



**T.C.
BATMAN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANA BİLİM DALI**

YÜKSEK LİSANS

**8 HAFTALIK VOLEYBOL ANTRENMANLARININ 11-13 YAŞ
KADIN VOLEYBOLCULARDA DENGİ VE DİKEY SIÇRAMA
PERFORMANSI İLE EMPATİ BECERİLERİ ETKİSİNİN
İNCELENMESİ**

Esra YILMAZ

**Haziran-2024
BATMAN**

**T.C.
BATMAN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANA BİLİM DALI**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**8 HAFTALIK VOLEYBOL ANTRENMANLARININ 11-13 YAŞ
KADIN VOLEYBOLCULARDA DENGİ VE DİKEY SIÇRAMA
PERFORMANSI İLE EMPATİ BECERİLERİ ETKİSİNİN
İNCELENMESİ**

Esra YILMAZ

**Danışman
Dr. Öğr. Üyesi Mihraç KÖROĞLU**

**Haziran-2024
BATMAN**

TEZ KABUL VE ONAYI

Esra YILMAZ tarafından hazırlanan “ 8 Haftalık Voleybol Antrenmanlarının 11-13 Yaş Kadın Voleybolcularda Denge ve Dikey Sıçrama Performansı ile Empati Becerileri Etkisinin incelenmesi ” adlı tez çalışması 11.06.2024 tarihinde aşağıdaki jüri üyeleri tarafından oy birliği ile Batman Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı’nda YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri

İmza

Başkan

Prof. Dr. Cengiz TAŞKIN

.....

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Mihraç KÖROĞLU

.....

Üye

Doç. Dr. Nuri Muhammet ÇELİK

.....

Yukarıdaki sonucu onaylarım.

Dr. Öğr. Üyesi Ömer Murat ÖTER
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürü

TEZ BİLDİRİMİ

Bu tezdeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edildiğini ve tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada bana ait olmayan her türlü ifade ve bilginin kaynağına eksiksiz atıf yapıldığını bildiririm.

DECLARATION PAGE

I hereby declare that all information in this document has been obtained and presented in accordance with academic rules and ethical conduct. I also declare that, as required by these rules and conduct, I have fully cited and referenced all material and results that are not original to this work.

İmza

Esra YILMAZ

Tarih: 11/06/2024

ÖZET

YÜKSEK LİSANS TEZİ

8 HAFTALIK VOLEYBOL ANTRENMANLARININ 11-13 YAŞ KADIN VOLEYBOLCULARDA DENGİ VE DİKEY SİÇRAMA PERFORMANSI İLE EMPATİ BECERİLERİ ETKİSİNİN İNCELENMESİ

Esra YILMAZ

BATMAN ÜNİVERSİTESİ LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

Dr. Öğr. Üyesi Mihraç KÖROĞLU

2024, 77 Sayfa

Jüri

Dr. Öğr. Üyesi Mihraç KÖROĞLU

Doç. Dr. Nuri Muhammet ÇELİK

Prof. Dr. Cengiz TAŞKIN

Bu çalışmanın amacı, Batman İl Milli Eğitim müdürlüğüne bağlı TÜPRAŞ İlk Öğretim Okulunda okuyan ve düzenli olarak voleybol eğitimi alan 11-13 yaş arası kadın öğrencilerin Denge, Dikey Sıçrama ve Empati etkisini karşılaştırılmasıdır. Araştırmanın evrenini 2023-2024 eğitim-öğretim yılında TÜPRAŞ İlk Öğretim Okulunda okuyan öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini araştırmaya gönüllü olarak katılan 25 deney grubu ve 25 kontrol grubu olmak üzere toplam 50 öğrenci oluşturmaktadır. Öğrencilerin demografik özelliklerine ilişkin veri toplamak amacıyla “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır. Öğrencilerin empatilerini ölçmek amacıyla “Cambridge Davranış Ölçeği (Empati Ölçeği)” ve 8 haftalık denge ve dikey sıçrama performanslarını arttırmaya yönelik antrenmanlar yapılmıştır. Anketler ve antrenmanlar uygulandıktan sonra istatistiksel analizleri kolaylaştırmak amacıyla SPSS 22.0 yazılım paketinden faydalanılmıştır. Verileri analiz etmek için frekans analizi, yüzde analizi, aritmetik ortalama, T-testi (Student ile Paired Samples T-Test analizleri) gibi çeşitli istatistiksel teknikler kullanılmıştır. Araştırmanın bulgularına göre, deney grubuna verilen 8 haftalık sıçrama ve denge performansı eğitimi ile empati eğitiminin anlamlı ve olumlu etkileri olduğu görülmüştür. Ön test ve son test sonuçları arasındaki farklar, her üç parametrede de (sıçrama, denge ve empati) deney grubu lehine anlamlı bir gelişim olduğunu göstermektedir. Bu durum, eğitim programlarının öğrenci performansı üzerinde olumlu etkiler yarattığını ve eğitimlerin önemini vurgulamaktadır. Özellikle sıçrama ve denge performansı eğitimleri, fiziksel parametrelerde önemli gelişmeler sağlarken, empati eğitimi ise sosyal-duygusal becerileri artırmada etkili olmuştur. Sonuç olarak, yapılandırılmış ve hedef odaklı eğitim programlarının öğrenci gelişimine katkı sağladığı ve bu tür programların eğitim süreçlerinde daha yaygın bir şekilde kullanılmasının yararlı olacağı söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Antrenman, benlik saygısı, motivasyon, spor, voleybol.

ABSTRACT

MASTER THESIS

EXAMINING THE EFFECTS OF 8-WEEK VOLLEYBALL TRAINING ON BALANCE, VERTICAL JUMP PERFORMANCE AND EMPATHY SKILLS IN 11-13-YEAR-OLD FEMALE VOLLEYBALL PLAYERS

Esra YILMAZ

**BATMAN UNIVERSITY GRADUATE EDUCATION INSTITUTE
DEPARTMENT OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS**

Advisor: Dr. Öğr. Üyesi Mihraç KÖROĞLU

2024, 77 Pages

Jury

Advisor Mihraç KÖROĞLU

Assoc. Prof. Dr. Nuri Muhammet ÇELİK

Assoc. Prof. Dr. Cengiz TAŞKIN

The purpose of this study is to compare the effects of Balance, Vertical Jump and Empathy on female students aged 11-13 who study at TÛPRAŞ Primary School affiliated with Batman Provincial Directorate of National Education and receive regular volleyball training. The population of the research consists of students studying at TÛPRAŞ Primary School in the 2023-2024 academic year. The sample of the research consists of a total of 50 students, 25 in the experimental group and 25 in the control group, who participated in the research voluntarily. "Personal Information Form" was used to collect data on the demographic characteristics of the students. In order to measure the empathy of the students, the "Cambridge Behavior Scale (Empathy Scale)" and 8-week training to increase their balance and vertical jump performances were conducted. After the surveys and trainings were applied, the SPSS 22.0 software package was used to facilitate statistical analysis. Various statistical techniques such as frequency analysis, percentage analysis, arithmetic mean, T-test (Paired Samples T-Test analyzes with Student) were used to analyze the data. According to the findings of the research, it was observed that the 8-week jumping and balance performance training and empathy training given to the experimental group had significant and positive effects. The differences between the pre-test and post-test results show that there is a significant improvement in favor of the experimental group in all three parameters (jumping, balance and empathy). This situation emphasizes that training programs have positive effects on student performance and the importance of training. In particular, jumping and balance performance training provided significant improvements in physical parameters, while empathy training was effective in increasing social-emotional skills. As a result, it can be said that structured and goal-oriented education programs contribute to student development and it would be beneficial to use such programs more widely in educational processes.

Keywords: Training, self respect, motivation, sport, volleyball.

ÖNSÖZ

Araştırma sürecinde bilgi ve tecrübeleriyle bana yol gösteren, desteğini her zaman hissettiğim ve çalışma azmi ile örnek aldığım çok kıymetli danışman hocam Sayın Dr. Öğrt. Üyesi Mihraç KÖROĞLU' na teşekkürü borç bilirim. Yüksek lisans eğitimim boyunca üzerimde emekleri bulunan Sayın Doç. Dr. Nuri Muhammet ÇELİK' e, emeği geçen öğrencilerime çok teşekkür ederim çalışmada TÜPRAŞ ortaokulu öğretmenlerine desteklerini esirgemedikleri İçin çok teşekkür ederim. Batman gençlik be spor il müdürlüğüne bağlı spor salonunu kullanmama vesile olan gençlik spor il müdürümüze ve tesislerde çalışan her anlamda salonun kullanımı kolaylaştıran salon personeline yardımlarından ötürü çok teşekkür ediyorum. Sporcularıma gösterdikleri çaba ve emek için sabırları için çok çok teşekkür ederim.

Esra YILMAZ
BATMAN-2024

İÇİNDEKİLER

ÖZET	iv
ABSTRACT.....	v
ÖNSÖZ	vi
İÇİNDEKİLER	vii
SİMGELER VE KISALTMALAR	ix
1. GİRİŞ	1
1.1. Problem Durumu.....	2
1.2. Araştırmanın Problem Cümlesi	2
1.3. Araştırmanın Amacı.....	2
1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	2
1.5. Araştırmanın Sayıtları.....	2
2. KAYNAK ARAŞTIRMASI	4
2.1. Voleybol.....	4
2.1.1. Voleybolun tarihçesi	4
2.1.2. Voleybolun dünyadaki gelişimi	5
2.1.3. Voleybolun Türkiye’deki gelişimi.....	7
2.1.4. Voleybolcuların motorik özellikleri.....	9
2.2. Voleybol Sporunda Oyuncu Türleri ve Görevleri	14
2.2.1. Pasör.....	14
2.2.2. Smaçör	14
2.2.3. Pasör çaprazı	15
2.2.4. Köşe oyuncu	15
2.2.5. Orta oyuncu.....	15
2.2.6. Libero.....	16
2.3. Denge ve Denge Çeşitleri	16
2.3.1. Statik denge.....	18
2.3.2. Dinamik denge	18
2.4. Sıçrama ve Sıçrama Çeşitleri.....	19
2.4.1. Dikey sıçrama	20
2.4.2. Yatay sıçrama	21
2.4.3. Derinlik sıçramaları	21
2.5. Empati	22
2.5.1. Empatinin bileşenleri	25
2.6. Empatinin Basamakları.....	26
2.6.1. Birinci basamak (onlar basamağı)	26
2.6.2. İkinci basamak (ben basamağı).....	27
2.6.3. Üçüncü basamak (sen basamağı).....	27
2.7. Sporda Empati.....	27
3. MATERYAL VE YÖNTEM.....	29

3.1. Araştırmanın Modeli.....	29
3.2. Araştırmanın Evren Ve Örneklemi	29
3.3. Veri Toplama Araçları	31
3.1.1. Kişisel bilgi formu	31
3.1.2. Cambridge davranış ölçeği (empati ölçeği)	31
3.4. Veri Toplama	32
3.4.1. Veri toplama süreci	32
3.4.2. Denge ve dikey sıçraya ilişkin görseller	33
3.5. Veri Analizi.....	41
4. ARAŞTIRMA SONUÇLARI VE TARTIŞMA.....	42
4.1. Tartışma	47
5. SONUÇLAR VE ÖNERİLER	52
5.1 Öneriler	52
KAYNAKÇA.....	53
EKLER	61
EK-1 Kişisel Bilgi Formu	61
EK-2 Empati Ölçeği.....	62
EK-3 Etik Kurul Kararı.....	66
ÖZGEÇMİŞ	67

SİMGELER VE KISALTMALAR

Simgeler

n	:Katılımcı Sayısı
f	:Frekans
ort.	:Ortalama
ss	:Standart Sapma
p	:Anlamlılık
Min	:Minimum
Max	:Maksimum
ANOVA	:Tek yönlü varyans analizi
t-testi	:Ortalamalar arası fark testi
f-testi	:İki popülasyonun varyanslarını karşılaştırmak için kullanılan test

Kısaltmalar

SPSS	:İstatistiksel Analiz Programı
DSO	:Dünya Sağlık Örgütü
vd	:Ve diğerleri
ark	:Arkadaşları
WHO	:Dünya Sağlık Örgütü
CRC	:Çocuk Hakları Komitesi

1. GİRİŞ

Spor, öğrenme, antrenman veya yarışma sırasında karmaşık motor görevleri uygulamayı ve aynı zamanda statik ve dinamik dengeyi sürdürmeyi içeren bir faaliyettir. Örneğin, bir jimnastikçi bir hareketi başarıyla tamamladıktan sonra dengesini koruyarak zemine inmelidir. Bir futbolcu, takım arkadaşlarının ve rakibin pozisyonunu kontrol ederken topa uygun şekilde müdahale edebilmek için denge yeteneğini kullanmalıdır. Benzer şekilde, bir basketbolcu ribaunt sonrasında topu alırken rakiple birlikte dengesini korumalıdır. Tüm bu örneklerde denge, başarılı bir performans için hayati bir öneme sahiptir (Erkmen ve ark. 2007).

Spor, toplumun büyük bir ilgisini çeken ve önemli bir sosyal ve evrensel olgudur. Büyük stadyumlar, spor salonları ve spor alanları, insanlarla dolup taşmaktadır ve modern çağın en etkin kitle iletişim araçları olan radyo, televizyon ve basın da uzun sürelerini ve sayfalarını spora ayırmaktadır. Bu durum, spora verilen önemi ve ilgiyi göstermektedir. Sporun bu kadar ilgi çekmesi, performansın önemini her geçen gün artırmaktadır. Sporda bilimsel araştırma yöntemlerinin ve laboratuvar araştırmalarının gelişmesi, performansın artması yönünde olumlu etkiler ortaya koymaktadır. Bu bağlamda, dengenin performans üzerindeki etkileri de incelenmektedir (Akar, 2008).

Voleybol maçları sırasında ve kısa süreli odaklanma seanslarında yaşanan konsantrasyon sorunları, karar verme güçlükleri ve dikkat eksiklikleri, skorun olumsuz yönde etkilenme riskini artırır. Blok, servis, overhand servis, atak, çizgi ihlali gibi birçok faktörde zamanında müdahale edilmediğinde hatalar meydana gelebilir ve bu durum rakip takımın avantajına dönüşebilir. Bu sebeple, voleybolun hataların belirleyici olduğu bir oyun olduğu söylenebilir (Karacabey ve Paşaoğlu, 2016).

Takım voleybolu, son yıllarda dünya genelinde büyük bir popülerite kazanmıştır. Fiziksel temasın sınırlı olması ve izlemesinin keyifli olması, voleybolun geniş kitleler tarafından tercih edilmesine katkıda bulunur. Voleybol, hem psikolojik hem de fizyolojik unsurları içermesi nedeniyle sporcuların kapsamlı bir şekilde hazırlıklı olmalarını gerektirir. Özellikle sporcuların mental durumları, performanslarını önemli ölçüde etkileyebilir, bu yüzden zihinsel olarak da hazır olmaları büyük önem taşır (Erkal ve ark., 1998; Karacabey ve Paşaoğlu, 2016).

Voleybol, 1895 yılında William G. Morgan tarafından ABD'nin Massachusetts eyaletindeki Holyoke'da bulunan eski bir YMCA (Genç Erkekler Hristiyan Birliği) spor salonunda icat edilmesinden bu yana büyük bir gelişim göstermiştir. Bugün, voleybol dünya genelinde en popüler sporlardan biri haline gelmiş olup, 220 ulusal federasyonu bünyesinde barındıran FIVB (Dünya Voleybol Federasyonu) tarafından yönetilmektedir (Tvf, 2022).

1.1. Problem Durumu

"Bu çalışma, TÜPRAŞ Ortaokulu'nda okuyan kadın voleybolcuların 8 haftalık voleybol antrenmanı öncesi ve sonrasında empati tutumları ile denge ve dikey sıçrama durumları arasındaki ilişkiyi düzeyleri araştırılacaktır."

1.2. Araştırmanın Problem Cümlesi

Spor yapan bireylerde başarı etkisi bilinmektedir. Araştırmamızda voleybol sporu içinde yer alan TÜPRAŞ Ortaokulu kadın öğrencilerin 8 haftalık voleybol antrenmanı öncesi ve sonrası denge ve dikey sıçrama durumlarının empati üzerindeki etkisi incelenecektir.

1.3. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, 8 haftalık voleybol antrenmanının kadın öğrenciler üzerinde dikey sıçrama ve denge performanslarının empati üzerindeki davranışlarına etkisinin araştırılması amaçlanmıştır.

1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Araştırma, 2023-2024 eğitim-öğretim yılında Batman İl Milli Eğitim Müdürlüğü'ne bağlı TÜPRAŞ Ortaokulu'nda öğrenim gören kadın öğrencilerle sınırlıdır.
2. Araştırma, "Dikey Sıçrama, Denge ve Empati Ölçeği" kullanılarak elde edilen verilerle sınırlıdır.

1.5. Araştırmanın Sayıtları

1. Belirtilen koşullar altında seçilen katılımcılar evreni temsil edecek yetkinliğe sahiptir.

2. Araştırmada kullanılan "Empati leği" araştırmanın amacına uygun olarak kullanılmaktadır.
3. Katılımcılar, veri toplama aracını yanıtlarken gerçek duygularını ve düşüncelerini yansıttıkları varsayılmıştır.



2. KAYNAK ARAŞTIRMASI

Bu bölümde, çalışmada ele alınan kavramlarla ilgili literatür yer almaktadır. Ayrıca “İlgili Çalışmalar” başlığı altında ulusal ve uluslararası literatürde yapılan araştırmalar hakkında bilgi verilmektedir.

2.1. Voleybol

Voleybol, son zamanlarda popülerliği artan önemli bir spor haline gelmiştir. Fiziksel temas gerektirmemesi nedeniyle geniş kitlelere hitap etmektedir. Sosyal açıdan, voleybolun insanların ilişkilerini güçlendirdiği gözlemlenmektedir. Ayrıca bireylerin karar verme, uygulama becerilerini artırma, motivasyonlarını yükseltme ve pratiklik kazanma yeteneklerini geliştirmektedir. Voleybolun temel amacı, topu file üzerinden rakip sahaya göndererek sayı kazanmaktır; oyun üç pasla sınırlıdır. Oyun, karşı sahaya servis atılarak başlar. Sayı almak için topun rakip sahanın içine temas etmesi, rakipten gelen topun saha çizgileri dışına çıkması veya rakibin hata yapması gerekmektedir. Voleybol maçlarında zaman sınırlaması bulunmamaktadır (Fröhner, çev. Cengiz, 1999). Sayı alan takım servis atma hakkını elde eder. Beş set üzerinden oynanan oyunda, üç seti kazanan takım galip gelir (Kahraman, 2019).

Voleybol oynayan bireylerin motor becerilerinin gelişmiş olması gerekmektedir. Esneklik, hız, hareketlilik, dayanıklılık, sıçrama gücü ve kuvvet gibi özellikler önemlidir. Ayrıca voleybol, sporculara kuvvet, hız ve zamanlama gibi temel hareketleri kazandırma amacı taşır (Böke, 2020).

Voleybol, hem oyuncular hem de seyirciler için şiddet içermeyen bir spor olarak değerlendirilir. Ebeveynlerin küçük yaşlardaki çocuklarını yönlendirebileceği ve sağlıklı bireyler olmalarına katkıda bulunabileceği bir spordur (Bengü, 1987).

2.1.1. Voleybolun tarihçesi

Voleybol, ilk kez 1895 yılında William George Morgan tarafından "mintonette" adıyla Y.M.C.A. üyelerine spor ve rekabet ruhunu aşlamak amacıyla tanıtılmıştır (Urartu, 2016). 1896 yılında, Prof. Dr. Albert Thompson Halstead bu sporun adının "Volley-Ball" olarak değiştirilmesini önermiştir. İsim daha sonra 1952 yılında "Voleybol" olarak kısaltılmıştır (Yolaç, 2020). Bu spor, Uzak Doğu Asya Oyunları'nda ilk kez uluslararası alanda oynanmıştır (Morpa, 2005). 1950 yılında oyun kurallarında önemli değişiklikler yapılmış; örneğin, takımdaki oyuncu sayısı 6 kişi olarak

belirlenmiştir. 1960 yılında ise blok yapma hakkı sadece ön sıradaki oyunculara verilmiş ve blok yapma üç pas kuralına dahil edilmemiştir (Aydoğan, 2006).

Uluslararası Voleybol Federasyonu (FIVB), 1947 yılında 14 ülkenin bir araya gelmesiyle Paris'te kurulmuş ve ilk başkan Paul Libaud olmuştur. 1957 yılında, Uluslararası Olimpiyat Komitesi'nin kararıyla voleybol, olimpiyat oyunlarına dahil edilmiş ve ilk olarak 1964 Tokyo Olimpiyatları'nda yer almıştır (IOC).

Amerikan Dr. Deaver, Y.M.C.A.'nın müdürü olarak 1915-1925 yılları arasında İstanbul'a gelmiş ve burada voleybolu tanıtmıştır. Bu sporu izleyip ilgisini çeken Selim Sırrı Tarcan, voleybolu öğrencilerine öğretmiş ve bu yolla sporun yayılmasını sağlamıştır. 1952 yılında Türk voleybolcularının Mısır'da bir müsabakaya davet edilmesi, Türkiye'nin uluslararası alanda tanınmaya başladığının bir göstergesidir. 1953 yılında İstanbul'da Türkiye-Yugoslavya maçı oynanmıştır. 1956 yılında Türkiye milli takımı, Dünya Şampiyonası'na katılmıştır (Erhan, 1995).

2.1.2. Voleybolun dünyadaki gelişimi

1895 yılında Amerikalı William Morgan, beden eğitimi çalışmalarını daha eğlenceli hale getirmek için YMCA misyonerler derneğindeki iş adamlarıyla birlikte, az temas gerektiren yeni bir oyun geliştirdi. Bu yeni oyun, Mintonette adıyla ABD'de oynanıyordu ve basketboldan daha az fiziksel temas gerektiren, tenis ve hentbolun bazı özelliklerini bir araya getiriyordu. Daha sonraki yıllarda Uluslararası Voleybol Federasyonu (FIVB) Paris'te kuruldu ve günümüzde 100'den fazla ülke bu federasyona üyedir. Dünya genelinde 150 milyondan fazla voleybol oyuncusu bulunması, voleybolun en popüler sporlardan biri olduğunu göstermektedir (Aydoğan, 2006).

Voleybol, William G. Morgan tarafından geliştirildi ve yayıldı. Morgan'ın önderliğindeki voleybol, ilk kez altı kişilik bir iş adamı grubu tarafından ABD'de oynandı (Erhan, 1995). Bu yeni spor, ilk kez 1913 yılında Filipinler'in ev sahipliği yaptığı uluslararası bir turnuvada görüldü ve böylece voleybol daha güçlü bir forma dönüşmeye başladı (Forthomme ve ark., 2005; Karacabey ve Paşaoğlu, 2016).

