

T.C.
KOCAELİ ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**PANDEMİ SÜRECİNDE KARA ANTRENMANLARINA ÇEVİRİMİÇİ
OLARAK DEVAM EDEN YÜZÜCÜLERİN SÜREKLİ OPTİMAL
PERFORMANS DUYGU DURUMLARININ DEĞERLENDİRİLMESİ**

Murat Can KESKİN

Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yönetmeliğinin Sporda Performans ve Kondisyon Programı için Öngördüğü BİLİM UZMANLIĞI Tezi Olarak Hazırlanmıştır

KOCAELİ
2021



T.C.
KOCAELİ ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**PANDEMİ SÜRECİNDE KARA ANTRENMANLARINA ÇEVİRİMİÇİ
OLARAK DEVAM EDEN YÜZÜCÜLERİN SÜREKLİ OPTİMAL
PERFORMANS DUYGU DURUMLARININ DEĞERLENDİRİLMESİ**

Murat Can KESKİN

Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yönetmeliğinin Sporda Performans ve
Kondisyon Programı için Öngördüğü BİLİM UZMANLIĞI Tezi Olarak Hazırlanmıştır

Danışman: Dr. Öğr. Kemal Gazanfer GÜL

ETİK KURUL ONAY NO: 10017888-302.99-40429

KOCAELİ
2021

ÖZET

Pandemi Sürecinde Kara Antrenmanlarına Çevrimiçi Olarak Devam Eden Yüzücülerin Sürekli Optimal Performans Duygu Durumlarının Değerlendirilmesi

Amaç: Covid-19 virüsü sebebiyle havuzların kapanmasıyla antrenmanlarına çevrimiçi kara antrenmanı yaparak devam eden 11-16 yaş grubu sporcuların faaliyetleri sırasında sürekli optimal performans duygu durumlarını farklı değişkenler ile karşılaştırmak bu araştırmanın amacını belirlemektedir.

Yöntem: Araştırmaya Kocaeli ilinde 2019-2020 sezonları içerisinde lisanslı olarak yüzme sporu yapan 106 sporcu katılmıştır. Verilerin toplanması; sporculara tarafımızca hazırlanan Demografik Özellikler formu ve Jackson ve diğ. (2002) tarafından geliştirilen Sürekli Optimal Performans Duygu Durum Ölçeği anketi pandemi nedeni ile Google Formlar üzerinden online olarak uygulanmıştır. Elde edilen verilerin SPSS 22.0 paket programında 2 bağımsız grup karşılaştırılmalarında Independent Sample T testi, 3 veya daha fazla grup karşılaştırılmalarının One Way Anova testi kullanılmıştır.

Bulgular: Katılımcıların Yaş, Cinsiyet, Antrenman yaşı ve izinli oldukları saatler içerisinde ev dışı aktivite düzeyleri SOPDDÖ alt boyutları ile karşılaştırıldığında; Cinsiyet ve antrenman yaşları ile alt boyutlar arasında anlamlı bir farka rastlanılmamıştır ($p<0,05$). Yaş değişkenleri ile; 11-12 yaş grubunun 13-14 yaş grubuna göre Görev Zorluğu-Beceri Dengesi, Eylem Farkındalık Birleşimi, Açık Hedefler, Belirli Geri Bildirim, Göreve Odaklanma, Kontrol Duygusu ve Amaca Ulaşma alt boyutları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0,05$). 15-16 yaş grubunun 13-14 yaş grubuna göre Eylem Farkındalık Birleşimi, Göreve Odaklanma, Kontrol Duygusu ve Amaca Ulaşma Deneyimi alt boyutlarında anlamlı fark bulunmuştur ($p<0,05$). Katılımcıların izinli oldukları saatlerde ev dışı aktivite düzeyleri karşılaştırıldığında 'Nadiren', 'Genellikle', 'Her Zaman' ev dışında zaman geçiren katılımcıların 'Hiç' zaman geçirmeyen katılımcılara göre bazı alt boyutlarda anlamlı fark göstermiştir ($p<0,05$).

Sonuç: Pandemi döneminde çalışmalarına evlerinden ÇKA yaparak devam eden yüzücüler arasından 13-14 yaş grubundaki yüzücüler uzaktan eğitimler sırasında daha çok teşvik edilmesi gerektiği ve 11-16 yaş aralığında bulunan çocukların sosyalleşmelerinin ÇKA üzerinde SOPDD'lerini olumlu etkileyeceği söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Yüzme, Pandemi, Sürekli Optimal Performans Duygu Durumu

ABSTRACT

Consideration of Dispositional Flow Scale of Swimmers Continuing Their Dryland Training Online During the Pandemic Process

Objective: The aim of this research is to examine the Dispositional Flow Scale of the athletes in the 11-16 age group, who continue their training by doing online dryland training after the pools are closed due to the Covid-19 virus, by comparing them with different variables.

Method: 106 swimmers who were licensed in Kocaeli province in the 2019-2020 season participated in the research. Data collection; Demographic Characteristics form prepared for athletes and Jackson et al. (2002) Dispositional Flow Scale survey was applied online via Google Forms due to the pandemic. In the obtained SPSS 22.0 package program, the Independent Sample T test was used for comparisons of 2 independent groups, and the One Way Anova test for comparisons of 3 or more groups.

Results: When the participants' Age, Gender, Training age and duration of out-of-home activities were compared with the DFS sub-dimensions; No significant difference was found between gender, training age and sub-dimensions ($p < 0.05$). A significant difference was found between the age variables and the sub-dimensions of Task Challenge-Skill Balance, Action-Awareness Merging, Clear Goals, Unambiguous Feedback, Concentration on Task at Hand, Sense of Control, and Achievement of Goal compared to the 13-14 age group of the 11-12 age group ($p < 0.05$). A significant difference was found between the 15-16 age group and the 13-14 age group in the sub-dimensions of Action-Awareness Merging, Concentration on Task at Hand, Sense of Control and Autotelic Experience ($p < 0.05$). When the participants' out-of-home activity levels were compared, it was found that the participants who "Rarely", "Usually", "Always" spent time outside the home showed a significant difference in some sub-dimensions compared to the participants who did not spend time "never" ($p < 0.05$).

Conclusions: It can be said that among the swimmers who continue their work by doing ODT from their homes during the pandemic period, swimmers in the 13-14 age group should be encouraged more during distance education and the socialization of children between the ages of 11-16 will positively affect their DFS on ODT.

Keywords: Swimming, Epidemic, Dispositional Flow Scale

TEŞEKKÜRLER

Öncelikle üzerimde çok emeği olan ve zor günlerde yanımda olduğunu hissettiren tez danışmanım olan Dr. Öğr. Üyesi Kemal Gazanfer GÜL'e

Tez dahil olmak üzere birçok çalışmada beraber çalışmış olduğum arkadaşım Mehmet Bilal AKÇAKAYA'ya

Beni tecrübeleriyle aydınlatan Arş. Gör. Gökhan ÇAKMAK'a

Yüksek Lisans eğitimin boyunca gelişimimde katkısı olan Sağlık Bilimleri Enstitüsü ve Spor Bilimleri Fakültesindeki bütün hocalarıma

Ve son olarak da her kararında beni destekleyen Anne ve Babama sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

ORJİNALLİK BİLDİRİMİ



İÇİNDEKİLER

ÖZET	1
ABSTRACT	2
TEŞEKKÜRLER.....	3
ORJİNALLİK BİLDİRİMİ.....	4
İÇİNDEKİLER.....	5
SİMGELER ve KISALTMALAR	7
TABLolar	8
1. GİRİŞ	9
1.1. Pandemi.....	10
1.1.1. Pandeminin Etkileri	11
1.1.2. Sağlık Etkileri.....	11
1.1.3. Ekonomik Etkileri.....	11
1.1.4 Sosyal Etkileri.....	12
1.1.5 Psikolojik Etkileri.....	12
1.1.6. Çocuklar Üzerine.....	12
1.2. Yüzme	13
1.2.1. Yüzmenin Tarihçesi.....	13
1.2.2. Yüzmede Kullanılan Teknikler.....	13
1.2.2.1 Serbest Stil.....	13
1.2.2.2 Sırtüstü Stil	14
1.2.2.3 Kurbağalama Stil.....	14
1.2.2.4 Kelebek Stil	14
1.2.3. Yüzme ve Kara Antrenmanları.....	14
1.2.4. Çocuk Yüzücülerde Kara Antrenmanı	15
1.2.5. Yüzme ve Direnç Bandı Antrenmanları.....	15
1.2.6. Yüzme ve Esneklik Antrenmanları	15
1.2.7. Yüzme ve Dayanıklılık Antrenmanları.....	16
1.3. Uzaktan Eğitim.....	16
1.4. Optimal Performans Duygu Durumu Ölçeği	17
2. AMAÇ.....	19
3. YÖNTEM.....	19
3.1. Araştırmanın Yöntemi.....	19
3.2. Veri Toplama Yöntemi	19

3.3. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi.....	20
3.4. Veri Toplama Araçları	20
3.4.1. Demografik Özellikler	20
3.4.2 Sürekli Optimal Performans Duygu Durum Ölçeği (SPODDÖ)	21
3.5. Verilerin Analizi.....	22
3.6. Alınan Etik Kurul Onayının Yeri ve Numarası.....	23
4. BULGULAR	23
5. TARTIŞMA.....	29
6. SONUÇ VE ÖNERİLER	32
7. KAYNAKLAR.....	34
8. ÖZGEÇMİŞ.....	38
EKLER	39
Ek-1 Aydınlatılmış Onam Formu	39
Ek-2 Demografik Özellikler Formu.....	40
Ek-3 Sürekli Optimal Performans Duygu Durum Ölçeği (SOPDDÖ)	41
Ek-4 Etik Kurul Onayı	42
Ek-5 Tez Denetleme Listesi	43

SİMGELER ve KISALTMALAR

SOPDDÖ : Sürekli Optimal Performans Duygu Durum Ölçeği

DOPDDÖ : Durumluluk Optimal Performans Duygu Durum Ölçeği

OPDD : Optimal Performans Duygu Durumu

ÇKA : Çevrimiçi Kara Antrenman



TABLÖLAR

Tablo 3.4.1.1. Kocaeli İli Yüzücüleri Sosyo-Demografik Özellikleri ve Frekans Değerleri....	21
Tablo 3.3.2.1. SOPDDÖ Alt boyutları ve maddeleri	22
Tablo 4.1. Katılımcıların Cinsiyet Değişkenlerine İlişkin Optimal Performans Duygu Durumlarının Independent Sample T Testi Sonuçlarına Göre Karşılaştırılması	24
Tablo 4.2. Katılımcıların Yaş Değişkenlerine İlişkin Optimal Performans Duygu Durumlarının Anova Testi Sonuçlarına Göre Karşılaştırılması	25
Tablo 4.3. Katılımcıların Antrenman Yaşlarına İlişkin Optimal Performans Duygu Durumlarının Anova Testi Sonuçlarına Göre Karşılaştırılması	26
Tablo 4.4. Katılımcıların Ev Dışı Aktivite Düzeylerine İlişkin Optimal Performans Duygu Durumlarının Anova Testi Sonuçlarına Göre Karşılaştırılması	28

1. GİRİŞ

2019 yılının aralık ayında Çin'in Wuhan kentinde ortaya çıkan ve dünyanın bütün bölgelerine de yayılan COVID-19 salgını küresel bir sağlık tehdidi olarak karşımıza çıkmıştır (Cao vd., 2020; Wang vd., 2020).

Nefes darlığı, ateş, öksürük gibi belirtileri olan Covid-19, 11 Mart 2020 de Türkiye'de tespit edilmiştir (T.C. Sağlık Bakanlığı 2020).

