiteler düzeyinde eğitim görmek	3,76±1,39	3,55±1,43	1,211	,232
Yüzme sporu sayesinde yurtdışındaki üniversitelerden eğitim bursu almak	3,85±1,40	3,49±1,35	1,598	,117
Antrenör olmak	2,74±1,39	2,80±1,69	,395	,694
Beden eğitimi öğretmeni olmak	1,98±1,36	2,33±1,58	,651	,519
Maddi olarak rahat bir yaşam sürmek	3,22±1,47	3,24±1,61	,455	,652
Milli takım sporcusu olmak	4,02±1,45	3,86±1,48	,720	,475
Herkesçe tanınan bir sporcu olmak	4,04±1,25	3,86±1,50	1,000	,323

p<0.05

Sporcuların “Sağlıklı olmak ve sağlığı korumanın etkisi” incelendiğinde kadın sporcuların verdikleri cevapların ortalaması 4,59 iken erkek sporcuların cevaplarının ortalaması 4,61 olarak belirlenirken, aradaki fark istatistiksel olarak anlamlı değildir (p=0,776). Bu sonuç, sağlıklı olmak ve sağlığı korumanın hem kadın sporcularda hem de erkek sporcularda eşit miktarda önemli olduğunu göstermektedir.

Sporcuların “İyi bir fiziki görünüme sahip olmanın etkisi” incelendiğinde kadın sporcuların verdikleri cevapların ortalaması 4,43 iken erkek sporcuların cevaplarının ortalaması 4,35 olarak belirlenirken, aradaki fark istatistiksel olarak anlamlı değildir (p=0,671). Bu sonuç, iyi bir fiziki görünüme

sahip olmanın hem kadın sporcularda hem de erkek sporcularda eşit miktarda önemli olduğunu göstermektedir.

Sporcuların **“Çevreyle spor yapan popüler biri olarak ilişkileri sürdürmenin etkisi”** incelendiğinde kadın sporcuların verdikleri cevapların ortalaması 3,61 iken erkek sporcuların cevaplarının ortalaması 3,39 olarak belirlenirken, aradaki fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p=0,273$). Bu sonuç, çevreyle spor yapan popüler biri olarak ilişkileri sürdürmenin hem kadın sporcularda hem de erkek sporcularda eşit miktarda önemli olduğunu göstermektedir.

Sporcuların **“İleride sporla ilgili üniversiteler düzeyinde eğitim görmenin etkisi”** incelendiğinde kadın sporcuların verdikleri cevapların ortalaması 3,76 iken erkek sporcuların cevaplarının ortalaması 3,55 olarak belirlenirken, aradaki fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p=0,232$). Bu sonuç, ileride sporla ilgili üniversiteler düzeyinde eğitim görmenin hem kadın sporcularda hem de erkek sporcularda eşit miktarda önemli olduğunu göstermektedir.

Sporcuların **“Yüzme sporu sayesinde yurtdışındaki üniversitelerden eğitim bursu almanın etkisi”** incelendiğinde kadın sporcuların verdikleri cevapların ortalaması 3,85 iken erkek sporcuların cevaplarının ortalaması 3,49 olarak belirlenirken, aradaki fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p=0,117$). Bu sonuç, yüzme sporu sayesinde yurtdışındaki üniversitelerden burs eğitimi almanın hem kadın sporcularda hem de erkek sporcularda eşit miktarda önemli olduğunu göstermektedir.

Sporcuların **“Antrenör olmanın etkisi”** incelendiğinde kadın sporcuların verdikleri cevapların ortalaması 2,74 iken erkek sporcuların cevaplarının ortalaması 2,80 olarak belirlenirken, aradaki fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p=0,694$). Bu sonuç, antrenör olmanın hem kadın sporcularda hem de erkek sporcularda eşit miktarda önemli olduğunu göstermektedir.

Sporcuların yüzme sporundan beklentileri arasında **“Beden eğitimi öğretmeni olmanın etkisi”** incelendiğinde kadın sporcuların verdikleri cevapların ortalaması 1,98 iken erkek sporcuların cevaplarının ortalaması 2,23 olarak belirlenirken, aradaki fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p=0,519$). Bu sonuç, beden eğitimi öğretmeni olmanın hem kadın sporcularda hem de erkek sporcularda eşit miktarda önemli olduğunu göstermektedir.

Sporcuların **“Maddi olarak rahat bir yaşam sürmenin etkisi”** incelendiğinde kadın sporcuların verdikleri cevapların ortalaması 3,22 iken erkek sporcuların cevaplarının ortalaması 3,24 olarak belirlenirken, aradaki fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p=0,652$) $p>0,05$. Bu sonuç, maddi olarak rahat bir yaşam sürmenin hem kadın sporcularda hem de erkek sporcularda eşit miktarda önemli olduğunu göstermektedir.

Sporcuların **“Milli takım sporcusu olmanın etkisi”** incelendiğinde kadın sporcuların verdikleri cevapların ortalaması 4,02 iken erkek sporcuların cevaplarının ortalaması 3,86 olarak belirlenirken, aradaki fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p=0,475$). Bu sonuç, milli takım sporcusu olmanın hem kadın sporcularda hem de erkek sporcularda eşit miktarda önemli olduğunu göstermektedir.

Sporcuların ‘**Herkesçe tanınan bir sporcu olmanın etkisi**’ incelendiğinde kadın sporcuların verdikleri cevapların ortalaması 4,04 iken erkek sporcuların cevaplarının ortalaması 3,86 olarak belirlenirken, aradaki fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p=0,323$). Bu sonuç, herkesçe tanınan bir sporcu olmanın hem kadın sporcularda hem de erkek sporcularda eşit miktarda önemli olduğunu göstermektedir

Tablo 5.8. Öğrenim durumuna göre yüzme sporuna başlama nedenleri ile ilgili farklar (n=97)

Anket maddeleri	İlköğretim n = 79	Lise n = 18	t testi	
			t	p
Anne, baba ve kardeşin spora yönelmedeki etkisi	3,39±1,49	3,33±1,71	1,011	,326
Yaşadığınız çevrenin spora başlamadaki etkisi	3,06±1,52	2,67±1,71	,940	,361
Arkadaş ve akran grubunun spora başlamadaki etkisi	3,16±1,42	3,06±1,43	1,481	,157
Beden Eğitimi öğretmenin spora başlamadaki etkisi	2,49±1,56	2,50±1,62	2,026	,049*
Basın yayın organlarının spora başlamadaki etkisi	2,29±1,49	2,72±1,64	1,229	,236
Televizyon kanallarının spora başlamadaki etkisi	2,29±1,47	2,72±1,67	1,623	,023*
Yakın çevredeki bir antrenörün spora başlamadaki etkisi	2,72±1,57	2,61±1,65	,428	,674
Dünyaca ünlü bir sporcu olma isteğinin spora başlamadaki etkisi	3,39±1,46	3,11±1,49	,089	,930
Milli takım sporcusu olma isteğinin spora başlamadaki etkisi	3,80±1,35	3,39±1,61	,186	,855
Çok beğendiğim bir sporcunun spora başlamadaki etkisi	3,14±1,52	3,44±1,50	,716	,484

$p<0.05$

Sporcuların **“Anne, baba ve kardeşin spora yönelmedeki etkisi”** incelendiğinde ilköğretim kurumlarında okuyan daha küçük yaştaki sporcuların verdikleri cevapların ortalaması 3,39 iken lise çağındaki daha büyük yaştaki sporcuların cevaplarının ortalaması 3,33 olarak belirlenirken, aradaki fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p=0,326$). Bu da Anne, Baba ve kardeşin spora yönelmedeki etkisinin ilköğretim hem de lise çağındaki sporcularda eşit miktarda önemli olduğunu göstermektedir.

Sporcuların **“Yaşanılan çevrenin spora başlamadaki etkisi”** incelendiğinde ilköğretim kurumlarında okuyan daha küçük yaştaki sporcuların verdikleri cevapların ortalaması 3,06 iken lise çağındaki daha büyük yaştaki sporcuların cevaplarının ortalaması 2,67 olarak belirlenirken, aradaki fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p=0,361$). Bu da yaşanılan çevrenin spora başlamadaki etkisi ilköğretim hem de lise çağındaki sporcularda eşit miktarda önemli olduğunu göstermektedir.

Sporcuların **“Arkadaş ve akran grubunun spora başlamadaki etkisi”** incelendiğinde ilköğretim kurumlarında okuyan daha küçük yaştaki sporcuların verdikleri cevapların ortalaması 3,16 iken lise çağındaki daha büyük yaştaki sporcuların cevaplarının ortalaması 3,06 olarak belirlenirken, aradaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır ($p=0,157$). Bu daha büyük yaştaki sporcuların spora başlama konusunda arkadaş ve akran grubundan daha fazla etkilendiğini göstermektedir.

Sporcuların **“Beden eğitimi öğretmenin spora başlamadaki etkisi”** spora başlamadaki etkisi incelendiğinde ilköğretim kurumlarında okuyan daha küçük yaştaki sporcuların verdikleri cevapların ortalaması 2,49 iken lise

çağındaki daha büyük yaştaki sporcuların cevaplarının ortalaması 2,50 olarak belirlenirken, aradaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır ($p=0,049$). Bu daha büyük yaştaki sporcuların spora başlama konusunda beden eğitimi öğretmeninden daha fazla etkilendiğini göstermektedir.

Sporcuların **“Basın yayın organlarının spora başlamadaki etkisi”** incelendiğinde ilköğretim kurumlarında okuyan daha küçük yaştaki sporcuların verdikleri cevapların ortalaması 2,29 iken lise çağındaki daha büyük yaştaki sporcuların cevaplarının ortalaması 2,72 olarak belirlenirken, aradaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır ($p=0,236$). Bu sporcuların spora başlama konusunda hem ilköğretim hem de lise çağındaki sporcularda eşit miktarda önemli olduğunu göstermektedir.