1897 yılında, voleybol kurallarıyla ilgili ilk resmi rapor Atletizm Ligi'nin Resmi Kurallar Kitabı'na dahil edildi. 1900 yılında Kanada, voleybol oynayan ilk yabancı ülke oldu. Voleybolun yayılmasında YMCA (Genç Erkek Hristiyan Dernekleri) önemli bir rol üstlendi. Voleybol, Asya'da da yayılmaya başladı; 1906 yılında Cailey ve Robertson, bu sporu Çin'e tanıttı. Daha sonra 1908'de Japonya, 1909'da Porto Riko, 1910'da Peru

ve Filipinler, 1912'de ise Uruguay'da voleybol oynanmaya başlandı (Monterio ve diğerleri, 2009).

Voleybolun uluslararası sahnedeki ilk görünürlüğü, 1921 yılında Uzak Doğu Asya Oyunları'nda Japon erkekler turnuvasında ortaya çıkmıştır. Okullarda eğitimin başlamasıyla birlikte, voleybol kuralları güncellenmiş ve oyuncu sayısı 5 kişi olarak belirlenmiştir. Ayrıca pozisyon değişimleri zorunlu hale getirilmiş ve takımın pas hakları iki devre boyunca düzenlenmiştir (Altav, 1988; Karacabey ve Paşaoğlu, 2016).

İlk resmi voleybol maçları, 1922 yılında YMCA derneğinin organizasyonuyla Amerika ve Kanada'da gerçekleştirilmiştir. Aynı yıl, Çekoslovakya'da İlk Erkekler Milli Şampiyonası yapılmıştır. 1923 yılında voleybol, Afrika'ya tanıtılmış ve Mısır, Tunus ve Fas'ta oynanmaya başlanmıştır. Japonya'da ise ilk defa kadınlar şampiyonası düzenlenmiştir. 1924 yılında voleybol, Hollanda, Yugoslavya ve İspanya'da oynanmaya başlanmıştır. Ayrıca, resmi voleybol kuralları ilk kez Sovyetler Birliği'nde yayınlanmış ve 1927 yılında Sovyetler Birliği'nde voleybol hakkında ilk kitap basılmıştır. Uzak Doğu Asya'da voleybol, 9 oyuncu sistemi ile oynanmıştır. 1928 yılında ABD'de Voleybol Federasyonu kurulmuştur (Uluöz, 2007).

Morgan, Holyoke'den arkadaşları Dr. Frank Wood ve John Lynch'in önerileri doğrultusunda voleybolun temel kavramlarını ve 10 temel kuralını belirlemelerini istemiştir. 1916 yılında YMCA, genç voleybolunun hızlı büyümesine katkıda bulunan kuralları ve bir dizi makaleyi yayınlamayı teşvik etmek amacıyla American Collaborative Athletic Association'ı (NCAA) kurmuştur. 1918'de takım başına oyuncu sayısı altı ile sınırlandırılmış ve 1922'de izin verilen maksimum dokunma sayısı üçe düşürülmüştür. Voleybol, 1930'ların başlarına kadar öncelikle bir eğlence ve dinlenme oyunu olarak kalmış, ancak uluslararası turnuvalar, Avrupa ve Dünya Şampiyonaları ile kural ve yönetmeliklerde yapılan değişikliklerle birlikte fiziksel ve teknik olarak rekabetçi bir spor haline gelmiş ve olimpiik bir branş olarak kabul edilmiştir (FIVB, 2022).

Uluslararası Voleybol Federasyonu, 1947 yılında Paris'te kurulmuş ve Brezilya, Çekoslovakya, Fransa, Hollanda, İsrail, İtalya, Belçika, Lübnan, Polonya, Portekiz, Romanya, Türkiye, Uruguay ve ABD'den temsilciler katılmıştır. Federasyonun ilk başkanı Fransa'dan Paul Libaud olmuştur. Sovyetler Birliği'nin voleybolu yeni teknik ve taktiklerle oynaması, voleybol alanında yeni bir dönemin başlangıcını işaret etmiştir

(Forthomme ve diğeri, 2005). İlk Erkekler Avrupa Şampiyonası, 1948 yılında Roma'da düzenlenmiş ve bu organizasyon aynı zamanda düzenlenen ilk milli şampiyona olmuştur. Bu şampiyonada 6 takım mücadele etmiş ve ilk milli kupayı Çekoslovakya kazanmıştır. Voleybol, olimpiik bir branş olarak 1961 yılında Marsilya'da düzenlenen bir kongrede kabul edilmiştir (Aydoğan, 2006).

2.1.3. Voleybolun Türkiye'deki gelişimi

Voleybol, 1919 yılında Amerikalı askerler tarafından Türkiye'ye getirildi. Bu sporu Türk halkına tanıtan kişi YMCA üyesi Dr. Deaver'dir. 1919-1925 yılları arasında YMCA müdürlüğü yapan Dr. Deaver, İstanbul'da voleybol müsabakaları düzenleyerek bu spora dikkat çekti ve İstanbulluların ilgisini kazandı. Beden eğitimi öğretmeni Selim Sırrı Tarcan da voleybolu yaymak için çalışmalar yaptı. Erkek Muallim Mektebi'nde öğrencilerin ilgisini çekerek voleybolu öğretmiş ve mezun olan öğrenciler bu sporu Türkiye'nin çeşitli bölgelerine yaymışlardır. O dönemde İstanbul'daki liselerde futbol daha popüler olsa da, voleybola olan ilgi giderek artmış ve öne çıkmaya başlamıştır. Daha sonra, 1928'de İstanbul ve 1949'da Türkiye Şampiyonası düzenlenmiştir. İlk başta voleybol federasyonu kurulmamış ve Basketbol, Voleybol ve El Topu sporlarını tek çatı altında toplayan bir federasyon oluşturulmuştur. Voleybol takımları genellikle basketbol oynayan okul takımı oyuncularından oluşuyordu. Türkiye, 1948'de FIBA'ya üye olmuş ve 1958'de Voleybol El Topu Federasyonu kurulmuştur (Viera, Ferguson, 1996).

Kısa süre sonra okullar arasında voleybol maçları ve turnuvalar düzenlenmeye başladı. İstanbul Teknik Üniversitesi ve Mülkiye Üniversitesi, voleybolu ilk benimseyen üniversiteler arasında yer aldı. Kulüplerin kurulması ve yayılmasıyla birlikte kulüpler arası mücadeleler de yaygınlaştı. 1949 yılında Türkiye Voleybol Şampiyonası düzenlendi. 1952-1957 yıllarında Türkiye, dünya voleyboluna kapılarını açtı ve spor dünya düzeyine ulaştı. Türkiye, spor alanındaki eksiklikleri gidermek amacıyla yurt dışıyla ilişkiler kurdu. Türkiye Voleybol Federasyonu, 1958 yılında resmen kuruldu (Karacabey ve Paşaoğlu, 2007).

Türkiye'de voleybolun tarihi oldukça köklüdür. 1928 yılından beri her yıl düzenlenen İstanbul Şampiyonası, voleybolun ülkemizdeki yaygınlığını gösteren önemli organizasyonlardan biridir. Ancak Türkiye Voleybol Şampiyonası, farklı bir düzeye taşınarak 1949 yılında başlamıştır (Viera ve Ferguson, 1996). Türkiye, Avrupa Şampiyonası'na milli takım kategorisinde ilk kez 1958 yılında dahil olmuş ve bu çıkış,

yıllık erkekler voleybol şampiyonasına da katılma fırsatını beraberinde getirmiştir. 1967 yılında, Türkiye, Avrupa Şampiyonası'nda 35 takımı ağırlamış ve bu etkinlik ülkedeki voleybolun ilgi görmesi ve talebin artmasını sağlamıştır. Türkiye'de voleybola olan ilgi ve artan başarılar, milli takımımızın 1998 yılında Japonya'da düzenlenen dünya şampiyonalarına katılma hakkı elde etmesine neden olmuştur. Bu dönemden itibaren voleybol ülkemizde daha da popüler hale gelmiş ve sporseverlerin ilgi odağı olmuştur. (Beck ve Emery, 2006).

İstanbul'daki liselerde voleybol, geleneksel olarak daha popüler olan futbolu geride bırakarak büyük ilgi görmeye başlamıştır. Bu liselerden mezun olan öğrenciler, mühendislik fakültelerinde voleybolu okulun sembolü haline getirmişlerdir. İstanbul Şampiyonası, ilk olarak 1928 yılında düzenlenmiş ve 1949'da Türkiye Voleybol Şampiyonası ile devam etmiştir. Türkiye, 1948'de FIVB'ye üye olmuştur. Başlangıçta voleybol için ayrı bir federasyon kurulmamış, Basketbol, Voleybol ve El Topu Spor Oyunları Federasyonu tarafından yönetilmiştir. Voleybol takımları genellikle basketbol oyuncularından oluşuyordu. Ancak, 1958'de federasyonlar ayrılmış ve Voleybol ve El Topu Federasyonu kurulmuştur. Bu gelişme ile voleybolun önemi artmış ve Türkiye'de daha popüler hale gelmiştir (Viera ve Ferguson, 1996).

2003 Avrupa Şampiyonası'na ev sahipliği yapan Türkiye, kadın milli takımı ile finale çıkarak ikinci olmuştur. 2005 yılında İzmir'de düzenlenen 23. Yaz Üniversite Oyunları'nda üniversite milli takımı büyük bir başarıya imza atarak tarihi bir zafer elde etmiştir. Ertesi yıl, kadın milli takımı dünya ikincisi olmuştur. 2007'de kadın milli takımı, 16. Dünya Grand Prix'sine katılmaya hak kazanmıştır. 2011'de Türkiye'de düzenlenen dünya şampiyonasında Yıldız Kızlar birinci gelirken, erkek milli takımı Avrupa Gençlik Olimpiyatları'nda şampiyon olmuştur. Bu dönemde Türk voleybolu, uluslararası alanda önemli başarılar elde ederek büyük bir gelişim göstermiştir (Koçak, 2012).

Son yirmi yılda voleybol, dünya genelinde büyük bir gelişme göstermiştir. 1996'daki Atlanta Olimpiyatları'ndan bu yana Plaj Voleybolu da büyük izleyici kitlesi ve televizyon başarısıyla dikkat çekmektedir. FIVB Dünya Turu ve Dünya Şampiyonaları voleybolun uluslararası popüleritesini artırmış ve yeni pazarlar açmıştır. Son yıllarda oynanmaya başlanan kar voleybolu da ilgi çekmektedir. Voleybol, dünya genelinde kapalı sahada ve plajda giderek daha fazla takipçi ve oyuncu kazanmaktadır (FIVB, 2022).

Türkiye'nin milli takımları, erkeklerde ilk kez 1958'de Avrupa Şampiyonası'na katılmış ve kadınlarda 1963'te Avrupa Şampiyonası'nda boy göstermiştir. 1967'de 35 takımın katıldığı Avrupa Şampiyonası'na ev sahipliği yaparak voleybolun yaygınlaşmasını sağlamıştır. Bu organizasyon, voleybolun Türkiye'deki popülaritesini artırmıştır. 1998'de Türkiye, Dünya Şampiyonası'na katılma başarısı göstererek Japonya'daki turnuvaya katılmıştır. Bu başarı, Türk voleybolunun uluslararası alanda önemli bir yer edindiğini göstermiştir (Viera ve Ferguson, 1996).

2011'de Türkiye'de düzenlenen Dünya Şampiyonası'nda Yıldız Kız Milli Takımımız birinci olmuştur. Aynı yıl, Genç Erkek Milli Takımımız da Avrupa Gençlik Olimpiyatları'nda şampiyon olmuştur. Bu başarılar, Türk voleybolunun dünya genelinde saygınlığını artırmış ve Türkiye'deki popülaritesini yükseltmiştir (Çalık, 2012).

2.1.4. Voleybolcuların motorik özellikleri

Voleybol, temel motorik becerilerin yanı sıra zihinsel organizasyonun da önemli olduğu bir spor dalıdır. İyi bir voleybol oyuncusu olmak için boy uzunluğu, kol uzunluğu ve omuz genişliği gibi fiziksel özelliklerin yanı sıra yüksek anaerobik kapasite, aerobik kapasite, taktiksel zeka, yorgunluğa direnç ve takım ruhuna sahip olmak gereklidir (Aracı, 2001).

Voleybolun en önemli özelliklerinden biri, çeşitli oyun durumlarında kullanılan tekniklerin hızlı değişiklikleri ve bu hareketlerin uyumlu bir şekilde birbirleriyle bütünleşmesidir. Oyunun karmaşık yapısı ve izleyicilere ilk bakışta şaşırtıcı gelmesine rağmen, voleybolda birbirini takip eden beceriler ve bu becerilerin başarıya ulaşması tesadüfi değildir (Fröhler, 1999). Voleybol diğer spor türlerinden farklıdır; örneğin, takımlar topu uzun süre ellerinde tutma olanağına sahip değildir ve kaybedilen topu tekrar kazanma mücadelesi yoktur. Bu nedenle, voleybol oyuncularının top ile temas halindeyken kuracakları oyun, başarılarını veya başarısızlıklarını belirlemektedir (Morpa, 2005).

2.1.4.1. Parmak pas

Parmak pas, voleybolda topun tamamen kavranmadan iki elin parmaklarıyla kontrol edilerek hedef noktaya yönlendirilmesidir. Bu pas tekniği kullanılırken oyuncunun dizleri bükülü, gövdesi öne eğilimli ve ayakları omuz genişliğinde açıktır. Parmak pas sıklıkla pasörlerin ve diğer takım oyuncularının birbirleriyle karşılıklı paslaşmalarında, zorlu bir servisi karşılarken veya hücum organizasyonunda zorlandığı

anlarda topu rakip takım sahasına göndermek için kullanılır. Bu teknik, voleybolda hızlı ve etkili bir şekilde topun yönlendirilmesine olanak sağlar ve oyunun akışını değiştirmede önemli bir rol oynar (Bengü, 1983; Vurat, 2000).

Voleybol oyununda temel teknikler arasında önemli bir yere sahip olan pas, oyuncuların topu seçilmiş oyuncuya doğru yönlendirmesini sağlar. Pas atılırken oyuncular, parmaklarının yanı sıra kol ve bacaklarını da kullanırlar. Ayrıca, vuruş yapılacakları yöne doğru vücudun önceden çevrilmesi de büyük önem taşır. Bu teknik, topun kontrollü ve hızlı bir şekilde takım arkadaşlarına aktarılmasına yardımcı olur ve voleybol oyununun akışını ve başarısını etkiler. Pas tekniği, voleybolun temel taşlarından biridir ve oyuncuların iyi bir pasör olabilmek için bu teknik üzerinde sürekli çalışması ve gelişmesi gerekir (Tiryaki, 1999).

2.1.4.2. Manşet pas

Servis karşılama, voleybol takımlarının başarılı olmaları için kritik bir faktördür. Takımların sadece iyi hücum oyuncularına değil, aynı zamanda iyi servis karşılayan oyunculara da ihtiyaçları vardır. Pasörün ve hücum oyuncularının teknik ve taktik becerilerini en iyi şekilde sergileyebilmeleri ve öne çıkarabilmeleri için, manşet pasın filden uygun yükseklikte ve uzaklıkta olması önemlidir (Orkunoğlu, 1988).

Manşet pas, voleybolun temel tekniklerinden biridir. Bu pozisyonda, sporcu dizleri bükülü, ayakları omuz genişliğinde açık ve gövdesi öne eğik olmalıdır. Topla temas anında, kollar dirseklerden kilitlenmiş gibi düz bir şekilde olmalı ve kol ve gövde topa istenen yöne bakacak şekilde hizalanmalıdır. Manşet, çoğunlukla savunma ve servis karşılama durumlarında kullanılırken, zaman zaman pasör ve diğer oyuncular tarafından pas atmak için de kullanılır (Vurat, 2000).

Manşet pas tekniği, topun hedefe ulaşmasının hızına bağlı olarak yüksek manşet, düz manşet ve kurşun manşet olarak sınıflandırılır. Topun yönü, atış tipine ve kolun tutuş açısına göre değişebilir. Bu nedenle, farklı pozisyonlarda manşet teknikleri uygulanabilir. Servis karşılama pozisyonlarında, defans pozisyonlarında ve bazen de pas atmak için manşet tekniği kullanılır (Aracı, 2006).

Manşet pas tekniği çeşitli evrelerden oluşmakla beraber vuruş anında kollar dirseklerden kilitli şekilde olması, vuruş anında iki kolun eşzamanlı olarak topa temas ettirilmesi, gövde ve kolların vuruş sonrasında hedef noktaya bakması temel kurallar olarak bildirilmektedir. Manşet tekniğinin servis karşılama pozisyonlarında, defans

pozisyonlarında ve bazen de pasörler tarafından pas atmak için kullanıldığı bildirilmiştir (Yeniçeri, 1997; Bengü, 1987).

Servis vuruşu kuralına göre, servis atan takıma puan cezası verilmez; ancak yeni kural, rakip takımın olası bir servis hatası durumunda puan kazanabileceğini belirtir. Bu nedenle, servis kullanımı son derece önemlidir ve servis karşılama becerileri, takımın başarısını etkileyen kritik bir faktördür (Ahrabi-Fard, 1999).

2.1.4.3. Servis

Üstten atılan servisler, kullanılan servisteki duruş pozisyonu, vuruş şekli ve diğer faktörlere bağlı olarak çeşitlilik gösterir. Voleybolda en yaygın kullanılan üstten atılan servis türleri; tenis servisi, Japon (floating) yüzen servis ve smaç servistir (Aracı, 2006).

Başlangıçta, servis sadece oyunun başında kullanılırken, zamanla daha fazla sayı atma odaklı ve taktiksel bir önem kazandı (Eralp ve Çotuk, 2006). Çünkü rakip takımın ana oyuncularına karşı yapılan bir servis, takımın etkili bir hücum organizasyonu kurmasını engelleyebilir (Fraser, 1986; TVF, 2002).

Voleybol oyunu, servis atışıyla başlar. Servis kullanımı, servis bölgesindeki oyuncunun topu bir el veya kol ile oyuna sokmasıyla gerçekleşir. Hakemin işaretiyle birlikte servis atan oyuncu topu oyuna sokar. Servis, modern voleybolda takımların ilk hücum seçeneği olarak da kritik bir rol oynar. Servis tekniği eskiden sadece oyunu başlatan bir vuruş olarak görülse de, artık sayı elde etme amacıyla servis atan takım olmanın stratejik önemi vurgulanmaktadır (Eralp ve Çotuk, 2006).

Taktik olarak atılan kısa servisler, özellikle rakip takımın etkili hücum oyuncularının etkinliğini azaltmak için tercih edilir. Servis kurallarında zamanla bazı değişiklikler yapılmıştır. Eskiden servis atan takım servis hatası yaparsa sayı kaybetmezken, yeni kurallar gereği servis hatası durumunda rakip takım sayı kazanır. Bu nedenle, servis atışlarının önemi daha da artmıştır (Ahrabi, 1999).

2.1.4.4. Smaç

Hücum hareketleri, farklı taktiklere ve pozisyonlara uygun çeşitlilik gösterir. Köşe hücum, orta hücum, geri alan ve çabuk hücum gibi farklı hücum tipleri bulunmaktadır. Hücumcuların pasöre olan uzaklığı, kullanılacak pasın teknik özellikleri nedeniyle, hücum hareketleri kompleks biyomekanik temellere sahiptir. Oyuncunun

stiline ve özelliklerine göre hücum çeşidi ve varyasyonları da değişebilir. Kimi oyuncular hızlı hücum yaparken, bazıları yüksek hücum yapmayı tercih eder; bu sebeple her oyuncunun smaç ve hücum tekniği farklılık gösterebilir. Pasörler, her oyuncunun özelliklerine uygun şekilde pas atarak hücumcuların etkili bir şekilde hücum yapmalarını sağlamak durumundadır (Vint, 1998).

Voleybol oyununda, izleyicileri en fazla cezbeden ve oyunu heyecanlı ve gösterişli kılan smaç tekniğidir. Smaç, topa sert bir vuruşla rakip sahaya hızlıca gönderilerek sayı almak için kullanılan en etkili hücum şeklidir (Aracı, 2006).

Smaç, voleybolun en önemli hücum vuruşudur ve oyunu daha eğlenceli ve çeşitli hale getirir. Servis atışından sonra sayı elde etmeye odaklanan bu becerikli hareketler, voleybolun başarısını doğrudan etkiler ve maçların galibiyetle sonuçlanmasını sağlar (Shondell ve Reynaud, 2002).

Çabuk hücum kullanan oyuncular, topa daha yakın pozisyonlarda bulunur ve hızlı giriş yapma yeteneklerine sahiptirler. Bu nedenle adım sayıları daha az olur. Atılan pasların yükseklikleri ve hızları, hücumcunun zamanlamasını etkiler. Farklı yükseklik ve hızlardaki paslara uygun zamanlarda yapılan hücum girişleri, voleybol sporuna çok yönlülük katar (Korkmaz, 2003).

2.1.4.5. Blok

Voleybol oyununda, oyuncular blok tekniğini uygularken yana adım alma, çapraza adım alma ve smaç adımılaması gibi adımlama hareketlerini kullanırlar (Aracı, 2006).

Blok tekniği, voleybol oyununda file üzerindeki savunmanın yanı sıra etkili bir hücum aracı olarak da adlandırılmaktadır. Amacı, rakip takımın hücumunu engellemek ve topun rakip sahada öldürülmesini önlemektir. Blok tekniği, güçlü bir hücum silahı olarak değerlendirilir çünkü rakibe aynı şiddette bir cevap niteliği taşır. Blok performansında hareket hızı kesin bir rol oynar. Hızlı ve etkili bloklar, rakip hücumları kesmekte ve savunma performansını artırmakta önemli bir rol oynamaktadır (Martinus ve Buekers, 1997).

Voleybolda blok, tekli, ikili ve üçlü olarak yapılmaktadır. Profesyonel takımlar genellikle üçlü blok yapmaya odaklanır. Bu, antrenman sıklığı ve oyuncuların uyumuyla mümkün olur. Günümüz voleybolunda blok, sadece savunma değil aynı zamanda etkili bir hücum organizasyonu olarak da değerlendirilmektedir. Etkili bloklar

aynı zamanda başarılı yer savunması için de kilit öneme sahiptir. Bloklarda iyi yer tutmak, savunma oyuncularına daha fazla savunma şansı verir ve takımın başarısını artırır (Lenberg, 2004).