Covid-19 virüsü insanların ruh sağlığı, eğitim ve günlük yaşantıları üzerinde büyük bir etki yaptığı ortaya çıkmıştır. Yaşanan bu olumsuz durum karşısında ileride yaşanacak krizlerin önüne geçilmesini sağlamak amacı ile bazı önlemler alınmış ve farklı yöntemlere başvurulmuştur (Chaturvedi ve diğ. 2021).

Covid-19 nedeni ile dünya çapında milyonlarca öğrenci okulların kapatılması ile mağduriyet yaşamıştır (UNESCO, 2020). Uzaktan eğitim modeli bu dönemde yaygınlaşmış olup eğitim-öğretim ve birçok alanda kullanılmaya başlamıştır (Balaman ve Hanbay 2021). Ancak öğrencilerin eğitim-öğretim faaliyetlerine uzaktan eğitim yoluyla erişmesi bazı güçlükler ortaya çıkarmıştır. Çocuklar alışık olmadıkları bir eğitim modeli karşısında herhangi bir ön hazırlık programına katılmadan kendi başlarına zorlukların üstesinden gelmeye çalışmışlardır. Aile içi sorumluluklar ve COVID-19 sonrası yaşayan ekonomik güçlükler nedeniyle çocuklar bu duruma alışmakta güçlük çekmekte, öğrenme kayıpları yaşamakta ve bunların bir sonucu olarak kaygıları artmaktadırCovid-19 sonrası yaşanan ekonomik ve sosyal olumsuzluklar çocukların bu duruma alışmasını zorlaştırmakta, öğrenme sürecinde güçlükler yaşamasına sebep olmakta ve psikolojik olarak etkilemektedir (Çaykuş 2020).

Pandemi başlangıcında olimpiyatlar başta olmak üzere sayısız spor etkinliği ileri tarihlere ertelenmiş ve iptal edilmişlerdir. Bunun sebebi covid-19 pandemisinin büyük ölçüde tehlikeli olması spor organizasyonlarında temasın artması sebebiyle salgının etkisini katlanarak arttırması ve yaratacağı tahribatın devasa olacağı ön görülmesidir (Gilat ve Cole, 2020).

Yönetimler tarafından salgını engellemek için sıkı tedbirler alınmış ve tüm vatandaşları mümkün olduğunca evde kalmaları için kısıtlamalar getirilmiştir. Bu tedbirlerin herkesin hayatı üzerinde fiziksel hareketsizlik gibi birçok zararlı sonuçları olmuştur ancak araştırmacılar, insanların her koşulda mümkün olduğunca evde egzersiz yapmaya devam etmeleri gerektiğini tavsiye etmişlerdir ve covid-19 nedeni ile oluşan vaka sayılarındaki azalama gerçekleşirse tek

başına koşu yapmak, bisiklete binmek gibi aktivitelerin ilk adım olarak serbest bırakılabileceği önerilmektedir (Crisafulli & Pagliaro, 2020).

Uzaktan eğitim yeni bir kavram olmayıp birçok alanda kullanılmaktadır. Ancak Covid-19 pandemisi sürecinde eğitim-öğretime destek olmak amacıyla yaygın bir kullanıma ulaşılmıştır ve asla yüz yüze eğitimin yerini tutmayacak olsa da bize hem zaman hem de bütçe yönünden ekonomik bir araç olduğunu göstermiştir (Schneider ve Council, 2020).

Spor ve özellikle küçük yaş grupları bu durumdan aynı şekilde etkilenmiş, onlarda çözüm olarak benzer yöntemlere başvurmayı tercih etmişlerdir. Yüzme branşı ile uğraşan sporcular Pandemi nedeni ile uygulanan yasaklardan dolayı antrenmanlarına devam edememişlerdir. Geri dönüşü olmayan antrenman kayıplarını telafi etmek için eğitim-öğretim sisteminde de yaygın olarak kullanılan Uzaktan Eğitim yöntemini benimsemiş, dünya çapında birçok sporcu antrenmanlarına bu şekilde devam etmeyi seçmiştir. Bu yasakların milli takım seviyesinde ve profesyonel olan sporcuları büyük oranda kapsamaması bu yöntemi benimseyenlerin daha çok küçük yaş grupları olduğu söylenebilir. Antrenörler evlerinden farklı online platformlar aracılığı ile Çevrimiçi Kara Antrenman (ÇKA) modelini uygulayarak sporcular ile hem iletişim halinde olmuşlar hem de mevcut kondisyonlarını korumak ya da zayıf yanlarını geliştirmek amacı ile birtakım çalışmalar yapmışlardır.

Optimal performans duygu durumu kavramı, kişinin uyguladığı etkinlik sırasında yapılan işe odaklanıp kendi yeteneklerinin yeterliliği ortaya koyduğunu düşünmesiyle beraber yüksek derecede teşvik edildiği ve içsel haz duyduğu durumlarda ortaya çıkan bir zihinsel durumudur (Asakawa, 2004).

Bu koşullar altındaki antrenmanlarının tamamını ya da bir kısmını ÇKA modeli ile tamamlayan 11-16 yaş aralığındaki yüzücülerin Sürekli Optimal Performans Duygu Durumu Ölçeği ile ÇKA esnasındaki duygu durumları hakkında bilgi sahibi olmak istenmiştir.

1.1. Pandemi

Bir ülke ya da aynı anda bir veya daha fazla kıtanın salgın bir hastalığa maruz kalmasını ifade eden 'Pandemi' Yunanca 'demos' kelimesinden gelmektedir. 'demos' Yunancada herkeks anlamına gelmektedir (Honigsbaum 2009, Morens ve diğ. 2009).

Sosyal izolasyon virüse karşılık etkili bir aşı veya ilaç bulunana kadar tek etkili yöntemdir. Covid-19 virüsünün yayılmasını engellemek için hükümetler, sosyal izolasyonu arttıran ve tüm

insanların mümkün olduğunca evlerinde kalmasını gerektiren önlemler aldılar. Bu durumlardan dolayı özellikle fiziksel inaktivitenin zararlı etkileri üzerine ciddi endişeler açığa çıkmıştır (Crisafulli ve ark., 2020).

Covid-19'un 11 Mart 2020 tarihinde Türkiye'de tespit edilmesiyle ulusal alanda hızlı izolasyon ve karantina tedbirleri açıklanmıştır.

1.1.1. Pandeminin Etkileri

Pandemiler tarih boyunca (H1N1, HIV, COVID-19, SARS, H5N1) hızlıca etkileri büyüyen ve küresel olarak sağlık, ekonomik, sosyal ve birçok yönden insan hayatını tehdit eden süreçler olmuşlardır (Verikios ve diğ. 2015).

İnsanların fiziksel aktivite ve yaşam kalitelerine doğrudan etki eden sokağa çıkma kısıtlamaları, spor merkezlerinin ve yüzme havuzlarının geçici süreliğine kapatılması, park alanlarına giriş çıkışların yasaklanması, eğitim ve öğretim kurumlarının kapatılması vatandaşların yaşadığı önemli problemler arasında yer almaktadır (Tetik 2021).

1.1.2. Sağlık Etkileri

Salgınlar binlerce insanı hasta ederek ölümcül sonuçlar doğurmakta ve ciddi hastalıklara sebep olmaktadır. 14. Yüzyılda ortaya çıkan veba salgınında Avrupanın toplam nüfusu yarıya indirmiştir (Ross 2014).

Pandemiler yüksek hastalık ve ölüme sebep olacak potansiyeller taşımaktadır ve dünyada bütün ölüm oranlarının dörtte üçünün ana kaynağı oluşturmaktadır (Verikios ve diğ. 2015).

1.1.3. Ekonomik Etkileri

Dünya üzerinde görülen salgın hastalıklar sadece toplumsal sağlık için değil toplumsal ekonomi için de büyük tehdit oluşturmuşlardır. Bu kayıp istikrarlı ekonomilerde bozulmalara sebep olabilecektir. Salgınlar ile uğraşmanın maliyeti fazla olabilmektedir. Örnek olarak Ebola salgını Afrika ülkelerini çok ciddi biçimde etkilemiştir. 2015 yılında Sierra Leone'deki Ebola salgını Amerika'ya 6 milyar dolar civarında mal olduğunu bilinmektedir (Gostin ve diğ. 2015).

1.1.4 Sosyal Etkileri

Salgın hastalıklar, kısa vadede tüm dünyaya yayılarak toplumların davranışlarında, yaşam biçimlerinde ve günlük rutinlerinde değişimler oluşturan küresel süreçlerdir (Akbaş ve diğ. 2020).

Öğrenciler virüslerin toplumsal yayılımında etkili olduğu için okulların kapatılması ilaç dışı ilk müdahale olmuştur. Amerika’da infulance salgınlarında toplumsal bulaş yerlerinden olan okullar, gösteriler ve toplantı merkezleri kapatılarak salgından kaynaklı ölümlerin azalmasıyla doğrudan ilişkili olduğu bulunmuştur (Cauchemez ve diğ. 2009).

Bununla beraber öğrencilerin evde kalması ailelerin günlük yaşantılarındaki alışkanlıkların bozulmasına, özellikle çalışmak durumunda olan anneler için zorluklar doğurmuştur (Akbaş ve diğ 2020).

1.1.5 Psikolojik Etkileri

Salgınların insanlar üzerinde pek çok psikolojik etkisi bulunmuştur. Nasıl başladığının bilinmemesi, görülen toplu ölümler, virüsün kontrol edilmemesi ve ‘dünya güvenli bir yerdir’ algısı bu süreçleri travmatik olarak görünmesini ortaya çıkartmaktadır (Bozkurt ve diğ. 2020).

Pandemik dönemlerde arttığı görülen kaygı, sağlık anksiyetesi, depresyon, sosyal kapanma, hijyene dayalı obsesif hareketler, kurallar yüzünden değişime uğrayan çalışma koşulları, zorunlu durumlarda aileden uzaklaşma, tecrit olma gibi birçok durum sürecin küresel büyüklüğünü ortaya çıkartmaktadır. (Bozkurt ve diğ. 2020).

1.1.6. Çocuklar Üzerine Etkileri

Çocukların Covid-19 salgını ile ilgili bilgilerin verilmesinden önce anlama düzeyleri ve yaşlarının dikkate alınması gerekmektedir. Yaşamı tehdit eden salgınlarla ilgili hassas olunmalı ve etkili olarak kurulan iletişimlerin aileleri ile birlikte çocukların uzun vadeli psikolojik rahatlığı için faydalıdır. Dünya nüfusunun %42’sini oluşturan genç ve çocuklar için, bu küresel durumun acil ve uzun vadeli psikolojik etkilerini göz ardı etmemek gerekmektedir. (Dalton, Rapa & Stein, 2020).

Genç yüzücüler yaşları dolayısı ile salgının seyrini olumsuz yönde etkilediği için 65 yaş üstü vatandaşlar gibi birçok kısıtlamaya tabii tutulmuşlardır. Bu durum hem psikolojilerini hem de sportif kariyerlerini olumsuz yönde etkilemiştir.

1.2. Yüzme

Sporcunun su ortamında belirlenen mesafeyi tamamlayabilmesi için kol ve bacaklarını koordineli olarak kullanarak yaptığı hareketlerdir. Bu branş su içerisinde yapıldığından diğer branşlardan çeşitli farklılıkları vardır. Bunlardan en önemlileri yüzmenin su içerisinde yerçekimsiz ortamda suyun kaldırma kuvveti ile horizontal pozisyonda yapılmasıdır (Urartu 1994).