Sporcuların **“Televizyon kanallarının spora başlamadaki”** etkisi spora başlamadaki etkisi incelendiğinde ilköğretim kurumlarında okuyan daha küçük yaştaki sporcuların verdikleri cevapların ortalaması 2,29 iken lise çağındaki daha büyük yaştaki sporcuların cevaplarının ortalaması 2,72 olarak belirlenirken, aradaki fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p=0,023$). Bu da yaşı büyük olan sporcuların televizyon kanallarından daha çok etkilendiğinin göstermektedir.

Sporcuların **“Yakın çevredeki bir antrenörün spora başlamadaki etkisi”** incelendiğinde ilköğretim kurumlarında okuyan daha küçük yaştaki sporcuların verdikleri cevapların ortalaması 2,72 iken lise çağındaki daha büyük yaştaki sporcuların cevaplarının ortalaması 2,61 olarak belirlenirken, aradaki fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p=0,674$). Bu da yakın çevredeki bir antrenörün spora başlamadaki etkisinin hem ilköğretim hem de lise çağındaki sporcularda eşit miktarda önemli olduğunu göstermektedir.

Sporcuların **“Dünyaca ünlü bir sporcu olma isteğinin spora başlamadaki etkisi”** incelendiğinde ilköğretim kurumlarında okuyan daha küçük yaştaki sporcuların verdikleri cevapların ortalaması 3,39 iken lise çağındaki daha büyük yaştaki sporcuların cevaplarının ortalaması 3,11 olarak belirlenirken, aradaki fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p=0,930$). Bu da milli takım sporcusu olma isteğinin hem ilköğretim hem de lise çağındaki sporcularda eşit miktarda önemli olduğunu göstermektedir.

Sporcuların **“Milli takım sporcusu olma isteğinin spora başlamadaki etkisi”** incelendiğinde ilköğretim kurumlarında okuyan daha küçük yaştaki sporcuların verdikleri cevapların ortalaması 3,80 iken lise çağındaki daha büyük yaştaki sporcuların cevaplarının ortalaması 3,39 olarak belirlenirken, aradaki fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p=0,855$). Bu da ünlü bir sporcu olma isteğinin hem ilköğretim hem de lise çağındaki sporcularda eşit miktarda önemli olduğunu göstermektedir.

Sporcuların **“Çok beğenilen bir sporcunun spora başlamadaki etkisi”** incelendiğinde ilköğretim kurumlarında okuyan daha küçük yaştaki sporcuların verdikleri cevapların ortalaması 3,14 iken lise çağındaki daha büyük yaştaki sporcuların cevaplarının ortalaması 3,44 olarak belirlenirken, aradaki fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p=0,484$). Bu da çok beğendiğim bir sporcunun spora başlamadaki etkisinin hem ilköğretim hem de lise çağındaki sporcularda eşit miktarda önemli olduğunu göstermektedir.

Tablo 5.9. Öğrenim durumuna göre yüzme sporu ile profesyonel olarak uğraşma nedenleriyle ilgili farklar (n=97)

Anket maddeleri	İlköğretim n = 79	Lise n = 18	t testi	
			t	p
Maddi gelir arttırmak	2,16±1,36	4,56±1,75	1,479	,158
Yüzme sporunu sevmek	4,52±0,86	4,22±0,86	,753	,462
Sporun olumlu katkılarından haberdar olmak	4,04±1,07	4,17±1,06	1,558	,138
Spor yaparak boş zamanları olumlu değerlendirmek	4,08±1,13	4,67±1,34	,582	,568
Spor yaparak sağlıklı olmak	4,58±0,74	3,56±0,77	,644	,528
Sporcu olarak arkadaşlarca tanınıp sevilip ve sayılmak	3,76±1,36	4,17±1,38	,654	,522
Başarı kazanmaktan zevk duymak	4,19±1,05	3,56±0,92	,410	,687
Yeni ülkeler görmek	3,61±1,44	3,78±1,42	,954	,354
Gerçek mutluluğu yüzme sporunda bulmak	3,96±1,19	4,89±1,44	1,000	,000*

p<0.05

Sporcuların ‘**Maddi gelir arttırmanın spora yönelmedeki etkisi**’ incelendiğinde ilköğretim kurumlarında okuyan daha küçük yaştaki sporcuların verdikleri cevapların ortalaması 2,16 iken lise çağındaki daha büyük yaştaki sporcuların cevaplarının ortalaması 4,56 olarak belirlenirken, aradaki fark istatistiksel olarak anlamlı değildir (p=0,158). Bu da maddi gelir arttırmanın spora yönelmedeki etkisinin ilköğretim hem de lise çağındaki sporcularda eşit miktarda önemli olduğunu göstermektedir.

Sporcuların ‘**Yüzme sporunu sevmenin spora yönelmedeki etkisi**’ incelendiğinde ilköğretim kurumlarında okuyan daha küçük yaştaki sporcuların verdikleri cevapların ortalaması 4,52 iken lise çağındaki daha büyük yaştaki

sporcuların cevaplarının ortalaması 4,22 olarak belirlenirken, aradaki fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p=0,462$). Bu da yüzme sporunu sevmenin spora yönelmedeki etkisinin hem ilköğretim hem de lise çağındaki sporcularda eşit miktarda önemli olduğunu göstermektedir.

Sporcuların **“Sporun olumlu katkılarından haberdar olmanın spora yönelmedeki etkisi”** incelendiğinde ilköğretim kurumlarında okuyan daha küçük yaştaki sporcuların verdikleri cevapların ortalaması 4,04 iken lise çağındaki daha büyük yaştaki sporcuların cevaplarının ortalaması 4,17 olarak belirlenirken, aradaki fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p=0,138$). Bu da sporun olumlu katkılarından haberdar olmanın spora yönelmedeki etkisinin hem ilköğretim hem de lise çağındaki sporcularda eşit miktarda önemli olduğunu göstermektedir.

Sporcuların **“Spor yaparak boş zamanları olumlu değerlendirmenin spora yönelmedeki etkisi”** incelendiğinde ilköğretim kurumlarında okuyan daha küçük yaştaki sporcuların verdikleri cevapların ortalaması 4,08 iken lise çağındaki daha büyük yaştaki sporcuların cevaplarının ortalaması 4,67 olarak belirlenirken, aradaki fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p=0,568$). Bu da spor yaparak boş zamanları olumlu değerlendirmenin spora yönelmedeki etkisinin hem ilköğretim hem de lise çağındaki sporcularda eşit miktarda önemli olduğunu göstermektedir.

Sporcuların **“Spor yaparak sağlıklı olmanın spora yönelmedeki etkisi”** incelendiğinde ilköğretim kurumlarında okuyan daha küçük yaştaki sporcuların verdikleri cevapların ortalaması 4,58 iken lise çağındaki daha büyük yaştaki sporcuların cevaplarının ortalaması 3,56 olarak belirlenirken, aradaki fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p=0,528$). Bu da spor yaparak sağlıklı

olmanın spora yönelmedeki etkisinin hem ilköğretim hem de lise çağındaki sporcularda eşit miktarda önemlidir.

Sporcuların **“Sporcu olarak arkadaşlarca tanınıp sevmek ve sayılmanın spora yönelmedeki etkisi”** incelendiğinde ilköğretim kurumlarında okuyan daha küçük yaştaki sporcuların verdikleri cevapların ortalaması 3,76 iken lise çağındaki daha büyük yaştaki sporcuların cevaplarının ortalaması 4,17 olarak belirlenirken, aradaki fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p=0,522$). Bu da sporcu olarak arkadaşlarca tanınıp sevmek ve sayılmanın spora yönelmedeki etkisinin hem ilköğretim hem de lise çağındaki sporcularda eşit miktarda önemlidir.

Sporcuların **“Başarı kazanmaktan zevk duymanın spora yönelmedeki etkisi”** incelendiğinde ilköğretim kurumlarında okuyan daha küçük yaştaki sporcuların verdikleri cevapların ortalaması 4,19 iken lise çağındaki daha büyük yaştaki sporcuların cevaplarının ortalaması 3,56 olarak belirlenirken, aradaki fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p=0,687$). Bu da başarı kazanmaktan zevk duymanın spora yönelmedeki etkisinin hem ilköğretim hem de lise çağındaki sporcularda eşit miktarda önemli olduğunu göstermektedir.

Sporcuların **“Yeni ülkeler görmenin spora yönelmedeki etkisi”** incelendiğinde ilköğretim kurumlarında okuyan daha küçük yaştaki sporcuların verdikleri cevapların ortalaması 3,61 iken lise çağındaki daha büyük yaştaki sporcuların cevaplarının ortalaması 3,78 olarak belirlenirken, aradaki fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p=0,354$). Bu da yeni ülkeler görmenin spora yönelmedeki etkisinin hem ilköğretim hem de lise çağındaki sporcularda eşit miktarda önemli olduğunu göstermektedir.

Sporcuların ‘‘Gerçek mutluluğu yüzme sporunda bulmanın spora yönelmedeki etkisi’’ incelendiğinde ilköğretim kurumlarında okuyan daha küçük yaştaki sporcuların verdikleri cevapların ortalaması 3,96 iken lise çağındaki daha büyük yaştaki sporcuların cevaplarının ortalaması 4,89 olarak belirlenirken, aradaki fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p=0,000$). Bu da yaşı büyük olan sporcuların gerçek mutluluğu yüzme sporunda bulmanın spora yönelmedeki etkisinin daha fazla olduğunu göstermektedir.