Voleybol sahasında blok tekniği, savunmadan ziyade hücumda da etkin bir rol oynar ve topun rakip sahada öldürülmesini engelleyerek rakibin hücumunu keser. Hareket hızı blok performansında önemli bir faktördür (Martinus ve Buekers, 1997).

Voleybolda farklı blok türleri kullanılmaktadır, tekli blok, ikili blok ve üçlü blok gibi. Üst düzey takımlar genellikle üçlü blok yapmaya çalışır, ancak bu antrenman sıklığı ve takım uyumuyla mümkün olur. Günümüz voleybolunda blok, sadece savunma için değil aynı zamanda etkili bir hücum silahı olarak da değerlendirilmektedir. Etkili bloklar aynı zamanda başarılı yer savunması için anahtardır. Bloкта iyi yer tutmak, savunma oyuncularına daha fazla savunma yapma olanağı sağlar ve takımın başarısını artırır (Lenberg, 2004).

2.1.4.6. Savunma

Voleybol sahasında savunma, temel amacı topun yere temasını önlemek olan kritik bir görevdir (Selinger, 1986). Başarılı bir savunma, servis ve sayı avantajını elde tutmayı sağlayarak takımın hücum yaklaşımını belirler ve takımın başarısına önemli bir etki eder. Alan savunması, rakip oyuncuların bireysel becerilerine, hücum organizasyonlarına ve blok sistemine bağlı olarak değişir. İyi bir savunma, takımın hücum için uygun bir ortam hazırlamasına yardımcı olur ve hücum oyuncularına destek sağlar. Ayrıca, başarılı bir savunma oyuncunun sezinleme yeteneğiyle ilişkilidir ve pozisyonu önceden kestirebilme, hücum yönünü saptayabilme gibi beceriler savunma performansını artırır. Oyuncuların genellikle doğru savunma pozisyonunu tahmin etmesi mümkündür, ancak zaman zaman aksaklıklar görülebilir. Bununla birlikte, her oyuncu, her topa reaksiyon göstererek ve üst düzey bir çaba göstererek topun yere temasını engelleme sorumluluğuna sahiptir (Fröhner ve Cengiz, 1999; Karacabey ve Paşaoğlu, 2016; Aka ve ark., 2020;).

Başarılı bir savunma için, her oyuncunun karşı takımın topa vurmadan önce topa müdahale etmeye hazır olması gereklidir. Bu hazırlık, her hücumda ve her savunmada, tüm savunma oyuncularının topa vuracakmış gibi tetikte olmalarıyla sağlanır. Bu şekilde, takımın tüm oyuncuları savunma pozisyonunda olup, topa karşı hazır hale gelirler. Başarılı savunma için bir diğer önemli nokta ise, oyuncuların her topa

müdahale etme çabası içinde olmaları ve asla topun yere temasına izin vermemeleri gerektiğini bilmeleridir. Savunmada, takımın tüm üyelerinin yüksek konsantrasyonla hareket etmesi ve uyumlu bir şekilde koordineli hareket etmeleri büyük önem taşır. Böylece, her oyuncunun sorumluluk alması ve birlikte çalışması, başarılı bir savunma için hayati bir faktördür (Eralp ve Çotuk, 2006).

2.2. Voleybol Sporunda Oyuncu Türleri ve Görevleri

2.2.1. Pasör

Voleybolda takımın en önemli oyuncusu pasördür ve takımın temel yapısını oluşturur. Hücum hazırlıkları, pasörün kararları ve attığı paslar üzerine şekillenir. Pasör, takım arkadaşlarının atak özelliklerini çok iyi bilmeli ve istedikleri pasları atabilmelidir. Servis karşılama durumunda, pasör topu takım arkadaşlarına uygun yükseklikte, hızda, kısa veya uzun olarak göndererek smaçörlerin etkin hücum yapmasını sağlar. Pasör, pası atmadan önce hangi smaçöre yönlendireceğini belli etmemeli ve rakip takımın stratejilerini çözerek takımını yönlendirmelidir (Akarçeşme, 2010; Lenberg, 2004).

Pasör, bir voleybol takımının beyni ve oyun kurucusudur. Saldırıları için yapılacak hazırlıklar, pasörün kararlarına ve paslarına bağlıdır. Takım arkadaşlarını iyi tanır ve pas verirken onların özelliklerine uygun paslar atar. Rakip takımın servis topları pasörün önemli anlarıdır. Pasör, topu doğru yükseklikte ve hızda arkadaşlarına yönlendirerek smaç yapma fırsatı sağlar. Pasörün taktiksel olarak da önemli bir rolü vardır; hücum oyuncularını yönlendirirken, takımın oyun sistemini göstermemeye özen gösterir ve hücum oyuncularını doğru pozisyonlara yerleştirir (Akarçeşme, 2010).

2.2.2. Smaçör

Voleybol sahasında, file üzerine atılan her topun en etkili şekilde kullanılması, smaçöre verilen önemli bir görevdir. Smaçör, aynı zamanda rakip takımın smaç vuruşlarını engellemek için blok yapmakla da sorumludur. Bu nedenle, uzun boylu, güçlü, hızlı ve çevik olmalıdır. Smaçörün kanat kasları gelişmiş olmalı ve sıçrama becerisi yüksek olmalıdır. Smaçör, smaç vuruşları sırasında rakip takımın savunmasındaki zayıf noktaları fark edebilmeli ve bu alanlara hücum edebilmelidir. Ayrıca çapraz girişler yaparak paralel smaçlarla rakipleri şaşırtabilmelidir. Smaçör genellikle sahanın önde yer alan 4. numaralı bölgesinde oynar. Smaç atarken, rakip takımın kurduğu bloğu etkili bir şekilde aşabilmek için sert ve güçlü smaçlar tercih

eder. Ancak zaman zaman yavaş ve kurnaz smaçlarla rakibi yanıltarak sayı elde etmek için de sıçrayarak smaç atabilir (Akarçeşme, 2010).

2.2.3. Pasör çaprazı

Takımın en üstün smaçörü ve teknik olarak en etkili oyuncusu olarak öne çıkar. Ayrıca, solak olması da onun avantajlarından biridir. İkinci bölgede önde oynar ve 4-2 oyun taktiği uygulamaz. Eğer takım 5-1'lik bir oyun sistemi kullanıyorsa, bu oyuncu pasörün karşısındaki pozisyonda yer alır. Servis atan takımın pasörünün geri alamadığı durumlarda da pasör olarak görev yapar. Aynı zamanda pasörün çifte atak yaptığı pozisyonlarda arkadan çapraz atak yapabilir. Bu esneklik ve çok yönlülük, takımın hücumda daha etkili olmasını sağlar ve rakip savunmayı zorlar (Akarçeşme, 2010).

2.2.4. Köşe oyuncu

Pasörler, takımın etkili bir hücum gerçekleştiremediği durumlarda genellikle köşe oyuncusunu tercih ederler. Bu durumda, köşe oyuncusu, kaçan topu etkili bir şekilde kullanma fırsatı elde eder. Ayrıca, köşe oyuncusu, servis karşılama pozisyonunda libero ile birlikte sahayı paylaşma sorumluluğunu taşır. Bu görevleri başarıyla yerine getirmek, takımın hücum ve savunma performansını artırır ve rekabet avantajı sağlar (Grozdanovic ve ark., 2003; Korkmaz, 2003).

2.2.5. Orta oyuncu

Orta oyuncu, voleybolda takımın önemli pozisyonlarından biridir ve hem etkili bloklar yapabilen hem de güçlü hücumlar gerçekleştirebilen bir oyuncudur (International Volleyball Federation). Ayrıca orta blokçu olarak da adlandırılır (Gozansky, 2011). Orta oyuncular, hızlı ve aldatıcı hücumlar kullanma yeteneklerine sahiptir ve rakip takımın blok etkinliğini azaltmaya odaklanırlar (Miller, 2005). Kısa, kurşun, ense ve arkaya dolanarak yapılan tek ayaklı ataklar gibi çeşitli hücum varyasyonları vardır (Akarçeşme, 2010).

Genellikle 3 numaralı bölgeden hücum yapmakla görevlidirler ve aynı bölgede rakip takımın hücum varyasyonlarını takip ederek blok yaparak file üzerinden engelleme yaparlar. Arka hatta yer aldıklarında ise 5 ve 6 numaralı bölgelerde savunma yapmak için pozisyon alırlar. Manşet ve defans gibi görevler daha az tercih edildiğinden, servis karşılama pozisyonlarında libero oyuncular ile yer değiştirirler. Orta oyuncular, takımlarının hem savunma hem de hücum performansını dengeleyen

önemli bir role sahiptirler ve voleybol sahasının kritik oyuncularından birini temsil ederler (Eler ve Bereket, 2001; Arman, 2020).

2.2.6. Libero

Libero oyuncusunun uygulamaya geçişi, Uluslararası Voleybol Federasyonu'nun 1988'de Tokyo'da aldığı bir kararla resmîyet kazanmıştır (Kabasakal ve Şahan, 2009). Bu değişiklik, kısa boylu birçok oyuncunun üst düzey voleybol sahnesine dahil olmasını sağlamış ve takımların defans yönünü güçlendirmiştir. Ancak, liberoların faaliyetleri arka hatta sınırlıdır ve genellikle 5 ve 6 numaralı bölgelerde yer alırlar (Zimmermann, 1999). Libero oyuncuları, defans ve servis karşılama yetenekleri gelişmiş olan oyunculardır ve arka hatta görev yaparlar. Arka hat görevlerini tamamladıktan sonra ise orta oyuncular gibi ön hat oyuncularına yerlerini bırakırlar (Eler ve Bereket, 2001).

Libero oyuncusu, geri hat oyuncusunun yerini alabilir ve özellikle temas anında topun file üst kenar yüksekliğini tümüyle aştığı durumlarda bir hücum vuruşunu tamamlayamaz. Libero oyuncunun bir oyuncunun yerine oyuna girmesi, düzenli değişiklik olarak kabul edilmez ve bu tür yer değiştirmeler sınırsızdır. Voleybol sahasının önemli bir parçası olan libero oyuncuları, takımlarının savunma ve organizasyon yeteneklerini önemli ölçüde arttırır. (<http://www.tvf.org.tr> Erişim Tarihi: 04.25.2016).

2.3. Denge ve Denge Çeşitleri

Denge, fiziksel hazırlığın en önemli unsurlarından biri olarak tanımlanır ve vücudu uzayda tutabilme yeteneğini içerir. Bu yetenek, duysal girdilerin karmaşık bir şekilde entegrasyonu ve uygun motor tepkilerin üretilmesi ile vücut hareketlerinin kontrol edilmesini sağlar (Azarpahikan ve Torbati, 2017). Dengenin bir başka tanımı ise, motor ve duysal girdi ve çıktıların etkileşimiyle vücuttaki birçok biyomekanik olayın sonucunda kişinin destek yüzeyi sınırları içinde ağırlık merkezinin korunmasıdır (Oddsson et al., 2007).

Denge, yaşamı düzenli ve daha başarılı hale getiren, yüksek performans sergilemeye yardımcı olan önemli bir motorik özelliktir. Yapılan birçok araştırma, denge antrenmanlarının beden performansını artırmanın yanı sıra performans sürekliliğine de katkı sağladığını ortaya koymuştur. Aynı zamanda beceri öğretiminde ve yetenek seçiminde denge önemli bir etkiye sahiptir. Gelişen idman teknikleri ve yaralanma/düşmeleri önlemeye yönelik tedbirlerin alınması, denge çalışmalarının ileri

yaş gruplarının katılımına da olanak tanımaktadır. Denge, sporcuların ve sporla uğraşan bireylerin performansını artırmak ve sakatlanma riskini azaltmak için önemli bir rol oynar (Köseoğlu, 2000).

Denge, günlük yaşamda veya spor yaparken, çevresel güçlerin etkisi altında dik konumda (stabil) kalmayı sağlamaktan sorumludur. Beklenmedik perturbasyonlar (denge bozucu hareketler), ağırlık merkezini değiştirerek dengeyi etkileyebilir, ancak dengeleyici kaslar devreye girerek stabilizasyonu yeniden sağlar (Suveren, 2009).

Spor aktiviteleri sırasında, mücadele içeren bazı hareketler de dengeyi bozabilir. Ancak, dengeyi kısa sürede toparlamak, etkinliğin sürdürülebilmesi için önemlidir. İyi bir denge, sporcuların performansını artırmak ve sakatlanma riskini azaltmak için kritik bir unsurdur. Bu nedenle, sporcuların denge becerilerini geliştirmeye ve beklenmedik durumlarda hızlı tepki verme yeteneğini kazanmaya önem vermeleri gerekir. Denge, sporun bir parçası olarak değerlendirilmeli ve sporcuların performanslarını en üst düzeye çıkarabilmeleri için düzenli olarak denge egzersizleri yapmaları önerilir (Suveren, 2009).

Bireylerin günlük yaşam aktivitelerini başarılı ve bağımsız bir şekilde gerçekleştirebilmek için iyi bir denge düzeyine sahip olmaları önemlidir. Günlük yaşamın normal seyrini sürdürebilmek için çoğu zaman dengeye ihtiyaç duyarız. Spor bilimleri açısından bakıldığında, amaçlanan hareketleri gerçekleştirebilmek için merkezi sinir sistemi ile iskelet-kas sistemlerinin uyumlu bir şekilde etkileşim içinde olması gerekmektedir. Yaşam boyu, denge oluşumunda değişimler meydana gelir. Bedenimizdeki denge oluşumu yaşla birlikte değişiklik gösterir. Okul öncesi dönemden itibaren denge ihtiyacı artar ve gençlik döneminde zirveye ulaşır. Ancak yaş ilerledikçe, bireylerde denge düzeylerinde azalmalar görülebilir. Yaşlanma sürecinde, denge mekanizmalarının performansı azalabilir ve bireylerin düşme riski artabilir. Bu nedenle, özellikle ileri yaşlarda denge egzersizleri ve dengeyi destekleyici aktivitelerin yapılması önemlidir. Dengeyi korumak ve geliştirmek, bireylerin yaşam kalitesini artırmak ve günlük yaşam aktivitelerini daha kolay gerçekleştirebilmek için büyük önem taşır (Muratlı, 2003).

Denge yeteneği, pek çok kas koordinasyonunun ve duyuşal bilgilerin bütünlüğü sayesinde gerçekleştirilir. Vücudumuzun yeryüzündeki ağırlık merkezini korumak için bir araya gelmiştir. Ayakta dururken, vücudun durumunu korumada propriyosepsiyon

duyusu önemli bir rol oynar. Bu durumlarda görsel ve vestibüler sistemler ise ikincil bir rol oynar. Ancak dengesiz bir zeminde durduğumuzda, görsel ve vestibüler sistemler vücudu dengelemeye yardımcı olur. Örneğin, buzlu veya karlı bir zeminde yürümek veya ormanlık bir alanda ilerlemek için bu sistemlerin birlikte çalışması gereklidir (Beğen, 2008).

Denge çelişmeleri kendi içinde Statik Denge ve Dinamik Denge olarak 2'ye ayrılır (Kandemir, 2021).

2.3.1. Statik denge

Statik denge, hareketsiz bir zeminde dışsal bir kuvvete ihtiyaç duymadan vücudun konum ve postürünü koruma yeteneğini ifade eder. Bu yetenek aynı zamanda minimal hareketlerle dengeyi sürdürebilme kabiliyeti olarak da bilinir. Önemli olan, bulunan zeminin sabit ve düz olmasıyla birlikte, bireyin kendi kendine dışarıdan hiçbir yardıma gereksinim duymadan, çok az hareketle mevcut destek yüzeyi içinde kalabilmesidir (Guskiewicz, 2004).

Hazar ve Taşmektepligil (2008)'e göre statik denge, vücudun belirli bir yerde veya pozisyonda denge sağlama yeteneğine verilen isimdir. Başka bir tanıma göre; durağan bir destek düzeyinde ve dışsal herhangi bir kuvvete ihtiyaç duymadan, genel postür veya vücut bölümlerinden herhangi birinin belirli bir pozisyonda otomatik olarak korunmasını sağlayan denge çeşididir (Nichols ve ark. 1995).

Bir maddenin üzerine etki eden kuvvetlerin birbirleriyle denge halinde olduğu ve birbirlerine eşit olduğu durum "statik denge" olarak tanımlanır. Maddelerin denge durumu, üzerlerine etki eden kuvvetlerin yanı sıra, cismin ağırlık merkezinin yerçekimi hattına ve destek alanının özelliklerine de bağlıdır. İnsanın vücut denge becerisi, belirli bir yerde veya duruşta dengeyi sağlama yeteneği, statik dengeye bir örnektir (Muratlı, 2003).

2.3.2. Dinamik denge

Dinamik denge, bir bireyin bir görevi yerine getirirken, sabit bir pozisyona geri dönerken veya hareketli bir zeminde minimal hareketlerle ve dışsal kuvvet yardımıyla destek yüzeyi içinde dengeyi koruma ve geri kazanma yeteneğini ifade eder. Özellikle hareket halindeyken bozulan zemin ve destek yüzeyi koşullarına karşı postüral kontrolü sağlayarak dengeyi yeniden kazanma becerisi olarak da adlandırılabilir (Murphy ve kolektif, 2017).

Dinamik denge, bireyin hareketli bir ortamda dengesini koruma ve dengesini yeniden sağlama yeteneğini ifade eder. Bu durum, bireyin görevleri yerine getirirken veya hareket halindeyken karşılaştığı zorlu koşullara adapte olma kabiliyetini içerir. Dinamik denge, sabit bir pozisyondan harekete geçerken veya değişen yüzey koşullarına uyum sağlarken, vücudun stabiliteyi koruma yeteneğini kapsar. Dinamik denge, vücudun postüral kontrol mekanizmalarının ve kas koordinasyonunun etkili bir şekilde çalışmasıyla sağlanır. Bireylerin günlük yaşam aktivitelerini etkin bir şekilde yerine getirebilmesi ve spor performansını artırabilmesi için dinamik denge becerisinin geliştirilmesi önemlidir. (Smith ve ark., 2010).

Vücudun hareket sırasında etkili olan dışsal kuvvetlerin, kas ve eklem çevresindeki yumuşak dokuların yardımıyla nötralize edilmesiyle sağlanan denge şekline dinamik denge denir (Nichols ve ark., 1995). Dinamik denge, günlük yaşam aktivitelerindeki çeşitli hareket varyasyonları ile ilişkilidir, örneğin ağırlık taşımak, kalkış gerektiren hareketler, yürüme, oturma, merdiven çıkma ve inme gibi aktivitelerde sergilenir. Birey hareket halindeyken denge kontrolü dinamik denge becerisini içerir (Chaudhari ve Andriacchi 2006).

Dinamik denge, vücudun hareket sırasında istikrarını koruma yeteneğiyle ilgilidir ve bu, kaslar ve eklem çevresindeki dokuların etkili bir şekilde bir araya gelmesiyle gerçekleşir. Dışsal kuvvetlerin etkisi altında olan vücut, hareketlerin koordinasyonunu ve stabilizasyonunu sağlayarak dengede kalmayı başarır. Dinamik denge, spor aktivitelerinde, egzersizlerde ve günlük yaşamın her alanında önemli bir rol oynar ve bireylerin hareket kabiliyetini ve performansını artırır (Smith ve ark., 2010).

Hareketli zeminler, stabilizasyon işlevlerinde kullanılan güç işlevlerinde artışa yol açar. Sabit durumdan hareketli duruma geçerken nesneye etki eden güçler, nesnenin dengeyi bozma eğilimine girer. Gücün, cismin yerçekimi hattına dikey veya herhangi bir açıyla uygulanması sonucunda, cisim "doğrusal (lineer)" veya "açısal (angular)" olarak yer değiştirir. Bu, postürün muhafazası ve kas etkinliğinin koordinasyonunu içerir (Sucan, vd., 2005; İnal, 2004).

2.4. Sıçrama ve Sıçrama Çeşitleri

Yere iniş sırasında konma tekniğinin etkili bir şekilde uygulanması, kalça, diz ve ayak bileği eklemlerinin tepki kuvvetini etkin bir şekilde absorbe edebilmesine bağlıdır.

Bu amaçla, önce ekstansör kas gruplarının uzaması ve ardından hızlı bir şekilde kısılması gerekmektedir (Elphinston, 2000).

Kasların gerilme-kısalma döngüsü sırasında hem eksantrik (uzayan) hem de konsantrik (kısanan) fazlarda M. Gastrocnemius ve M. Soleus gibi kaslarda uzunluk değişimleri meydana gelir. Alt ekstremitenin patlayıcı ve maksimal kas kuvveti, birçok spor aktivitesinde performansı etkileyen nöromüsküler değişikliklerden kaynaklanır. Bu nedenle, alt ekstremita gücünün değerlendirilmesi ve antrenman programının bu değerlendirmeler sonucunda oluşturulması, sporcu performansını yükseltmede önemli bir katkı sağlar (Şimşek, 2000).

Bu teknik, özellikle sporcuların atletik performansını geliştirmek ve sakatlanma riskini azaltmak için önemli bir rol oynamaktadır. Kalça, diz ve ayak bileği eklemlerinin doğru şekilde tepki kuvvetini absorbe edebilmesi, etkili bir yere inme ve konma tekniğine bağlıdır. Bu nedenle, sporcuların bu konuda eğitilmesi ve uygun antrenman programlarının uygulanması, spor performansını artırmak ve sakatlanma olasılığını azaltmak için önemlidir (Elphinston, 2000).

Sıçrama genel olarak, dikey sıçrama, yatay sıçrama ve derinlik sıçramaları olarak 3 gruba ayrılmaktadır.

2.4.1. Dikey sıçrama

Dikey sıçrama, birçok atletik aktivitede patlayıcı kuvvet performansının ayrılmaz bir bileşenidir. Özellikle basketbol, voleybol, yüksek atlama gibi spor branşlarında, performansın başarıya ulaşabilmesi için sıçrama yeteneği önemli bir faktördür. Bu nedenle, bu spor branşlarında yer alan parametreleri belirleyerek ve uygun antrenman programları kullanarak dikey sıçramanın geliştirilmesi büyük önem taşır (Castagna ve Castellini, 2003).

Dikey sıçrama sırasında alt ekstremita ekstansör kaslarında hızlı bir gerilme oluşur. Hemen ardından kaslarda kısalma meydana gelir ve bu gerilme-kısalma döngüsü eylemin bir parçasıdır. Gerilme evresindeki hız ve büyüklüğün, kısalma evresindeki kasların gücünü olumlu yönde etkilediği gözlenmiştir (Oh ve Lee, 2022).

Dikey sıçramada ulaşılan yükseklik, sıçrama performansının değerlendirilmesinde en önemli parametrelerden biridir. Sıçrama yüksekliği, bireyin normal duruşta sahip olduğu ağırlık merkezi ile zıpladığında ulaştığı en yüksek ağırlık merkezi arasındaki fark olarak tanımlanabilir (Tire, 2021).

