

ÜST DÜZEY SPORCULARDA KENDİNİ FİZİKSEL ALGILAMA DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Süleyman MORALI*, Birol DOĞAN*

ÖZET

Bu çalışmanın amacı; birinci liglerde oynayan hentbol, basketbol, voleybol ve futbol oyuncularını ile okçuluk sporu yapan milli sporcuların (N=157) kendini fiziksel algılama düzeylerinin incelenmesidir. Bu çalışmada; Aşçı, Aşçı ve Zorba tarafından geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılan Kendini Fiziksel Algılama Envanteri (Physical Self-Perception Profile) kullanıldı. Bu envanter, kişinin sportif yeterliliğini, fiziksel kondisyonunu, vücut çekiciliğini, kuvvetini ve genel fiziksel yeterliliğini ölçen 30 sorudan oluşmaktadır. Ayrıca sporcuların demografik özellikleri, spor yapma yılları, ulaştıkları performans düzeyleri, takımlarının ligde ulaştıkları sıralamaları 11 soruluk bir anket ile değerlendirildi. Verilerin istatistiksel analizinde tek yönlü varyans analizi ve Pearson korrelasyon testi kullanıldı. Sonuç olarak, kendini fiziksel algılama düzeyleri, yaptıkları spor branşları ve takımlarının dereceleri ile sporcuların performansları arasında anlamlı ilişkiler bulundu.

Anahtar sözcükler: Kendini fiziksel algılama, performans, takım sporları

SUMMARY

LEVELS OF SELF-PERCEPTION PROFILES IN ELITE ATHLETES

The purpose of this study is to clarify how high-level athletes performing in handball, basketball, volleyball, football and archery rate themselves physically. The "Physical Self-Perception Profile", for which the validity and reliability tests were performed by Aşçı, Aşçı and Zorba, was used as an inventory. The profile consists of 30 questions which evaluate the athlete's athletic competence, physical condition, body attraction, strength

* Ege Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Bornova, İzmir

and general physical competence. In addition to the inventory, a questionnaire of 11 questions on demographic features, levels of performance athletes and their teams have reached was filled. Data were analyzed using one-way analysis of variance and Pearson's correlation coefficient test. Significant relationships between an athlete's level of physical self-perception and the branch he is performing in, his team's and personal performance levels were obtained.

Key words: *Physical self-perception, performance, team sports*

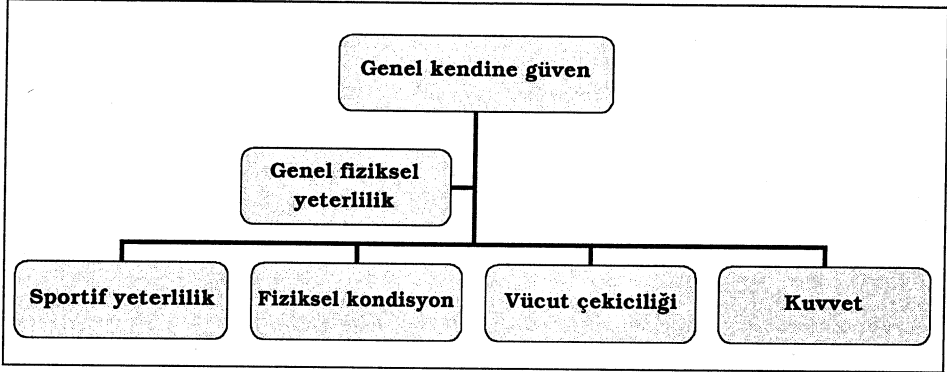
GİRİŞ

Sportif faaliyetlerde hem fiziksel hem de psikolojik yüklenmelerle karşı karşıya kalınır. Ancak antrenmanların genellikle kondisyon, teknik ve taktik yönleri ağır basmakta ve bu nedenle sporda başarıya ulaşmanın psikolojik öğeleri çoğu zaman gözardı edilmektedir. Oysa zihinsel ve duygusal faktörlere, kişinin kendini nasıl algıladığına ilişkin yönler de bakılması gerekmektedir (5).