Tablo 5.10. Öğrenim durumuna göre yüzme sporundan beklentileriyle ilgili farklar ($n=97$)

Anket maddeleri	İlköğretim n = 79	Lise n = 18	t testi	
			t	p
Sağlıklı olmak ve sağlığı korumak	4,53±0,84	4,33±0,32	1,932	,070
İyi bir fiziki görünüme sahip olmak	4,41±0,95	3,39±1,28	,156	,878
Çevreyle spor yapan popüler birisi olarak ilişkileri sürdürmek	3,52±1,38	3,56±1,38	1,000	,000*
İleride sporla ilgili üniversiteler düzeyinde eğitim görmek	3,67±1,37	3,28±1,58	,280	,783
Yüzme sporu sayesinde yurtdışındaki üniversitelerden eğitim bursu almak	3,75±1,35	3,33±1,45	,583	,567
Antrenör olmak	2,65±1,47	2,50±1,78	1,686	,110
Beden eğitimi öğretmeni olmak	2,09±1,41	3,17±1,79	2,538	,021*
Maddi olarak rahat bir yaşam sürmek	3,24±1,54	3,50±1,58	,179	,860
Milli takım sporcusu olmak	4,04±1,34	3,44±1,89	,369	,717
Herkesçe tanınan bir sporcu olmak	4,06±1,30	4,33±1,62	,489	,631

$p<0.05$

Sporcuların “Sağlıklı olmak ve sağlığı korumanın spora yönelmedeki etkisi” incelendiğinde ilköğretim kurumlarında okuyan daha küçük yaştaki sporcuların verdikleri cevapların ortalaması 4,53 iken lise çağındaki daha büyük yaştaki sporcuların cevaplarının ortalaması 4,33 olarak belirlenirken, aradaki fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p=0,070$). Bu da sağlıklı olmak ve sağlığı korumanın spora yönelmedeki etkisinin hem ilköğretim hem de lise çağındaki sporcularda eşit miktarda önemli olduğunu göstermektedir.

Sporcuların “İyi bir fiziki görünüme sahip olmanın spora yönelmedeki etkisi” incelendiğinde ilköğretim kurumlarında okuyan daha küçük yaştaki sporcuların verdikleri cevapların ortalaması 4,41 iken lise çağındaki daha büyük yaştaki sporcuların cevaplarının ortalaması 3,39 olarak belirlenirken, aradaki fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p=0,878$). Bu da iyi bir fiziki görünüme sahip olmanın hem ilköğretim hem de lise çağındaki sporcularda eşit miktarda önemli olduğunu göstermektedir.

Sporcuların “Çevreyle spor yapan popüler birisi olarak ilişkileri sürdürmenin spora yönelmedeki etkisi” incelendiğinde ilköğretim kurumlarında okuyan daha küçük yaştaki sporcuların verdikleri cevapların ortalaması 3,52 iken lise çağındaki daha büyük yaştaki sporcuların cevaplarının ortalaması 3,56 olarak belirlenirken, aradaki fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p=0,000$). Bu da yaşı büyük olan sporcular için çevreyle spor yapan popüler biri olarak ilişkileri sürdürmenin daha fazla önemli olduğunu göstermektedir.

Sporcuların “İleride sporla ilgili üniversiteler düzeyinde eğitim görmenin spora yönelmedeki etkisi” incelendiğinde ilköğretim kurumlarında

okuyan daha küçük yaştaki sporcuların verdikleri cevapların ortalaması 3,67 iken lise çağındaki daha büyük yaştaki sporcuların cevaplarının ortalaması 3,28 olarak belirlenirken, aradaki fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p=0,783$). Bu da ileride sporla ilgili üniversiteler düzeyinde eğitim görmenin hem ilköğretim hem de lise çağındaki sporcularda eşit miktarda önemli olduğunu göstermektedir.

Sporcuların **“Yüzme sporu sayesinde yurtdışındaki üniversitelerden eğitim bursu almak isteğinin spora yönelmedeki etkisi”** incelendiğinde ilköğretim kurumlarında okuyan daha küçük yaştaki sporcuların verdikleri cevapların ortalaması 3,75 iken lise çağındaki daha büyük yaştaki sporcuların cevaplarının ortalaması 3,33 olarak belirlenirken, aradaki fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p=0,567$) $p>0,05$. Bu da ileride sporla ilgili üniversiteler düzeyinde eğitim görmenin hem ilköğretim hem de lise çağındaki sporcularda eşit miktarda önemli olduğunu göstermektedir.

Sporcuların **“Antrenör olmak isteğinin spora yönelmedeki etkisi”** incelendiğinde ilköğretim kurumlarında okuyan daha küçük yaştaki sporcuların verdikleri cevapların ortalaması 2,65 iken lise çağındaki daha büyük yaştaki sporcuların cevaplarının ortalaması 2,50 olarak belirlenirken, aradaki fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p=0,242$) $p>0,05$. Bu da antrenör olmak isteğinin hem ilköğretim hem de lise çağındaki sporcularda eşit miktarda önemli olduğunu göstermektedir.

Sporcuların **“Beden eğitimi öğretmeni olma isteğinin spora yönelmedeki etkisi”** incelendiğinde ilköğretim kurumlarında okuyan daha küçük yaştaki sporcuların verdikleri cevapların ortalaması 2,09 iken lise çağındaki daha büyük yaştaki sporcuların cevaplarının ortalaması 3,17 olarak belirlenirken,

aradaki fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p=0,021$). Bu da yaşı büyük sporcularda beden eğitimi öğretmeni olma isteğinin daha önemli olduğunu göstermektedir.

Sporcuların **“Maddi olarak rahat bir yaşam sürme isteğinin spora yönelmedeki etkisi”** incelendiğinde ilköğretim kurumlarında okuyan daha küçük yaştaki sporcuların verdikleri cevapların ortalaması 3,24 iken lise çağındaki daha büyük yaştaki sporcuların cevaplarının ortalaması 3,50 olarak belirlenirken, aradaki fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p=0,860$). Bu da maddi olarak rahat bir yaşam sürme isteğinin hem ilköğretim hem de lise çağındaki sporcularda eşit miktarda önemli olduğunu göstermektedir.

Sporcuların **“Milli takım sporcusu olma isteğinin spora yönelmedeki etkisi”** incelendiğinde ilköğretim kurumlarında okuyan daha küçük yaştaki sporcuların verdikleri cevapların ortalaması 4,04 iken lise çağındaki daha büyük yaştaki sporcuların cevaplarının ortalaması 3,44 olarak belirlenirken, aradaki fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p=0,717$). Bu da milli takım sporcusu olma isteğinin hem ilköğretim hem de lise çağındaki sporcularda eşit miktarda önemli olduğunu göstermektedir.

Sporcuların **“Herkesçe tanınan bir sporcu olma isteğinin spora yönelmedeki etkisi”** incelendiğinde ilköğretim kurumlarında okuyan daha küçük yaştaki sporcuların verdikleri cevapların ortalaması 4,06 iken lise çağındaki daha büyük yaştaki sporcuların cevaplarının ortalaması 4,33 olarak belirlenirken, aradaki fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p=0,631$). Bu da herkesçe tanınan bir sporcu olma isteğinin hem ilköğretim hem de lise çağındaki sporcularda eşit miktarda önemli olduğunu göstermektedir.

6. TARTIŞMA

Bu araştırmada Ankarada 14-16 yaşlarındaki performans yüzme sporu ile uğraşmakta olan sporcuların bu spora başlama ve yüzme sporundan beklentileri yapılan bu çalışmayla incelenmiştir. Araştırmaya katılan sporcuların %52.6'sının kadın, %47.4'ünün erkek sporcu ve %81.4'ünün ilköğretim, %18.6'sının ise lise öğrencileri oldukları saptanmıştır. Sporcuların yüzmeye başlama nedenlerine ilişkin görüşlerinin dağılımına bakıldığında, 'Anne, Baba ve kardeşin spora yönelmedeki etkisi' sorusuna verdikleri cevapların arasında çoğunluğun %34 ile 'çok fazla' seçeneğini tercih ettikleri görülürken bu sonuçlardan yola çıkarak literatürde yapılan çalışmalara (37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44) paralel cevaplar bulunduğu ve yüzmeye başlamada sporcuların üzerinde aileler tarafından yapılan yönlendirmenin önemli ölçüde etkili olduğu görülmektedir (Tablo 2).

Her iki cinsiyetteki sporcular karşılaştırıldığında ailelerin spora yönlendirmedeki etkilerinin kadın ve erkek sporcular arasında fark saptanırken erkek sporcularda bu etkinin daha fazla olduğu saptanmıştır (Tablo 5). İlköğretim kurumlarında okuyan ve liseye devam eden sporcular arasında da anne baba ve kardeşten etkilenme açısından farklılık bulunmamıştır (Tablo 8). Dolayısıyla yüzme sporu ile uğraşan çocukların yaş ve cinsiyetten bağımsız olarak yüzmeye başlamada anne baba ve kardeşlerinden önemli ölçüde etkilendikleri sonucuna varılmıştır.

Sporcuların 'Yaşadığınız çevrenin spora başlamadaki etkisi' sorusuna verdikleri cevapların arasında çoğunluk eşit olarak %25.8 'hiç' ve %25.8 'çok fazla' cevapları üzerinde yoğunlaşmıştır (Tablo 2). Sonuç olarak, yaşanan

çevrenin ailenin yönlendirmesi kadar önemli olmadığı görülmüştür. Her iki cinsiyetteki sporcular karşılaştırıldığında yaşanan çevrenin spora başlamadaki etkisinin birbirine yakın olduğu görülürken ilköğretim kurumlarında okuyan ve liseye devam eden sporcuların yaşanan çevreden eşit şekilde etkilendikleri sonucu ortaya çıkmıştır (Tablo 8).

Sporcuların ‘‘Arkadaş ve akran grubunun spora başlamadaki etkisi’’sorusuna verdikleri cevapların arasında çoğunluğun %30.9 ile ‘fazla’ cevabı üzerinde yoğunlaştığı görülmektedir (Tablo-2). Bu sonuçlardan yola çıkarak arkadaş ve akran grubunun yüzmeye başlamada etkilerinin fazla olduğu görülmüştür. Yüzme sporuna başlamada arkadaş çevresinden çok ailenin yönlendirmesinin çok açık şekilde baskın olduğu görülmektedir. Her iki cinsiyetteki sporcular karşılaştırıldığında arkadaş ve akran grubunun spora başlamadaki etkisinin birbirinden farklı olduğu erkeklerin kadınlara oranla daha çok etkilendikleri görülmektedir (Tablo 5). İlköğretim kurumlarında okuyan ve liseye devam eden sporcular arasında arkadaş ve akran grubundan eşit miktarda etkilendikleri görülmüştür. Literatürde yapılan çalışmalara bakıldığında (40, 45) yapılan çalışma ile paralel olarak spora yönelenlerde arkadaş çevresinin spora yönelenlerde etkisinin çok olmadığını görülürken diğer çalışmalar (44, 46, 47) sonucunda arkadaş grubunun spora yönlendirmedeki etkisinin yüksek olduğu sonucu ortaya çıkmıştır.