Dikey sıçramanın toplamda altı evresi bulunmaktadır. Bu evreler şunlardır: Başlangıç evresi, ön gerilim evresi, frenleme evresi, itme evresi, yerden ayrılma evresi, uçuş evresi ve yere inme evresi olarak adlandırılır (McMahon ve ark., 2018). Bu evreler, sıçramanın farklı aşamalarını ve kasların hareketini tanımlamak için kullanılır.

2.4.2. Yatay sıçrama

Yatay sıçramada temel ilke, kalkış hattından mümkün olduğu kadar uzak bir noktaya yatay olarak sıçrayarak ulaşmaktır. Bu sıçrama, durağan bir konumdan yatay ve dikey yönde ivmelenme ile yarı çömelleme pozisyonuna geçilmesi ve ardından ellerin hızlıca geriye savrulması ile yerden ayakların kalkmasıyla gerçekleşir. Kalkışta, büyük bir eklem hareket açısı oluşturulur. Uçuş sırasında, ayaklar yere kuvvetli bir şekilde temas edebilmek için bacaklar ve kollar ile blokaj hareketi yapılır. Bu aşamada vücut genellikle öne doğru eğilir ve bacaklar ileri uzatılarak ayaklar kalçaların önünde yere değer. Başarılı bir yatay sıçrama için iniş sonrasında geriye düşmeden denge korunmalıdır (Seyfarth, 1999; Wakai ve Linthome, 2005).

2.4.3. Derinlik sıçramaları

Derinlik sıçramaları, dikey düzlemde yapılan sıçramalara verilen bir terimdir. Bu sıçramalar, özgün yapısıyla dikkat çeker; önce yatay uzaklık kazanılır, ardından dikey yükseklik elde edilir. Örneğin, 60-80 cm yüksekliğinde bir kutudan zemine atlayıp aynı yükseklikte başka bir kutuya sıçramak gibi bir durum bu tür sıçramaya örnektir. Derinlik sıçrama egzersizleri, son dönemlerde sıçrama yeteneğini geliştirmek için yaygın olarak kullanılan etkili bir yöntemdir ve dinamik/negatif eksantrik kuvvet çalışmasının bir biçimidir. Kutudan zemine sıçrarken, kaslarda bir çeşit şok gerilimi oluşur ve bu sayede kaslardaki kinetik enerji en üst düzeye çıkarılır. Derinlik sıçramaları, atletlerin sıçrama performansını artırmak ve kaslarını etkili bir şekilde çalıştırmak için etkili bir egzersiz yöntemidir.

Sıçrama yöntemleri, bireylerin yükselti, kutu veya kasa gibi cisimlerin üzerine atlayarak tekrar zemine inmelerini içeren bir süreçtir. Bu yöntemler genellikle yer çekimine karşı gösterilen direnci artırmaya yönelik temel parametrelerden birini oluşturur. Bağ dokusu, kas ve sinir sistemi üzerine etkileri nedeniyle oldukça zorlayıcıdır (Thomas, 1994).

Derinlik sıçramaları, dikey sıçramalar gibi vertikal düzlemde gerçekleşir, ancak bu sıçramalarda yükseklik kazanımı yerine hareketin başlangıcında derinlik kazanımı

önemli bir rol oynar. Derinlik sıçramalarında reaktif kuvvet endeksi adı verilen bir yöntem kullanılmaktadır. Bu yöntem, kasın uzayarak gerçekleştiği eksantrik kasılma ile tam tersi olarak kısalarak kasıldığı konsantrik kasılma arasındaki değişimi ve patlayıcı gücü ifade eder (Usta, 2019).

2.5. Empati

Empatinin tarihsel gelişim süreci, özellikle Theodore Lipps'in "Estetik" adlı eserinde yer alan "einfühlung" kavramının, empatinin günümüzdeki anlamının ortaya çıkmasına katkıda bulunduğunu göstermektedir. Lipps'e göre empati, bireyin iç taklit yoluyla karşısındakini anlamaya çalışması olarak tanımlanabilir. Titchener ise 1909'da bu tanıma farklı bir bakış açısı getirmiştir ve "empathia" terimini kullanarak İngilizceye "empathy" olarak çevirmiştir. "Empathia" kelimesi, "em" ve "pathia" kelimelerinin sırasıyla "içine" ve "algılama" kelimelerinin birleşmesiyle oluşmuştur ve araştırmacının empatiyi bir içsel algılama süreci olarak gördüğü anlaşılmaktadır.

Ancak Titchener içsel algılamanın karşısındaki insanın duygularının tam olarak anlaşılamayacağını da belirtmiştir. Bu nedenle son dönemlerde empati kavramı, "başkasının duygularını bilmek" gibi daha bilişsel bir boyutta ve "sosyal zihinsel bağlanma" gibi sosyo-bilişsel bir boyutta ele alınmaya başlamıştır (Dökmen, 2005).

Empati kelimesi, temel olarak öz bilinç kavramına dayanır. Bir kişi, kendi duyguları ve iç dünyası hakkında ne kadar farkındalık sahibi ve açık olursa, karşısındaki kişinin duygularını ve hislerini anlama ve anlamlandırma yeteneği de o derece gelişir. Kendi duygularını anlamak ve ifade etmek konusunda güçlük yaşayan bir kişi, karşısındaki kişilerin duygularını anlamakta zorlanabilir. Empati, bu nedenle öz farkındalıkla başlar. Bazı durumlarda insanlar duygularını kelimelerle ifade etmekte zorlanabilirler. Ancak jestler, ses tonu gibi sözsüz ifadeler veya yüz ifadesi, duyguların anlaşılmasında etkili olabilir. İletişim sırasında beden dili ve yüz ifadeleri, karşı taraftaki kişinin duygularını anlamak için önemli ipuçları sağlayabilir. Daniel Goleman'a göre (1995), empati kişiler arasında anlayış ve bağlantı kurmanın temelidir. Empati, karşılıklı duygusal anlayışın ve ilişkilerin geliştirilmesine katkı sağlar. Öz farkındalık ve empati, insanlar arasındaki ilişkilerin daha anlamlı ve sağlıklı olmasına yardımcı olur (Goleman, 1995).

Empati, bir kişinin kendisini başkasının yerine koyarak ve karşısındaki kişinin duygularını fark ederek onu anlama yeteneği olarak açıklanabilir. Hem bilişsel hem de

duygusal bir süreçtir ve kişi, karşısındaki kişinin durumunu hayal ederken kendi benzer deneyimlerini hatırlayarak empati kurar. Bu tanıma göre empatide duyguların büyük önemi vardır. Aslında, insanların başkalarıyla olan ilişkilerinin ayırt edici özelliği ve temel noktası empatidir. Dolayısıyla, empatiden yoksun olmak, duyguların da eksik olduğu anlamına gelir (Lupton, 2000).

Dökmen (1987) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi'nde okuyan 50 öğrenci üzerinde empati kurma becerisi ile sosyometrik statü arasındaki ilişki incelenmiştir. Empatik beceri, üç sorudan oluşan bir ölçek aracılığıyla ölçülmüş, sosyometrik statü ise öğrencilere, sorunlarını anlatmak istedikleri arkadaşlarını yazılı olarak belirtmeleri istenerek değerlendirilmiştir.

Ancak, yapılan bu çalışmanın sonuçlarına göre sosyometrik statü ile empati kurma arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Bu sonuçlar, sosyal statü ve empati arasındaki ilişkinin öğrenci örnekleminde değil veya başka etkileyici faktörlerin çalışmada göz ardı edilmiş olabileceğini göstermektedir. Empati kurma becerisinin sosyal statü ile olan ilişkisini anlamak için daha geniş ve çeşitli örneklem gruplarını içeren gelecekteki çalışmaların yapılması gerekebilir.

Erkmen (2007) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, yüksekokul öğrencilerinin empatik eğilimleri ile tercih ettikleri lider davranışları arasındaki ilişki incelenmiştir. Bulgular, empatik eğilim ile lider davranışının alt boyutlarından olan sosyal destek, pozitif geribildirim ve eğitim öğretim ile olumlu bir ilişki olduğunu göstermiştir. Bu sonuçlar, liderlerin empatik eğilimlerinin öğrencilerin tercih ettiği lider davranışlarına olumlu katkıda bulunduğunu ortaya koymaktadır. Liderlerin sosyal destek sunmaları, olumlu geribildirim sağlamaları ve eğitim öğretim süreçlerine empatik yaklaşımlarda bulunmaları, öğrencilerin liderliklerini daha olumlu bir şekilde değerlendirmelerine ve liderlerine daha olumlu bir şekilde yanıt vermelerine katkı sağlayabilir. Bu bulgular, liderlikte empatinin önemini vurgulamakta ve liderlerin empatik becerilerini geliştirmenin liderlik etkinliğini artırabileceğini göstermektedir.

Empati, farklı bilim alanlarında önemli bir konudur ve özellikle psikiyatri ve psikoloji gibi disiplinlerde sıkça incelenir. Bu iki bilim alanında empatinin önemi büyüktür ve yapılan çalışmalar empati üzerine odaklanır. Psikoloji ve psikiyatri alanlarında yapılan araştırmalarda empati konusuna büyük ilgi gösterilmiştir. Klinik ve sosyal psikolojide, gelişim psikolojisinde, danışma süreçlerinde, okul psikolojisinde ve

iletişim psikolojisi gibi çeşitli alanlarda empati kavramı araştırılmıştır. Bu araştırmaların sonuçları, empati hakkında geniş bir bilgi birikimine sahip olmayı sağlamıştır. Empatinin insanlar arasındaki ilişkilerde, duygusal anlayış ve iletişimde önemli bir rol oynadığı görülmektedir. Bu nedenle, psikoloji ve psikiyatri alanlarında yapılan çalışmalar, empati konusunun anlaşılması ve uygulanması açısından büyük katkı sağlamaktadır. Empati becerisinin geliştirilmesi, sağlıklı ve olumlu insan ilişkileri kurma, anlayışlı bir iletişim kurma ve kişisel gelişim açısından büyük önem taşımaktadır (Dökmen, 2005).

Freud'un perspektifine göre, empati başlangıçta karşınızdaki kişiyle özdeşleşme ve daha sonra onun duygularını taklit etme süreciyle gerçekleşir. Bu mekanizma, başkalarının düşüncelerini anlamamıza ve onlar hakkında bir fikir edinmemize olanak tanır. Empati, bir kişinin i dünyasına girerek onun duygularını ve düşüncelerini anlama yeteneğidir. Freud'un bu tanımı, empatinin bir başkasının yaşantısına katılma yeteneği olduğunu düşünerek, bir içsel anlama süreci olduğunu ifade eder (zcan, 2002).

Spor yarışmaları sırasında, sporcular, hakemler, seyirciler ve antrenörler stres ve heyecanla birlikte bazen agresif tutumlar sergileyebilirler. Bu agresif davranışlar, zaman zaman şiddet ve saldırganlık gibi olumsuz durumların ortaya çıkmasına neden olabilir. Bu nedenle, spor müsabakalarında empatik davranışlar, olumsuz olayların önlenmesi açısından büyük önem taşır. Bir sporcu veya hakemin ne hissettiğini ve düşündüğünü anlayabilen biri, yarışma sırasında olsa bile daha mantıklı ve centilmenlikle dolu kararlar alabilir. Böylece spor müsabakaları daha dostane ve keyifli bir atmosferde gerçekleşebilir. Spor müsabakaları, hakemler, sporcular, seyirciler ve antrenörler açısından farklı duyguların yaşandığı stresli ortamlardır. Bu nedenle herkesin ruhsal durumu ve duyguları önemsenmeli ve desteklenmelidir. Heyecanlı bir ortamda, genellikle başarıya odaklanmak, spor ahlakı ve fair-play gibi değerleri göz ardı edebilir. Ancak, izleyicilerin sporcuların, hakemlerin ve antrenörlerin yerine kendilerini koyarak empati kurması, aynı şekilde sporcuların, antrenörlerin ve hakemlerin de izleyicilerin yerine kendilerini koyarak anlayışlı davranması spor etiği ve kalitesinin artmasına katkı sağlayacaktır. Özetle, empatik davranışlar spor müsabakalarında olumsuz olayların önüne geçmek ve dostluk, centilmenlik gibi değerlerin ön planda olduğu bir atmosfer oluşturmak için önemlidir. Herkesin duygularını ve düşüncelerini anlamaya çalışması, sporun keyifli ve güvenli bir deneyim olmasını sağlar (ztrk vd., 2004).

2.5.1. Empatinin bileşenleri

Dökmen (1988) tarafından yapılan çalışmada, empatinin iki bileşeninin olduğu belirtilmiştir. Bu bileşenler bilişsel ve duyuşsal olarak adlandırılır. Bilişsel boyut, karşıdaki kişinin duygularını anlamakla ilgiliyken, duyuşsal boyut ise karşıdaki kişinin duygularını kendi içinde hissetmek ve onunla derin bir şekilde bağ kurmaktır.

Duygusal empati, karşıdaki kişinin hislerine sempatiyle yaklaşarak onun duygularıyla güçlü bir bağ kurmayı içerir. Bilişsel empati ise, karşıdaki kişinin duygularını tam olarak deneyimlemeden, ancak onun duygularını anlayabilme yeteneğini ifade eder (Yılmaz, 2003).

2.1.5.1. Bilişsel empati

Bilişsel empati, bir başka kişinin duygularını ve düşüncelerini bilişsel olarak anlama yeteneğini ifade eder. Bu anlam, en iyi şekilde "rol alma" kavramıyla açıklanabilir. Rol alma genellikle algısal, bilişsel ve duygusal olmak üzere üç ana kategoriye ayrılır. Algısal rol alma, bir başka kişinin algısını veya bakış açısını anlayabilme yeteneğidir. Bilişsel rol alma, karşımızdaki kişinin yerine geçerek onun ne düşündüğünü anlamayı içerir. Duygusal rol alma ise, karşımızdaki kişinin duygularını anlamak ve empati göstermek, hatta aynı duyguları hissetmeye yakın olma yeteneğidir (Balçıklı, 2009).

2.1.5.2. Duygusal empati

Empati kavramının duygusal bileşeni, diğer insanların duygularına duyarlı olma ve onların duygularını paylaşabilme yeteneğini ifade eder. Empati, yalnızca diğer bireylerin hayatlarını tanımlama yetisi olmayıp, aynı zamanda duygusal yönüyle birlikte başkalarının duygularını anlama ve onlar gibi hissetme yeteneğini içerir. Bu nedenle duygusal yön, empati açısından oldukça önemlidir (Yılmaz, 2003).

Empati, bir olayı başkasının nasıl algıladığına odaklanma ve olayın nasıl hissettirdiğini tahmin etme sürecidir (Goldstein, 1977). Yani, kişinin başkasının duygularını anlayabilme ve onun yerine geçerek nasıl hissettiğini anlama yeteneğini içerir. Bu sayede empati, insanların birbirleriyle daha derin bir bağ kurmasına ve daha anlayışlı ilişkiler geliştirmesine olanak tanır.

2.1.5.3. Bildirişimsel empati

Bu bileşen, empati kapsamında elde edilen duygusal ve bilişsel unsurların karşıdaki bireye aktarılmasını içerir. Empati, diğer bireylerin duygu ve düşüncelerini algılama yeteneğiyle birlikte, bu algıları doğru bir şekilde onlara aktarma becerisini içerir. Bu aktarım süreci, empati ile anlaşılan ve hissedilen duyguların doğru bir şekilde ifade edilmesini ve iletilmesini sağlar. Bu sayede empati, insanlar arasında daha iyi anlaşılma ve etkileşim sağlayarak olumlu ilişkilerin gelişmesine katkıda bulunur (Öner, 2001).

2.1.5.4. Algısal empati

Algısal empati, karşıdaki bireyle iletişim halindeyken deneyimlenen unsurları içerir. Bu unsurlar, karşıdaki bireyin ses tonu, sözleri, mimikleri, zamanlaması gibi etkileşim sırasında algılanan verileri kapsar. Algısal empati sayesinde karşıdaki kişinin bilişsel ve duygusal durumları daha iyi anlaşılır ve anlam kazanır. Bu algılamaların doğru bir şekilde yapıldığı durumda, empati duygusal ve bilişsel verilerin daha iyi anlaşılmasına ve daha derin bir empati deneyimine yol açar. Bu sayede insanlar arasında daha anlamlı ve etkili bir iletişim kurulabilir ve duygusal bağların güçlenmesi mümkün olabilir (Öner, 2001).

2.6. Empatinin Basamakları

Empatik tepki basamakları, farklı araştırmacılar tarafından çeşitli şekillerde ele alınmıştır. Örneğin, Hammond ve diğerleri (1979), danışan-danışman ilişkisinin gözlemlendiği beş aşamayı tanımlarken, Truax terapistlerin empatik tepkilerini dokuz aşamada incelemiştir. Stein (1970), aktif dinleme, köprü kurma ve sempati olmak üzere üç aşamadan bahsederken, Dökmen (1988) ise yaptığı çalışmada "Aşamalı Empati Sınıflaması"nı geliştirerek, empatinin tepki aşamalarının onlar aşaması, ben aşaması, sen aşaması ve biz aşaması olmak üzere dört aşamadan oluştuğunu ifade etmiştir (Dökmen, 1990). Empatik tepki basamakları, bireylerin empatik anlayış ve tepkilerini farklı seviyelerde ve aşamalarda değerlendiren önemli bir kavramdır ve farklı araştırmacılar tarafından çeşitli perspektiflerle ele alınmıştır.

2.6.1. Birinci basamak (onlar basamağı)

Onlar basamağı, empati tepkilerinin bir düzeyi olarak tanımlanır. Bu aşamada tepki veren birey, danışanın sorununu yeterince anlamamış olabilir, sorun sahibinin duygularına ve düşüncelerine yeterince odaklanmamış hatta kendi duygu ve

düşüncelerini sorunla ilgili ifade etmemiş olabilir. Dinleyen kişi, geri bildirimlerini sanki toplum adına yapıyormuş gibi gözükebilir. Genellikle atasözleri ve genellemeler kullanarak cevaplar verir (Korur, 2014).

2.6.2. İkinci basamak (ben basamağı)

İkinci basamakta empatik tepki gösteren kişinin ben merkezci bir yaklaşımı vardır. Sorununu anlatan bireyin düşünce ve duygularına yeterince odaklanmak yerine, onu eleştirerek ve sorunlarıyla baş başa bırakarak akıl verir ve kendi yaşadığı sorunlardan bahseder. Bu basamakta, "onlar basamağına" göre daha kaliteli tepkiler verir, ancak tam anlamıyla karşısındaki kişinin yerine kendisini koymaz. Benzer sorunlardan bahsetmesi karşısındakini rahatlatılabilir, ancak yeterli düzeyde empati kuramamış olur. Kendisini karşısındaki kişinin rolüne tam olarak büründüremediği için empati yeterliliği sınırlı kalabilir (Akduman, 2022).

2.6.3. Üçüncü basamak (sen basamağı)

Üçüncü basamakta, diğer iki basamağın aksine, empatik tepki gösteren birey, sorununu anlatan kişinin yerine geçerek olaylara onun perspektifinden bakmaya başlar. Karşısındaki kişinin ne hissettiğini anlamaya ve ne düşündüğüne odaklanır, bu nedenle kendi düşüncelerini veya toplumun düşüncelerini dile getirmez. Empati bu basamakta daha gelişmiş ve derinleşmiştir (Dökmen, 1998).

Bu aşamada, diğer kişinin sorununu iletmesi durumunda, empatik tepki gösteren birey, onun yerine geçerek olayları onun bakış açısından görmeye çalışır. Dolayısıyla, doğrudan karşısındaki kişinin ne düşündüğüne ve hissettiğine odaklanır, onu anlamaya çalışır. Bu şekilde, empati kurma becerisi daha yüksek bir düzeye ulaşır (Korur, 2014).

2.7. Sporda Empati

Spor ortamında ve özellikle spor karşılaşmaları esnasında, sporcuların empati becerilerinin spor branşında da etkili olacağı doğru bir yaklaşımdır. Yüksek empati düzeyine sahip sporculara sahip takımların, takım birlikteliğinin de yüksek olacağı düşüncesi oldukça mantıklıdır. Takım birlikteliği yüksek olan takımların da başarılı oldukları varsayıldığından takımı oluşturan sporcuların empati düzeylerinin geliştirilmesi takım başarısı için önemli ve doğru bir yaklaşım olabilir (Dorak ve Vurgun, 2006).

Sporcular müsabakalarına kazanmak için çıksa da unutulmamalıdır ki bir diğer seçenek olan kaybetmek de vardır. Aynı zamanda müsabaka sırasında sporcuların takım arkadaşlarına, antrenörlerine, taraftarlara ve diğer takımın oyuncularına empatik davranışlarda bulunması, takımın beceri seviyesinin pozitif yönde gelişmesine ve sporcuların performanslarında başarılı olmasına yardımcı olabilir (Erkuş ve Yakupoğlu, 2001).

Spor katılımı ile rol veya bakış açısı alma arasındaki ilişki henüz tam olarak anlaşılmamıştır. Ancak teorik olarak, spor deneyimlerinin sosyal bakış açısı kazanma yeteneğini geliştirdiği düşünülmektedir. Spor etkileşimleri, özellikle takım sporlarında, hareketleri koordine etmeye dayanır ve bu tür koordinasyonlar, oyunu anlama yeteneği gerektirir. Örneğin, takım oyununda, oyuncuların birbirlerinin ne yapabileceğini tahmin etmeleri beklenir. Bu da oyun içinde farklı bakış açılarının karmaşık bir şekilde koordine edildiğini göstermektedir (Balçıkanlı, 2009).

Spor, içerisinde kazanma ve kaybetmenin olduğu, rekabetin sıkça yaşandığı bir alan olduğundan empatik ve antipatik duygulanımlar da sıkça görülür. Empati kurma eğilimleri yüksek sporculara sahip bir takımın başarı şansı da artar (Dorak ve Vurgun, 2006). Spor karşılaşmalarında, sporcuların yanı sıra hakemlerin empatik eğilimleri de önemlidir. Hakemlik mesleği, hem iyi bir seyir zevki hem de adil bir müsabaka için önemlidir ve hakemler tarafından yönetilir. Hakemler, adil ve olgun bir yönetim anlayışıyla, kural bilgileriyle ve sporcularla seyirciler arasında köprü kurarak önemli bir rol üstlenirler. Hakemlik mesleği; yetenek, tecrübe, konsantrasyon ve bilgi gerektirir. Hakemler, planlı ve düzenli yaşam tarzları ile sporcuların oyun içi ve dışı durumlarını yorumlayabilen, aynı zamanda sosyoloji ve psikoloji alanlarından anlayan figürler olmalıdır (Efe, Öztürk ve Koparan, 2004).