1.2.1. Yüzmenin Tarihi

İlk kapalı yüzme havuzu 1862 yılında inşa edilerek İngiltere’de ilk yüzme yarışları gerçekleştirilmeye başlanmıştır. Yüzme branşı ilk olarak 1896 yılında olimpiyatlara dahil edilerek günümüze kadar olimpik bir branş olarak karşımıza çıkmıştır. Yüzme branşı geçmişten bugüne birçok bilimsel araştırmanın konusu olarak kendini geliştirmiş ve geliştirmeye devam etmektedir (Maglischo 2003).

1920 yılında Ankara ilinde ilk yüzme havuzları yapılarak bireyler yüzmeye teşvik edilmiştir. Organizasyonların başlangıcı ise 1930’lu yılların başında İzmir, İstanbul ve Kocaeli illeri başta olmak üzere Türkiye’nin çeşitli bölgelerinden gelen sporcular ile ilk Yüzme Şampiyonası düzenlenmiştir (Muratlı 2007).

1.2.2. Yüzmede Kullanılan Teknikler

Yüzme branşında dört adet teknik bulunmaktadır. Bunlar; serbest yüzme tekniği, sırtüstü yüzme tekniği, kurbağalama yüzme tekniği, kelebek yüzme tekniği olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu teknikler su içerisinde uygulanışları ile birbirlerinden ayrılmaktadırlar. En hızlı yüzme stili serbest yüzme stili olurken bunu sırasıyla kelebek yüzme, sırtüstü yüzme ve kurbağalama yüzme tekniği takip eder (Maglischo 2003).

1.2.2.1 Serbest Stil

Yüzme branşında dört adet teknik bulunmaktadır. Bunlar; serbest yüzme tekniği, sırtüstü yüzme tekniği, kurbağalama yüzme tekniği, kelebek yüzme tekniği olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu

teknikler su içerisinde uygulamaları ile birbirlerinden ayrılmaktadırlar. En hızlı yüzme stili serbest yüzme stili olurken bunu sırasıyla kelebek yüzme, sırtüstü yüzme ve kurbağalama yüzme tekniği takip eder (Maglischo 2003).

1.2.2.2 Sırtüstü Stil

Bu yüzme stilinde vücut bir kayak gibi konumlandırılmalıdır. Başın pozisyonu sürekli sabit tutulduğu bu teknikte nefes almak için fazladan teknik uygulama gereksinimi olmayan tek yüzme stilidir (Maglischo 2003). Serbest stille benzer olarak kolların hareketi devirli olarak yapılır. Kulaç evreleri suya giriş ve uzanma, aşağı süpürüş, yukarı süpürüş, aşağı süpürüş, yukarı süpürüş ve toparlanma olarak sıralanır (Kaya 2014).

1.2.2.3 Kurbağalama Stil

Kollar ve bacaklar aynı anda hareket ettirilerek yüksek güç üretilmesine rağmen kurbağalama yüzme tekniği gereklilikleri sebebiyle suyun direncine en çok maruz kalan teknik olduğu için en yavaş yüzme stilidir. Sürtünmenin en çok olduğu ve hızın en aza indiği evre nefes alma evresidir. Yüzücüler kalçalarını mümkün olduğunca suyun üstünde tutmaya çalışarak bu dirençten kaçmaya çalışmaktadırlar (Maglischo 2003). Kurbağalama stili özellikle kol ve bacak hareketlerinin dairesel olmasından dolayı diğer yüzme stillerinden ayrılmaktadır (Bozdoğan 2006).

1.2.2.4 Kelebek Stil

Yüzme teknikleri arasında en son dahil edilen stil kelebek yüzme stilidir. Bu stil kurbağalama stili gibi aynı anda kol ve ayak hareketlerinden oluşmasına rağmen hız olarak serbest yüzme stilinden sonra ikinci sırada yer alır. Kolların aynı anda sualtı hareketleri sırasıyla giriş ve uzanma, dışa süpürüş, kavrama, aşağı süpürüş, içe-dışa süpürüş ve yukarı süpürüş ile tamamlanır. Kolların aynı anda suyun üstünden yanlara savrulurken öne getirilmesiyle toparlanma hareketi gerçekleştirilir ve kulaç evreleri tamamlanır. Kelebek yüzme stilinde nefes almak için baş hiper-ekstansiyon pozisyonunda yüzme yönünde karşıya bakılarak yapılır. En estetik yüzme stili olarak da bilinmektedir (Maglischo 2003).

1.2.3. Yüzme ve Kara Antrenmanları

Yüzme branşı içerisinde kara antrenmanları her zaman yer almıştır. Yüzücüler birçok açıdan kara antrenman yöntemleri ile kendilerini geliştirebilirler.

Kas yenilenme kapasitesini geliştirmek için kara antrenmanı araçlarını kullanmak da alternatif bir yoldur. Bu araçlar sağlık topları, ağırlıklar, mat-work egzersizleri, direnç bantları, pilates ve bosu topları gibi antrenman aletleri olabilmektedir. Çalışması istenilen kas guruplarını içermesi için kullanılan kara antrenmanı, dikkatle planlanmalıdır. Bu yöntemler, sadece suda yapılan laktat tolerans antrenmanını desteklemeli; onun yerini almamalıdır (Maglisco 2003).

1.2.4. Çocuk Yüzücülerde Kara Antrenmanı

Çocuklarda kuvvet, dayanıklılık, sürat, esneklik geliştirilebilir motorik özellikler olduğundan yüzme antrenmanlarına ek olarak kara çalışmaları yaptırılmalıdır. Yaptırılacak olan kara çalışmaları çocuklara özgü antrenman yaklaşımlarıyla çok yönlülük ve genel gelişim ilkeleri dikkate alınarak programlar hazırlanmalıdır (Muratlı 2007).

Çocuk yüzücülerde kuvvetin gelişimi için kendi vücut ağırlığıyla yapılan çalışmalara yer verilebilir. Çabuk kuvvet ve direnç özelliğinin gelişimi için lastik çalışmaları antrenman programlarına eklenebilir (Dündar 1994).

1.2.5. Yüzme ve Direnç Bandı Antrenmanları

Direnç bantları son zamanlarda antrenmanlar içerisinde kullanımı oldukça popüler bir hal almıştır. Küçük yaş grubu yüzücülerin antrenman içeriklerine düzgün planlanarak eklenen direnç bandı egzersizleri yüzme performanslarını olumlu yönde etkilemiştir. (Selçuk ve Karacan 2017).

1.2.6. Yüzme ve Esneklik Antrenmanları

Sportif etkinliklerin başarısında eklem hareket genişliği önemlidir. Esneklik ve hareketlilik, sporda estetiğı oluşturmanın yanı sıra kuvvet gibi fiziksel özelliklerin gelişmesini sağlamaktadır. Bu gelişimlerin getirmiş olduğu etki sporcuların teknik gelişimleri ile paralellik göstermektedir (Alpar 1994).

Esneklik hız ve sürat parametlerini olumlu etkilediğı gibi özellikle yüzücüler için önem arz eden omuz hareket açısı hem performansı olumlu etkilemekte hem de genç yüzücülerin yaşadığı omuz sakatlıklarını minimuma indirmek için dikkatle yapılmalıdır (Anderson 1981, Yayla 1999).

Yüzücüler esnekliklerini arttırmak için özel olarak çalışmalar yapabileceği gibi farklı ısınma yöntemleri uygulayarak da esneklik kabiliyetlerini geliştirebilmektedirler (Gül, Rejioğlu, Gül, (2020).

1.2.7. Yüzme ve Dayanıklılık Antrenmanları

Yüzme branşı su içerisinde yapılmasından dolayı sporcunun yüzme sırasında daha fazla bir dirence maruz kalır. Var olan bu yüksek direnci yenebilmek için kuvvet gelişimi önem arz etmektedir. Üst düzeyde bir yüzücü olabilmek için dayanıklı ve kuvvetli olmak ve bu motorik özellikleri suya doğru ve en iyi şekilde aktarmak gerekir. Yüzme metrik ve zamana karşı yapılan bir branş olduğundan sportif verimin üst seviyelere çıkartılması için su antrenmanlarının yanında kara antrenmanlarının da oldukça önemi vardır (Açıkada, 2004).

1.3. Uzaktan Eğitim

Uzaktan Eğitim; öğretici kişi ile öğrenen kişinin fiziksel olarak birbirinden ayrı olarak, teknoloji yardımı ile eğitim faaliyetlerine devam edebilme ve bireylerin birbirleri ile etkileşim kurabilmesini sağlayan bir eğitim aracıdır (İlmiyah 2020).

Uzaktan eğitimin Türkiye’de 1920’li yıllarda eğitimin fiziki koşullarının yetersiz olması gibi problemlere çözüm olarak mektup ile eğitimin desteklenebileceğinin düşünölmeye başlanması ile ortaya çıkmıştır (Kırık 2016).

20. yy ortalarına gelindiğinde yabancı dil ve mesleki eğitim alanlarında insanlar uzaktan eğitime teşvik edilmiş, ilerleyen tarihlerde TRT televizyon teknolojisinden faydalanarak uzaktan eğitimde ilerleme kaydetmek için çalışmalar başlatmıştır. İlk olarak 1982 yılında Anadolu Üniversitesi resmi olarak uzaktan eğitim hizmeti vermiştir. 1990’lı yıllardan itibaren web tabanlı uzaktan eğitim kullanımı hızla yayılmış ve günümüzde de özellikle üniversiteler olmak üzere yaygın bir biçimde kullanılmaya devam etmiştir (Çukadar ve Çelik 2003).

Eş zamanlı Uzaktan Eğitim: Çevrimiçi olarak gerçekleştirilen bu eğitim modeli bireylerin ders süresince senkronize olarak iletişim içerisinde olmalarını sağlar. Eş zamanlı uzaktan eğitim modeli bilgiyi, hedef kitleye anlık olarak iletme imkanına sahiptir. (Demir 2015).

Eş zamansız Uzaktan Eğitim: Anlık olarak çevrimiçi olma zorunluluğu gerektirmeyen bu model, bilginin önceden üretildiği ve farklı ortamlarda depolandığı, daha sonra bireylerin istediği zaman ve istediği tekrarda erişebildiği bir uzaktan eğitim şeklidir (Demir 2015).

1.4. Optimal Performans Duygu Durumu Ölçeği

Yaşadığımız dönem de sportif faaliyetlere yönelik yürütülen bedensel aktiviteler, başarılı bir performans durumu ortaya koymamızda sadece fiziksel etkenlerin değil aynı zamanda psikolojik etkenlerin de önemli bir önceliğe sahip olduğunu göstermektedir. Sportif aktivitelerin kalitesine yarar sağlayabilecek mental (zihinsel) süreçlerin neler olabileceğini kavrayabilmenin yanı sıra optimal performans ile alakalı psikolojik olguları da inceleyebilmek, araştırmacıların bu alanda yaptıkları çalışmalarını değerli hale getirmiştir. Fiziksel aktivitelerde optimal performans tecrübesi ile oluşturulan zihinsel ve psikolojik olguları gösteren optimal performans duygu durumu, (flowstate) bu konu ile ilgili araştırma ve inceleme yapanlar için önemli bir çalışma konusu haline gelmiştir. Optimal performans duygu durumuyla ilgili olarak yapılan çalışmalar, ilk kez 1975 yılında Csikszentmihalyi tarafından ortaya konmuştur. Ayrıca Optimal performans duygu durumu kavramını ilk olarak Csikszentmihalyi'nin "Beyond Boredom and Anxiety" adlı kitabında bireylerin boş zaman etkinliklerine yönelen sebepleri belirtmek için kullanılmıştır. Optimal performans duygu durumu kavramını ile ilgili olarak bazı mesleklerden çeşitli kişilerle yapılan görüşmelerde; kişilerin boş vakitlerinde yaptıkları fiziksel aktiviteler için bu kavramı kullandıklarını bunun yanı sıra fiziksel aktivitelerde kazandıkları tecrübenin de farklı bir konumda olduğunu ortaya çıkarmıştır. Bu durum, kişilerin fiziksel aktiviteye bütünüyle katılma durumunda olduklarını yani optimal performans duygu durumunu ifade etmektedir (Csikszentmihalyi 1990)

1996 yılında OPDD ölçmek maksadıyla Jackson ve Marsh'ın geliştirdiği bu ölçek, iki ayrı formdan oluşmaktadır. Bunlar Durumluluk Optimal Performans Duygu Durum Ölçeği (DOPDDÖ) ve Sürekli Optimal Performans Duygu Durum Ölçeği (SOPDDÖ)'dir. DOPDDÖ bireyin fiziksel eylem esnasında OPDD değerlendirmek için geliştirilmiştir ve aktiviteden hemen sonra uygulanması gerekmektedir. SOPDDÖ ise fiziksel aktiviteye katılım sağlayan bireyin bulunduğu genel duygu durumunu ölçerek değerlendirmeyi hedeflemektedir (Jackson ve Marsh 1996).