Sporcuların ‘‘Beden eğitimi öğretmeninin spora başlamadaki etkisi’’sorusuna verdikleri cevaplar arasında çoğunluk %45,4 ile ‘hiç’ cevabı üzerinde yoğunlaşmıştır (Tablo 2). Bu sonuçtan yüzme sporuna başlamada beden eğitimi öğretmeninin rolünün çok az olduğu, büyük ölçüde ailelerin etkisi olduğu

ortaya çıkmaktadır. Her iki cinsiyetteki sporcular karşılaştırıldığında beden eğitimi öğretmeninin spora başlamadaki etkisi olmamıştır. (Tablo 5), ilköğretim kurumlarında okuyan ve liseye devam eden sporcular arasında lisede okuyan öğrencilerin spora yönelmede beden eğitimi öğretmeninden daha fazla etkilendikleri görülmüştür (Tablo 8). Benzer bir çalışmada (40) yakın sonuçlar elde edilirken, diğer çalışmalarda (42, 48) beden eğitimi öğretmeninin spora başlamadaki etkisinin çok fazla olduğu sonucu ortaya çıkmıştır. Tüm bu sonuçlardan yola çıkarak farklı spor branşlarında spora yönelmede beden eğitimi öğretmenlerinin etkilerinin farklılık gösterdiği görülürken atletizm kökenli beden eğitimi öğretmenlerinin öğrencilerini daha çok atletizme, futbol kökenli beden eğitimi öğretmenlerinin daha çok futbola ya da farklı branşsahibi öğretmenlerin öğrencilerini kendi branşlarıyla ilgili yönlendirmede bulunduğu düşünülebilir.

Sporcuların ‘‘Basın yayın organlarının spora başlamadaki etkisi’’ sorusuna verdikleri cevaplar arasında çoğunluk %44,4 ile ‘hiç’ cevabı üzerinde yoğunlaşmıştır (Tablo 2). Bu sonuçtan basının yüzmeye başlamada etkisinin oldukça az olduğunu görülmüştür. Her iki cinsiyetteki sporcular karşılaştırıldığında basın yayın organlarının spora başlamadaki etkisinin eşit derecede olduğu görülürken ilköğretim ve lisede okuyan sporcular arasında herhangi bir fark bulunmamıştır (Tablo 8). Literatürde yapılmış olan bazı çalışmalarda çalışmamıza paralel sonuçlar elde edilirken (42, 47, 48) yazılı basının çoğu spor branşlarında spora başlamada etkisinin oldukça az olduğunu göstermektedir.

Sporcuların ‘‘Televizyon kanallarının spora başlamadaki etkisi’’ sorusuna verdikleri cevapların % 42,3 ile ‘hiç’ cevabı üzerinde yoğunlaştığı görülmektedir.

(Tablo 2). Bu sonuçlardan televizyon kanallarının yüzme başlamada etkisinin oldukça az olduğu, bunun nedeni ise futbol ve basketbol gibi spor branşına gösterilen ilginin yüzme sporuna gösterilmemesi ve görsel olarak televizyonlarda yeterince yer bulamamasıdır. Her iki cinsiyetteki sporcular karşılaştırıldığında televizyon kanallarının spora başlamadaki etkisinin hem erkek hem de kadın sporcularda eşit düzeyde olduğu (Tablo 5), ilköğretim kurumlarında öğrenim gören ve liseye devam eden sporcular arasında lisede okuyan öğrencilerin televizyon kanallarından daha çok etkilendikleri sonucu ortaya çıkmaktadır (Tablo 8). Sayıları oldukça fazla ve her geçen gün artmasına rağmen televizyon kanallarının çoğu farklı spor branşı için spora başlamada etkisinin az olduğunu gösteren birçok çalışma (42, 47) bulunurken bu sonuç çalışmamızdaki sonuçla paralellik göstermektedir.

Sporcuların ‘‘Dünyaca ünlü bir sporcu olma isteğinin spora başlamadaki etkisi’’sorusuna verdikleri cevapların %31,0 ile ‘çok fazla’ cevabı üzerinde yoğunlaştığı görülmektedir (Tablo 2). Bu sonuçtan dünyaca ünlü bir sporcu olma isteğinin ve herkesçe tanınmanın yüzme başlamada etkisinin fazla olduğu görülmüştür. Her iki cinsiyetteki sporcular karşılaştırıldığında dünyaca ünlü bir sporcu olma isteğinin spora başlamadaki etkisinin her iki cinsiyette eşit miktarda etki ederken (Tablo 5), ilköğretim kurumlarında okuyan ve liseye devam eden sporcular arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır (Tablo 8). Literatürde yapılan çalışmalardan yola çıkarak dünyaca ünlü bir sporcu olma isteğinin farklı spor branşlarıyla uğraşan sporcularda dahil olmak üzere önemli etkisinin olduğu görülmektedir (44).

Sporcuların ‘‘Milli takım sporcusu olma isteğinin spora başlamadaki etkisi’’ sorusuna verdikleri cevapların % 41,2 ile ‘‘çok fazla’’ cevabı üzerinde yoğunlaştığı görölmektedir (Tablo 2). Bu sonuçlardan milli takım sporcusu olma isteğinin yüzmeye başlamada etkisinin çok fazla olduğu görölmüştür. Her iki cinsiyetteki sporcular karşılaştırıldığında milli takım sporcusu olma isteğinin kadın ve erkek sporcularda benzer olduğu (Tablo 5), ilköğretim kurumlarında okuyan ve liseye devam eden sporcular arasında da milli takım sporcusu olma isteğinin benzer olduğu görölmektedir. Yapılan çalışmalarda (41,47,48) alışmamızda olduğu gibi farklı branşlarda spor yapan sporcularda da milli takım sporcusu olma isteğinin ve milli formayı taşıyarak ölkemizi yurt dışında da temsil etmek istemelerinin spora başlamadaki etkisinin çok fazla olduğu görölmektedir.

Sporcuların ‘‘Çok beğendiğim bir sporcunun spora başlamadaki etkisi’’ sorusuna verdikleri cevapların %26,8 ile ‘‘çok fazla’’ cevabı üzerinde yoğunlaştığı görölmektedir (Tablo 2). Bu sonuçlardan yola çıkarak beğenilen bir sporcunun spora başlamadaki etkisinin fazla olduğu görölmüştür ve sporcu için büyük bir motivasyon kaynağı olduğu düşünölmektedir. Her iki cinsiyetteki sporcular karşılaştırıldığında çok beğenilen bir sporcunun spora başlamadaki etkisinin eşit miktarda olduğu (Tablo 5), ilköğretim kurumlarında okuyan ve liseye devam eden sporcular arasında çok beğenilen bir sporcunun spora başlamadaki etkisinin lisede okuyan öğrencilerde daha fazla oldukları görölmektedir (Tablo 8).

Sporcuların yüzme sporu ile profesyonel biçimde uğraşma nedenlerine ilişkin görüşlerinin dağılımına bakıldığında ‘‘Maddi gelir arttırmak’’ sorusuna verdikleri cevapların % 48,5 ile ‘‘hiç’’ cevabı üzerinde yoğunlaştığı görölmektedir (Tablo 3). Bu sonuçlardan maddi geliri arttırmanın sporcular için profesyonel

olarak yüzme sporu ile uğraşmakta etkisinin çoğu sporcu için çok fazla olmadığı görülmüştür. Her iki cinsiyetteki sporcular karşılaştırıldığında maddi geliri arttırmanın profesyonel olarak yüzme sporu ile uğraşmanın cinsiyetler arasında (Tablo 6), ve ilköğretim kurumlarında okuyan ve liseye devam eden sporcular arasında farklı olmadığı (Tablo 9) görülmektedir. Bu konu ile ilgili yapılan çalışmalarda (42, 47) maddi gelir arttırmanın farklı branşsporcuları için önemli olduğu görülürken yüzme sporunda çoğunlukta olan sporcular için önemli olmamasının nedeni sporcu ailelerinin maddi olarak rahat bir durumda olmaları ve sporcuların gelecekleriyle ilgili olarak maddi olarak rahat bir yaşam süreçlerini gösteriyor olabilir.

Sporcuların ‘‘Yüzme sporunu sevmek’’sorusuna verdikleri cevapların %69,1 ile ‘çok fazla’ cevabı üzerinde yoğunlaştığı görülmektedir (Tablo 3). Bu sonuçlardan yüzme sporunu sevmenin sporcular için profesyonel olarak yüzme sporu ile uğraşmakta etkisinin çok fazla olduğu görülmektedir. Her iki cinsiyetteki sporcular karşılaştırıldığında yüzme sporunu sevmenin her iki cinsiyette aynı derecede olduğu (Tablo 6), ilköğretim kurumlarında okuyan ve liseye devam eden sporcular arasında her iki eğitim kurumu sporcuları için benzerlik gösterdiği görülmektedir (Tablo 9). Farklı branşlarda olmasına rağmen spor yapan sporcularda sporu sevmenin etkisinin çok fazla olduğu, sevilerek yapılan sporun devamlılık ve başarıyı da beraberinde getirdiği görülürken (40, 41, 43, 47) mektedir çalışmamızdan elde edilen sonuçlar literatürdeki sonuçlarla paralellik göstermektedir.