3. MATERYAL VE YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli

Batman TÜPRAŞ Ortaokulda okulunda okuyan ve voleybol oynayan 25 kadın öğrenci ve voleybol oynamayan 25 kadın olmak üzere toplam 50 kadın öğrenciye de dikey sıçrama, denge ve empati etkilerinin incelenmesi amacıyla nicel desende kurgulanmış betimsel bir araştırma gerçekleştirilmiştir. Betimsel araştırma yöntemi, özel bir konuyu veya bir durumu derinlemesine inceleme ve yoğunlaşma olanağı sağlayan bir yöntem olarak bilinmektedir (Çepni, 2007).

Bu araştırma, kız öğrencilerin dikey sıçrama, denge ve empati yeteneklerini belirlemeyi amaçlamaktadır. Araştırma sürecinde katılımcıların dikey sıçrama performansı, denge becerileri ve empati düzeyleri nicel verilerle ölçülecektir. Araştırma sonuçları, bu üç etken arasındaki ilişkiyi ve kız öğrencilerin bu konudaki durumunu ortaya koymayı hedeflemektedir.

Betimsel araştırma yöntemi, detaylı ve tarafsız bir şekilde verilerin toplanmasını ve analiz edilmesini sağlayarak araştırmacılara geniş bir bakış açısı sunar. Bu nedenle, bu yöntemle elde edilen bulgular, dikey sıçrama, denge ve empati konularında okulda eğitim gören kız öğrencilerin durumunu anlamak ve gerektiğinde müdahalelerde bulunmak için değerli bilgiler sağlayacaktır.

3.2. Araştırmanın Evren Ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini Batman Milli Eğitim Müdürlüğü'ne bağlı TÜPRAŞ Ortaokulunda öğrenim gören kadın öğrenciler oluşturmaktadır. Örneklem ise voleybol oynayan 25 kadın öğrenci ve voleybol oynamayan 25 kadın öğrenci oluşmaktadır. Katılımcıların demografik özellikleri Çizelge 3.1'de ayrıntılı bir şekilde sunulmuştur.

Çizelge 3.1. Katılımcıların demografik özellikleri

Değişken	Grup	n	%
Yaş	11-yaş	14	28,0
	12-yaş	18	36,0
	13-yaş	18	36,0
Voleybol Oynama Süresi	0-1 yıl	18	36,0
	1-2 yıl	12	24,0
	2-3 yıl	20	40,0
Aile Geliri	8000-10000 bin	14	28,0
	10001-15000 bin	22	44,0
	15001-20000 bin	14	28,0
Kardeş Sayısı	1-2 kardeş	12	24,0
	3-4 kardeş	24	48,0
	5 ve üzeri	14	28,0
Voleybol Takımında Oynadınız Mı?	Evet	6	12,0
	Hayır	44	88,0
Boş Zamanınızı Nasıl Değerlendirirsiniz?	Sosyal Medya	18	36,0
	Spor Yapmak	32	64,0
Haftalık Spor Süreniz	1-2 gün	18	36,0
	3-4 gün	18	36,0
	5-6 gün	8	16,0
	Her gün	6	12,0
Toplam		50	100

Araştırmanın Çizelge 3.1' de yer alan demografik özelliklere göre, araştırmaya katılan öğrencilerin yaşları ve voleybol oynama süreleri farklılık göstermektedir. Katılımcıların yaşlarına bakıldığında, %28,0'i 11 yaşında, %36,0'sı 12 yaşında ve yine %36,0'sı 13 yaşında olduğu görülmüştür. Voleybol oynama süreleri ise şu şekildedir: %36,0'sı 0-1 yıl, %24,0'ü 1-2 yıl ve %40,0'i 2-3 yıl. Katılımcıların aile gelir durumlarına göre dağılımı da farklılık göstermektedir. %28,0'i 8000-10000 TL arası gelire sahipken, %44,0'ü 10001-15000 TL arası gelire sahip ve %28,0'i 15001-20000 TL arası gelire sahiptir. Kardeş sayılarına bakıldığında ise %24,0'ü 1-2 kardeş, %48,0'i 3-4 kardeş ve %28,0'i 5 ve üzeri kardeşe sahip olduğunu ifade etmiştir. Voleybol takımında oynama durumuna gelindiğinde, %12,0'si bir takımda oynarken, %88,0'i herhangi bir takımda yer almadığını belirtmiştir. Katılımcıların boş zamanlarını nasıl değerlendirdiği sorulduğunda, %36,0'sı sosyal medya ile zaman geçirdiğini, %64,0'ü ise spor yaptığını ifade etmiştir. Haftalık spor yapma durumlarına göre dağılım ise şu şekildedir: %36,0'sı 1-2 gün, %36,0'sı 3-4 gün, %16,0'sı 5-6 gün ve %12,0'si her gün spor yaptığını belirtmiştir. Bu demografik özellikler araştırmada elde edilen verilerin analiz ve yorumlanmasında dikkate alınacaktır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırma kapsamında veri verileri toplamak amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan Bireysel Bilgi Formu (EK 1), Cambridge Davranış Ölçeği (Empati Ölçeği) (EK 2) kullanılmıştır.

3.1.1. Kişisel bilgi formu

Katılımcıların demografik verilerini toplamak için, araştırmacı tarafından "Kişisel Bilgi Formu" (EK-1) adlı bir anket formu hazırlanmıştır. Bu formda sporculara yaşları, voleybol oynama süresi, aile gelirleri, kardeş sayısı, voleybol takımında yer alma durumu, boş zamanlarını nasıl değerlendirdikleri ve haftalık spor yapma süreleri hakkında yedi soru yöneltilmiştir. Katılımcılardan bu sorulara yanıt vermeleri istenerek, demografik özellikleri hakkında bilgi toplanmıştır. Bu veriler, araştırmanın analiz ve yorumlama süreçlerinde kullanılmış ve sonuçların değerlendirilmesinde önemli bir rol oynamıştır.

3.1.2. Cambridge davranış ölçeği (empati ölçeği)

Empati ölçeği, Baron-Cohen ve ekibi tarafından Empatizasyon Sistemizasyon teorisi çerçevesinde geliştirilmiştir (Baron & Wheelwright, 2004). Türkiye'de ise (Bora & Baysan, 2009), ölçeğin Türkçe formunun geçerlilik ve güvenirlik çalışmasını yapmıştır. Orijinal çalışmada ölçeğin iç tutarlılık katsayıları bildirilmemiş olsa da, Türkçe formunun iç tutarlılığı 0,84 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada ölçeğin güvenirlik alfa katsayısı ise 0,79 olarak hesaplanmıştır. Empati ölçeği, bilişsel ve duygusal empatiyi ayrı ayrı değerlendirmek için kullanılabilmektedir. Ölçek, katılımcıların empatik yeteneklerini değerlendirmeye yönelik önemli bilgiler sağlamaktadır ve çeşitli çalışmalarda kullanılmaktadır. Araştırma ve uygulamalarda bu ölçeğin kullanılması, empati üzerine daha derinlemesine bilgi sahibi olunmasına katkı sağlayabilir. Ölçek, empatiyi ölçmeye yönelik 40 adet ve bireyin testin amacına odaklanmasına engel olmaya yönelik 20 adet çeldirici maddeden oluşmaktadır. Bireylere yöneltilen sorular, "kesinlikle katılıyorum", "katılıyorum", "katılmıyorum" ve "kesinlikle katılmıyorum" olmak üzere 4 seçenek arasından işaretlemeleri için sunulmaktadır. Bu şekilde, bireylerin empati düzeylerini ve testin amacına yönelik odaklanma yeteneklerini değerlendirmek mümkün olmaktadır. Ölçeğin amacı, bireylerin empatik yeteneklerini belirlemek ve empati düzeylerini anlamak için kullanılmaktadır. Ölçekte sadece empatiyi ölçen 40 soru kullanılmaktadır. Her bir soru

için en az empatik 2 yanıt 0 puan, en empatik yanıt 2 puan, ikinci en empatik yanıt ise 1 puan verilmektedir. Bu şekilde, puanlar 0 ile 80 arasında değişmektedir. En az empatik yanıtlar "kesinlikle katılmıyorum" ve "bazen katılıyorum" ifadelerine işaret ederken, en empatik yanıtlar "kesinlikle katılıyorum" ifadesine işaret etmektedir. Ölçekte bulunan bazı maddelerde "kesinlikle katılıyorum" ifadesi empatik bir yanıtken, bazı maddelerde ise "kesinlikle katılmıyorum" empatik bir yanıtı işaret etmektedir. Ölçekten alınan toplam puan, bireyin empati özelliğini göstermektedir. Puanlar arttıkça, bireyin empati yeteneği artmış olmaktadır. Ölçeğin amacı, bireylerin empati düzeylerini değerlendirmek ve empatik davranışlarını ölçmektir.

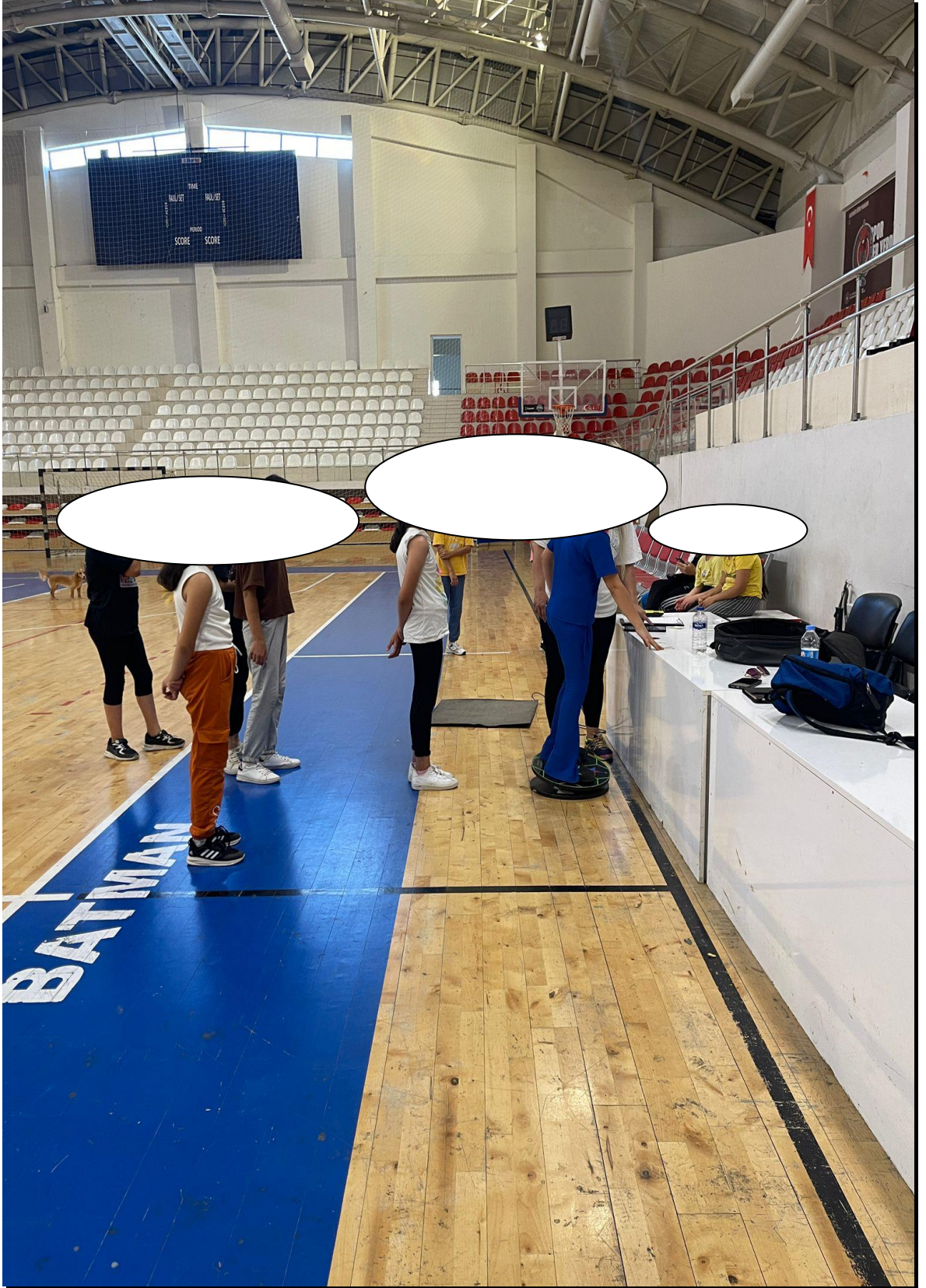
3.4. Veri Toplama

Araştırmada veri toplama aracı olarak iki farklı form kullanılmıştır. Bunlardan ilki, 7 maddeden oluşan "Kişisel Bilgi Formu"dur. Bu form, katılımcıların demografik özelliklerini içeren bilgileri toplamak amacıyla kullanılmıştır. Diğer veri toplama aracı ise "Empati Ölçeği"dir. Bu ölçek, Baron-Cohen ve arkadaşları tarafından Empatizasyon Sistemizasyon teorisi kapsamında geliştirilmiş olup, ülkemizde de (Bora & Baysan, 2009) tarafından geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır. Empati ölçeği, katılımcıların empati düzeyini değerlendirmek için kullanılmıştır. Araştırmada bu iki veri toplama aracı kullanılarak, katılımcıların demografik özellikleri ile empati düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu şekilde, katılımcıların empati düzeyleri ve demografik özellikleri hakkında bilgi elde edilmiştir.

3.4.1. Veri toplama süreci

Araştırmanın veri toplama sürecinde, ilk olarak TÜPRAŞ Ortaöğretim okulunda okuyan kadın voleybol oyuncularını iki gruba ayrılmıştır: Deney grubu ve Kontrol grubu. Her iki gruba da Empati Ölçeği, Dikey Sıçrama ve Denge durumu bulgularını içeren ön test verileri alınmıştır. Deney grubu öğrencileri 8 haftalık voleybol antrenman planına tabi tutulmuş, Kontrol grubu öğrencileri ise voleybol antrenmanına katılmamıştır. Ardından, her iki grubun son test verileri tekrar alınmıştır. Bu yöntemle, voleybol antrenmanının empati, dikey sıçrama ve denge üzerindeki etkisini değerlendirmek amacıyla veriler toplanmıştır. Elde edilen son test verileri, deney ve kontrol grubu arasındaki farkları ve antrenmanın etkisini ortaya koymak için kullanılmıştır.

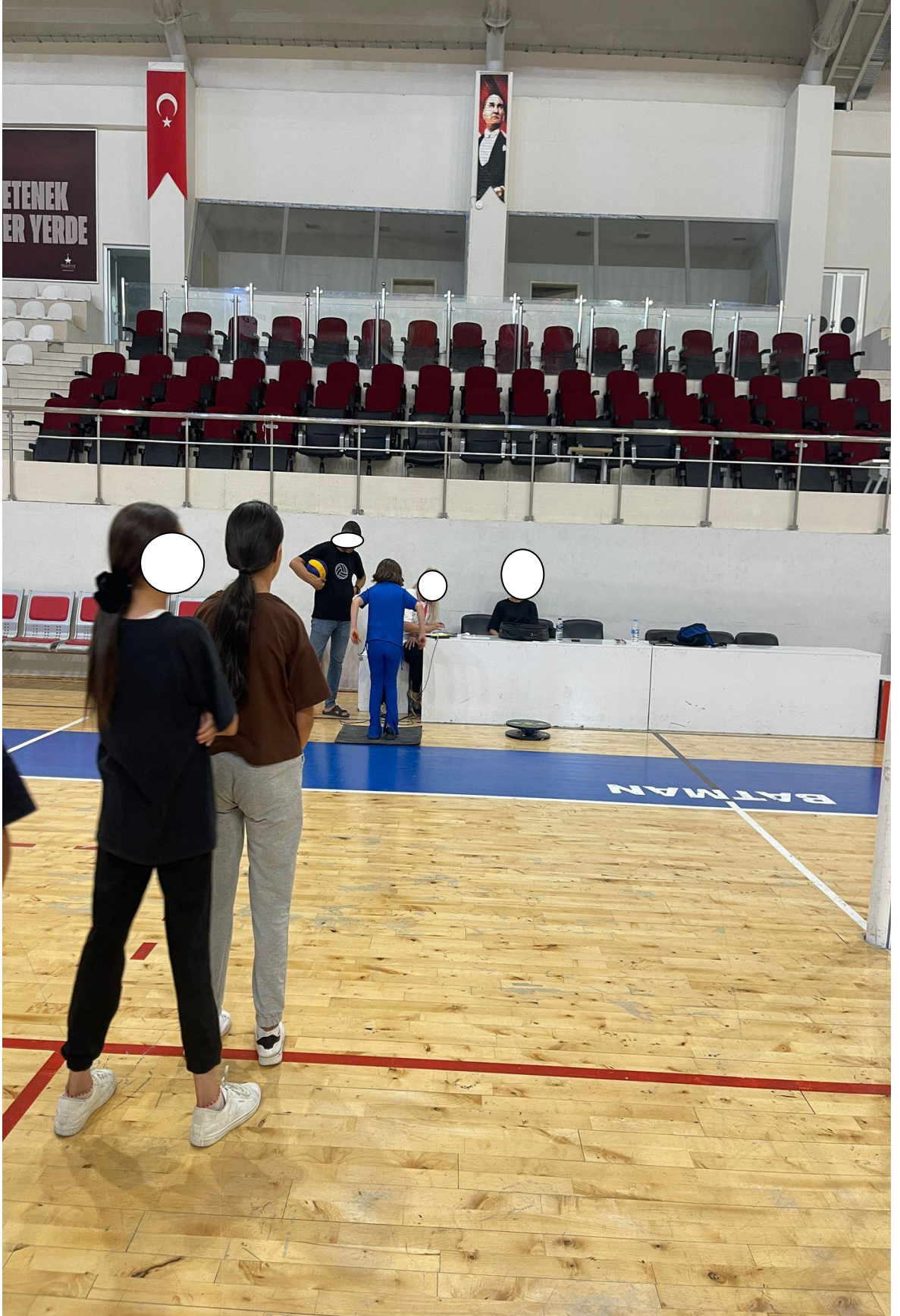
3.4.2. Denge ve dikey sıçraya ilişkin görseller