Fiziksel aktivite sonucu oluşan psikolojik değişimler ve yararlar zaman zaman ortaya konulmaya çalışılmaktadır. Örneğin, Aşçı'ya göre Folkins ve Sime, fiziksel uygunluk antrenmanlarının benlik kavramını, kişilik özelliklerini, davranışı ve kaygı düzeyini etkilediklerini belirtmişlerdir (3). Kendine güven (self-esteem) ve kendini algılama (self-perception) öğeleri zihinsel zindeliğin en önemli belirleyicisi olarak kabul edilir. Kendini algılama ve güven, insan davranışlarının ve duygularının açıklanmasında rol oynayan kavramlardır. Örneğin, kendini algılama, değişik başarı ortamlarındaki tutarlılık ve seçeneklerle yakından ilişkilidir (1).

"Fiziksel ben" veya "kendini fiziksel algılama" benlik kavramının önemli bir boyutudur. Fiziksel yeteneklerimizi içeren kavram olan görünümümüz, kişiliğimizin referans noktasıdır. Benlik kavramı kadar kişiliğimizde önemli rol oynayan bu kavram bireyin fiziksel boyutta -örneğin kuvvet, dayanıklılık, sportif yetenek, görünüm gibi-, kendini algılaması olarak tanımlanır (2,4). Fiziksel algılamanın önemi; kendine güvenin, kendini algılamanın ölçüsünde kullanılan bir çok envantere ve kendine güven ve benlik kavramı modellerinde ortaya konmuştur (1).

Fiziksel boyutun vurgulandığı bir psikolojik aracın geliştirilmesi gerektiği görüşü ışığında Fox ve ark. (4), fiziksel algılamanın ölçüldüğü "Kendini Fiziksel Algılama Envanteri"ni (KFAE) geliştirmişlerdir. Bu model (Şekil 1), dört alt boyut (sportif Yeterlilik, fiziksel kondisyon, vücut çekiciliği ve kuvvet) ve bir genel boyutta (genel fiziksel yeterlilik) ele alınmıştır (1).



Şekil 1. Hiyerarşik kendini algılama modeli.

Örnek olarak, bireyin şut çalışması sırasında başarılı olması onun futbolda kendini yeterli hissetmesini; benzer başarı ya da deneyimin farklı bir spor dalında yaşanması ile de bireyin kendini sporda yeterli hissetmesini sağlayabilir. Bunun fiziksel benin diğer üç alt boyutu ile etkileşimi sonucu birey sağlıklı, olumlu bir fiziksel algılamaya sahip olabilir. Fiziksel algılamada meydana gelen bu değişimde özelde değişebilen psikolojik yapılardan daha genel ve tutarlı olan yapılara doğru bir hiyerarşik ilişki söz konusudur (2).

GEREÇ VE YÖNTEM

Denekler: Araştırmaya, 1997-1998 sezonunda İzmir ilinde basketbol, hentbol, voleybol ve futbol liglerinde oynayan sporcular ile okçuluk milli takım sporcuları katıldı. Toplam 157 sporcunun 70'i kadın, 87'si erkekti.

Veri toplama araçları: Bu çalışmada Fox ve Corbin'in 1989'da geliştirdiği, Aşçı ve ark. (1) tarafından geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılan Kendini Fiziksel Algılama Envanteri (Physical Self-Perception Profile) kullanıldı. Envanterin Pearson çarpım momentleri analizine göre tekrar-test güvenirliliği erkekler için 0.75-0.82, kadınlar için 0.73-0.84 arasında; iç tutarlılık katsayısı ise erkeler için 0.77-0.82, kadınlar için 0.72-0.86 arasındadır. Envanter, kişinin genel fiziksel yeterliliği ve bunun dört alt boyutu olan sportif yeterlilik, fiziksel kondisyon, vücut çekiciliği ve kuvveti ölçmekte ve her ölçekte altı madde içeren toplam 30 maddeden oluşmaktadır. Envanter her madde için kişiye iki farklı insanı tanımlayan ifade sunmakta ve kişiden bu iki seçenektan hangisine ne derecede benzediğini belirlemesini istemektedir. Bu benzeme derecesi "tam bana uygun" veya "bana oldukça uygun" ifadeleri ile belirlenmektedir. Madde-

lerin puanlaması 1-4 arasındadır (düşük yeterlilik-yüksek yeterlilik). Envanter fiziksel algılamanın beş farklı boyutunda 6-24 arasında değişen puanlar vermektedir.

Ayrıca sporcuların demografik özelliklerini, performans düzeylerini (kulüp takımında oynuyor, milli sporcu, vb.), takım içindeki durumunu (asil kadroda, yedek oyuncu), takımının performans düzeyini (kötü, orta, iyi, çok iyi), takım performansını (ligdeki sıralaması) sorgulayan ve toplam 11 maddeden oluşan bir anket uygulandı.