Sporcuların ‘‘Sporun olumlu katkılarından haberdar olmak’’ sorusuna verdikleri cevapların %47,6 ile ‘çok fazla’ cevabı üzerinde yoğunlaştığı

görülmektedir (Tablo 3). Bu sonuçlardan sporun olumlu katkılarından haberdar olmanın sporcular için profesyonel olarak yüzme sporu ile uğraşmakta etkisinin çok fazla olduğu görülmektedir. Ayrıca sporcuların spor yaparak sağlıklı bir vücuda sahip oldukları, kötü alışkanlıklardan uzakta durmayı başardıkları, düzenli spor yapma alışkanlığı edindikleri, yeni arkadaşlıklar kurdukları ve beraberinde başarıyı yakaladıkları bir gerçektir. Her iki cinsiyetteki sporcular karşılaştırıldığında sporun olumlu katkılarından haberdar olmanın cinsiyetler arasında (Tablo 6), ve eğitim durumlarına göre (Tablo 9) benzer sonuçlar ortaya çıkardığı görülmektedir.

Sporcuların “Spor yaparak boşzamanları olumlu değerlendirmek” sorusuna verdikleri cevapların %52,6 ile ‘çok fazla’ cevabı üzerinde yoğunlaştığı görülmektedir (Tablo 3). Bu sonuçlardan spor yaparak serbest zamanları olumlu değerlendirmenin sporcular için profesyonel olarak yüzme sporu ile uğraşmakta etkisinin çok fazla olduğu görülmüştür. Böylelikle sporcular yukarıda da belirtildiği gibi spor yaparak sağlıklı bir vücuda sahip olmakta, düzenli spor yapma alışkanlığı edinmekte, spor yaptıkları kulüpte ve birçok şehirde yeni arkadaşlıklar kurarak spor sayesinde birçok kötü alışkanlıktan da uzakta durmayı başarmaktadırlar. Ayrıca özellikle ailelerin çocuklarını spora yönlendirerek kötü alışkanlıklardan ve kötü çevrelerden uzak tutmayı hedefledikleri de düşünülebilir. Her iki cinsiyetteki sporcular karşılaştırıldığında spor yaparak boş zamanları olumlu değerlendirmenin cinsiyetler ve eğitim seviyeleri arasında benzer sonuçlar gösterdiği görülmektedir.

Sporcuların “Spor yaparak sağlıklı olmak” sorusuna verdikleri cevapların %70,1 ile ‘çok fazla’ cevabı üzerinde yoğunlaştığı görülmektedir (Tablo 3). Bu

sonuçlardan spor yaparak sağlıklı olmanın sporcular için profesyonel olarak yüzme sporu ile uğraşmakta etkisinin çok fazla olduğu görülmüştür. Her iki cinsiyetteki sporcular karşılaştırıldığında spor yaparak sağlıklı olmanın hem kadın hem erkek sporcularda eşit düzeyde önemli olduğu görülürken, ilköğretim kurumlarında okuyan ve liseye devam eden sporcular arasında ise fark bulunmamaktadır (Tablo 9). Çalışmamızdan elde edilen sonuçlar ile literatürdeki çalışma (42) sonuçları paralellik göstermekle birlikte buna ek olarak yapılan çalışmalar sonucunda sağlıklı olmanın farklı branş sporcuları için de önemli olduğu sonucunu, sporcuların spor yaparak sağlıklı olmaları, zinde kalmaları, sağlam bir vücuda sahip olmaları, yaşam boyu spor felsefesini yaşamın değişmez bir aktivitesi haline getirmeleri; gerek antrenörler ve gerekse aileler tarafından sürekli olarak hatırlatılmalı ve canlı tutulmaları gerektiği vurgusu yapılmıştır.

Sporcuların ‘‘Sporcu olarak arkadaşlarca tanınıp sevilme ve sayılmak’’ sorusuna verdikleri cevapların %41,2 ile ‘çok fazla’ cevabı üzerinde yoğunlaştığı görülürken (Tablo 3) bu sonuçlardan sporcu olarak arkadaşlarca tanınıp sevilme ve sayılmanın sporcular için profesyonel olarak yüzme sporu ile uğraşmakta etkisinin çok fazla olduğu görülmüştür. Her iki cinsiyetteki sporcular karşılaştırıldığında sporcu olarak arkadaşlarca tanınıp sevilme ve sayılmanın hem erkek hem kadın sporcularda aynı derecede önemli olduğu (Tablo 6), ilköğretim kurumlarında okuyan ve liseye devam eden sporcular arasında ise benzer sonuçlar elde edilirken (Tablo 9) literatürde arkadaşlarca tanınıp sevilme ve sayılmanın farklı branşlarda da önemli olduğu spor yapan bir birey olarak yeni arkadaşlıklar kurmak, saygınlığı arttırmak ve herkesçe tanınmak spor yaşamında önemli bir faktör olarak ortaya çıkmaktadır (48).

Sporcuların ‘‘Başarı kazanmaktan zevk duymak’’ sorusuna verdikleri cevapların %50,5 ile ‘çok fazla’ cevabı üzerinde yoğunlaştığı görülürken (Tablo-3) bu sonuçlardan başarı kazanmaktan zevk duymanın sporcular için profesyonel olarak yüzme sporu ile uğraşmakta etkisinin çok fazla olduğu görülmüştür. Her iki cinsiyetteki sporcular karşılaştırıldığında başarı kazanmaktan zevk duymanın erkek sporcularda daha fazla olduğu görülürken (Tablo 6), ilköğretim kurumlarında okuyan ve liseye devam eden sporcular arasında ise benzer sonuçlar elde edilmiştir (Tablo 9). Başarı kazanmaktan zevk duymanın etkisinin çoğu spor branşı için çok fazla önemli olduğu, kazanılan her başarının sporcu için çok büyük bir motivasyon kaynağı olduğu, herkes tarafından bilinmesi ve sporcunun tanınması sporcunun yarışmacı kimliğini daha da pekiştirdiği ayrıca elde edilen başarının kaybedilmemesi içinde daha fazla çalışması gerekliliğini de ortaya çıkarmaktadır (41, 42, 47, 48).

Sporcuların ‘‘Yeni ülkeler görmek’’ sorusuna verdikleri cevapların %41,2 ile ‘çok fazla’ cevabı üzerinde yoğunlaştığı görülmektedir (Tablo 3). Bu sonuçlardan yeni ülkeler görmenin sporcular için profesyonel olarak yüzme sporu ile uğraşmakta etkisinin çok fazla olduğu görülmüştür. Sporcular yaptıkları spor branşlarında katıldıkları turnuva organizasyonları sayesinde yeni şehirler ve yeni ülkeler görme şansına sahip olmakta ve böylelikle de yeni dostluklar kurmaktadır. Her iki cinsiyetteki sporcular karşılaştırıldığında yeni ülkeler görmenin eşit derecede önemli olduğu (Tablo 6), ilköğretim kurumlarında okuyan ve liseye devam eden sporcular arasında ise benzer sonuçlar elde edildiği görülmektedir. Örneğin yapılan spor sayesinde ailenin maddi imkansızlıkları

nedeniyle görülemeyecek ülkeler ve yeni şehirleri görme isteği spora başlamada etken olduğu düşünülebilir.

Sporcuların ‘‘Gerçek mutluluğu yüzme sporunda bulmak’’ sorusuna verdikleri cevapların %43,3 ile ‘çok fazla’ cevabı üzerinde yoğunlaştığı görülürken (Tablo 3) bu sonuçlardan gerçek mutluluğu yüzme sporunda bulmanın sporcular için profesyonel olarak yüzme sporu ile uğraşmakta etkisinin çok fazla olduğu görülmüştür. Sporcular yaptıkları sporu severek yapmalarının karşılığında başarıyı daha erken yakalamakta, bulundukları ortamlardan keyif almakta ve en önemlisi de mutlu olmaktadır. Her iki cinsiyetteki sporcular karşılaştırıldığında gerçek mutluluğu yüzme sporunda bulmanın cinsiyetler arasında eşitlik gösterdiği, ilköğretim kurumlarında okuyan ve liseye devam eden sporcular arasında liseye devam eden sporcular arasında daha fazla önemli olduğu görülmektedir (Tablo 9).

Sporcuların yüzme sporundan beklentilerine ilişkin görüşlerinin dağılımına bakıldığında, sporcuların ‘‘Sağlıklı olmak ve sağlığı korumak’’ sorusuna verdikleri cevapların %73,2 ile ‘‘çok fazla’’ cevabı üzerinde yoğunlaştığı görülmektedir (Tablo-4). Bu sonuçlardan sporcuların yüzme sporundan beklentilerinde sağlıklı olmak ve sağlığı korumanın önemli olduğu görülmüştür. Her iki cinsiyetteki sporcular karşılaştırıldığında sağlıklı olmak ve sağlığı korumanın tüm sporcular için önemli olduğu, ilköğretim kurumlarında okuyan ve liseye devam eden sporcular arasında ise benzer sonuçlar elde edildiği görülmektedir (Tablo 10). Yapılan çalışmalarda bizim çalışmamızdaki sonuçla paralellik göstermekte ve farklı branşlarda spor yapan sporcularda da spor yapmadaki temel amaçlardan en önemli nedenlerinden birinde sağlıklı olmak ve sağlığı korumanın olduğu

nerdeyse tüm spor branşları için temel amaç sakatlık riskini en aza indirmek ve sporcuların sağlıklarını koruyup mutlu olabilmelerini sağlamak olduğu böylelikle spor yapan birey için spor yaşamının değişmez bir parça haline geldiği vurgusu yapılmaktadır (41, 42, 47, 48).