Şekil 1.Denge analizi



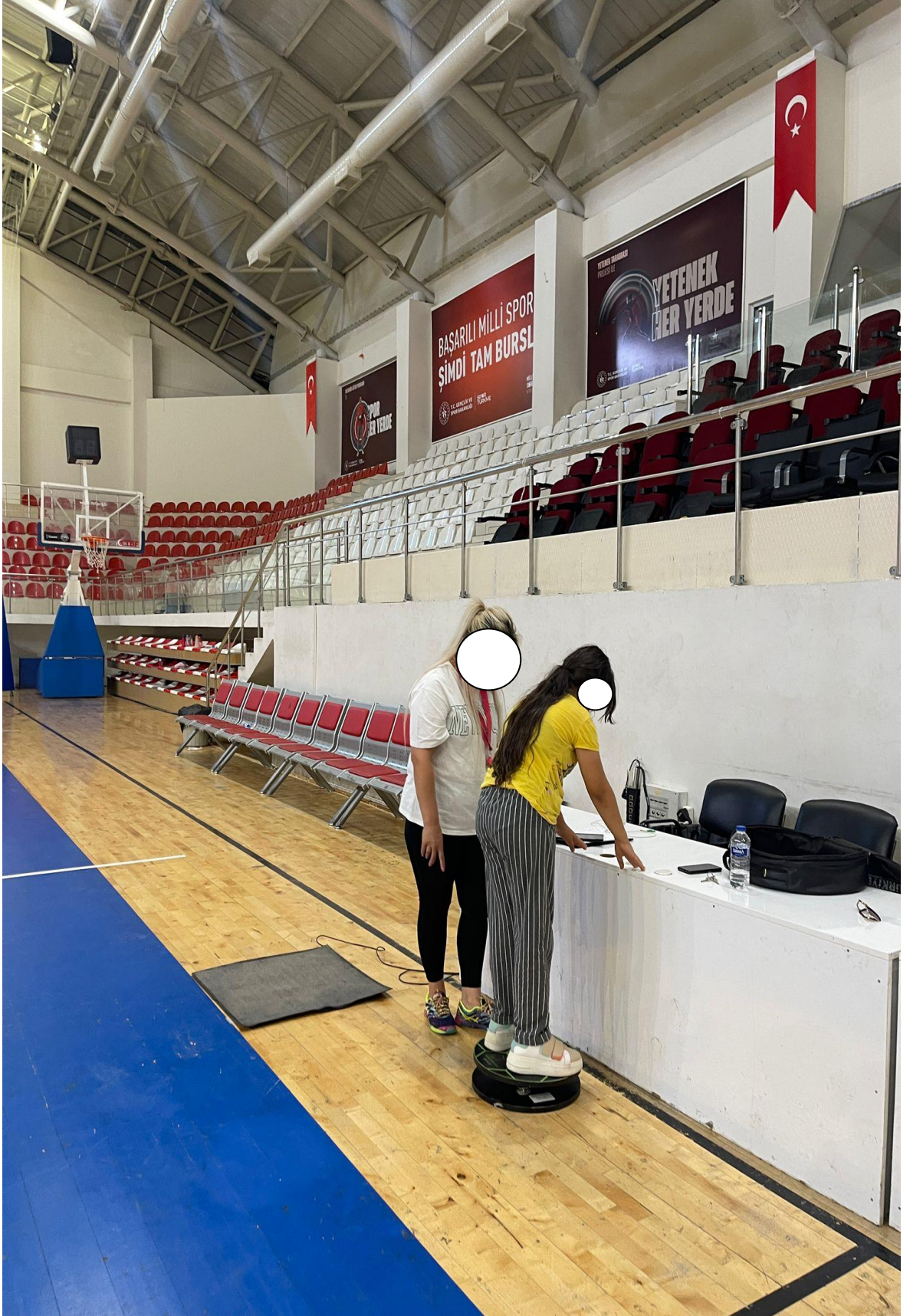
Şekil 2. Sıçrama analizi



Şekil 3. Sıçrama analizi



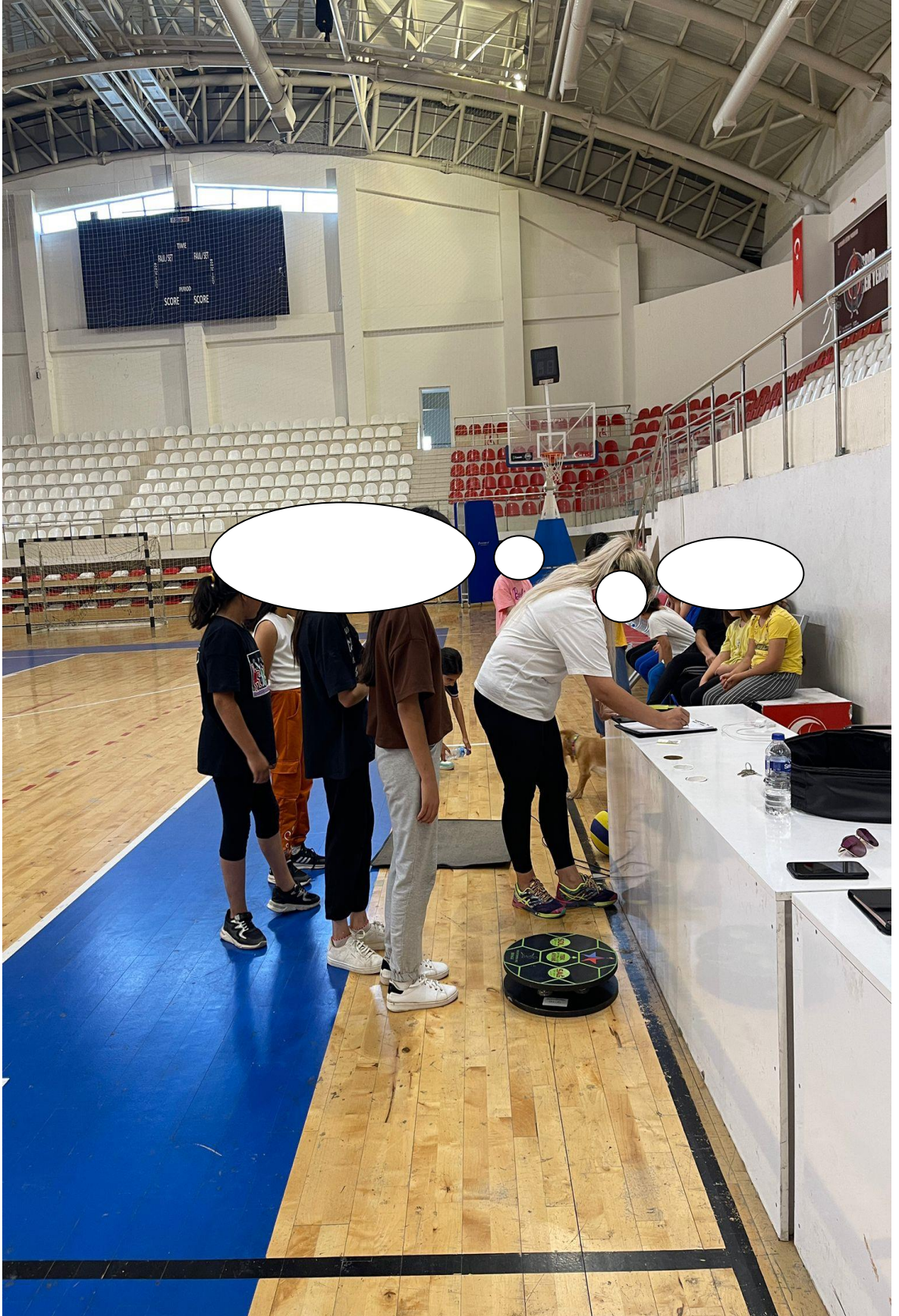
Şekil 4. Denge analizi



Şekil 5. Denge analizi



Şekil 6. Denge analizi



Şekil 7. Denge analizi



Şekil 8. Denge analizi

3.5. Veri Analizi

Elde edilen veriler, sosyo-demografik özellikleri belirlemek için öncelikle betimleyici istatistik yöntemiyle analiz edilmiştir. Ardından, deney ve kontrol gruplarının ön test ve son test sonuçlarının farklı gruplarda (Deney grubu ön test vs. Kontrol grubu ön test / Deney grubu son test vs. Kontrol grubu son test) karşılaştırılması için bağımsız gruplarda t testi uygulanmıştır. Ayrıca, deney ve kontrol gruplarının aynı bireylerdeki ön test ve son test sonuçlarının karşılaştırılması için (Deney ön test vs. Deney son test / Kontrol ön test vs. Kontrol son test) eşleştirilmiş t testi kullanılmıştır.



4. ARAŞTIRMA SONUÇLARI VE TARTIŞMA

Çizelge 4.1. Deney ve kontrol gruplarının sıçrama ön t-testi sonuçları

Ön test	Grup	N	X	s.s.	sd	t	p
Kontrol Grubu	1	25	15,62	4,66	0,93	-2,23	,03*
Deney Grubu	2	25	19,81	8,11	1,62		

$p < 0,05^*$

Araştırmaya katılan öğrenciler 8 haftalık sıçrama performansı eğitimine tabi tutulan deney grubu ve sıçrama eğitimi almayan kontrol grubu olarak iki gruba ayrılmıştır. Sıçrama parametrelerini ölçmek için ön test (t-testi) uygulanmıştır. Çizelge 4.1'de görüldüğü üzere kontrol grubunun sıçrama düzeyi ortalama değeri $X=15,62 \pm 4,66$, deney grubunun sıçrama düzeyi ortalama değeri ise $X=19,81 \pm 8,11$ olarak belirlenmiştir. Elde edilen sonuçlara göre, $p < 0.05$ olduğundan gruplar arasında 8 haftalık sıçrama performansı düzeyi bakımından anlamlı bir fark olduğu ve deney grubunun lehine olduğu görülmüştür.

Çizelge 4.2. Deney ve kontrol gruplarının sıçrama son t-testi sonuçları

Son test	Grup	N	X	s.s.	Sd	t	p
Kontrol Grubu	1	25	14,54	4,37	0,87	-3,65	,00*
Deney Grubu	2	25	21,39	8,29	1,65		

$p < 0,05^*$

Araştırmaya katılan öğrenciler arasında, deney grubuna 8 haftalık sıçrama performansı eğitimi verilirken kontrol grubuna eğitim verilmemiştir. Her bir grupta 25 öğrenci bulunmakta olup, sıçrama parametrelerini ölçmek için son test (t-testi) uygulanmıştır. Çizelge 4.2'ye göre, kontrol grubunun sıçrama düzeyi ortalama değeri $X= 14,54 \pm 4,37$ iken, deney grubunun sıçrama düzeyi ortalama değeri $X= 21,39 \pm 8,29$ olarak belirlenmiştir. Bu sonuçlar, gruplar arasında 8 haftalık sıçrama performansı düzeyi açısından anlamlı bir farklılık olduğunu göstermiş ve deney grubunun lehine olduğunu ortaya koymuştur ($p < 0.05$).

Çizelge 4.3. Kontrol grubunun sıçrama ön test ve son test sonuçları

Kontrol Grubu	N	X	s.s.	sd	t	p
Ön test	25	15,62	4,66	0,93	7,38	,00*
Son Test	25	14,54	4,37	0,87		

$p<0,05^*$

Kontrol grubundaki öğrencilere araştırma başlamadan önce sıçrama düzeylerini ölçmek için ön test yapılmış, bu öğrencilere sıçrama eğitimi verilmeden önce ve sonra sıçrama düzeylerinin değişip değişmediğini belirlemek için son test uygulanmıştır. Bu iki test arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için t-testi kullanılmıştır. Çizelge 4.3 incelendiğinde, ön test ortalama değeri $X= 15,62\pm 4,66$ iken, son test ortalama değeri $X= 14,54\pm 4,37$ olarak belirlenmiştir. Bu sonuçlar, gruplar arasında 8 haftalık sıçrama performansı düzeyi açısından anlamlı bir farklılık olduğunu göstermiş ve ön testten son teste düşüş olduğunu işaret etmiştir ($p<0.05$).

Çizelge 4.4. Deney grubunun sıçrama ön test ve son test sonuçları

Deney Grubu	N	X	s.s.	sd	t	p
Ön test	25	19,81	8,11	1,62	-14,26	,00*
Son Test	25	21,39	8,29	1,65		

$p<0,05^*$

Deney grubundaki öğrencilere araştırma başlamadan önce sıçrama düzeylerini ölçmek için ön test yapılmış, bu öğrencilere 8 hafta boyunca sıçrama eğitimi verildikten sonra sıçrama düzeylerinin değişip değişmediğini belirlemek için son test uygulanmıştır. Bu iki test arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için t-testi kullanılmıştır. Çizelge 4.4 incelendiğinde, ön test ortalama değeri $X=19,81\pm 8,11$ iken, son test ortalama değeri $X= 21,39\pm 8,29$ olarak belirlenmiştir. Bu sonuçlar, araştırma sürecinde deney grubundaki öğrencilerin sıçrama düzeylerinin anlamlı bir şekilde arttığını göstermiş ve bu artışın istatistiksel olarak anlamlı olduğunu işaret etmiştir ($p<0.05$).

Çizelge 4.5. Deney ve kontrol gruplarının denge ön t-testi sonuçları

Ön test	Grup	N	X	s.s.	sd	t	p
Kontrol Grubu	1	25	10,36	0,56	0,11	-7,33	,00*
Deney Grubu	2	25	11,48	0,50	0,10		

$p<0,05^*$

Araştırmaya katılan kontrol ve deney grubu öğrencilere 8 haftalık denge performansı eğitimi verilmeden önce denge parametrelerini ölçmek için ön test uygulanmıştır. Çizelge 4.5 incelendiğinde, kontrol grubunun denge düzeyi ortalama değeri $X= 10,36\pm0,56$ iken, deney grubunun denge düzeyi ortalama değeri $X= 11,48\pm0,50$ olarak belirlenmiştir. Bu sonuçlar, deney grubundaki öğrencilerin denge performansı düzeyinin kontrol grubuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğunu göstermiştir ($p<0.05$).

Çizelge 4.6. Deney ve kontrol gruplarının denge son t-testi sonuçları

Son test	Grup	N	X	s.s.	sd	t	p
Kontrol Grubu	1	25	10,08	0,27	0,05	-23,49	,00*
Deney Grubu	2	25	11,92	0,27	0,05		

$p<0,05^*$

Araştırmaya katılan öğrencilere 8 haftalık denge performansı eğitimi verilecek olan deney grubu ve denge eğitimi verilmeyecek olan kontrol grubunda yer alan 25'er öğrenciye denge parametrelerini ölçmek için son test (t-testi) uygulanmıştır. Çizelge 4.6 incelendiğinde, kontrol grubunun denge performansı ortalama değeri $X= 10,08\pm0,27$ iken, deney grubunun denge performansı ortalama değeri $X= 11,92\pm0,27$ olarak belirlenmiştir. Bu sonuçlar, deney grubundaki öğrencilerin denge performansı düzeyinin kontrol grubuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğunu göstermiştir ($p<0.05$).

Çizelge 4.7. Kontrol grubunun denge ön test ve son test sonuçları

Kontrol Grubu	N	X	s.s.	sd	t	p
Ön test	25	10,36	0,56	0,11	2,28	,03*
Son Test	25	10,08	0,27	0,05		

$p<0,05^*$

Kontrol grubunda yer alan öğrencilere araştırma öncesi denge düzeylerini ölçmek için ön test uygulanmış, bu öğrencilere denge eğitimi verilmeden 8 hafta sonunda denge düzeylerinin değişip değişmediğini öğrenmek için son test yapılmıştır. Bu iki test arasında anlamlı bir fark olup olmadığının belirlenmesi için t-testi uygulanmıştır. Çizelge 4.7 incelendiğinde, ön test ortalama değeri $X= 10,36\pm0,11$ iken, son test ortalama değeri $X= 10,08\pm0,05$ olarak hesaplanmıştır. Bu sonuçlar, denge

eğitimi verilmeden önce ve sonra kontrol grubundaki denge düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğunu göstermiştir ($p<0.05$).

Çizelge 4.8. Deney grubunun denge ön test ve son test sonuçları

Deney Grubu	N	X	s.s.	sd	t	p
Ön test	25	11,48	0,50	0,10	-4,34	,00*
Son Test	25	11,92	0,27	0,05		

$p<0,05^*$

Deney grubunda yer alan öğrencilere araştırma öncesi denge düzeylerini ölçmek için ön test uygulanmış, bu öğrencilere 8 hafta denge eğitimi verdikten sonra koşu düzeylerinin değişip değişmediğini öğrenmek için son test yapılmıştır. Bu iki test arasında anlamlı bir fark olup olmadığının belirlenmesi için t-testi uygulanmıştır. Çizelge 4.8 incelendiğinde, ön test ortalama değeri $X= 11,48\pm0,50$ iken, son test ortalama değeri $X= 11,92\pm0,27$ olarak hesaplanmıştır. Elde edilen sonuçlar, deney grubundaki öğrencilerin denge eğitiminden sonra koşu düzeylerinde anlamlı bir artış olduğunu göstermiştir ($p<0.05$).

Çizelge 4.9. Deney ve kontrol gruplarının empati ölçeği ön t-testi sonuçları

Ön test	Grup	N	X	s.s.	sd	t	p
Kontrol Grubu	1	25	1,54	0,10	0,02	70,72	,00*
Deney Grubu	2	25	3,52	0,08	0,01		

$p<0,05^*$

Araştırmaya katılan öğrencilere 8 haftalık voleybol eğitimi verilmeden önce empati ölçeği doldurtularak ön test (t-testi) uygulanmıştır. Çizelge 4.9'dan anlaşılabacağı üzere kontrol grubunun empati düzeyi ortalama değeri $X= 1,54\pm0,10$ iken, deney grubunun empati düzeyi ortalama değeri $X= 3,52\pm0,08$ olarak hesaplanmıştır. Elde edilen sonuçlar, gruplar arasında önemli bir farklılık olduğunu göstermiş ve voleybol eğitimi öncesi empati düzeyinin deney grubunda anlamlı derecede daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur ($p<0.05$).

Çizelge 4.10. Deney ve kontrol gruplarının empati ölçeği son t-testi sonuçları

Son test	Grup	N	X	s.s.	sd	t	p
Kontrol Grubu	1	25	1,34	0,13	0,02	46,68	,00*
Deney Grubu	2	25	3,05	0,12	0,03		

$p<0,05^*$

Araştırmaya katılan öğrencilere 8 haftalık voleybol eğitimi verilecek olan deney grubu ile voleybol eğitimi verilmeyecek olan kontrol grubunda yer alan 25'er öğrenciye empati ölçeği değerleri için son test (t-testi) uygulanmıştır. Çizelge 4.10'dan anlaşılabacağı üzere kontrol grubunun empati düzeyi ortalama değeri $X = 1,34 \pm 0,13$ iken, deney grubunun empati düzeyi ortalama değeri $X = 3,05 \pm 0,12$ olarak bulunmuştur. Elde edilen sonuçlar, gruplar arasında önemli bir farklılık olduğunu göstermiş ve voleybol eğitimi öncesi empati düzeyinin deney grubunda anlamlı derecede daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur ($p < 0.05$).

Çizelge 4.11. Kontrol grubunun empati ölçeği ön test ve son test sonuçları

Kontrol Grubu	N	X	s.s.	sd	t	p
Ön test	25	3,05	0,12	0,02	16,34	,00*
Son Test	25	3,52	0,08	0,01		

$p < 0,05^*$

Kontrol grubunda yer alan öğrencilere araştırma öncesi empati düzeylerini ölçmek için ön test uygulanmış, bu öğrencilere voleybol eğitimi verilmeden 8 hafta sonunda empati düzeylerinin değişip değişmediğini öğrenmek için son test yapılmıştır. Yapılan t-testi sonucunda, ön test ortalama değerinin $X = 3,05 \pm 0,12$ iken, son test ortalama değerinin $X = 3,52 \pm 0,08$ olarak bulunduğu ve bu farkın $p < 0.05$ düzeyinde anlamlı olduğu saptanmıştır.

Çizelge 4.12. Deney grubunun empati ölçeği ön test ve son test sonuçları

Deney Grubu	N	X	s.s.	sd	t	p
Ön test	25	1,34	0,13	0,03	7,06	,00*
Son Test	25	1,54	0,10	0,02		

$p < 0,05^*$

Deney grubunda yer alan öğrencilere araştırma öncesi empati düzeylerini ölçmek için ön test uygulanmış, bu öğrencilere 8 hafta voleybol eğitimi verildikten sonra empati düzeylerinin değişip değişmediğini öğrenmek için son test yapılmıştır. Yapılan t-testi sonucunda, ön test ortalama değerinin $X = 1,34 \pm 0,13$ iken, son test ortalama değerinin $X = 1,54 \pm 0,10$ olduğu ve bu farkın $p < 0.05$ düzeyinde anlamlı olduğu saptanmıştır.

4.1. Tartışma

Bu bölümde, TÜPRAŞ Ortaokulu'nda okuyan kız voleybolcuların planlanmış voleybol antrenmanı öncesi ve sonrasında empati tutumları ile Denge ve Dikey Sıçrama durumları arasındaki ilişkiyi düzeyleri tespit edilmeye çalışıldığı araştırmada, elde edilen veriler literatür ışığında incelenmiştir. Araştırmamızda, voleybol sporu ile ilgilen ve kendilerine 8 haftalık, denge ve dikey sıçrama eğitimi verilen 25 deney grubu öğrencisi ile herhangi bir eğitim verilmeyen Kontrol Grubundaki 25 öğrenciye Denge ve Dikey Sıçrama Ön test ve son test uygulanmış ve ön test son test öncesi ve sonrasında empati ölçeği uygulanmıştır. Araştırmaya katılan öğrenciler 8 haftalık sıçrama performansı eğitimine tabi tutulan deney grubu ve sıçrama eğitimi almayan kontrol grubu olarak iki gruba ayrılmıştır. Ölçülen sıçrama parametrelerini belirlemek için ön test (t-testi) kullanılmıştır. Araştırmaya katılan öğrenciler arasında, deney grubuna 8 hafta boyunca sıçrama performansı eğitimi verilirken, kontrol grubuna verilmemiştir. Her bir grupta 25 öğrenci bulunmaktadır. Son test (t-testi) sonuçlarına göre, $p < 0.05$ düzeyinde anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiş ve bu farklılığın deney grubunun lehine olduğu gözlemlenmiştir. Bu sonuç, deney grubunun 8 haftalık planlanmış voleybol eğitiminin etkisiyle daha yüksek sıçrama performansı gösterdiğini ortaya koymaktadır.

Kontrol grubundaki öğrencilere araştırma başlamadan önce sıçrama düzeylerini ölçmek için ön test yapılmıştır. Bu öğrencilere sıçrama eğitimi verilmeden 8 hafta sonra sıçrama düzeylerinin değişip değişmediğini belirlemek amacıyla son test uygulanmıştır. Yapılan t-testi sonucunda, gruplar arasında 8 haftalık sıçrama performansı düzeyi bakımından anlamlı bir farklılık olduğu gözlemlenmiştir. Bu anlamlılığın, kontrol grubunun mevcut sporcu alt yapısının ve süreç içinde kendini geliştirmesinin etkisiyle ortaya çıktığı düşünülmektedir.

Deney grubundaki öğrencilere araştırma başlamadan önce sıçrama düzeylerini ölçmek için ön test yapılmıştır. Bu öğrencilere 8 hafta boyunca dikey sıçrama eğitimi verildikten sonra sıçrama düzeylerinin değişip değişmediğini belirlemek için son test uygulanmıştır. Yapılan t-testi sonucunda, deney grubunda son test uygulanan grup lehine anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır.

Literatürde yapılan araştırmalara göre, Sadak (2018) tarafından yapılan çalışmada 12-14 yaş arası kız voleybol takımının 8 haftalık antrenman öncesi ve sonrası

dikey sıçrama değerlerinde istatistiksel olarak anlamlı bir artış gözlemlenmiştir ($p<0.05$). Günay ve ark. (1994) ise pliometrik çalışmaların sporcularda vücut yapısı ve sıçrama özelliklerine etkisini incelemiş ve deney gruplarında dikey sıçrama açısından anlamlı gelişmeler tespit etmişlerdir ($p<0.05$). Bu çalışmalar, araştırmamızın bulgularıyla uyumlu görünmektedir.

Akyüz (2017), futbolcuların beceri ve denge düzeylerine etkisini araştırdığı bir çalışmada, denge antrenmanının top sürme ve şut becerilerine etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığını rapor etmiştir ($p>0.05$). Çalışmamızın sonuçlarıyla bu bulgu kısmen örtüşmemektedir.

Gökdemir ve ark. (1999), çabuk kuvvet antrenmanlarının güreşçilerin fizyolojik ve fiziksel parametreleri üzerine etkisini incelemiş ve dikey sıçrama değerlerinde antrenman öncesi ve sonrası arasında istatistiksel olarak anlamlı bir artış gözlemlenmişlerdir ($p<0.01$). Şen (2003) ise 12-14 yaş arası basketbol oyuncularında patlayıcı kuvvet antrenmanlarının sıçrama özelliklerine olan etkisini incelemiş ve anlamlı bir gelişme sağlanmıştır. Bu bulgular da araştırmamızın sonuçlarıyla örtüşmektedir. Dikey sıçrama parametreleri arasında literatürde taranan çalışmalar ışığında Çon ve ark (2012) yaptıkları çalışmada vücut esnekliği ile dikey sıçrama performansı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulmuşlardır. Yapılan çalışmada esneklik değerinin yükseldikçe dikey sıçrama mesafesini arttırdığı gözlenmiştir. Pepe (2017) yaptığı çalışmada katılan bireylere dinamik ve statik germe ve esneme egzersizleri uygulamış ve bunun sonucunda dikey sıçrama performansı üzerinde olumlu etkiler oluştuğunu ve bu iki parametre arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Eken (2022) yine benzer yönde bir çalışma yaparak gevşeme egzersizlerinin esnekliğe katkı sunduğunu ve artan esneklik değerlerinin dikey sıçrama performansına olumlu katkı sunduğunu savunmuştur.

Araştırmaya katılan öğrencilere 8 hafta boyunca denge performansı eğitimi verilen deney grubu ile denge eğitimi almayan kontrol grubundaki 25'er öğrenciye denge parametrelerini ölçmek için son test (t-testi) uygulanmıştır. Gruplar arasında 8 haftalık denge performansı düzeyi açısından anlamlı bir farklılık olduğu ve deney grubunun lehine olduğu gözlenmiştir. Deney grubundaki anlamlı farkın, 8 haftalık eğitimin katkısı olduğu düşünülmektedir.

Kontrol grubundaki öğrencilere araştırma başlamadan önce denge düzeylerini ölçmek için ön test yapılmış, bu öğrencilere denge eğitimi verilmeden 8 hafta sonunda denge düzeylerinin değişip değişmediğini anlamak için son test uygulanmıştır. Yapılan t-testi sonucunda gruplar arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Kontrol grubunda son test lehine anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır. Bu anlamlı farkın kontrol grubunun sporcu olması ve kendi mevcut antrenmanlarının devam etmesi nedeniyle 8 haftalık eğitim almamış olsalar bile 8 hafta sonunda anlamlı çıktığı düşünülmektedir.