Jackson ve Eklund (2004)'te 9 alt boyutu bulunan her bir alt boyutu 4 sorunun oluşturduğu 36 soruluk SOPDDÖ-2 ölçeğini geliştirilmiştir. Aşçı ve diğ. (2007) ölçeğin Türkçeye uyarlama ve güvenilirlik geçerlilik çalışmasını yapmışlardır. Ada ve diğ (2012)'de 12-15 yaş aralığında ki çocuklar üzerinde SOPDDÖ-2 Beden Eğitimi ve Spor Dersi için bir uyarlama çalışması yapmışlardır.

SOPDDÖ-2, fiziksel aktivite sırasında bireyin optimal performans duygulanımını genel olarak yaşama eğilimini değerlendirmektedir. Birey, dokuz alt boyuttan (Görev zorluğu-beceri dengesi, Eylem-farkındalık birleşimi, Açık hedefler, Belirli geri bildirim, Göreve odaklanma, Kontrol duygusu, Kendilik farkındalığının azalması, Zamanın dönüşümü ve Amaca ulaşma deneyimi) oluşan bu ölçeği doldururken yaptığı aktiviteler sırasında genel olarak optimal performans duygulanımını ne sıklıkla yaşadığını düşünerek cevaplandırmaya yönlendirilmektedir (Altıntaş 2013).

Görev Zorluğu-Beceri Dengesi: Aktivitenin getirdiği zorluklar ve bireyin bu görevi başarmaya ilişkin becerisi arasındaki dengeyi sağlayabilme durumudur (Aşçı ve diğ, 2007, Kahya 2019, Jackson ve Eklund 2004).

Eylem Farkındalık Birleşimi: Yapılan eylemin gerekliliklerine rahatlıkla ayak uydurabilen, düşünmeden hareketleri otomatikleştirerek yapabildiğini hissetmesi ve algılaması durumudur (Aşçı ve diğ, 2007, Kahya 2019, Jackson ve Eklund 2004).

Açık (net) hedefler: Bireyin görevin gerekliliklerini hissetmesi, egzersiz için gerekli olan amaçları net bir şekilde bildiğini hissetmesi durumudur (Aşçı ve diğ, 2007, Kahya 2019, Jackson ve Eklund 2004).

Belirli Geri Bildirim: Hareketin gereklilikleri ve amaçları doğrultusunda performansının nasıl olduğunu hissetme ve kişinin gösterdiği performanstan kendi kendine geribildirim alabilme durumudur (Aşçı ve diğ, 2007, Kahya 2019, Jackson ve Eklund 2004).

Göreve Odaklanma: Fiziksel aktivite esnasında tam konsantrasyon sergileme durumudur. Alt boyutlar arasında en net olarak OPDD sergilendiğinin göstergesidir (Aşçı ve diğ, 2007, Kahya 2019, Jackson ve Eklund 2004).

Kontrol Duygusu: Kişinin katılmış olduğu aktivite üzerinde kontrolü olduğunu hissetmesi durumudur. Birey fiziksel aktivite içerisinde ki zorluklara karşı paniklemeden çözüm üretebildiğini ifade eder (Aşçı ve diğ, 2007, Kahya 2019, Jackson ve Eklund 2004).

Kendilik Farkındalığının Azalması: Kişinin aktivite esnasında başkalarının kendi hakkında düşündüklerini sporcu için herhangi bir kaygı durumu oluşmasına izin vermez (Aşçı ve diğ, 2007, Kahya 2019, Jackson ve Eklund 2004).

Zamanın Dönüşümü: Egzersiz içerisinde kendini kaptırarak, zamanın nasıl geçtiğini hissetmemesi, katıldığı fiziksel aktiviteye tamamen dahil olduğunun göstergesidir (Aşçı ve diğ, 2007, Kahya 2019, Jackson ve Eklund 2004).

Amaca Ulaşma Deneyimi: Sporcu katıldığı aktiviteden keyif aldığıın göstergesidir. Bunun sonucunda egzersiz içinde aktif olarak rol alır. Bu sebeple faaliyetin kendisi, kendi ödülünü meydana getirir. Bu ödül, eğlencenin kendisidir (Aşçı ve diğ, 2007, Kahya 2019, Jackson ve Eklund 2004).

2. AMAÇ

Bu araştırma pandemi nedeni ile antrenmanlarına uzaktan eğitim yolu ile kara antrenmanı yaparak devan eden 11-16 yaş aralığındaki yüzücülerin Sürekli Optimal Performans Duygu Durumu Ölçeği (SOPDDÖ) ile bu dönemdeki duygu durumlarının farklı değişkenler ile karşılaştırılması amaçlanmıştır.

Katılımcıların ÇKA esnasında yaşadıkları durum hakkında bilgi edinilmesi, bu sonuçların spor alanında çalışan eğitmen arkadaşlar tarafından değerlendirilerek sporcuların sağlıklı gelişimini desteklemek için kullanılmasını araştırmamızın diğer amacını hedeflemektedir.

3. YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Yöntemi

2019/2020 ve 2020/2021 sezonlarında Kocaeli ilinde yüzme branşında faaliyet gösteren ve pandemi nedeni ile antrenmanlarının bir kısmını ya da tamamını uzaktan eğitim yolu ile kara antrenmanı yaparak devam eden 11-16 yaş aralığındaki 234 sporcuya, gönüllülük esas alınarak Demografik özellikler formu ve Sürekli Optimal Performans Duygu Durumu Ölçeği uygulanmıştır. Anket yöntemi kullanılmış olup yapılan araştırma tarama modelinde betimsel niteliktedir.

3.2. Veri Toplama Yöntemi

Kocaeli Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu izni alınarak araştırmaya katılması için Kocaeli Yüzme il temsilcisi aracılığı ile Kocaeli ilinde çeşitli havuz ve kulüplerde faaliyet gösteren sporcuların antrenör ve kulüplerine Whatsapp mesaj yolu ile ulaştırılmıştır. Antrenör ve Kulüp Yöneticileri aynı şekilde anket formunu sporcu velileri ile paylaşılması istenmiştir.

Google Formlar üzerinden hazırlanan ilk olarak Aydınlatılmış Bilgilendirme Ek-1 metni ile beraber velinin onayının bulunduğu bölüm ve 2 adet form (sporcuların dolduracağı Demografik Özellikler Ek-2, SOPDDÖ Ek-3) katılımcılara ulaştırılmaya çalışılmıştır.

3.3. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Pandemi döneminde Kocaeli ili kapsamında faaliyet gösteren 11-16 yaş aralığında bulunan 234 yüzücü bu çalışmanın evrenini oluşturmaktadır.

Araştırmanın örneklemini Kocaeli ilinde 2019/2020 ve 2020/2021 faaliyet dönemlerinde yüzme sporu ile uğraşan ve aynı zamanda pandemi süreci içerisinde uzaktan eğitim yöntemi ile eğitmen eşliğinde evde antrenmanlarına devam eden 53 erkek 53 kız toplam 106 yüzücü oluşturmaktadır.

3.4. Veri Toplama Araçları

Araştırmaya katılan sporculara bir adet demografik özellikler formu bir adet SOPDDÖ olmak üzere toplam 2 adet anket uygulanmıştır.

3.4.1. Demografik Özellikler

Demografik özellikler formu Ek-2 , sporculara ait değişkenleri ve pandemi dönemindeki uzaktan eğitim durumlarını belirlemek amacı ile 8 soru yöneltilmiştir. Sorular ve Demografik Özellikler Tablo 3.4.1.1. de gösterilmiştir.

Tablo 3.4.1.1. Kocaeli İli Yüzücüleri Sosyo-Demografik Özellikleri ve Frekans Değerleri

Parametreler	Değişkenler	N	%
Cinsiyet	Kadın	53	50,0
	Erkek	53	50,0
Yaş(yıl)	11-12	35	33,0
	13-14	36	34,0
	15-16	35	33,0
Kaç Yıldır Yüzme Sporu Yapıyorsunuz?	2 yıl	23	21,7
	3 yıl	39	36,8
	4 yıl	18	17,0
	5 yıl ve üzeri	26	24,5
Haftada Kaç Gün Uzaktan Eğitim Yolu ile Antrenman Yapıyorsunuz?	1-2 gün	37	34,9
	3-4 gün	55	51,9
	5-6 gün	14	13,2
Günde kaç saat okul derslerine uzaktan eğitim yolu ile katılıyorsunuz?	4-6 saat	39	36,8
	7-9 saat	47	44,3
	10 saat ve üzeri	20	18,9
Uzaktan eğitim yöntemi ile antrenman yaparken zorluklar yaşıyor musunuz?	Evet	66	62,3
	Hayır	40	37,7
Size izin verilen saat aralıklarında haftada kaç gün dışarı çıkıyorsunuz?	Hiç	6	5,7
	Nadiren	53	50,0
	Genellikle	33	31,1
	Her Zaman	14	13,2
Pandemi süresince havuz antrenmanlarına katılım sağlayabildiniz mi?	Evet	41	38,7
	Hayır	65	61,3

3.4.2 Sürekli Optimal Performans Duygu Durum Ölçeği (SPODDÖ)

Sürekli Optimal Performans Duygu Durum-2 Ölçeği (SOPDDÖ-2)'inde yer alan her madde Hiçbir Zaman (1) ile Her Zaman (5) arasında değişen 5'li Likert ölçek üzerinde cevaplandırılmaktadır. Ölçekten elde edilen ortalama yüksek puan (4-5 puan), kişinin katıldığı aktivitede optimal performans duygu durumuna ulaştığını gösterirken, elde edilen düşük puanlar, kişinin optimal performans duygu durumunu yaşayamadığını ifade etmektedir.

SOPDDÖ-2, Csikszentmihalyi (1990) 'nin kuramsal temeline dayalı olarak ölçeğin alt boyutları ve alt boyutların maddeleri Tablo 3.3.2.1.'de gösterilmiştir.

Tablo 3.3.2.1. SOPDDÖ Alt boyutları ve maddeleri

SOPDDÖ-2 Alt Boyutları	Alt boyut soru sıraları
Görev Zorluğu-Beceri Dengesi	1., 10., 19, 28.
Eylem-Farkındalık Birleşimi	2., 11., 20. ve 29.
Açık (net) Hedefler	3., 12., 21. ve 30.
Belirli Geri Bildirim	4., 13., 22. ve 31.
Göreve Odaklanma	5., 14., 23. ve 32.
Kontrol Duygusu	6., 15., 24. ve 33.
Kendilik Farkındalığının Azalması	7., 16., 25. ve 34.
Zamanın Dönüşümü	8., 17., 26. ve 35.
Amaca Ulaşma Deneyimi	9., 18., 27. ve 36

3.5. Verilerin Analizi

Elde edilen verilerin SPSS 22.0 paket programına aktarılıp istatistiksel analizi gerçekleştirilmiştir.