Verilerin analizi: Bu çalışmada elde edilen veriler tek yönlü varyans analizi ve Pearson Korrelasyon testi kullanılarak analiz edildi.

BULGULAR

Tablo 1'de genel olarak kendini fiziksel algılama düzeyi ile spor branşları arasındaki varyans analizi verilmektedir. Buna göre okçuluk sporcuları kendilerin hentbolcular, voleybolcular ve futbolculardan anlamlı ($p<0.05$) ölçüde düşük düzeyde algılamaktadır.

Tablo 1. Branşlara göre sporcuların kendini fiziksel algılama düzeyleri

Gruplar	n	X	SD	Duncan test
Hentbol	52	86.4	12.7	a
Basketbol	8	82.3	12.4	
Futbol	61	83.6	13.5	b
Voleybol	16	89.4	17.2	c
Okçuluk	20	76.2	3.0	a,b,c

a,b,c: $p<0.05$

Tablo 2'de branşlara göre sporcuların sportif yeterlilik düzeyleri karşılaştırılmaktadır. Buna göre, sportif yeterlilik düzeyi açısından hentbolcular ile okçular arasında anlamlı ($p<0.05$) bir farklılaşma bulunmaktadır. Okçuların sportif yeterlilik düzeyleri hentbolculara göre daha yüksektir.

Tablo 2. Branşlara göre sporcuların sportif yeterlilik düzeyleri

Gruplar	n	X	SD	Sheffé testi
Hentbol	52	17.9	3.2	a
Basketbol	8	18.3	2.6	
Futbol	61	17.3	3.4	
Voleybol	16	18.2	3.2	
Okçuluk	20	18.2	1.5	a

a: $p<0.05$

Sporcularda Kendini Fiziksel Algılama Düzeylerinin İncelenmesi

Tablo 3'de branşlara göre sporcuların fiziksel kondisyon düzeyleri karşılaştırılmaktadır. Buna göre hentbolcu ve futbolcuların fiziksel kondisyon açısından okçulardan yüksek ($p<0.01$) ortalama değerlere sahip oldukları görülmektedir.

Tablo 3. Branşlara göre sporcuların fiziksel kondisyon düzeyleri

Gruplar	n	X	SD	Sheffé testi
Hentbol	52	18.2	3.2	a
Basketbol	8	16.9	2.0	
Futbol	61	17.4	3.3	b
Voleybol	16	17.7	3.7	
Okçuluk	20	14.8	1.3	a,b

a,b: $p<0.01$

Tablo 4'de branşlara göre sporcuların vücut çekiciliği düzeyleri karşılaştırılmaktadır. Buna göre voleybolcuların vücut çekiciliği düzeylerinin basketbolcu ve okçulardan anlamlı ($p<0.05$) ölçüde yüksek olduğu belirlenmektedir.

Tablo 4. Branşlara göre sporcuların vücut çekiciliği düzeyleri

Gruplar	n	X	SD	Duncan testi
Hentbol	52	15.8	3.6	
Basketbol	8	14.4	3.9	a
Futbol	61	16.0	3.1	
Voleybol	16	17.7	3.6	a,b
Okçuluk	20	14.4	2.0	b

a,b: $p<0.05$

Tablo 5'de branşlara göre sporcuların fiziksel kuvvet düzeyleri karşılaştırılmaktadır. Buna göre hentbolcuların fiziksel kuvvet düzeylerinin futbolculardan anlamlı ölçüde ($p<0.01$) yüksek olduğu belirlenmektedir.

Tablo 5. Branşlara göre sporcuların fiziksel kuvvet düzeyleri

Gruplar	n	X	SD	Sheffé testi
Hentbol	52	18.5	3.0	a
Basketbol	8	17.4	2.8	
Futbol	61	16.5	3.5	a
Voleybol	16	17.4	4.6	
Okçuluk	20	15.9	1.9	

a: $p<0.01$

Ayrıca; fiziksel algılama düzeyi ile ulaşılan takım düzeyi (kulüp, okul takımı, milli sporcu) ve takımın ulaştığı performans derecesi (lig İnci, 2nci, 3ncü, vb.) arasında anlamlı bir ilişki saptandı.