Deney grubundaki öğrencilere araştırma öncesi denge düzeylerini ölçmek için ön test yapılmış, bu öğrencilere 8 hafta boyunca denge eğitimi verildikten sonra denge düzeylerinin değişip değişmediğini öğrenmek için son test yapılmıştır. İki test arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek amacıyla t-testi uygulanmıştır. Araştırma sonucunda deney grubunda son test lehine anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır. Bu bulgu, deney grubuna verilen 8 haftalık eğitimin olumlu etkiler gösterdiğini düşündürmektedir.

Alan yazını incelendiğinde; Davlin (2004) tarafından yapılan çalışmada, üst düzey bayan ve erkek cimnastikçi, yüzücü, futbolcu ve bireysel spor yapanların dinamik dengeleri karşılaştırılmış ve jimnastikçilerin diğer sporculara göre daha iyi denge değerlerine sahip olduğu bulunmuştur. Samson (2005) core antrenmanlarının tenis sporu yapan bireyler üzerinde uygulanmasıyla dinamik denge özelliklerinde anlamlı değişimler gözlemlenmiştir. Öztürk ve ark. (2008) orta yaş ve üzeri gruba uygulanan pilates egzersizlerinin denge skorlarını artırdığını ve dinamik denge sonuçlarında anlamlı bir iyileşme sağladığını belirtmiştir. Yaggie ve arkadaşlarının (2006) sporcular üzerinde yaptıkları core antrenmanlarının statik denge üzerine etkilerini inceledikleri çalışmada, antrenmanların sporcuların denge özelliklerinde anlamlı gelişmelere yol açtığı gözlemlenmiştir. Aggarwal ve ark. (2010) ise core stabilitesi ve denge antrenmanlarının dinamik denge üzerine etkilerini değerlendirdikleri çalışmada, dinamik denge antrenmanlarının daha etkili olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Bu çalışmalar, araştırmanızla paralellik göstermektedir.

Empati eğitiminin temel amacı, insanların var olan empati yeteneklerini geliştirerek sağlıklı kişilerarası ilişkiler kurmalarına katkıda bulunmaktır. Bu amaç doğrultusunda araştırmacılar, empati eğitim programları adı altında çeşitli yapılandırılmış programlar geliştirmişlerdir. Bu programlar, bireylerin empatik becerilerini geliştirmeye odaklanmakta ve duygusal ile bilişsel yeteneklerin, özellikle

empatik tepkiyi içeren yeteneklerin iyileştirilmesine yönelmektedir. Ayrıca, empati kurarken gereken duyguları tanıma, değerlendirme ve adlandırma gibi bilişsel unsurları da içermektedir (Yüksel, 2004).

Araştırmaya katılan öğrencilere 8 haftalık voleybol eğitimi verilecek olan deney grubu ile voleybol eğitimi verilmeyecek olan kontrol grubunda yer alan 25'er öğrenciye empati ölçeği değerlendirmesi için son test (t-testi) uygulanmıştır. Çizelge 4.10'dan anlaşılacağı üzere, kontrol grubunun empati düzeyi ortalama değeri $X = 1,34 \pm 0,13$ iken deney grubunun empati düzeyi ortalama değeri $X = 3,05 \pm 0,12$ olarak gözlenmiştir. Bu sonuçlar, $p < 0.05$ olduğundan gruplar arasında 8 haftalık voleybol eğitimi öncesinde empati düzeyi bakımından anlamlı bir farklılık olduğunu ve deney grubunun lehine olduğunu göstermektedir. Araştırmanın tüm bölümlerinde deney grubunun lehine anlamlı sonuçlar elde edilmesi, deney grubunun eğitim süresince sporla daha fazla etkileşimde bulunmasının ve takım oyuncularının birlikte çalışmasının empati becerilerinin gelişmesine katkı sağladığını düşündürmektedir.

Kontrol grubunda yer alan öğrencilere araştırma başlamadan önce empati düzeylerini ölçmek için ön test yapılmıştır. Bu grup, 8 hafta boyunca voleybol eğitimi almadan sonra empati düzeylerinin değişip değişmediğini öğrenmek için son testten geçirilmiştir. İki test arasında yapılan t-testi sonuçlarına göre, kontrol grubunun kendi içinde son test sonuçları lehine anlamlı bir fark olduğu belirlenmiştir. Bu farkın, kontrol grubunun 8 haftalık eğitime katılmamış olmalarına rağmen spor alt yapısına sahip olmaları ve kendi branşlarında antrenman yapmış olmalarıyla ilişkili olduğu düşünülmektedir.

Deney grubundaki öğrencilere ise araştırma öncesi empati düzeylerini ölçmek için ön test uygulanmış, ardından 8 hafta boyunca voleybol eğitimi verilmiş ve eğitim sonrası empati düzeylerinin değişip değişmediğini ölçmek için son test yapılmıştır. Yapılan t-testi sonuçları, deney grubunun eğitim öncesi ve sonrası testlerinde anlamlı bir fark olduğunu göstermiştir. Bu anlamlı farkın, 8 haftalık eğitimin bireylerin kendini başkasının yerine koyma becerisinde olumlu bir etki yarattığı düşünülmektedir.

Alan literatürü incelendiğinde, sporla uğraşan bireylerde empatik beceriler üzerine yapılan araştırmaların az olduğu ve genellikle yetişkinler üzerinde yoğunlaştığı görülmektedir. Yurtdışı literatür taraması sırasında, empati becerisi ve eğitiminin spor

psikolojisi alanında zihinsel eğitimin bir parçası olarak ele alındığı ortaya konmuştur (Weinberg ve Gould, 2003).

Sortullu (2011) tarafından yapılan çalışmada ise, Empati Eğitim Programının 12 yaş grubu erkek basketbolcularda empati becerileri ve takım birlikteliği üzerine etkisi incelenmiştir. Çalışmanın sonuçları, denek ve kontrol grupları arasında empati eğitimi öncesi ve sonrası testlerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamadığını göstermiştir. Bu durum, mevcut çalışmanın sonuçları ile örtüşmemektedir.



5. SONUÇLAR VE ÖNERİLER

Sonuç olarak, 8 haftalık antrenmanlar sonrası; sıçrama, denge ve empati tutumlarının, bu alanlardaki performans düzeylerini önemli ölçüde artırdığı ve bu eğitimlerin öğrenciler üzerinde pozitif etkiler yarattığı tespit edilmiştir. Bu bulgular, ilgili eğitimlerin öğrencilerin performanslarını geliştirmede etkili olduğunu göstermektedir.

5.1 Öneriler

- ✓ Yapılan çalışmanın benzeri farklı yaş gruplarında ve farklı illerde yapılarak çalışmamızla karşılaştırılması literatüre katkı sağlayacaktır.
- ✓ Empati ölçeğini farklı spor branşlarında yapılarak çalışmamızla karşılaştırılabilir.
- ✓ Erkek ve kadın sporculara ayrı ayrı uygulanıp karşılaştırma yapılabilir.
- ✓ Farklı yaş gruplarında ki öğrencilere uygulanıp bu yaş grubundaki öğrenciler karşılaştırılabilir.
- ✓ Takım sporları dışında bireysel sporla ilgilenen sporcular üzerinde de araştırma yapılması literatüre katkı sağlayacaktır.

KAYNAKÇA

- Aggarwal, A., Zutshi, K., Munjal, J., Kumar, S. and Sharma, V., 2010, Comparing Stabilization with Balance Training in Recreationally Active Individuals. *International Journal of Therapy And Rehabilitation*. 17(5), 244-253.
- Ahrabi, F.I., 1999, Three phases dynamic flexibility training to improve spiking velocity. *Performance Volleyball Conditioning*, 7 (6), 1-2.
- Aka, H., Akarçeşme, C., Altundag, E., Soylu, Ç., 2020, Elit voleybolcuların antrenman içsel yük algılanan zorluk derecesi ve zindelik durumlarının takibi. *Aksaray University Journal of Sport and Health Researches*, 1 (1), 54-64. İstanbul.
- Akar, E., 2008, Sporda imaj belirleyici faktörler ve branşlara ilişkin algılama düzeyleri, *Anadolu Üniversitesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü*. Eskişehir.
- Akarçeşme, C., 2010, Elit bayan voleybolunda maç sonucunu açıklayan değişkenlerin lojistik regresyon yöntemi ile belirlenmesi ve maç kazanmaya yönelik olasılık modelinin tahmini. (Yayınlanmamış Doktora Tezi), *Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü*. Ankara.
- Akduman, O.B., 2022, Voleybol hakemlerinin empatik eğilim düzeylerinin karar verme ve problem çözme becerilerine etkisi, *Balıkesir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Sf.13. Balıkesir.
- Akyüz, C., 2017, Futbolda top sürme, top saydırma ve şut atma teknikleriyle birleştirilmiş denge antrenmanlarının futbolcuların teknik ve denge düzeylerine etkisi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisan Tezi) *Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü*. İstanbul.
- Altav, N., 1988, *Voleybol Tarihi: Türk Spor Tarihi Yayınları*, S:11-33. Ankara.
- Aracı, H., 2001, *Okullarda Beden Eğitimi*, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.
- Aracı, H., 2006, *Genç Sporcu Eğitimi ve Kültürü: Voleybol: Nobel Yayın Dağıtım*. Ankara.
- Arman, N., 2020, Farklı ağırlıktaki ağırlık yelekleri ile uygulanan pliometrik antrenmanların 14-17 yaş grubu kadın voleybolcuların dikey sıçrama yükseklikleri üzerine etkisi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Van.
- Arvinen, B.M., Clement, D and Hamson, U. J., 2015, Athletes use of mental skills during sport injury rehabilitation. *J Sport Rehabil*, 24. Doi: [10.4085/1062-6050-48.3.21](https://doi.org/10.4085/1062-6050-48.3.21)
- Aydoğan, D., 2006, İzmir’deki bazı voleybol takımlarının minik ve yıldız oyuncularının müsabaka dönemindeki fiziksel parametrelerinin karşılaştırılması, *Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Konya.

- Azarpahikan, A. ve Torbati, H., 2017, Yaşlı sağlıklı yetişkinlerde somatosensoriyel ve neurofeedback eğitiminin dengeye etkisi: bir ön araştırma. *Yaşlanma Klinik ve Deneysel Araştırma*, 30(7), 745-753.
- Balçıkınlı, G. S., 2009, profesyonel futbolcuların fair playe yönelik davranışları ile empatik eğilim düzeyleri arasındaki ilişki, *Yayınlanmamış Doktora Tezi*, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, ss.2-5. Ankara.
- Baron, C. S., & Wheelwright, S., 2004, The Empathy Quotient: An Investigation Of Adults With Asperger Syndrome Or High Functioning Autism And Normal Sex Differences. *J Autism Dev Disord*, 163-175. <https://doi.org/10.1023/B:JADD.0000022607.19833.00>
- Beck, A.T, Emery, G., 2006, *Anksiyete Bozuklukları ve Fobiler Bilişsel Bir Bakış Açısı* (V. Öztürk Çev.). Litera Yayıncılık. İstanbul
- Beğen, A., 2008, Genç ve elit triatletlerde bisiklet egzersizi sonrasında dengenin değerlendirilmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Spor Fizyolojisi Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, İzmir.
- Bengü, M., 1983, *Voleybol*: Adam Yayıncılık. İstanbul.
- Bengü, M., 1987, *Voleybol*: Adam Yayınları. İstanbul.
- Bora, E. ve Baysan, L., 2009, Empati Ölçeği-Türkçe Formunun Üniversite Bölümünde Psikometrik. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, 19 (1).
- Castagna, C., Castellini, E., 2013, Vertical jump performance in Italian male and female national team soccer players. *The Journal of Strength & Conditioning Research*. 27(4), 1156-1161.
- CEV, 2022, *Sports Volleyball*. Erişim tarihi: 06 Kasım 2022. <https://inside.cev.eu/sports/volleyball/>
- Chaudhari, A. M., & Andriacchi, T. P., 2006, The mechanical consequences of dynamic frontal plane limb alignment for non-contact ACL injury. *Journal of biomechanics*, 39(2), 330- 338.
- Çalık, V.K., 2012, Olimpiyat oyunları bayanlar voleybol avrupa kıta elemeleri final etabı müsabakalarında bazı fiziksel ve teknik değişkenlerin başarı ile ilişkisi, *Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, 122. Ankara.
- Çelenk, B., 2013, *Voleybol Oyun Kuramı ve Uygulamaları*: Spor Yayınevi ve Kitabevi. Ankara.
- Çepni, S., 2007, *Araştırma ve Proje Çalışmalarına Giriş*: Celepler Matbaacılık. Trabzon.

- Çon, M., Akyol, P., Tural, E., & Taşmektepligil, M. Y., 2012, Voleybolcuların esneklik ve vücut yağ yüzdesi değerlerinin dikey sıçrama performansına etkisi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 14(2), 202- 207. Konya.
- Davlin, C. D., 2004, *Dynamic Balance in High Level Athletes*, PerceptMot Skills.98, 1171-1176.
- Dorak, F., Vurgun, N., 2006, Takım sporları açısından empati ve takım birlikteliği ilişkisi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 73-77. [10.1501/Sporm_0000000060](https://doi.org/10.1501/Sporm_0000000060)
- Dökmen, Ü., 1987, Empati Kurma Becerisi İle Sosyometrik Statü Arasındaki İlişki. *A. Ü. Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*.20, 1-2,183-207. Eskişehir.
- Dökmen, Ü., 1988, Empatinin yeni bir modele dayandırılarak ölçülmesi ve psikodrama ile geliştirilmesi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi* 1 (2), 155-190.
- Dökmen, Ü., 1990, “Yeni Bir Empati Modeli ve Empatik Becerinin iki Farklı Yaklaşımla Ölçülmesi”, *Psikoloji Dergisi*, cilt:7, Sayı:24.
- Dökmen, Ü., 1998, Empati kurma becerisi ile sosyometrik statü arasındaki ilişki. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 20(2), 155-190.
- Dökmen, Ü., 2005, İletişim çatışmaları ve empati. *Sistem Yayıncılık*; 20-43. Ankara.
- Eler, S. and Bereket, S., 2001, Elit Türk ve yabancı hentbolcuların motorik ve fizyolojik parametrelerinin karşılaştırılması. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6 (4), 44-52.
- Elphinston, J., 2008, *Stability, Sport and Performance Movement*, California: *North Atlantic Books*.
- Eralp, F. Çotuk, Y., 2006, *Voleybolda temel beceriler*. Morpa Kültür Yayınları; 10-48. İstanbul.
- Erhan, S., 1995, Elit düzeydeki voleybolcuların fizyolojik özelliklerinin analizi ve mukayesesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi, Malatya.
- Erkal, M., Güven, Ö. and Ayan, D., 1998, *Sosyolojik Açıdan Spor*: Der Yayınları. İstanbul.
- Erkmen, G., 2007, Selçuk üniversitesi beden eğitimi ve spor yüksekokulunda öğrenim gören öğrencilerin empatik eğilimlerinin sporda tercih ettikleri liderlik davranışları ile karşılaştırılması, Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Erkmen, N. Süveren, S. Göktepe, A.S. Yazıcıoğlu, K., 2007, Farklı Branşlardaki Sporcuların Denge Performanslarının Karşılaştırılması, *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*; 3: 115-122. [10.1501/Sporm_0000000080](https://doi.org/10.1501/Sporm_0000000080)

- Erkuş, A .,Yakupoğlu, S., 2000, *Spor Ortamında Empati Ölçeği (Sem) Geliştirme Çalışması*. VI. Spor Bilimleri Kongresi Kitabı.3-5.
- FIVB, 2022, Volleyball The Game Glossary History. Erişim tarihi: 10 Ekim 2022. https://www.fivb.com/en/volleyball/thegame_glossary/history
- Forthomme B. Croisler JL. Cicarone G. Crielaard M. Cloes M., 2005, *Factors Correlated With Volleyball Spike Velocity*. The American J. of Sports Med, 33: p.1513-1519.
- Forthomme, B., Croisier., L, Ciccarone., Crielaard, L. and Cloes, M., 2005, *Factors correlated with volleyball spike velocity*. The American Journal of Sports Medicine, 33 (10), 1513- 1519.
- Fraser, D., 1986, *Strategies For Competitive Volleyball*. Usa: Human Kinetics.
- Fröhner, B., 1999, *Voleybol: oyun kuramı ve alıştırmaları* (Çeviri: Cengiz, A.): Bağırhan Yayımevi. Ankara.
- Goleman, D., 1995, *Duygusal zeka neden IQ'dan daha önemlidir?*. Varlık Yayınları. 126. İstanbul.
- Gozansky, S., 2001, *Volleyball coach's survival guide*. Parker: New Jersey: 113-22.
- Gökdemir, K., Çeker, B., Cicioğlu, İ., 1999, *Çabuk Kuvvet Antrenmanlarının 16-17 Yaş Grubu Güreşçilerinin Bazı Fiziksel ve Fizyolojik Parametreleri Üzerine Etkisi*", *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*; 1, 1, s:41, 42. Konya.
- Grozdanovic, F. Marinkovic, A. and Grozdanovic, L., 2003, *Volleyball for Boys & Girls*. Oxford: Meyer & Meyer Sport.
- Guskiewicz, K.M., 2004, *Regaining postural stability and balance*. In: Prentice WE, ed. *Rehabilitation techniques for sports medicine and Athletic training*. New York, NY: McGraw-Hill Companies, Inc:156-185.
- Günay, M., Sevim, Y., Savaş, S., Erol, A.E., 1994, *Pliometrik Çalışmaların Sporcularda Vücut Yapısı ve Sıçrama Özelliklerine Etkisi*", *Spor Bilimleri Dergisi*, 1994; Cilt VI, Sayı 2, s: 39, 41.
- Hazar, F. ve Taşmektepligil, Y., 2007, *Puberte öncesi dönemde denge ve esnekliğin çeviklik üzerine etkilerinin incelenmesi*. *Spormetre S.B. D*, 2008 ve 2007 V(1) 9–12. https://doi.org/10.1501/Sporm_0000000130
- İnal, S., 2004, *Spor Biyomekaniği Temel Prensipler*, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.
- Kabasakal, K. and Şahan, H., 2009, *Voleybol Öğretim Yöntemleri* (1): Şelale Ofset Matbaa. Konya.

- Kandemir, C., 2021, İleri Düzey Badmintoncularda Mental Rotasyon, Reaksiyon Zamanı ve Dinamik Denge Testleri Başarı Düzeylerinin Karşılaştırılması, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Bursa.
- Karacabey, K. and Paşaoğlu, A., 2007, *Voleybol Antrenman Teorisi ve Antrenör*: Morpa. İstanbul.
- Karacabey, K. and Paşaoğlu, A., 2016, *Voleybolda Antrenman Teorisi*: Ergün Yayınevi. İstanbul.
- Koçak, Ç. V., 2012, 2012 Olimpiyat oyunları bayanlar voleybol Avrupa kıta elemeleri final etabı müsabakalarında bazı fiziksel ve teknik değişkenlerin başarı ile ilişkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Korkmaz, F., 2003, *Voleybol Teknik Taktik*: Ekin Kitabevi. Bursa.
- Korur, E. N., 2014, Beden eğitimi öğretmeni adaylarının eleştirel düşünme ve empatik eğilimleri, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, ss. 30. Trabzon.
- Köseoğlu, F., 2000, Postür, “*Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon*”,(Ed.:Beyaz ova M, Gökçe Kutsal Y), Güneş Kitap evi, s.1: 164. Ankara.
- Lenberg, K., 2004, *Best of Coaching Volleyball: Coaches Choice*.
- Lupton, D., 2000, Duygusal yaşantı, *Ayrıntı Yayınları*, 28-31. İstanbul.
- Martinus, J. and Buekers, A., 1997, *Voleybolda blokun zaman yapısı değişik adım teknikleri hakkında bir karşılaştırma*. Voleybol Bilim ve Teknoloji Dergisi, (3), 17-20. Ankara.
- McMahon, J. J., Suchomel, T. J., Lake, J. P., Comfort, P., 2018, *Understanding the key phases of the countermovement jump force-time curve*. Strength & Conditioning Journal, 40(4), 96-106.
- Miller, B., 2005, *The volleyball handbook: Human Kinetics*.
- Monterio, R. Mesquita, I. Marcelino, R., 2009, *Relationship Between the Set Outcome and the Digand Attach Efficacy in Elit Male Volleyball Game*. Int. J. of Perf. Analysis in Spor; 9: 294-305.
- Morgan, C.T., 1980, Psikolojiye Giriş. (Çev: Hüsnü Arıcı ve ark.): Hacettepe Üniversitesi Psikoloji Bölümü Yayınları. Ankara.
- Morpa, 2005, *Spor ansiklopedisi, s-z içinde voleybol*. Morpa Kültür Yayınları. (s: 136-173). Ankara.
- Muratlı, S., 2003, *Çocuk ve Spor Antrenman Bilimi Yaklaşımıyla*. Nobel Yayın Dağıtım; 197-219. Ankara.

- Nichols, D.S., Glenn, T.M., Hutchinson, K.J., 1995, *Changes in the Mean Center of Balance Testing in Young Adults*. Physical Therapy, 75:54–71, 699–706.
- Oddsson, L.I.E., et al., 2007, *A rehabilitation tool for functional balance using altered gravity and virtual reality*. Journal of NeuroEngineering and Rehabilitation. 4(1): p. 25.
- Oh, J., Lee, H. D., 2022, Influence of eccentric strength of knee extensor muscles on biomechanical factors of a vertical drop jump. Journal of Electromyography and Kinesiology, 64, 102648. doi: <https://doi.org/10.1016/j.jelekin.2022.102648>
- Orkunoğlu O., 1988, Voleybolda takım gelişimi ve taktik. 1.Baskı, Neyir Ofset;5-28. Ankara.
- Öner, N., 2001, Farklı cinsiyet rol yönelimli kız ve erkek üniversite öğrencilerinin empatik beceri düzeylerinin karşılaştırılması, yayımlanmamış Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 19-29. Ankara.
- Özcan, T.C., 2002, Dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu olan çocukların anne-babalarının empati düzeyi ile aile işlevlerinin incelenmesi. Gülhane Askeri Tıp Akademisi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, 10-22. Ankara.
- Öztürk, F., Koparan, Ş., Haşıl, N., Efe, M. ve Özkaya, G., 2004, Antrenör ve hakemlerin empati durumlarının araştırılması, *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2 (1), 19-25. [10.1501/Sporm_0000000014](https://doi.org/10.1501/Sporm_0000000014)
- Öztürk, N.L., 2008, Aerobik-step ve pilates egzersizlerinin kuvvet, esneklik, anaerobik güç, denge ve vücut kompozisyonuna etkisi. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Reeser, J.C. and Bahr, R., 2017, *Handbook of Sports Medicine and Science, Volleyball*. John Wiley & Sons.
- Sadak, E., 2018, 12-14 Yaş Kız voleybol sporcularına uygulanan statik denge antrenmanlarının dikey sıçrama üzerine etkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elazığ.
- Samson, K.M., 2005, *The effects of a five-week core stabilization-training program on dynamic balance in tennis athletes*: West Virginia University.
- Selinger, A., 1986, *Power Volleyball*: St. Martin's Pres. New York.
- Seyfarth, A., 1999, Dynamics of the long jump. Journal of Biomechanics, 32(5), s. 1259- 1267.
- Shin, S., and Demura, S., 2012, Examination of balance ability evaluated by a stipulated tempo step test. Archives of gerontology and geriatrics, 55(1), 45-48.