Sporcuların “İyi bir fiziki görünüme sahip olmak” sorusuna verdikleri cevapların %66,0 ile “çok fazla” cevabı üzerinde yoğunlaştığı görülmektedir (Tablo 4). Bu sonuçlardan iyi bir fiziki görünüme sahip olmanın sporcuların yüzme sporundan beklentilerinde önemli yer edindiği görülmüştür. Her iki cinsiyetteki sporcular karşılaştırıldığında sonuçlardan iyi bir fiziki görünüme sahip olmanın cinsiyetler arasında benzerlik gösterdiği, ilköğretim kurumlarında okuyan ve liseye devam eden sporcular arasında ise eşit derecede önemli olduğu görülmektedir (Tablo 10). Farklı branşlarda spor yapan sporcularda da spor yapmadaki temel amaçlardan birinde iyi bir fiziki görünüme sahip olmanın olduğu görülürken spor yaparak sağlıklı olmanın yanında birey iyi bir fiziki görünüme sahip olarak toplum içinde saygınlığını arttırmayı başaracağını, kendinden daha emin olarak yaşamını ve spor yaşamını daha pozitif sürdüreceğine inanmaktadır (47, 48, 49, 50).

Sporcuların “Çevreyle spor yapan popüler biri olarak ilişkileri sürdürmek” sorusuna verdikleri cevapların %34,0 ile “çok fazla” cevabı üzerinde yoğunlaştığı görülmektedir (Tablo 4). Bu sonuçlardan çevreyle spor yapan popüler biri olarak ilişkileri sürdürmenin sporcuların yüzme sporundan beklentilerinde önemli ve çevrelerinde tanınan birisi olmak istedikleri sonucuna varılmaktadır. Çevrede tanınmak ve sporcu kimliğiyle öne çıkmak sporcular için önemli bir nedendir. Böylelikle sporcu örnek alınan bir lider olma özelliğininide

taşımaya başlamakta ve bunu kaybetmemek için daha fazla yaptığı spora konsantre olmak zorunda kalmaktadır. Her iki cinsiyetteki sporcular karşılaştırıldığında sağlıklı olmak ve sağlığı korumanın tüm sporcular için önemli olduğu, ilköğretim kurumlarında okuyan ve liseye devam eden sporcular arasında ise liseye devam eden sporcular için daha önemli olduğu görülmektedir (Tablo 10).

Sporcuların “İleride sporla ilgili üniversiteler düzeyinde eğitim görmek” sorusuna verdikleri cevapların %41,2 ile “çok fazla” cevabı üzerinde yoğunlaştığı görülmektedir (Tablo 4). Bu sonuçlardan ileride sporla ilgili üniversiter düzeyde eğitim görmenin sporcuların yüzme sporundan beklentilerinde çok fazla yer aldığı ve sporla birlikte eğitim hayatlarını devam ettirmek istedikleri görülmüştür. Her iki cinsiyetteki sporcular karşılaştırıldığında sporla ilgili üniversiteler düzeyinde eğitim görmenin aralarında fark olmamasına rağmen kadın sporcular için daha önemli olduğu (Tablo 7), ilköğretim kurumlarında okuyan ve liseye devam eden sporcular arasında ilköğretim kurumlarında okuyan sporcular arasında sporla ilgili üniversiter düzeyde eğitim görmenin daha fazla önemli olduğu görülmektedir (Tablo 10). Literatürden elde edilen sonuçlara göre (48, 50, 53, 54) çoğu spor dalına (atletizm, futbol, yüzme, tenis) sporcuların çoğunluğunun yaptıkları spor branşıyla birlikte üniversiter düzeyde eğitim görmek istediği görülmektedir. Bunun yanında sporcular ileride okuyacakları spor eğitimiyle birlikte yaptıkları spor branşı hakkında daha bilimsel olarak düşünecek ve yaptıkları çalışmaların dayandığı temel bilimsel gerçekleri görmeye başlayacaklar ve böylelikle yapılan çoğu çalışma daha verimli ve kısa zamanda sonuç verecek ayrıca başarıya daha çabuk ulaşılacaktır (52, 57, 58, 59).

Sporcuların “Yüzme sporu sayesinde yurtdışındaki üniversitelerden burs eğitimi almak” sorusuna verdikleri cevapların %39,2 ile “çok fazla” cevabı üzerinde yoğunlaştığı görülmektedir (Tablo 4). Bu sonuçlardan yüzme sporu sayesinde yurtdışındaki üniversitelerden burs eğitimi almanın sporcuların yüzme sporundan beklentilerinde çok fazla yer aldığı ve yurt dışında eğitimlerini sürdürmek istedikleri görülmüştür. Her iki cinsiyetteki sporcular karşılaştırıldığında yurtdışındaki üniversitelerden burs eğitimi almanın tüm sporcular için önemli olduğu, ilköğretim kurumlarında okuyan ve liseye devam eden sporcular arasında birbirine yakın cevaplar elde edilmiştir (Tablo 10). Yüzme branşında yurtdışında burs alıp öğrenime devam etmenin daha yoğun olarak tercih edildiği görülmektedir. Bunun nedenlerinden biri yüzme sporuyla uğraşan öğrencilerin büyük çoğunluğunun özel okullarda (kolej vs.) okuması, yabancı dil probleminin en alt düzeyde olmasıdır. Böylelikle sporcular yurtdışındaki okulların sınavlarını kolaylıkla geçip istedikleri bölümlerde okumaya hak kazanmaktadırlar. Diğer bir neden ise sporcu ailelerin çocuklarının eğitimlerine yurtdışında devam etmelerini istemeleri gösterilebilir. Örneğin bazı başarılı yüzme sporcularının eğitimlerine ABD’de devam ettikleri görülmektedir.

Sporcuların “Antrenör olmak” sorusuna verdikleri cevapların %32 ile ‘hiç’ cevabı üzerinde yoğunlaştığı görülmektedir (Tablo 4). Bu sonuçlardan antrenör olmanın sporcuların yüzme sporundan beklentilerinde büyük oranda yer almadığı ve antrenör olmayı düşünmedikleri görülmüştür. Bunun nedeni, yüzme sporuyla uğraşan öğrencilerin büyük çoğunluğunun ailesinin ekonomik olarak rahat bir durumda olması ve çocuklarında ya aile işlerinde ya da daha farklı meslek alanlarında çalışmalarını istemeleri olabilir. Her iki cinsiyet ve eğitimdeki

sporcular karşılaştırıldığında sonuçlardan antrenör olma isteği oranlarının cinsiyetler ve eğitim seviyeleri arasında benzer sonuçlar gösterdiği görülmektedir. İncelenen diğer çalışmalarda yapılan bu çalışmada bulunan sonuçlara yakın bir sonuç bulunamamıştır. Yüzmete olduğu gibi incelenen diğer spor branşlarında da sporcuların ileride antrenör olmak gibi bir isteklerinin olmadığı düşünülebilir. Bu durum, antrenörlük mesleğinin toplumda yeterince kabul görmediğini göstermektedir.

Sporcuların ‘‘Beden eğitimi öğretmeni olmak’’ sorusuna verdikleri cevapların %52,6 ile ‘hiç’ cevabı üzerinde yoğunlaştığı görülürken (Tablo 4) bu sonuçlardan beden eğitimi öğretmeni olmanın sporcuların yüzme sporundan beklentilerinde olmadığı, çoğu sporcunun beden eğitimi öğretmeni olmayı düşünmedikleri görülmüş ve sporcuların ileride spor dışında meslek tercih edecekleri sonucu ortaya çıkmıştır. Bunun nedeni bir önceki maddede de açıklandığı gibi yüzme sporuyla uğraşan öğrencilerin büyük çoğunluğunun ailesinin ekonomik olarak rahat bir durumda olması ve çocuklarının ya aile işlerinde ya da daha farklı meslek alanlarında çalışmalarını istemeleri olabilir. Her iki cinsiyetteki sporcular karşılaştırıldığında tüm sporcularda beden eğitimi öğretmeni olma isteğinin benzer sonuçlarda olduğu, ilköğretim kurumlarında okuyan ve liseye devam eden sporcular arasında ise lisede okuyan sporcular arasında daha fazla tercih edildiği görülürken özellikle atletizm dışında bir spor ile ilgilenen sporcularda (48) ileride beden eğitimi öğretmeni olmayı istedikleri ve bu mesleği sevdikleri görülmektedir.

Sporcuların ‘‘Maddi olarak rahat bir yaşam sürmek’’ sorusuna verdikleri cevapların %33 ile ‘çok fazla’ cevabı üzerinde yoğunlaştığı görülmektedir (Tablo

4). Bu sonuçlardan maddi olarak rahat bir yaşam sürmenin sporcuların yüzme sporundan beklentilerinde önemli olduğu görülürken bunun nedeni maddi olarak rahat bir yaşam sürmeyi her meslekte olduğu gibi bu spor branşını yaparken de elde etme arzusu olduğu düşünülebilmektedir. Her iki cinsiyetteki sporcular karşılaştırıldığında tüm sporcularda maddi olarak rahat bir yaşam sürme isteğinin benzer olduğu, ilköğretim kurumlarında okuyan ve liseye devam eden sporcular arasında ise fark olmadığı görülürken farklı branşlarda spor yapan sporcularda da maddi olarak rahat bir yaşam sürme isteğinin spor yaşamlarında oldukça fazla yer edindiği görülmektedir (42, 48, 51, 56, 57).

Sporcuların ‘‘Milli takım sporcusu olmak’’ sorusuna verdikleri cevapların %55,7 ile ‘çok fazla’ cevabı üzerinde yoğunlaştığı görülürken (Tablo 4) bu sonuçlardan milli takım sporcusu olmanın sporcuların yüzme sporundan beklentilerinde önemli yer tuttuğu ve sporcuların çok büyük kısmının milli takım sporcusu olmak ve kendi spor branşlarında milli formayı taşıyarak ülkemizi yurt dışında da temsil etmek istedikleri görülmüştür. Her iki cinsiyetteki sporcular karşılaştırıldığında sporcular arasında milli takım sporcusu olma isteğinin benzer olduğu, ilköğretim kurumlarında okuyan ve liseye devam eden sporcular arasında ise birbirine yakın sonuçlar olduğu görülmüştür (Tablo 10). Farklı branşlarda spor yapan sporcularda da milli takım sporcusu olmak ve kendi spor branşlarında milli formayı taşıyarak ülkemizi yurt dışında da temsil etmek istedikleri belirlenmiştir (46, 48, 57).