Tablo 6'da tüm sporcular için kendini fiziksel algılama envanterinin genel fiziksel yeterlik ve alt boyutları ile takım düzeyi, takım içindeki durum ve takımın performans derecesi arasında saptanan anlamlı farklılıklar ($p < 0.05$) gösterilmiştir.

Tablo 6. Tüm sporcularda kendini fiziksel algılama envanterinin alt boyutları ile takım düzeyi, takım içindeki durum ve takımın performans derecesine ilişkin varyans analizi

Boyutlar	Takım düzeyi	Takım içindeki durum	Takımın performansı
Sportif yeterlik	$p=0.009$		$p=0.041$
Fiziksel kondisyon		$p=0.009$	
Fiziksel kuvvet			$p=0.057$
Genel fiziksel yeterlik			$p=0.004$
Kendini fiziksel algılama	$p=0.018$		$p=0.029$

Korrelasyon analizinde takım içindeki durum ile takımın düzeyi arasında pozitif ($r=0.16$, $p < 0.05$); yaş arasında ise negatif yönde bir ilişki ($r = -0.23$, $p < 0.01$) saptanmıştır. Branşlara göre incelendiğinde, değişik parametreler arasındaki korrelasyonlar hentbolcu, futbolcu ve voleybolcularda sırasıyla Tablo 7, Tablo 8 ve Tablo 9'da verilmektedir.

Tablo 7. Hentbolcularda kendini fiziksel algılama düzeyi ve alt boyutları ve yaş ile takım içindeki durum ve takım düzeyi arasındaki korrelasyon katsayıları

Boyutlar	Kendini fiziksel algılama	Genel fiziksel yeterlik	Fiziksel kondisyon	Vücut çekiçliliği	Yaş
Takım içindeki durumu	$r = -0.29$ $p = 0.036$	$r = -0.28$ $p = 0.048$	$r = -0.29$ $p = 0.037$	$r = -0.31$ $p = 0.027$	$r = -0.39$ $p = 0.004$
Takım düzeyi		$r = 0.36$ $p = 0.009$		$r = 0.27$ $p = 0.05$	

Tablo 8. Futbolcularda kendini fiziksel algılama düzeyi ve alt boyutları ve yaş ile takımın performansı ve takım içindeki durum arasındaki korrelasyon katsayıları

	Kendini fiziksel algılama	Vücut çekiçliliği	Fiziksel kuvvet	Yaş
Takımın performansı	$r = -0.35$ $p = 0.01$	$r = -0.30$ $p = 0.02$	$r = -0.34$ $p = 0.007$	
Takım içindeki durumu				$r = -0.36$ $p = 0.004$

Tablo 9. Voleybolcularda kendini fiziksel algılama düzeyleri ile takım performans dereceleri, takım performans düzeyi ve yaş değerleri arasında korrelasyon katsayıları.

Boyutlar	Kendini fiziksel algılama	Genel fiziksel yeterlik	Vücut çekiciliği	Fiziksel kuvvet	Yaş
Takımın performansı	r = -0.61 p = 0.01	r = -0.59 p = 0.02	r = -0.49 p = 0.05	r = -0.62 p = 0.01	
Takım içindeki durumu				r = 0.53 p = 0.04	r = -0.55 p = 0.03
Takım düzeyi					r = -0.74 p = 0.001

Okçuluk yapan sporcularda yaş ile takım düzeyi ($r = -0.81$, $p = 0.001$) ve takımın performansına ilişkin ($r = -0.50$, $p = 0.02$) anlamlı korrelasyon katsayıları saptandı. Basketbolcularda yalnızca sporcuların takım içindeki durumları ile fiziksel kuvvet düzeyleri arasında anlamlı bir korrelasyon belirlendi ($r = 0.88$, $p = 0.004$).

TARTIŞMA

Bu çalışmanın amacı üst düzey sporcuların kendilerini fiziksel olarak nasıl algıladıklarını araştırmaktı. Okçuların kendilerini fiziksel algılama düzeylerinin hentbolcu ve voleybolculardan düşük bulunması bu branş sporcuların fiziksel görünümünün çok gelişmiş olması gerekmediği şeklinde açıklanabilir. Basketbolcularda kendini fiziksel algılama düzey ortalama puanları 82.3 olarak belirlendi. Bu ortalama puan Aşçı ve ark. (1)'nin bir çalışmasında genç milli basketbolcularda buldukları 74.2'den daha yüksekti. Bu durum, sporcuların kendilerini fiziksel algılama düzeylerinin yaşları ilerledikçe yükselebileceği şeklinde yorumlanabilir.