- Shondell, D. and Reynaud, C., 2002, *The Volleyball Coaching Bible*. Champaign: Human Kinetics.
- Sivrikaya, A. H., 2017, *Voleybol Temel Teknik*: Spor Yayınevi ve Kitabevi. Ankara.
- Sortullu, C., 2011, Empati eğitim programının 12 yaş grubu erkek basketbolcularda empati becerileri ve takım birlikteliği üzerine etkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Stein, S. J., ve Book, H. E., 2003, “*EQ Duygusal Zekâ ve Başarının Sırrı*” (çev. Işık, M.), Özgür Yayınları, İstanbul.
- Sucan, S. Yılmaz, A. Can, Y. Suer, C., 2005, Aktif Futbol Oyuncularının Çeşitli Denge Parametrelerinin Değerlendirilmesi. *Sağlık Bilimleri Dergisi Journal of Health Science*, 14(1) 36-42.
- Şen, A., 2003, 12-14 Yaş grubu basketbolcularda uygulanan patlayıcı kuvvet çalışmalarının sıçrama özelliği üzerindeki etkileri. Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Sakarya.
- Şimşek, B., 2000, Bayan voleybol oyuncularının sıçramada etkili alt ekstremite parametrelerinin değerlendirilmesi ve karşılaştırılması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Thomas, R.B., 1994, *CSCS Essentials of Strength Training and Conditioning*; 320-321,324-325.
- Tire, İ., 2021, Dikey sıçrama performansını ölçmeye yönelik giyilebilir bir cihaz tasarımı. Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Denizli.
- Tiryaki, S., 1999, *Yeni başlayanlar için voleybol öğretimi*. 1. Baskı, Kırallı Matbaası;8-30. Ankara.
- Türkiye Voleybol Federasyonu. Resmi Oyun Kuralları-2013-2016. Erişim: <http://www.tvf.org.tr/img/uploads/mhk/belgeler/2013-2016-resmi-voleybol-oyunkurallari.pdf>. Erişim Tarihi: 02.05.2015.
- Uluöz, E., 2007, 16–22 Yaş bayan voleybol oyuncularında hipermobilite ve bazı antropometrik özellikler ile yaralanma durumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Adana.
- Urartu, Ü., 2006, *Voleybol Teknik - Taktik - Kondisyon*: İnkılap Kitabevi. İstanbul.
- Usta, H.D., 2019, Tüm beden vibrasyon antrenmanının denge, izokinetik kuvvet ve sıçrama performansına akut etkisi, Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Denizli.
- Viera, L. and Ferguson, J.B., 1996, *Volleyball Steps to Success*. USA: Human Kinetics.

- Vint, P., 1998, Hızın Sırrı, *Voleybol Bilim ve Teknoloji Dergisi*;14–18. Ankara.
- Vurat, M., 2000, *Voleybol*: Bağırhan Yayınevi. Ankara.
- Wakai, M. & Linthorne, N.P., 2005, *Optimum take off angle in the standing long jump*. Human Movement Science, 24(4), 81-96.
- Weinberg, R.S. ve Gould, D., 2003, *Foundations of sport and exercise psychology third ed. Champaign*: Human Kinetics.
- Yaggıe, J. A., & Campbell, B. M., 2006, *Effects of balance training on selected skills*. The Journal of Strength & Conditioning Research. 20(2), 422-428.
- Yeniçeri, S. and Hindistan, Y.S., 1998, Çocuklar ve Gençler İçin Voleybol Antrenörlüğü. (Çeviri: Human Kinetics Publishers. Coaching Youth Volleyball. ABD. 1997). Beyaz Yayınları. İstanbul.
- Yılmaz, A., 2003, Empati eğitim programının ilköğretim öğrencilerinin empatik becerilerine etkisi. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 32-41. Ankara.
- Yolaç, A., 2020, Farklı voleybol liglerindeki takımlarda görev alan voleybol antrenörlerinin sosyo ekonomik faktörler ve iyilik hali yönünden karşılaştırılması, Marmara Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul.
- Yüksel, A., 2004, Empati Eğitim Programının ilköğretim öğrencilerinin empatik becerilerine etkisi, *Eğitim Fakültesi Dergisi* 17 (2), 341-354. Denizli.
- Zekioğlu, A., Tatar, A., Bahadır, E. and Afacan, E., 2017, Zihinsel hazır oluşun ölçülmesi: Ölçek geliştirme çalışması. *Spormetre. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 15, (2), s.57-64. https://doi.org/10.1501/Sporm_0000000308
- Zimmermann, B., 1999, Erkek voleyboluna liberonun getirdiği değişiklikler ve olanaklar. *Voleybol Bilim ve Teknoloji Dergisi*, (4), 1-3. Ankara.

EKLER**EK-1 Kişisel Bilgi Formu**

Yaşınız	:	11 yaş ()	12 yaş ()	13 yaş ()
Voleybol oynama süreniz	:	0-1 yıl ()	1-2 yıl ()	2-3 yıl ()
Aile geliri	:	8-10 bin ()	10-15 bin ()	15-20 bin ()
Kardeş sayısı	:	1-2 kardeş ()	3-4 kardeş ()	5 ve üzeri ()
Voleybol takımında oynadınız mı?	:	Evet ()	Hayır ()	
Boş zamanınızı nasıl değerlendirir siniz?	:	Sosyal medya ()	Spor yapmak ()	
Haftalık spor süreniz	:	1-2 gün ()	3-4 gün ()	5-6 gün () Her gün ()

EK-2 Empati Ölçeği

CAMBRIDGE DAVRANIŞ ÖLÇEĞİ

(Baron-Cohen & Wheelwright 2004)

TÜRKÇE UYARLAMASI

TÜM BİLGİLER KESİNLİKLE GİZLİ TUTULACAKTIR

İsim :

Cinsiyet :

Doğum Tarihi :

Bugünün Tarihi:

Anketi Nasıl Dolduracaksınız?

Aşağıda bazı ifadelerin listesi bulunmaktadır. Lütfen her ifadeyi çok dikkatli okuyunuz ve hangi şiddetle kabul veya red ettiğinizi, cevabınızı daire içine alarak oranlayınız. Bu testte doğru veya yanlış cevap yoktur.

LÜTFEN AŞAĞIDAKİ HİÇBİR İFADEYİ BOŞ BIRAKMAYINIZ

Örnekler :

Ö.1: Eğer her gün müzik dinleyemezsem kendimi üzgün hissederim.	Kesinlikle katılıyorum	Sıklıkla katılıyorum	Bazen katılıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
Ö.2 : Arkadaşlarıma mektup yazmaktansa onlarla telefonda görüşmeyi tercih ederim.	Kesinlikle katılıyorum	Sıklıkla katılıyorum	Bazen katılıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
Ö.3 : Dünyanın farklı bölgelerine seyahat etme isteğim yoktur.	Kesinlikle katılıyorum	Sıklıkla katılıyorum	Bazen katılıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
Ö.4 : Kitap okumayı dans etmeye tercih ederim.	Kesinlikle katılıyorum	Sıklıkla katılıyorum	Bazen katılıyorum	Kesinlikle katılmıyorum

1.	Birisi sohbete katılmak istediğinde bu durumu kolaylıkla anlayabilirim.	Kesinlikle katılıyorum	Sıklıkla katılıyorum	Bazen katılıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
2.	Hayvanları insanlara tercih ederim.	Kesinlikle katılıyorum	Sıklıkla katılıyorum	Bazen katılıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
3.	Güncel eğilimler ve modayı takip etmeye çalışırım.	Kesinlikle katılıyorum	Sıklıkla katılıyorum	Bazen katılıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
4.	Benim kolaylıkla anladığım şeyleri anlamadıklarında, başkalarına açıklama yapmak bana zor gelir.	Kesinlikle katılıyorum	Sıklıkla katılıyorum	Bazen katılıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
5.	Çoğu gece rüya görürüm.	Kesinlikle katılıyorum	Sıklıkla katılıyorum	Bazen katılıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
6.	Diğer insanlarla ilgilenmekten hoşlanırım.	Kesinlikle katılıyorum	Sıklıkla katılıyorum	Bazen katılıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
7.	Problemlerimi diğerleri ile tartışmaktansa kendi başıma çözmeye çalışırım.	Kesinlikle katılıyorum	Sıklıkla katılıyorum	Bazen katılıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
8.	Sosyal ortamlarda ne yapacağımı bilmekte zorlanırım.	Kesinlikle katılıyorum	Sıklıkla katılıyorum	Bazen katılıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
9.	Sabahları günün kendimi en iyi hissettiğim vaktidir	Kesinlikle katılıyorum	Sıklıkla katılıyorum	Bazen katılıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
10.	İnsanlar sıklıkla tartışmada kendi görüşümü söylerken çok ileri gittiğimi söylerler.	Kesinlikle katılıyorum	Sıklıkla katılıyorum	Bazen katılıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
11.	Bir arkadaşım ile buluşmaya geç kalırsam bu durumdan çok rahatsız olmam.	Kesinlikle katılıyorum	Sıklıkla katılıyorum	Bazen katılıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
12.	Arkadaşlıklar ve ilişkiler benim için çok zordur, bu nedenle onlarla canımı sıkmam.	Kesinlikle katılıyorum	Sıklıkla katılıyorum	Bazen katılıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
13.	Ne kadar küçük olursa olsun, asla kuralları/kanunları çiğnemem.	Kesinlikle katılıyorum	Sıklıkla katılıyorum	Bazen katılıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
14.	Bir şeyin kaba ya da nazik olup olmadığına karar vermek bana sıklıkla zor gelir.	Kesinlikle katılıyorum	Sıklıkla katılıyorum	Bazen katılıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
15.	Sohbet sırasında dinleyenin ne düşünüyor olabileceğinden çok kendi fikirlerime odaklanma eğilimindeyimdir.	Kesinlikle katılıyorum	Sıklıkla katılıyorum	Bazen katılıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
16.	Sözlü şakalardansa el şakalarını tercih ederim.	Kesinlikle katılıyorum	Sıklıkla katılıyorum	Bazen katılıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
17.	Hayatı gelecekte çok bugün için yaşarım.	Kesinlikle katılıyorum	Sıklıkla katılıyorum	Bazen katılıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
18.	Çocukken ne olacağını görmek için solucanları kesmeyi severdim.	Kesinlikle katılıyorum	Sıklıkla katılıyorum	Bazen katılıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
19.	Eğer bir kişi bir şey söylüyor fakat görünürde söylediğinden başka bir şeyi kastediyorsa bunu çok çabuk kavrarım.	Kesinlikle katılıyorum	Sıklıkla katılıyorum	Bazen katılıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
20.	Ahlaki konularda çok katı fikirlerim vardır.	Kesinlikle katılıyorum	Sıklıkla katılıyorum	Bazen katılıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
21.	Bazı şeylerin insanları neden çok üzdüğünü anlamak benim için zordur.	Kesinlikle katılıyorum	Sıklıkla katılıyorum	Bazen katılıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
22.	Kendimi başka birinin yerine koymak benim için kolaydır.	Kesinlikle katılıyorum	Sıklıkla katılıyorum	Bazen katılıyorum	Kesinlikle katılmıyorum

23.	İyi davranışların bir ailenin çocuğuna öğreteceği en önemli şey olduğunu düşünürüm.	Kesinlikle katılıyorum	Sıklıkla katılıyorum	Bazen katılıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
24.	Anlık kararlarla bir şeyler yapmayı severim.	Kesinlikle katılıyorum	Sıklıkla katılıyorum	Bazen katılıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
25.	Başka birinin nasıl hissedeceğini tahmin etmekte iyiyimdir.	Kesinlikle katılıyorum	Sıklıkla katılıyorum	Bazen katılıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
26.	Gruptan bir kişinin kendini huzursuz ya da mahçup hissettiğini çok çabuk fark ederim.	Kesinlikle katılıyorum	Sıklıkla katılıyorum	Bazen katılıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
27.	Başka birinin güceneceği bir şey söylersem, bu durumun benim değil onların problemi olduğunu düşünürüm.	Kesinlikle katılıyorum	Sıklıkla katılıyorum	Bazen katılıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
28.	Eğer birisi yeni saç kesimini nasıl bulduğumu sorarsa, beğenmemiş de olsam doğruyu söylemeyi tercih ederim.	Kesinlikle katılıyorum	Sıklıkla katılıyorum	Bazen katılıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
29.	Neden bazıların bir söz ile gücenebileceğini anlayamam.	Kesinlikle katılıyorum	Sıklıkla katılıyorum	Bazen katılıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
30.	İnsanlar sıklıkla sağımın solumun belli olmadığını söylerler.	Kesinlikle katılıyorum	Sıklıkla katılıyorum	Bazen katılıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
31.	Herhangi bir sosyal faaliyette ilgi odağı olmayı severim.	Kesinlikle katılıyorum	Sıklıkla katılıyorum	Bazen katılıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
32.	Ağlayan insanları görmek beni (gerçekten) üzmez.	Kesinlikle katılıyorum	Sıklıkla katılıyorum	Bazen katılıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
33.	Politika hakkında tartışmalara katılmayı severim.	Kesinlikle katılıyorum	Sıklıkla katılıyorum	Bazen katılıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
34.	Bir kastım olmamasına rağmen son derece açık sözlü biriyim ki bazı insanlar bunu kabalık olarak görüyor.	Kesinlikle katılıyorum	Sıklıkla katılıyorum	Bazen katılıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
35.	Sosyal ortamlarda ne yapacağımı bilmekte zorlanmam.	Kesinlikle katılıyorum	Sıklıkla katılıyorum	Bazen katılıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
36.	İnsanlar onların nasıl hissettiklerini ve ne düşündüklerini anlamada iyi olduğumu söylerler.	Kesinlikle katılıyorum	Sıklıkla katılıyorum	Bazen katılıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
37.	İnsanlarla konuşurken kendimle ilgili şeylerden çok onlarla ilgili konulardan bahsetmeye eğilimliyimdir.	Kesinlikle katılıyorum	Sıklıkla katılıyorum	Bazen katılıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
38.	Bir hayvanı acı içinde görmek beni mutsuz eder.	Kesinlikle katılıyorum	Sıklıkla katılıyorum	Bazen katılıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
39.	Diğer insanların düşüncelerinden etkilenmeden kararlar verebilirim.	Kesinlikle katılıyorum	Sıklıkla katılıyorum	Bazen katılıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
40.	O gün için planladığım her şeyi yapmadan rahatlayamam.	Kesinlikle katılıyorum	Sıklıkla katılıyorum	Bazen katılıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
41.	Ben konuşurken birisi ilgilenir ya da sıkılırsa bunu kolayca anlarım.	Kesinlikle katılıyorum	Sıklıkla katılıyorum	Bazen katılıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
42.	Haberlerde acı çeken insanlar gördüğümde mutsuz olurum.	Kesinlikle katılıyorum	Sıklıkla katılıyorum	Bazen katılıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
43.	Arkadaşlarım çoğunlukla problemlerini bana açarlar çünkü benim çok anlayışlı birisi olduğumu söylüyorlar.	Kesinlikle katılıyorum	Sıklıkla katılıyorum	Bazen katılıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
44.	Eğer birini rahatsız ediyorsam, o kişi bunu bana söylemese bile ben bunu anlarım.	Kesinlikle katılıyorum	Sıklıkla katılıyorum	Bazen katılıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
45.	Sürekli yeni hobilere başlarım ama onlardan kolaylıkla sıkılıp başka şeyler aramaya yönelirim.	Kesinlikle katılıyorum	Sıklıkla katılıyorum	Bazen katılıyorum	Kesinlikle katılmıyorum

46.	İnsanlar bazen çok fazla alay edip ileri gittiğimi söylerler.	Kesinlikle katılıyorum	Sıklıkla katılıyorum	Bazen katılıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
47.	Gerçekten büyük bir hızlı trene binecek olsaydım çok sinirli ve tedirgin olurum.	Kesinlikle katılıyorum	Sıklıkla katılıyorum	Bazen katılıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
48.	Nedenin anlayamama rağmen insanlar çoğu kez duygusuz biri olduğumu söylerler.	Kesinlikle katılıyorum	Sıklıkla katılıyorum	Bazen katılıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
49.	Eğer gruba yeni birisi katılırsa ortamla kaynaşmak için çabalaması gereken odur.	Kesinlikle katılıyorum	Sıklıkla katılıyorum	Bazen katılıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
50.	Bir filmi genellikle karakterlerin duygularına kendimi kaptırmaksızın izlemeyi beceririm.	Kesinlikle katılıyorum	Sıklıkla katılıyorum	Bazen katılıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
51.	Günlük yaşamda organize olmayı çok severim ve sıklıkla yapmam gereken gündelik işlerin bir listesini çıkarırım.	Kesinlikle katılıyorum	Sıklıkla katılıyorum	Bazen katılıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
52.	Başka birinin belli bir durumda ne hissettiğini hızla ve kolayca anlayabilirim.	Kesinlikle katılıyorum	Sıklıkla katılıyorum	Bazen katılıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
53.	Risk almayı sevmem.	Kesinlikle katılıyorum	Sıklıkla katılıyorum	Bazen katılıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
54.	Karşımdaki kişinin ne hakkında konuşmak isteyebileceğini kolaylıkla tahmin edebilirim.	Kesinlikle katılıyorum	Sıklıkla katılıyorum	Bazen katılıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
55.	Birisinin gerçek duygularını saklıyor olduğunu anlayabilirim.	Kesinlikle katılıyorum	Sıklıkla katılıyorum	Bazen katılıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
56.	Karar vermeden önce destekleyen ve karşıt olan yönleri tartarım.	Kesinlikle katılıyorum	Sıklıkla katılıyorum	Bazen katılıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
57.	Sosyal ortamlarda doğru davranabilmeyi çaba harcamaksızın başarabilirim.	Kesinlikle katılıyorum	Sıklıkla katılıyorum	Bazen katılıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
58.	Başkalarının ne yapacağını tahmin etmekte iyiyimdir.	Kesinlikle katılıyorum	Sıklıkla katılıyorum	Bazen katılıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
59.	Arkadaşlarımla problemleri olduğunda duygusal olarak etkilenirim.	Kesinlikle katılıyorum	Sıklıkla katılıyorum	Bazen katılıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
60.	Diğer kişilerin bakış açılarına katılmasam da genellikle değer veririm (saygı duyuyum).	Kesinlikle katılıyorum	Sıklıkla katılıyorum	Bazen katılıyorum	Kesinlikle katılmıyorum

EK-3 Etik Kurul Kararı

T.C. BATMAN ÜNİVERSİTESİ ETİK KURUL KARARI			
Toplantı Tarihi		: 14.05.2024	
Toplantı Sayısı		: 2024/03	
Toplantıda Alınan Karar Sayısı		: 54	
Üniversitemizin Etik Kurulu, Rektör Yardımcısı Prof. Dr. Ömer Faruk ERTUĞRUL Başkanlığında toplanarak aşağıdaki karar alınmıştır. Karar 2024/03-09 Üniversitemiz Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda görev yapan Dr. Öğr. Üyesi Mihraç KÖROĞLU'nun "Planlanmış bir antrenman ile voleybol öğretiminin 11-13 yaş kız voleybolcuların bazı motor performans değerleri ile problem çözme becerilerine etkilerinin incelenmesi" başlıklı araştırmasını (gözlem), danışmanlığını yürüttüğü yüksek lisans öğrencisi Esra YILMAZ ile birlikte yapma talebine ilişkin 19.03.2024 tarihli ve 155941 sayılı yazı görüşüldü; Yapılan görüşmeler sonucunda: Üniversitemiz Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda görev yapan Dr. Öğr. Üyesi Mihraç KÖROĞLU'nun "Planlanmış bir antrenman ile voleybol öğretiminin 11-13 yaş kız voleybolcuların bazı motor performans değerleri ile problem çözme becerilerine etkilerinin incelenmesi" başlıklı araştırmasını (gözlem), danışmanlığını yürüttüğü yüksek lisans öğrencisi Esra YILMAZ ile birlikte yapma talebinin etik açıdan uygun görüldüğüne toplantıya katılanların oy birliği ile karar verilmiştir.			
BAŞKAN (İmza) Prof. Dr. Ömer Faruk ERTUĞRUL			
ÜYE Prof. Dr. Hamit ADİN	(İmza)	ÜYE Prof. Dr. Bilal ŞEKER	(Katılamadı)
ÜYE Prof. Dr. Filiz AKBAŞ	(İmza)	ÜYE Prof. Dr. Ömer Faruk ERTUĞRUL	(İmza)
ÜYE Prof. Dr. Ferhat KORKMAZ	(İmza)	ÜYE Prof. Dr. Halil İbrahim AYDIN	(İmza)
ÜYE Doç.Dr. Veysel ERATİLLA	(İmza)	ÜYE Doç.Dr. Ümit DİLEKÇİ	(İmza)
ÜYE Doç.Dr. Reşat ARICA	(İmza)	ÜYE Doç.Dr. Yusuf ÇINAR	(İmza)
ÜYE Dr.Öğr.Üyesi Özlem BEZEK GÜRE	(İmza)	Raportör Erkan ZENGİN	(İmza)

ÖZGEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER

Adı Soyadı : Esra YILMAZ
Uyruğu : T.C.

EĞİTİM

Derece	Adı	Bitirme Yılı
Üniversite	Ahi Evran Üniversitesi	2017
Yüksek Lisans	Batman Üniversitesi	2024

İŞ DENEYİMLERİ

Kurum	Görevi	Yıl
Kırşehir Çiçekdağ Halk Eğitim Merkezi	Halk Oyunları Antrenörü	2018
Emniyet Genel Müdürlüğü	Polis Memuru	2019
Milli Eğitim Bakanlığı	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni	2020

UZMANLIK ALANI

Halk Oyunları Antrenörlüğü
Voleybol İl Hakemliği
Atletizm Hayat Boyu Öğrenme

YABANCI DİLLER

İngilizce