Sporcuların ‘‘Herkesçe tanınan bir sporcu olmak’’ sorusuna verdikleri cevapların %53,6 ile ‘çok fazla’ cevabı üzerinde yoğunlaştığı görülürken (Tablo 4) bu sonuçlardan herkesçe tanınan bir sporcu olmanın yüzme sporcularının

beklentilerinde önemli yer tuttuğu ve sporcuların çok büyük kısmının tanınan bir sporcu olmak istedikleri görülmüştür. Her iki cinsiyetteki sporcular karşılaştırıldığında tüm sporcularda herkesce tanınan bir sporcu olma isteğinin benzer olduğu, ilköğretim kurumlarında okuyan ve liseye devam eden sporcular arasında ise istatistiksel olarak fark bulunmamasına rağmen liseye devam eden sporcular arasında çevrece tanınma ve beğenilme arzusunun yüksek olduğu görülmüştür (Tablo 10). Çalışmadan elde edilen sonuçlar literatürde yapılan çalışmalarda sonuçlarla paralellik göstermekte olup farklı branşlarda spor yapan sporcular içinde herkesçe tanınan bir sporcu olmanın önemli olduğu, sporcuların kendilerini sosyal statü olarak farklı bir konumda hissettikleri ve en önemlisi mutlu olmalarına neden olduğu sonucu ortaya çıkmaktadır (41, 42, 43, 44, 48).

7. SONUÇ VE ÖNERİLER

Literatürdeki çalışmalara bakıldığında Ankara da yüzme sporu yapan sporcuların spora başlamalarında ailenin teşvik edici en önemli unsur olduğu, yüzme sporunu sevmenin, milli takım sporcusu olma ve üniversite düzeyinde eğitim görme isteğinin yüzme sporunu yapmada önemli etken olduğu görülmektedir. Bununla birlikte, yapılan çalışma sonucunda beden eğitimi öğretmenlerinin spora başlamadaki etkisinin, maddi geliri artırma isteğinin yüzme sporunda çok fazla önemli olmadığı ve bunun nedeninin genellikle bu sporu yapan sporcuların ailelerinin maddi olarak rahat durumda olmaları olarak değerlendirilebilir. Bunun yanı sıra bazı sporcuların bu spordan maddi gelir sağlama düşüncesinde olduğu, sporcuların yüzme ile başarı kazanma isteği ve başarıdan zevk duyması sporu yapmada önemli etkenler olarak ortaya çıkmıştır.

Gerçek mutluluğu yüzme sporunda bulmanın, çevreyle spor yapan popüler biri olarak ilişkileri sürdürmenin sporcuların yüzme sporundan beklentilerinde önemli olduğu sonucuna varılmaktadır. Sporcular katıldıkları turnuvalar sayesinde yeni ülkeleri görmeyi istemeleri, spor yaparak iyi bir fiziki görünüme sahip olmak istemeleri ve yüzme sporu sayesinde yurtdışındaki üniversitelerden eğitim bursu almak istedikleri de ortaya çıkan sonuçlar arasında yer alırken diğer çalışmalarda ortaya çıkan sonuçlarda yer aldığı aksine yüzme antrenörü olmayı istemektedirler.

Bulunan sonuçlara yönelik olarak şu öneriler getirilmiştir.

- Yüzme sporunu özellikle ilköğretim öğrencilerinde beden eğitimi dersi içinde verilmesi ve yüzmeyi minik öğrencilere tanıtılarak verilecek

temel eğitim ardından yetenekli bulunan öğrencilerin yüzme kulüplerine beden eğitimi öğretmenleri tarafından yönlendirilmeleri ve böylece çok sayıda öğrencinin yüzme ile tanışması önerilebilir.

- Aileden sorumlu devlet bakanlığı ve spor bakanlığına sosyal medya ve basın yayın organlarının yüzmeyle ilgili yayınladıkları haber, belgesel önemli turnuvalar, yüzme severlerin haberdar olmaları için programlar hazırlayarak televizyonlarda yayınlatmaları önerilebilir.
- Yüzme federasyonu ve güçlü sponsorlarla başarılı olan sporcuların yurtdışındaki yüzme organizasyonlarına gönderilmesi önerilebilir.

8. KAYNAKLAR

1. Görücü, A. (2001). Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokullarında Okuyan Öğrencilerin Spor Yapma Amaçları Ve Spora Yönlendirilmelerinde Etken Olan Faktörler (Konya Örneği İ), Yüksek Lisans Tezi, Konya
2. Yetim, A.A., ‘‘Sosyoloji Ve Spor ‘‘ Morpa Kültür Yayınları Ltd. Şti., S. 143, 157, İstanbul, 2006
3. Sunay, H., Saracaloğlu, S., ‘‘Türk Sporcusunun Spordan Beklentileri İle Spora Yönelten Unsurlar’’ Ankara Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu Spormetre Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi, S. 43, 2003, Ankara.
4. Aslan, M. (2002), Kocaeli Bölgesi İlköğretim Okullarında Okuyan Öğrencilerin Spora Yönelmelerinde Ailenin Beden Eğ İtmi Öğretmeni Ve Çevrenin Etkileri, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Kocaeli Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
5. Kayıkcı, N. (2006). 7-12 Yaş Grubu Çocukların Okul Dışı Sportif Etkinliklerinde Ailelerin Destek Ve Baskıları İle Bunun Çocuk Üzerindeki Etkileri (Ankara İli Örneği) Ankara
6. Sunay, H., ‘‘Türkiye’de Sporun Yaygınlaştırılması Kapsamında Çağdaş Spor Yöneticilerinin Rolü Ve Önemi ‘‘ 7.Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi Kitapçığı, 2002, Antalya.
7. Juricskay Z, Ve Mezey B. (2007). Effect Of Regular Training On The Anthropometric Parameters İn Swimmer Children. Central Research Laboratory, Medical University Of Pécs, Hungary.
8. Odabaş, B. (2003). 12 Haftalık Yüzme Temel Eğitim Çalışmalarının 7-12 Yaş Gurubu Kız Ve Erkek Yüzücülerin Fiziksel Ve Motorsal Özellikleri Üzerine Etkisi, Yüksek Lisans Tezi, Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kocaeli 2003
9. Şen Z. (2001). Yüzücülerde Bireysel Yapılan Çıkıştaki Kopma Süresi İle Bayrak Çıkışındaki Kopma Süresi Arasındaki Farkın İncelenmesi, Bursa, Uludağ Üniversitesi Lisans Bitirme Tezi.
10. Bozdoğan A. (2001). Stilleriyle Temel Yüzme, 1 Baskı, Ankara, Morpa Kültür Yayınları, S21.
11. Tahıllıoğlu A. (1999). Kara Harp Okulu Erkek Yüzme Takımının Bazı Antropometrik Ölçülerinin İncelenmesi Ve Değerlendirilmesi, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara
12. Urartu, Ü. (1995), Yüzme Teknik Taktik Kondüsyon , (10) İstanbul.
13. Urartu Ü. Yüzme Kitabı, İnkılap Kitap Evi, İstanbul, 1994: 10, 11
14. Bozdoğan A. (2006). Yüzme Kitabı, Morpa Kültür Yayınları, İstanbul: 142, 243
15. Günay E. (2007). Düzenli Yapılan Yüzme Antrenmanlarının Çocukların Bazı Fiziksel Ve Fizyolojik Parametreleri Üzerine Etkisi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, Ankara

16. Akgün N. Egzersiz Ve Fizyolojisi, 5. Baskı, İzmir, Ege Üniversitesi Basımevi, 1994, 1. Cilt; 46–7,128–30.
17. Muratlı S. Çocuk Ve Spor, Ankara, Bağırhan Yayınevi, 1997; 30-31, 169-83
18. Olaru Am. Sportif Yüzme, Adana, Çukurova Üniversitesi Basımevi, 1998; 1–4.
19. Troup Jp. (1999). The Pshysics And Biomechanics Of Competitive Swimming. Clinic In Sports Medicine, 18 (2): 267–85.
20. Alpar R. Yüzme Ve Su Topu Antrenmanlarının Temelleri, Başbakanlık Gsgm Yüzme-Atlama-Sutopu Federasyonu, Ankara, 1994; 244.
21. Pollock M.L., Wilmore,J.H. And Fox, Health And Fitness Through Physical Activity, John Wiley And Sons, Newyork , 1978.
22. Sweetenham B., Atkinson J., Championship Swim Training , Australia, 2003, S153.
23. Bozdoğan A., Yüzme Teknik Analizleri Ve Yöntemi, Yüzmede Biomekanik Kurallar, Görsel Sanatlar, İstanbul ,1986, S.198.
24. Underechts B., A Comparison Of The Movements Of Rear Parts Of Butterfly Swimmers Biomechanics Ans Medicine And Swimming Berlin 1983 S.215.
25. Mengütay S., Okul Öncesi Ve İlkokullarda Hareket Gelişimi Ve Spor., İstanbul, 1997 S.1,22-23.
26. Senemoğlu N. Gelişim Öğrenme Ve Öğretim Kuramdan Uygulamaya., 92, Özsen Matbaası, Ankara, 1998 S.12-14.
27. Bozdoğan A. ,Stilleriyle Temel Yüzme,1 Baskı,Ankara, Morpa Kültür Yayınları 2001,S21.
28. Bozdoğan., Yüzmede Fizyoloji, Mekanik Ve Metod 1 Baskı,İstanbul , Morpa Kültür Yayınları2001 S.168.
29. Hardy M., Flexibility Works Of The Swimming Training ,Recearc Quarterly For Exercise And Sport , 2000 S 111 – 112.
30. Atkinson B. Championship Swim Training, Australia, 2003, S.61 – 67
31. Hanula D. The Swim Coaching Bible Human Kinetics U.S.A., 2001, S 21,133.
32. Scharamm H, Hoch Schlulerbuch, Sport Schwimmen, Berlin; 1987, S 55.
33. Dummer , G Mucculer Strength And Flexibilitiy Of Two Female Master Swimmers In The Eight Decade Of Life , The Journal Of Orthopaedic And Sport Physical Therapy, Usa, 2005, S. 235,237.
34. Baltacı, A. (1980), Çocuklarda Yüzme Egzersizinin Solunum Parametrelerine Etkisi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
35. Çetinkaya, S (2004-2005), Yüzme Ders Notları, Trakya Üniversitesi
36. Soydan, S (2006), 12-14 Yaş Grubu Bayan Sporcularda Klasik Ve Vücut Ağırlığıyla Yapılan 8 Haftalık Kuvvet Antrenmanlarının 200m. Serbest Yüzmedeki Geçiş Derecelerine Etkisi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Kocaeli Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü
37. Whitehead, S.H., Biddle, J.H., O'donovan, T.M., Nevill, M.E., (2006). ‘‘Social-Psychological And Physical Environmental Factors In Groups Differing By Levels Of