Branşlar ele alındığında, sportif yeterlik düzeyinde elde ettikleri ortalama değerler açısından hentbolcular daha yüksek düzeyde bulundular. Aşçı ve ark. (1) ise bu alt boyuta ilişkin ortalama değerleri ($X=18.8 \pm 2.8$) basketbolcularda daha yüksek bulmuşlardı.

Fiziksel kondisyon düzeyleri açısından ele alındıklarında, hentbol oyuncularını ile okçuluk sporcuları arasında anlamlı bir farklılaşma gözlemlendi. Hentbol oyuncularının daha yüksek değerleri hentbol ve okçuluk sporlarının antrenman yapıları arasındaki farklılıktan kaynaklanabilir.

Kendini fiziksel algılama envanterinin alt boyutları ile takım düzeyi, sporcunun takım içindeki durumu (asil veya yedek oyuncu olması), takımın performansı açılarından anlamlı farklılıklar görülmektedir. Bu farklılıklar sportif yeterlilik ile takım düzeyi ve takımın performansı arasında, fiziksel kondisyon ile takım içindeki durumu arasında, genel fiziksel yeterlilik düzeyi ve fiziksel kuvvet ile takım performansı arasında anlamlı ve belirgindir.

Yaş ile sporcuların takım içinde yedek ya da asil oyuncu olmaları arasındaki negatif yönde korrelasyon, yaş yükseldikçe takım içindeki asillik veya yedeklik durumlarının düşmesiyle açıklanabilir. Başka bir ifadeyle takım içinde yedek ya da asil oyuncu olarak yer alma durumu yaşlanma ile de, artan deneyimle de bağlantılı olabilir. Hentbolcularda fiziksel kondisyon ile takımlarında asil ya da yedek oyuncu olma düzeyleri arasında negatif yönde korrelasyon görülmektedir. Bu sonuca göre fiziksel kondisyon düzeyi yükseldikçe oyuncunun takım içindeki yeri de sağlamlaşmaktadır. Kendini fiziksel algılama düzeyi ile takım içindeki durumları arasındaki negatif yönlü korrelasyon da benzer şekilde yorumlanabilir.

Kendini algılama envanterinin alt boyutlarına ilişkin ortalama değerler düştükçe takımların ligdeki sıralamaları da artmaktadır (Lig 3.sü, 4.sü, 5.si vb.), ya da tersi durum söz konusu olabilmektedir. Okçuluk sporcularının yaş ile takım düzeyi ve takım performansı arasında negatif yönde bir korrelasyon görülmektedir. Bundan, yaşları arttıkça okçuluk sporcularının takımlarının performans düzeylerine ilişkin olumlu düşüncelerinin azaldığı çıkarılabilir.

Sonuç olarak, sporcuların kendilerini fiziksel algılama düzeyleri yaptıkları spor branşlarına, takımlarının ligdeki sıralamalarına ve takım içindeki asil ya da yedek oyuncu olma durumlarına olumlu yönde etki etmektedir. Yüksek bir fiziksel algılama düzeyi, sportif performans açısından da sporcuların kendilerini yüksek bir düzeye getirmelerini sağlayabilmektedir.

KAYNAKLAR

1. Aşçı H, Aşçı A, Zorba E: *Kendini fiziksel algılama envanterinin geçerlilik ve güvenirlik çalışması*. V. Milli Spor Hekimliği Kongresi, Ege Üniversitesi, İzmir, 22-24 Eylül 1995.
2. Aşçı H: Benlik kavramı ve spor. *Spor Psikolojisi Kursu*. Ankara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Ankara, 13-14 Aralık 1997, s 7-35.

3. Aşçı H: Fiziksel aktivite programına katılmanın kaygı ve kendini fiziksel algılama düzeyine etkisi. *V. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi*. Hacettepe Üniversitesi, Ankara, 5-7 Kasım 1998.
4. Fox KR: *The Physical Self-Perception Profile*. Manval, Northern Illionis University, 1990.
5. İkizler C: *Sporda Başarının Psikolojisi*. İstanbul, Alfa Basın Yayın Dağıtım, 1993.

Yazışma adresi:

Yard. Doç. Dr. Süleyman MORALI
Ege Üniversitesi
Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu
35100 Bornova, İZMİR
Tel: 0 232 342 57 15
Fax: 0 232 2339 90 00
E-mail: morali@besyo.ege.edu.tr