Yapılan normallik testine göre sonuçlar normal dağılım göstermiştir ($p < 0,05$).

2 bağımsız grubun (cinsiyet, uzaktan eğitim ile antrenman yapma, pandemi süresince havuz antrenmanına katılma) karşılaştırılmasında parametrik testlerden Independent Sample T Testi, 3 veya daha fazla bağımsız grubun (yaş, kaç yıldır yüzme sporu yaptığı, haftada kaç gün uzaktan eğitim ile kara antrenmanı yaptığı, günde kaç saat okul derslerine uzaktan eğitim ile katıldığı, izinli saatlerde dışarı çıkıp çıkmadığı) karşılaştırılmasına ise One Way Anova testi kullanılmıştır.

Yaş grupları arasında fark çıkan gruplarda farkın kaynağını belirlemek için öncelikle varyans homojenliği testi yapılmıştır. Test sonucunda varyanslar homojen olmadığı için Post-hoc testlerinden Tamhane T2 testi kullanılmıştır.

İzinli saatlerde dışarı çıkıp çıkmama durumuna göre alt boyutlar karşılaştırıldığında fark çıkan gruplarda farkın kaynağını belirlemek için öncelikle varyans homojenliği testi yapıldı. Test sonucunda varyanslar homojen olduğu için Post-hoc testlerinden Tukey testi kullanılmıştır.

3.6. Alınan Etik Kurul Onayının Yeri ve Numarası

Araştırmanın her aşaması etik ilkelere uygun olarak yürütülmüştür. Çalışmaya başlamadan önce Kocaeli Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulundan 17/03/2021 tarih ve 34419 sayılı Ek-4 kararıyla araştırma onayı alınmıştır. Araştırmaya başlamadan önce araştırmaya katılacak olan öğrenciler ve velileri çalışma hakkında bilgilendirilmiş ve “aydınlatılmış onam formu” Ek- 1 doldurtulmuştur.

4. BULGULAR

Tablo 4.1. Katılımcıların Cinsiyet Değişkenlerine İlişkin Optimal Performans Duygu Durumlarının Independent Sample T Testi Sonuçlarına Göre Karşılaştırılması

Ölçek	Alt Boyutlar	Cinsiyet	n	%	\bar{x}	Ss	t	p
Sürekli Optimal Performans Duygu Durum Ölçeği	Görev Zorluğu-Beceri Dengesi	Erkek	53	50	3,38	0,75	1,44	0,151
		Kız	53	50	3,61	0,84		
	Eylem Farkındalık Birleşimi	Erkek	53	50	3,43	0,59	1,03	0,303
		Kız	53	50	3,58	0,82		
	Açık Hedefler	Erkek	53	50	3,58	0,66	0,61	0,537
		Kız	53	50	3,68	0,87		
	Belirli Geri Bildirim	Erkek	53	50	3,43	0,71	0,93	0,354
		Kız	53	50	3,58	0,88		
	Göreve Odaklanma	Erkek	53	50	3,57	0,69	0,42	0,671
		Kız	53	50	3,66	0,86		
	Kontrol Duygusu	Erkek	53	50	3,6	0,73	0,847	0,399
		Kız	53	50	3,73	0,8		
	Kendilik Farkındalığının Azalması	Erkek	53	50	3,44	0,69	-0,559	0,578
		Kız	53	50	3,35	0,92		
	Zaman Dönüşümü	Erkek	53	50	3,26	0,66	1,38	0,169
		Kız	53	50	3,59	0,93		
	Amaca Ulaşma Deneyimi	Erkek	53	50	3,62	0,74	1,45	0,149
		Kız	53	50	3,85	0,87		

$p < 0,05$

Tablo 4.1’de görüldüğü üzere bu çalışmada katılımcıların cinsiyet göre GZBD, EFB, AH, BGB, GO, KD, KFA, ZD, AUD alt boyutları arasındaki karşılaştırılmada anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p < 0,05$). SOPDD cinsiyet özelliklerine göre en yüksek ortalama ($\bar{x}=3,85$) kız öğrencülerin Amaca Ulaşma Deneyimi alt boyutu olduğu görülmektedir.

Tablo 4.2. Katılımcıların Yaş Değişkenlerine İlişkin Optimal Performans Duygu Durumlarının Anova Testi Sonuçlarına Göre Karşılaştırılması

Ölçek	Alt Boyutlar	Yaş	n	%	\bar{x}	SS	f	p	Farkın Kaynağı
Sürekli Optimal Performans Duygu Durum Ölçeği	Görev Zorluğu-Beceri Dengesi	11-12 ¹	35	33	3,67	0,73	4,11	0,019*	1-2
		13-14 ²	36	34	3,19	0,67			
		15-16 ³	35	33	3,64	0,9			
	Eylem Farkındalık Birleşimi	11-12 ¹	35	33	3,67	0,71	7,85	0,001*	1-2, 3-2
		13-14 ²	36	34	3,14	0,62			
		15-16 ³	35	33	3,72	0,68			
	Açık Hedefler	11-12 ¹	35	33	3,88	0,65	6,14	0,003*	1-2
		13-14 ²	36	34	3,29	0,63			
		15-16 ³	35	33	3,74	0,89			
	Belirli Geri Bildirim	11-12 ¹	35	33	3,76	0,63	5,66	0,005*	1-2
		13-14 ²	36	34	3,16	0,68			
		15-16 ³	35	33	3,6	0,93			
	Göreve Odaklanma	11-12 ¹	35	33	3,7	0,73	12,26	0,000	1-2, 3-2
		13-14 ²	36	34	3,09	0,65			
		15-16 ³	35	33	4,07	0,62			
	Kontrol Duygusu	11-12 ¹	35	33	3,65	0,77	7,8	0,001*	3-2
		13-14 ²	36	34	3,34	0,59			
		15-16 ³	35	33	4,02	0,76			
	Kendilik Farkındalığının Azalması	11-12 ¹	35	33	3,55	0,78	0,88	0,416	
		13-14 ²	36	34	3,31	0,81			
		15-16 ³	35	33	3,32	0,83			
Zaman Dönüşümü	11-12 ¹	35	33	3,36	0,92	0,38	0,68		
	13-14 ²	36	34	3,39	0,62				
	15-16 ³	35	33	3,54	0,89				
Amaca Ulaşma Deneyimi	11-12 ¹	35	33	4,06	0,67	10,88	0,000	1-2, 3-2	
	13-14 ²	36	34	3,27	0,64				
	15-16 ³	35	33	3,89	0,88				

P<0,05

Tablo 4.2. incelendiğinde katılımcıların yaşları bakımından Görev Zorluğu-Beceri Dengesi, Eylem Farkındalık Birleşimi, Açık Hedefler, Belirli Geri Bildirim, Göreve Odaklanma, Kontrol Duygusu ve Amaca Ulaşma Deneyimi arasında anlamlı farklılık bulunmuştur (p<0,05). Kendi Farkındalığının Azalması ve Zamanın Dönüşümü Alt Boyutlarında anlamlı farklılığa rastlanılmamıştır (p<0,05). SOPDDÖ yaş değişkenleri ile karşılaştırıldığında en yüksek ortalama (\bar{x} =4,07) 15-16 yaş grubu yüzücülerin Göreve Odaklanma alt boyutu olduğu görülmektedir.

Tablo 4.3. Katılımcıların Antrenman Yaşlarına İlişkin Optimal Performans Duygu Durumlarının Anova Testi Sonuçlarına Göre Karşılaştırılması

Ölçek	Alt Boyutlar	Antrenman Yaşı	n	%	\bar{x}	SS	f	p
Sürekli Optimal Performans Duygu Durum Ölçeği	Görev Zorluğu-Beceri Dengesi	2 yıl	23	21,7	3,69	0,82	1,01	0,39
		3 yıl	39	36,8	3,36	0,82		
		4 yıl	18	17,0	3,35	0,56		
		5 ve üzeri	26	24,5	3,59	0,84		
	Eylem Farkındalık Birleşimi	2 yıl	23	21,7	3,52	0,9	0,76	0,515
		3 yıl	39	36,8	3,45	0,71		
		4 yıl	18	17,0	3,41	0,59		
		5 ve üzeri	26	24,5	3,68	0,59		
	Açık Hedefler	2 yıl	23	21,7	3,67	0,95	1,37	0,256
		3 yıl	39	36,8	3,45	0,65		
		4 yıl	18	17,0	3,7	0,47		
		5 ve üzeri	26	24,5	3,84	0,87		
	Belirli Geri Bildirim	2 yıl	23	21,7	3,59	0,86	0,9	0,442
		3 yıl	39	36,8	3,33	0,66		
		4 yıl	18	17,0	3,57	0,64		
		5 ve üzeri	26	24,5	3,63	0,98		
	Göreve Odaklanma	2 yıl	23	21,7	3,6	0,8	0,39	0,758
		3 yıl	39	36,8	3,59	0,73		
		4 yıl	18	17,0	3,6	0,59		
		5 ve üzeri	26	24,5	3,67	0,95		
Kontrol Duygusu	2 yıl	23	21,7	3,56	0,76	0,24	0,865	
	3 yıl	39	36,8	3,73	0,74			
	4 yıl	18	17,0	3,69	0,58			
	5 ve üzeri	26	24,5	3,64	0,9			
Kendilik Farkındalığının Azalması	2 yıl	23	21,7	3,34	0,75	1,83	0,146	
	3 yıl	39	36,8	3,25	0,88			
	4 yıl	18	17,0	3,83	0,54			
	5 ve üzeri	26	24,5	3,38	0,83			
Zaman Dönüşümü	2 yıl	23	21,7	3,5	0,94	1,53	0,21	
	3 yıl	39	36,8	3,32	0,76			
	4 yıl	18	17,0	3,7	0,59			
	5 ve üzeri	26	24,5	3,36	0,91			
Amaca Ulaşma Deneyimi	2 yıl	23	21,7	3,82	0,93	1,91	0,132	
	3 yıl	39	36,8	3,49	0,76			
	4 yıl	18	17,0	3,94	0,73			
	5 ve üzeri	26	24,5	3,9	0,76			

P<0,05

Tablo 4.3.'de görüldüğü üzere bu çalışmada katılımcıların antrenman yaşlarına göre GZBD, EFB, AH, BGB, GO, KD, KFA, ZD, AUD alt boyutları arasındaki karşılaştırılmada anlamlı bir

farklılık bulunmamıştır ($p < 0,05$). SOPDD antrenman yaşlarına göre en yüksek ortalama ($\bar{x}=3,94$) 4 yıl yüzme geçmişine sahip yüzücülerin Amaca Ulaşma Deneyimi alt boyutu olduğu görülmektedir.