- Physical Activity: A Study Of Scottish Adolescent Girls''pediatric Exercise Science, Vol. 18, Iss. 2,
38. Wald, J., (2003). '' Parental Motivations For Enrolling Their Children İn A Private Gymnastic Program'' Sport Journal, Vol. 6 , No.3,
39. Wolfenden, L., Holt, N., '' Talent Development İn Elite Junior Tennis: Perceptions Of Players, Parents, And Coaches''journal Of Applied Sport Psychology ,Vol. 17, S. 108-126, 2005.
40. Yıldız, G.,H.,'' Ortaöğretim Kurumları Spor Alanında Okuyan Öğrencilerin Spora Başlama Ve Alanı Seçme Nedenleri İle Beklentileri '' Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, 2006, Ankara.
41. Alibaz, A., Gündüz, N., Şentuna, M., ''Türkiye ' De Üst Düzey Taekwondo, Karete Ve Kick-Boks Sporcularının Bu Spor Branşına Yönelmelerine Teşvik Eden Unsurlar , Yapma Nedenleri Ve Geleceğe Yönelik Beklentileri'', Ankara Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu Spormetre Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi, S. 91, 2006, Ankara
42. Bayraktar, B., Sunay, H., ''Elit Bayan Ve Erkek Voleybolcuların Voleybol Spora Yönelmelerine Neden Olan Unsurlar İle Beklentileri'' 8. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi Kitapçığı, S.78, 17-24 Kasım 2004, Antalya.
43. Altunok, S.,''Sporcuların Raket Sporlarını Seçmelerinde Etkili Olan Faktörler'' Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu Lisans Tezi, 2004, Ankara.
44. Öztürk, T.,'' Tenise Yeni Başlayan 6-12 Yaşarası Sporcuların Tenisi Seçme Nedenleri Ve Sosyo Ekonomik Düzeyleri '' Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu Antrenörlük Eğitimi Bölümü Lisans Bitirme Tezi, 2004, Ankara.
45. Stuckyropp, R. C., Dılorenzo, T. M., ''Determinants Of Exercise İn Children''preventive Medicine ,Vol. 22, No. 6, S. 880-889, 1993.
46. Öztürk, F., '' Toplumsal Boyutlarıyla Spor '' Bağırhan Yayınmevi, S.62, 68, Ankara,1998
47. Sunay, H., Saracaloğlu, S.,''Türk Sporcusunun Spordan Beklentileri İle Spora Yönelten Unsurlar'' Ankara Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu Spormetre Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi, S. 43, 2003, Ankara.
48. Şimşek, D.,''Orta Öğretimde Atletizm Yapan Sporcu Öğrencilerin Atletizm Branşına Yönelme Nedenleri Ve Beklentileri'', Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, 2005, Ankara.
49. Baltacı , G (2008), Fiziksel Aktivite Bilgi Serisi, Şubat, (10), Ankara
50. Colwin C. Vortex Circulation İn Swimming Propulsion. İn T.F., Asca World Clinic Yearbook America, 2006, S.38 – 46.
51. Alpar R, Yüzme Ve Sutopu Antrenmanlarının Temelleri, Yüzme Atlama Su Topu Federasyonu Yayınıno:130, Ankara, 1998, S.193.
52. Guogora S.,Metabolic, Endocrine, And Physical Changes Of A 10 – 12 Years Old Woman Swimmer Metabolism. New Zeland ,2006.

53. Zsófia A, János T, Swimming Training After Changes Of Body Seven Years Old Boys.J Physiol Anthropol. Romanya 2007.
54. Tarhan, S.,’’Farklı Yaş Gruplarındaki Lisanslı Tenisçilerin Reaksiyon Zamanlarının İncelenmesi ‘‘ Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu Antrenörlük Eğitimi Yayınlanmamışlisans Bitirme Tezi, 2004, Ankara.
55. Kandeydi, U. Düzenli Yüzme Antrenmanı Yapan Sporcularda Meydana Gelen Biomotorik Değişimler, Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü , İzmir, 1994.
56. Özçaldıran B. Bir Sezon Uygulanan Yüzme Antrenmanlarının Aerobik Ve Anaerobik Kapasiteye Etkilerinin Kan Laktik Asit Kinetikleri İle İncelenmesi Doktora Tezi, Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir, 1994.
57. Altunok, S.,’’Sporcuların Raket Sporlarını Seçmelerinde Etkili Olan Faktörler’’ Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu Lisans Tezi, 2004, Ankara.

9. EKLER

EK 1. ANKET

Sevgili sporcular,

Sizlere doldurmanız için verilen bu anket formu sizin yüzme sporuna başlama nedenlerinizi ve yüzme sporuyla ilgili beklentilerinizin saptanmasına yönelik sorulardan oluşmaktadır. Anketin amacı yapmakta olduğunuz yüzme sporuna başlama nedenlerinizi ve yüzme sporuna ait beklentilerinizin saptanmasını sağlayarak, bu branşı sürdüren siz sporcularımızın ne amaçla bu sporu yaptığınızı belirlemektir.

Aşağıda cevaplamanız için sunulan sorulara 1 ile 5 arasında bir değerlendirme yapmanız gerekmektedir. ‘‘1’’en düşük‘‘5’’ ise işaretleyebileceğiniz en yüksek notu göstermektedir. Soruları dikkatli okuyarak maddelerde açıklanan bilgilere göre size uygun olan seçeneği kutucuğa ‘‘ X ‘‘ işareti koyarak işaretleyiniz.

1= Hiç 2=Az 3=Orta 4=Fazla 5=Çok Fazla

Gösterdiğiniz ilgi için teşekkürler.

A- KİŞİSEL BİLGİLER

1- Cinsiyetiniz

() Kadın () Erkek

2-Eğitim Durumunuz

() İlköğretim () Lise () Diğer

**B- YÜZME SPORUNA BAŞLAMA İLE BEKLENTİLERE İLİŞKİN
GÖRÜŞLER**

**I-BÖLÜM: YÜZME SPORUNA BAŞLAMANIZDA SİZİ TEŞVİK
EDEN UNSURLARI ETKİLİLİK DERECELERİNE GÖRE BELİRTİNİZ**

Yüzme Sporuna Başlama Nedenleri		1	2	3	4	5
1.	Anne, baba ve kardeşin spora başlamadaki etkisi					
2.	Yaşadığınız çevrenin spora başlamadaki etkisi					
3.	Arkadaş ve akran grubunun spora başlamadaki etkisi					
4.	Beden Eğitimi öğretmenin spora başlamadaki etkisi					
5.	Basın yayın organlarının spora başlamadaki etkisi					
6.	Televizyon kanallarının spora başlamadaki etkisi					
7.	Yakın çevredeki bir antrenörün spora başlamadaki etkisi					
8.	Dünyaca ünlü bir sporcu olma isteğinin spora başlamadaki etkisi					
9.	Milli takım sporcusu olma isteğinin spora başlamadaki etkisi					
10.	Çok beğendiğim bir sporcunun spora başlamadaki etkisi					

**II-BÖLÜM: YÜZME SPORUYLA PROFESYONEL BİÇİMDE
UĞRAŞMA NEDENİ OLARAK AŞAĞIDAKİ MADDELERDEN HANGİSİ
NE DERECE ETKİLİ OLDU?**

Yüzme sporuyla profesyonel biçimde uğraşma nedenleri		1	2	3	4	5
1.	Maddi gelir arttırmak					
2.	Yüzme sporunu sevmek					
3.	Sporun olumlu katkılarından haberdar olmak					
4.	Spor yaparak boş zamanları olumlu değerlendirmek					
5.	Spor yaparak sağlıklı olmak					
6.	Sporcu olarak arkadaşlarca tanınıp sevilip ve sayılmak					
7.	Başarı kazanmaktan zevk duymak					
8.	Yeni ülkeler görmek					
9.	Gerçek mutluluğu yüzme sporunda bulmak					

**III-BÖLÜM: YÜZME BRANŞINDA İLERİDE OLMASINI
BEKLEDİĞİNİZ BEKLENTİLER EN ÇOK AŞAĞIDAKİ
SEÇENEKLERDEN HANGİSİNE UYMAKTADIR**

Yüzme sporundan beklentiler		1	2	3	4	5
1.	Sağlıklı olmak ve sağlığı korumak					
2.	İyi bir fiziki görünüme sahip olmak					
3.	Çevreyle spor yapan popüler biri olarak ilişkileri sürdürmek					
4.	İleride sporla ilgili üniversiteler düzeyinde eğitim görmek					
5.	Yüzme sporu sayesinde yurtdışındaki üniversitelerden eğitim bursu almak					
6.	Antrenör olmak					
7.	Beden eğitimi öğretmeni olmak					
8.	Maddi olarak rahat bir yaşam sürmek					
9.	Milli takım sporcusu olmak					
10.	Herkesçe tanınan bir sporcu olmak					

Katılımınız için teşekkür ederim

10. ÖZGEÇMİŞ

01.08.1981 Ankara doğumluyum. İlk, orta ve lise öğrenimimi Ankara’da tamamladım. 2004-2005 öğretim yılında Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu Antrenörlük Bölümünden mezun oldum. Çeşitli özel okullarda öğretmenlik ve antrenörlük görevlerinde bulundum.