Tablo 4.4. Katılımcıların Ev Dışı Aktivite Düzeylerine İlişkin Optimal Performans Duygu Durumlarının Anova Testi Sonuçlarına Göre Karşılaştırılması

Ölçek	Alt Boyutlar	Ev Dışı Aktivite Düzeyi	n	%	\bar{x}	SS	f	p	Farkın Kaynağı
Sürekli Optimal Performans Duygu Durum Ölçeği	Görev Zorluğu-Beceri Dengesi	Hiç ¹	6	5,7	3,2	0,44	0,46	0,707	
		Nadiren ²	53	50,0	3,52	0,76			
		Genellikle ³	33	31,1	3,44	0,76			
		Her Zaman ⁴	14	13,2	3,64	1,08			
	Eylem Farkındalık Birleşimi	Hiç ¹	6	5,7	2,7	0,54	4,43	0,006*	3-1, 4-1
		Nadiren ²	53	50,0	3,43	0,72			
		Genellikle ³	33	31,1	3,62	0,62			
		Her Zaman ⁴	14	13,2	3,87	0,67			
	Açık Hedefler	Hiç ¹	6	5,7	2,82	0,48	4	0,010*	4-1
		Nadiren ²	53	50,0	3,6	0,8			
		Genellikle ³	33	31,1	3,65	0,65			
		Her Zaman ⁴	14	13,2	4,05	0,7			
	Belirli Geri Bildirim	Hiç ¹	6	5,7	2,92	0,66	2,49	0,065	
		Nadiren ²	53	50,0	3,5	0,8			
		Genellikle ³	33	31,1	3,52	0,78			
		Her Zaman ⁴	14	13,2	3,8	0,7			
	Göreve Odaklanma	Hiç ¹	6	5,7	3	0,49	3,32	0,023*	2-1, 3-1, 4-1
		Nadiren ²	53	50,0	3,62	0,78			
		Genellikle ³	33	31,1	3,64	0,70			
		Her Zaman ⁴	14	13,2	3,92	0,75			
Kontrol Duygusu	Hiç ¹	6	5,7	3,35	0,31	2,64	0,053		
	Nadiren ²	53	50,0	3,64	0,86				
	Genellikle ³	33	31,1	3,73	0,52				
	Her Zaman ⁴	14	13,2	3,92	0,81				
Kendilik Farkındalığının Azalması	Hiç ¹	6	5,7	3,75	0,58	1,72	0,167		
	Nadiren ²	53	50,0	3,30	0,83				
	Genellikle ³	33	31,1	3,4	0,7				
	Her Zaman ⁴	14	13,2	3,83	0,94				
Zaman Dönüşümü	Hiç ¹	6	5,7	3,96	0,36	1,85	0,141		
	Nadiren ²	53	50,0	3,28	0,8				
	Genellikle ³	33	31,1	3,58	0,87				
	Her Zaman ⁴	14	13,2	3,69	0,85				
Amaca Ulaşma Deneyimi	Hiç ¹	6	5,7	4	0,68	2,36	0,076		
	Nadiren ²	53	50,0	3,68	0,79				
	Genellikle ³	33	31,1	3,75	0,83				
	Her Zaman ⁴	14	13,2	4,16	0,72				

P<0,05

Tablo 4.4. incelendiğinde Ev dışı aktivite düzeyleri ile SOPDDÖ Alt boyutları istatistiksel olarak karşılaştırıldığında Eylem Farkındalık Birleşimi, Açık Hedefler, Göreve Odaklanma alt boyutlarında anlamlı farklılık bulunmuştur (p<0,05). Görev Zorluğu-Beceri Dengesi, Belirli Geri Bildirim, Kontrol Duygusu, Kendilik Farkındalığının Azalması, Zaman Dönüşümü, Amaca Ulaşma Deneyimi alt boyutlarında ise anlamlı farklılığa rastlanılmamıştır (p<0,05).

Yüzücülerin ev dışı aktivite düzeyleri ile SOPDD incelendiğinde en yüksek ortalamaya ($\bar{x}=4,16$) izinli oldukları saatlerde 'Her Zaman' ev dışında vakit geçiren yüzücülerin Amaca Ulaşma Deneyimi alt boyutu olduğu görülmektedir.

5. TARTIŞMA

Covid-19 virüsü sebebi ile birçok ülke ekonomik, sosyal ve farklı açılardan olumsuz etkilenmiş ve birçok zorluk ile yüzleşmişlerdir. Bu sebep ile insanlar yaşanan zorluklara karşı çözüm üretmek amacı ile ev ortamında yapılabilecek imkanlar dahilinde farklı online toplantı uygulamaları üzerinden evlerinden internet bağlantısı olan bir kamera ve bir mikrofonu mevcut bilgisayar ya da akıllı telefon aracılığı ile yapılan canlı görüşmelere yoğun talep göstermeye başladılar. Üniversiteler dahil olmak üzere eğitim ve öğretimin devamlılığının çok büyük bir bölümünü oluşturan bu yöntemi yerli ve yabancı farklı spor branşlarında birçok antrenör ve sporcuda benimsemiştir.

Yüzme branşı, küçük yaş grupları da dahil yoğun antrenman programları içerir. Pandemi süresince dönemsel olarak havuzların kapatılması, sokağa çıkma kısıtlamaları gibi olumsuz koşullar nedeni ile özellikle bu yaş grubu yüzücülerin kara ve havuz antrenman faaliyetlerini gerçekleştirememişlerdir. Antrenmanlarına devam edebilmek veya mevcut koşullarını korumak amacı ile uzaktan antrenman yöntemi ile evlerinde kara antrenmanları yapmaya başlamışlardır.

Bu araştırmanın amacı bu süreçte antrenmanlarını yapamayan sporcuların ürettikleri çözüm doğrultusunda buldukları farklı ortamdaki duygu durumlarını değerlendirmek ve yorumlamaktır.

Bu çalışmada 11-12 yaş grubundaki çocukların ÇKA esnasında Görev Zorluğu-Beceri Dengesi, Eylem Farkındalık Birleşimi, Açık Hedefler, Belirli Geri Bildirim, Göreve Odaklanma ve Amaca Ulaşma Deneyimi alt boyutlarında 13-14 yaş grubu sporculara göre daha iyi bir optimal performans duygu durumu sergilemiştir. 11-12 yaş grubundaki yüzücüler antrenmanlar esnasında kendi becerilerini verilen görev ile kıyaslayıp aradaki dengeyi kurmaya çalışmışlardır. Yaptıkları eylemin doğruluğuna güvenip yapabildikleri kadar otomatikleştirerek yeni hareketlerin gelişimine katkı sağlamışlardır. Kendine bir amaç belirlemiş olup bu doğrultuda gerekli materyalleri bulmak için çaba göstermek, hareketi doğru yapıp yapmadığı hakkında geri bildirimde bulunmak ve ortama daha iyi uyum sağlamaya çalışmak gibi durumlarda gayret göstermiştir. Öz değerlendirmelerini yaparak bu süreçte istekli olarak gelişimlerine olumlu katkıda bulunmuşlardır. Yüksek konsantrasyon ile katılım sağlayarak ve

açık bir optimal performans duygu durumu sergilemişlerdir. Antrenmanlarını zevk alarak yaparak etkin katılım sağladıkları söylenebilir.

Eylem Farkındalık Birleşimi, Göreve Odaklanma, Kontrol Duygusu, Amaca Ulaşma Deneyimi alt boyutlarında 15-16 yaş grubunun 13-14 yaş grubuna göre pozitif yönde anlamlı fark olduğunu ortaya çıkarmıştır. 15-16 yaş grubunun da 11-12 yaş grubu yüzücülere benzer bir duygu durumu ortağa koyduğu ancak antrenmanlarda KD alt boyutunda ($F=4,02$) sergiledikleri performans duygu durumu ile profesyonel bir yaklaşım içerisinde oldukları söylenebilir. 15-16 yaş grubu 13-14 yaş grubu yüzücülere göre antrenmanların yapılma amacını benimseyerek hedefleri doğrultusunda yüksek konsantrasyon ile antrenmanlarda performans göstermiş ve olumlu bir optimal performans duygu durumu sergilemişlerdir.

Ancak bu durumun sebepleri farklı olabilir. 11-12 yaş grubu yüzücüler henüz kariyerlerinin çok başlarında oldukları için hedeflerinde umutsuzluğa kapılmamış ve bu durumdan daha az etkilenerek normal antrenman psikolojisine yakın olarak devam etmiş olabilirler. Çıkan alt boyut sonuçlarına göre bu yaş grubunun fiziksel aktivite ihtiyacı ve boş vakitlerini eğlenerek geçirme isteği antrenmanlarda iyi performans duygu durumu göstermeleri çıkarımı yapılabilir.

15-16 yaş grubu ise emeklerinin karşılığını alma döneminin başlangıcında çoğu müsabaka dönemlerinin tam ortasında antrenman kaçırma lüksü bile olmazken havuzların kapatılmasından dolayı yüzme hayatları birden riske girmiştir. Araştırmanın sonucunda bu yaş grubu sporcuların bu durumun ciddiyetini kavrayıp bu antrenmanlara katılımlarının daha somut bir amaç doğrultusunda olduğu ve bunun sebebi olarak bilinçli ve kontrollü bir optimal performans sergiledikleri söylenebilir.

Literatürdeki bazı veriler incelendiğinde yüzme branşı ile uzaktan eğitime devam eden sporcuların duygu durumunu araştıran bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Bunun sebebi ÇKA modelinin yeni ve zorunlu olarak kullanılmaya başlaması olduğu düşünülmektedir. Bu da araştırmamızın özgünlüğünü ortaya koymaktadır. Ancak farklı branşlarda benzer çalışmalar mevcuttur.

Kahya (2019)'da yaptığı çalışmada 14-18 yaş aralığındaki spor lisesi öğrencilerinin yaşları ile SOPDD'ları arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Çalışmamız ile benzerlik göstermemektedir.

SOPDDÖ ile yapılan araştırmalarda, 10-11-12 yaşlarındaki tenisçiler hem cinsiyet hem de antrenman yaşı üzerinde ve 12-16 yaş aralığında bulunan farklı branşlardaki aktif sporcuların cinsiyetleri ile SOPDDÖ alt boyutları anlamlı bir ilişki bulunamamıştır (Yanar ve diğ. 2017, Mucia ve diğ. 2008). Elde edilen sonuçlar cinsiyet, antrenman yaşı ve duygu durumları arasındaki farklılıklar bu çalışmalar ile benzerlik göstermektedir. Araştırmaya katılan tenisçilerin yaşlarının en büyüğünün (12 yaş) araştırmamıza katılan sporcuların yaşlarının en küçüğü (11 yaş) olması SOPDDÖ etkili değildir yorumunun yapılmasını engellemektedir. Bunun sebebi bu yaş farkı antrenman yaşını etkileyeceği düşünülerek aynı araştırmanın 12-16 yaş aralığındaki tenisçiler üzerinde yapılacak bir çalışmada sonuçların farklılık gösterebileceği hipotezi olduğu söylenebilir.

Ancak bizim araştırmamızda da benzer sonuçların çıkması acaba gerçekten antrenman yaşının duygu durumu üzerine bir etkisi olup olmadığını merak ettirmekte ve sadece antrenman yaşı ve SOPDD üzerinde farklı araştırmalar yapılması gerektiğinin altını çizmektedir.

Yıldız ve diğ. (2015)'de yaptığı bir çalışmada SOPDD'nun cinsiyetler arası farklılık gösterdiği ama cinsiyetin kesin bir fark yaratacağını söylemenin yanlış olduğu bildirmiştir. Kadın ve erkek sporcuların farklı durumlarda dahi benzer bir optimal performans duygu durumu sergilediği yorumu yapılabilir.

Stayrou ve diğ. (2007)'nin 16-38 yaş sporcular üzerinde yaptığı bir çalışmada cinsiyet üzerinden bu araştırma ile benzer sonuçlar elde etmiştir. Yaşları ve koşulları ne olursa olsun kadın-erkek sporcular aktivite esnasında amaç, hedef, konsantrasyon veya içsel haz gibi duygu durumları içerisinde oldukları çıkarımı yapılabilir.

Bu çalışmada 20 yaş altının virüsün yayılmasını hızlandırdıklarından dolayı ekstra kısıtlamalara tabii olması ve bu durumun sıklığının uyguladıkları egzersizlerde elde edilen sonuçlar doğrultusunda bazı alt boyutlarda farklılık gösterdiği görülmüştür. Çocukların dışarıda geçirdikleri süre zarfı arttıkça sergiledikleri optimal performans duygu durumunun daha iyi olduğu ortaya çıkmıştır. Evlerinden dışarıda 'Genellikle' ve 'Her Zaman' vakit geçiren sporcular 'Hiç' zaman geçirmeyen sporculara göre ÇKA esnasında verilen görevlerin gereklerine uyumlu, sorumluluk sahibi ve bilinçli olarak egzersizlere katılım sağladığı söylenebilir. İzinli oldukları saatlerde 'Her Zaman' dışarıda vakit geçirebilen çocuklar 'Hiç' zaman geçiremeyen çocuklara göre antrenmanların ne amaç ile yapıldığı, bu amaçlar doğrultusunda gerekliliklerin bilindiğini ve gerekliliklerin yerine getirilmesi için çaba

gösterdiği sonucuna varılabilir. Elde edilen bulgular doğrultusunda yasak olmayan saat aralıklarında ‘Nadiren’, ‘Genellikle’, ‘Her zaman’ dışarıda aktivite imkânı bulabilen sporcuların ‘Hiç’ dışarıda aktivite imkânı bulamayan sporculara göre ÇKA’nda daha iyi bir konsantrasyona sahip olduğu söylenebilir. Burdan yola çıkarak 11-16 yaş aralığında bulunan çocukların sosyalleşme ve hareket etme etkinliklerinin ÇKA’nda SOPDD’lerini olumlu yönde etkilediği söylenebilir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmamızda 11-16 yaş aralığındaki pandemi nedeni ile kara antrenmanlarına uzaktan eğitim yöntemi ile devam eden sporcuların yaş, cinsiyet, antrenman yaşı, haftada kaç gün uzaktan kara antrenmanı modeli uyguladığı, izinli oldukları saatlerde dışarıda ne sıklıkla zaman geçirdiği, uzaktan eğitim esnasında zorluklar yaşayıp yaşamadıkları ve pandemi süresince havuz antrenmanlarına devamlılık sağlayıp sağlayamadığı değişkenleri ile sürekli optimal performans duygu durumu ölçeği alt boyutları karşılaştırıldı.

Katılımcıların yaş ve ev dışı aktivite değişkenleri ile SOPDDÖ bazı alt boyutlar arasında anlamlı fark bulundu.

Cinsiyet, antrenman yaşı, haftada kaç gün uzaktan kara antrenmanı modeli uyguladığı, uzaktan eğitim esnasında zorluklar yaşayıp yaşamadıkları ve pandemi süresince havuz antrenmanlarına devamlılık sağlayıp sağlayamadığı değişkenleri ile SOPDDÖ alt boyutları arasında anlamlı farklılık görülmedi.

Sonuç olarak; pandemi sürecinde antrenmanlarına ÇKA modeli ile devam eden yüzücülerin izin verilen saatler arasında dışarıda vakit geçirmeleri duygu durumlarını olumlu yönde etkilediği görüldü. Yaş değişkenlerine göre 11-12 yaş ve 15-16 yaş grubu sporcuların 13-14 yaş grubuna göre pandemi sürecinden daha az etkilenerek ÇKA katılımlarda daha iyi bir duygu durumu sergilemişlerdir.

Elde edilen sonuçlar neticesinde antrenörleri ile iş birliği yaparak uzaktan eğitim modeli ile evlerinde kara antrenmanı yapan 11-16 yaş aralığındaki yüzücüler;

- 13-14 yaş aralığında ki sporcular bu süreçte daha çok teşvik edilmeli ve motivasyonları artırılmalıdır.

- Çocuklar ne olursa olsun eve gereğinden fazla hapsedilmemeli gerekli önlemler alınarak sosyalleşmeleri ve yeme-içme kadar ihtiyaçları olan hareket etme alanları sağlanmalıdır.
- Çocukların çoğu zamanını evlerinde hareketsiz ve ekran başında geçirdikleri bu dönemde ÇKA önemli bir çözüm yolu olsa da her çocuk için aynı düzeyde etkili olmadığı, bu sebeple tek eğitim aracı olarak kullanmanın çocuklar üzerinde uzun vadede olumsuz etkileri olabileceği eğitimciler ve antrenörler tarafından dikkate alınmalıdır.
- 11-16 yaş yüzücülerin genel olarak orta düzey bir SOPDD sergiledikleri görülerek ÇKA antrenmanlarının beklenen verimi vermediği geliştirilmesi gerektiği tavsiye edilebilir.
- Farklı sebeplerden yüzücüler arasından bazı grupların ÇKA'larını ciddiye alarak yaptıkları ve antrenmanlar esnasında iyi bir zihinsel duruma sahip olmaları ÇKA antrenmanları üzerine farklı branş ve yaş gruplar dahil edilerek daha fazla bilimsel araştırma yapılması gerektiğini ortaya koymaktadır.
- ÇKA antrenmanlarının çocuklar üzerinde psikolojik ve fiziksel etkilerini araştıran çalışmaların neticesinde normal zaman antrenmanlarına ek olarak yapılıp yapılamayacağı düşünülebilir.

7. KAYNAKLAR

Açıkada, C. (2004). Training in children. *Acta orthopaedica et traumatologica turcica*, 38, 16-26.

Ada, E. N. D., Aşçı, F. H., Çetinkalp, F. Z. K., & Altıparmak, M. E. (2012). Sürekli Optimal Performans Duygu Durum-2 (Sopdd-2) Ölçeğinin Beden Eğitimi Dersi İçin Değerlendirilmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 23(2), 43-49. Doi:

Alpar R. (1994). Yüzme ve Sutopu Antrenmanlarının Temelleri, Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü, Yüzme Atlama Sutopu Federasyonu Yayınları No: 130, Ankara, s. 1- 244.

Alzafiri, F. M. (2000). An Experimental Investigation On The Effects Of Web-Based Instruction-Training On Cognie And Psychomotor Learning. (Doktora Tezi). University Of North Texas, USA

Anderson, B. (1981). Condition Report: Stretching for Swimming. *Strength & Conditioning Journal*, 3(1), 20-23. Doi: 10.1519/0199-610x

Asakawa, K. (2004). Flow Experience and Autotelic Personality in Japanese College Students: How do they Experience Challenges in Daily Life? *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 5(2), 123–154. Doi: /10.1023/B:JOHS.0000035915.97836.89

Aşçı, F. H., Çağlar, E., Eklund, R. C., Altıntaş, A., & Jackson, S. (2007). Durumluk Ve Sürekli Optimal Performans Duygu Durum-2 Ölçekleri'nin Uyarlama Çalışması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 18(4), 182-196.

Balaman, F., & Hanbay Tiryaki, S. (2021). Corona Virüs (Covid-19) Nedeniyle Mecburi Yürütülen Uzaktan Eğitim Hakkında Öğretmen Görüşleri. *Itobiad Journal of the Human & Social Science Research*. Doi:10.15869/itobiad.769798

BOZDOĞAN, A. (2006). Yüzme Kitabı. İstanbul. Morpa Kültür Yayınları, 142-243.

Bozkurt, Y , Zeybek, Z , Aşkın, R . (2020). Covid-19 Pandemisi: Psikolojik Etkileri Ve Terapötik Müdahaleler. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, Bahar (Covid19-Özel Ek) , 304-318.

Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., Dong, J., & Zheng, J. (2020). The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry Research*, 112934. doi:10.1016/j.psychres.2020.112934

Cauchemez, S., Ferguson, N. M., Wachtel, C., Tegnell, A., Saour, G., Duncan, B., & Nicoll, A. (2009). Closure of schools during an influenza pandemic. *The Lancet infectious diseases*, 9(8), 473-481. Doi:10.1016/s1473-3099(09)70176-8

Chaturvedi, K., Vishwakarma, D. K., & Singh, N. (2021). COVID-19 and its impact on education, social life and mental health of students: A survey. *Children and youth services review*, 121, 105866. doi:10.1016/j.chilyouth.2020.105866

Crisafulli, A., & Pagliaro, P. (2020). Physical activity/inactivity and COVID-19. *European Journal of Preventive Cardiology*. Doi:10.1177/2047487320927597

Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow. The Psychology Of Optimal Experience*. 1st Ed: M. Csikszentmihalyi, Newyork: Eds. Harper Perennial Pub, 281.

Çallı İ., İşman, A., Torkul, O. (2014). Sakarya Üniversitesi'nde Uzaktan Eğitimin Dünü Bugünü ve Geleceği. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 0 (3). Doi:10.1501/egifak_0000000770

Çaykuş, E. T., & Çaykuş, T. M. (2020). Covid-19 Pandemi Sürecinde Çocukların Psikolojik Dayanıklılığını Güçlendirme Yolları: Ailelere, Öğretmenlere Ve Ruh Sağlığı Uzmanlarına Öneriler. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 7(5), 95-113.

Çukadar, S., Çelik, S. (2011). İnternete dayalı uzaktan öğretim ve üniversite kütüphaneleri. *Doğuş Üniversitesi Dergisi*, 4(1), 31-42. Doi: 10.31671/dogus.2019.326

Dalton, L., Rapa, E., & Stein, A. (2020). Protecting the psychological health of children through effective communication about COVID-19. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 4(5), 346-347. Doi:10.1016/s2352-4642(20)30097-3

Demir, E. (2015). Uzaktan Eğitime Genel Bir Bakış. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (39),

Deyirmenci, H. S., & Karacan, S. (2017). The effects of 12-weeks thera-band training on swimming performance at 11-13 age group swimmers. *Journal of Human Sciences*, 14(4), 4958-4968. Doi:10.14687/jhs.v14i4.4858

Dündar U. (1994). *Antrenman Teorisi*. İzmir: Onlar Ajans, s:221.

Gilat, R., Cole, B.J. (2020). Covid-19. *Medicine and Sports, Arthroscopy, Sports Medicine, and Rehabilitation*. doi: 10.1016/j.asmr.2020.04.003.

Gostin, L. O., & Friedman, E. A. (2015). A retrospective and prospective analysis of the west African Ebola virus disease epidemic: robust national health systems at the foundation and an empowered WHO at the apex. *The Lancet*, 385(9980), 1902-1909. Doi:10.1016/s0140-6736(15)60644-4

Gül, M , Rejioğlu, G , Gül, G . (2020). 10–14 Yaş Yüzücülere Uygulanan Farklı Isınma Protokollerinin Esnekliğe Etkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Araştırmaları Dergisi*, 12 (1) , 27-35.

Honigsbaum, M. (2009). Pandemic. *The Lancet*, 373(9679), 1939. Doi: 10.1016/s0140-6736(09)61053-9

<https://en.unesco.org/covid19/educationresponse> 29/10/2020 tarihinde adresinden erişildi.

İlmiyah, S. (2020). Students' worksheet for distance learning based on scientific literacy in the topic coronavirus disease 2019 (COVID-19). *Thesis Commons*. doi:10.31237/osf.io/fpg4j.

Jackson, S. A., & Marsh, H. W. (1996). Development and validation of a scale to measure optimal experience: The Flow State Scale. *Journal of sport and exercise psychology*, 18(1), 17-35. Doi:10.1123/jsep.18.1.17

Kahya, S. (2019). Tematik Spor Lisesi Öğrencilerinin Optimal Performans Duygu Durumları ile Sporda Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi). Sivas Cumhuriyet Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sivas.

Kaya, M. (2014). Ankara'da Performans Sporu Yapan Yüzme Sporcularının Yüzmeye Başlama Nedenleri Ve Beklentilerinin Belirlenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elazığ.

Kırık, A . (2016). Uzaktan eğitimin tarihsel gelişimi ve Türkiye'deki durumu. *Marmara İletişim Dergisi*, 0 (21) , 73-94. Doi: 10.17829/midr.20142110299

Maglischo EW. (2003). Swimming Fastest. *Human Kinetics*.

Morens DM, Folkers GK, Fauci AS. (2009). What is a pandemic? *J Infect Dis*, 200(7), 1018-1021. Doi: 10.1086/644537

MURATLI, S. (2007). Antrenman Bilimi Yaklaşımıyla Çocuk Ve Spor. *Motor Gelişim*.

Murcia, J. A. M., Gimeno, E. C., & Coll, D. G. C. (2008). Relationships among goal orientations, motivational climate and flow in adolescent athletes: Differences by gender. *The Spanish journal of psychology*, 11(1), 181. Doi: 10.1017/s1138741600004224

Ross, A. G., Olveda, R. M., & Yuesheng, L. (2014). Are we ready for a global pandemic of Ebola virus?. *International Journal of Infectious Diseases*, 28, 217-218. Doi: 10.1016/j.ijid.2014.09.001

Schneider, S. L., & Council, M. L. (2020). Distance learning in the era of COVID-19. *Archives of Dermatological Research*, 313(5), 389–390. doi:10.1007/s00403-020-02088-9

Selçuk, H., & Karacan, S. (2017). 11-13 yaş grubu erkek yüzme sporcularında 12 haftalık terabant antrenmanının yüzme performansına etkileri. *Journal of Human Sciences*, 14(4), 4958-4968. Doi:10.14687/jhs.v14i4.4858

Stavrou, N. A., Jackson, S. A., Zervas, Y., & Karteroliotis, K. (2007). Flow experience and athletes' performance with reference to the orthogonal model of flow. *The Sport Psychologist*, 21(4), 438-457. Doi:10.1123/tsp.21.4.438

Tetik S. (2021). Covid-19 Pandemi Sürecinin Spor Bilimleri Öğrencilerinde Fiziksel Aktivite ve Yaşam Kalitesine Etkisi (Yüksek Lisans Tezi) Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Çanakkale.

Urartu Ü. (1994). Yüzme: Teknik, Taktik, Kondisyon. Inkilap Kitabevi.

Verikios, G., Sullivan, M., Stojanovski, P., Giesecke, J., & Woo, G. (2015). Assessing Regional Risks From Pandemic Influenza: A Scenario Analysis. *The World Economy*, 39(8), 1225–1255. doi:10.1111/twec.12296 Yanar, Ş, Kırandı, Ö & Çimen, K. (2017).

Tenisçilerde Başarı Motivasyonu ile Optimal Performans Duygu Durumu İlişkisinin İncelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 1 (1) , 69-75.

Yayla E. (1999) Ritmik Cimnastikte Temel Eğitim Döneminde Uygulanan Antrenman Modelinin Esneklik Gelişimi Üzerine Etkisinin İncelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Trakya Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Tekirdağ.

YILDIZ, A. B., Gülşen, D. B. A., & YILMAZ, B. (2015). Sporcuların Optimal Performans Duygu Durumunun Yaşam Tatminleri Üzerindeki Etkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(9), 58-64.

Zeybekoğlu Akbaş, Ö, Dursun, C. (2020). Koronavirüs (Covid-19) Pandemisi Sürecinde Özel Alanına Kamusal Alanı Sığırdıran Çalışan Anneler. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, COVID-19 ÖZEL SAYISI 2, 78-94.

8. ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler	
Ad Soyad	Murat Can KESKİN
Doğum Yeri ve Tarihi	Kocaeli- 1993
İletişim Adresi	Yeniköy Merkez Mah. Mevlana Cad. No:12 Başiskele/Kocaeli
Telefon	0541 803 15 06
E-posta	murtcan3@gmail.com
Eğitim Bilgileri	Yahya Kaptan Lisesi Kocaeli Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü 2017 mezunu Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor A.D., Sporda Performans ve Kondisyon YL Programı devam ediyor.
Mesleki Deneyim	Kocaeli Mercan Spor Kulübü Yüzme Antrenörlüğü 2015- Halen devam ediyor. Yeniköy Hayat Ortaokulu Beden Eğitimi Öğretmenliği 2020-2021 Eğitim Öğretim yılı Koskem Kandıra/Kumcağız Cankurtaranlık 2013-2019 Kocaeli Büyük Şehir Belediyesi Cankurtaranlık 2011-2012
Yabancı Dil Bilgileri	Yökdil/Sağlık Bilimleri = 66,25 İngilizce B1
Bilimsel Etkinlikler	
Makale	Bayazıt B., Keskin M. C., Tahtalı M. 2019. Bireysel ve Takım Sporlarında Faaliyet Gösteren 9-11 Yaş Aralığındaki Sporcuların Motor Özelliklerinin İncelenmesi. Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi
Bildiri	Bingül B. Akçakaya M. C. Keskin M, Tahtalı M, Doğanay M.2020. 9-11 yaş yüzücülerde antropometrik özelliklerin 50 m serbest performansları üzerine etkisi. 18. Uluslararası spor bilimleri kongresi. Sözel bildiri. Antalya.

EKLER

Ek-2 Demografik Özellikler Formu

Demografik Özellikler Formu

1- Yaşınız? 11-12 yaş () 13-14 yaş () 15-16 yaş ()

2- Cinsiyetiniz Kız () Erkek ()

3- Kaç Yıldır Yüzme Spor Yapıyorsunuz?
2 yıl () 3 yıl () 4 () 5 ve üzeri yıl ()

4- Haftada kaç gün uzaktan eğitim yöntemi ile kara antrenmanı yapıyorsunuz?
1-2 gün () 3-4 gün () 5-6 gün ()

5- Günde kaç saat okul derslerine uzaktan eğitim yolu ile katılıyorsunuz?
4-6 saat () 7-9 saat () 10 ve üzeri ()

6- Uzaktan eğitim yöntemi ile antrenman yaparken zorluklar yaşıyor musunuz?
Evet () Hayır ()

7- Size izin verilen saat aralıklarında haftada kaç gün dışarı çıkıyorsunuz?
Hiç () Nadiren () Genellikle () Her Zaman ()

8- Pandemi süresince havuz antrenmanlarına katılım sağlayabildiniz mi?
Evet () Hayır ()

Ek-3 Sürekli Optimal Performans Duygu Durum Ölçeği (SOPDDÖ)

	Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Sık Sık	Her Zaman
1.Zorlanırım; ama becerilerimin bu zorluğu yeneceğine inanırım.					
2.Düşünmeksizin doğru hareketleri yaparım.					
3.Ne yapmak istediğimi çok iyi bilirim.					
4.Performansım konusunda net bir fikre sahibim.					
5.Dikkatimi tamamen yapmakta olduğum şeye Odaklarım.					
6.Yaptıklarım üzerinde kontrole sahibimdir.					
7.Başkalarının benim hakkında düşünebilecekleri ile ilgilenmem.					
8.Zamanın farklılaştığını hissedirim (yavaşlıyor veya hızlanıyor).					
9.BirŞeyi denemekten zevk alırım.					
10. Yeteneklerim ortamın/durumun zorluklarının üstesinden gelmemi sağlar.					
11. Olayların kendiliğinden oluştuğunu hissedirim.					
12. Ne yapmak istediğim konusunda güçlü hislere sahibim.					
13. Ne kadar iyi performans gösterdiğimin farkındayım.					
14. Kendimi olan bitene vermekte zorlanmam.					
15. Yaptıklarımı kontrol edebileceğimi hissedirim.					
16.Başkalarının beni nasıl değerlendireceği ile ilgilenmem.					
17.Zamanın normalden farklı geçtiğini hissedirim.					
18.Performans duygusunu severim ve bu duyguyu yeniden yaşamak isterim.					
19.Zorlukların üstesinden gelebilecek kadar kendimi yeterli hissedirim.					
20.Hareketleri çok fazla düşünmeden otomatik olarak yaparım.					
21. Neyi başarmak istediğimi bilirim.					
22. Ne kadar iyi performans gösterdiğim konusunda iyi fikirlere sahibim.					
23. Tam konsantrasyona sahibim.					
24. Tam kontrole sahibim.					
25. Kendimi başkalarına nasıl gösterdiğimle ilgilenmem.					
26. Zamanın hızlı akıp gittiğini hissedirim.					
27. Aktiviteden elde ettiğim deneyim/yaşantı bende güzel duygular bırakır.					
28. Yaşadığım zorluklarla ve becerilerim aynı seviyededir.					
29. Hareketleri, düşünmek zorunda olmadan kendiliğinden ve otomatik olarak yaparım.					
30. Hedeflerim açıkça tanımlanmıştır.					
31. Sırası geldiğinde ne kadar iyi performans sergilediğimi söyleyebilirim.					
32. Yapmış olduğum işe tamamen yoğunlaşırım.					
33. Vücudumu tamamen kontrol edebilirim.					
34. Başkalarının benim hakkımda düşünebilecekleri beni endişelendirmez.					
35. Zamanın nasıl geçtiğini anlamam.					
36. Aktivite sırasındaki deneyimler ve yaşantılar fazlası ile faydalıdır.					

Ek-4 Etik Kurul Onayı

Evrak Tarih ve Sayısı: 29.03.2021-E.40429



T.C.
KOCAELİ ÜNİVERSİTESİ
Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu



Sayı : E-10017888-302.99-40429
Konu : Murat Can KESKİN

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 17.03.2021 tarihli, 34419 sayılı ve "Murat Can KESKİN'in Etik Kurul onay isteği Hk." konulu yazı

Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu'nun 25/03/2021 tarih ve 2021/04 nolu toplantısında alınan 19 sıra sayılı kararı aşağıda sunulmuştur.

Bilgilerinize arz/rica ederim.

Karar No 19; Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü'nün 17/03/2021 tarih ve 34419 sayılı yazısı görüşüldü. Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Sporda Kondisyon ve Performans Yüksek Lisans Programı öğrencisi Murat Can KESKİN'in, Dr. Öğr. Üyesi Gazanfer Kemal GÜL'ün danışmanlığında yürüttüğü "Pandemi Süresince Kara Antrenmanlarına Çevrimiçi Olarak Devam Eden Yürütücülerin Sürekli Optimal Performans Duygu Durumlarının Değerlendirilmesi" başlıklı yüksek lisans tezi kapsamında yapacağı çalışmanın uygulanmasında, bilimsel araştırma ve yayın etiği açısından bir sakınca olmadığına oy birliği ile karar verildi.

Prof.Dr. İbrahim ŞİRİN
Kurul Başkanı

Mevcut Elektronik İmzalar

Prof. Dr. İBRAHİM ŞİRİN (Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu - Kurul Başkanı) 29.03.2021 13:24

Belge Doğrulama Kodu: "06C1A1D19"

Belge Doğrulama Adresi: https://etika.kocaeli.edu.tr/en/uzun/Yolculuk_Doc.aspx

Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu Kocaeli Üniversitesi Umuttepe Yerleşkesi

Belge için: Pekiş (TINAKLER DOĞRULUY)

41080, Kocaeli

TEL: +90 (362) 307 50 61 FAKS: +90 (362) 307 10 13

Raporun:

E-Posta: etik@kocaeli.edu.tr Elektronik Ağ: <http://www.kocaeli.edu.tr>

Telikin No: 302 10 40

Kayı Adresi: kocaeli@kocaeli.edu.tr

Bu belge 5076 sayılı Elektronik İmza Kanununun 5. Maddesi gereğince güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.