



## Beden eğitimi dersinde sınıf yönetimi

Hüseyin Ünlü\*  
Latif Aydos\*\*

### Özet

Okullarda öğrenci-öğretmen etkileşiminin en yoğun yaşandığı, eğitim-öğretim faaliyetinin gerçekleştiği alanların en başında sınıflar gelmektedir. Sınıf kavramı beden eğitimi dersi için ele alındığında beden eğitimi derslerinin yapıldığı alanlar düşünülmektedir. Beden eğitimi dersinde öğretim etkinliklerinin başarıyla sonuçlanması ve istenilen davranış değişikliklerinin meydana gelmesi; öğrencilerin kendilerini rahat ve güvende hissedebilecekleri, ihtiyaçlarını rahatça karşılayabilecekleri, disiplin problemlerinin en düşük düzeyde olduğu sınıf ortamlarında mümkün olabilmektedir. Buradan hareketle bu çalışmada beden eğitimi dersinde etkili sınıf yönetimi, disiplin sorunları ve fiziksel ortamın düzenlenmesi ele alınacaktır alınmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Beden eğitimi; sınıf yönetimi; beden eğitimi dersinde sınıf yönetimi;

## Classroom management in physical education lessons

### Abstract

In schools, classrooms are the first and the most important places in where the interaction of student-teacher is experienced intensively and education-teaching activities are carried out. Classroom is also considered as places where the physical education lessons are taught. In physical education lessons, it is possible to have success in teaching activities and demanded behavior changes with the classrooms where the students can feel themselves comfort and untroubled, meet their needs easily and have minimum discipline problems. From this point of view in this study effective classroom management in physical education lessons, discipline problems and the design of physical environment are going to be examined.

**Keywords:** Physical education; classroom management; classroom management in physical education lessons;

\* Hüseyin Ünlü, Öğr. Gör. Aksaray Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu, huseyinunlu@aksaray.edu.tr

\*\* Latif Aydos, Yrd. Doç. Dr. Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu, aydost@gazi.edu.tr

## Giriş

Öğretmenler okul ve sınıf ortamında çeşitli rollere sahiptir. Bu rollerin en önemlisi ise sınıf yöneticiliğidir. Sınıf yönetiminin zayıf olduğu bir sınıf ortamında etkili öğrenme ve öğretiminin olması beklenemez. Eğer öğrenciler düzensiz ve saygısız ise ve hiçbir kural ve düzenleme onların bu davranışlarına çözüm olmuyorsa bir kargaşa durumu söz konusudur. Bu tip durumlarda hem öğrenciler hem de öğretmenler zarar görmektedir. Bu durumlarda öğretmen, öğrencilerin öğrenmesi için çaba gösterirken öğrencilerin çoğu öğrenebileceklerinden daha az öğrenirler. Buna karşın iyi bir sınıf yönetiminin olduğu bir sınıfta öğrencilerin öğrenmesinin artacağı bir ortam oluşur. İyi bir öğrenme ortamının oluşması ve sınıf yönetiminin gerçekleşmesi için üst düzeyde bir çabanın gösterilmesi gerekir ve bunu gösterecek kişi de öğretmendir (Marzano, Marzano ve Pickering, 2003:1).

İyi bir sınıf yönetimi, öğretimin her safhasında ve her bir ders için gereklidir. Ancak beden eğitimi dersleri yapısı ve doğası gereği diğer derslerden farklı olarak ele alınması gerekir. Çünkü beden eğitimi derslerini, dersin yapıldığı ortam, derslerde kullanılan araç gereç, öğretmen ve öğrencilerin kıyafetleri gibi özellikleri ilk bakışta diğer derslerden ayıran özellikler olarak görülebilir. Bunun yanında öğrenciler, beden eğitimi dersinde diğer derslere nazaran daha çok hareket etme imkânına ve özgürlüğüne sahip olmaktadır. Tüm bunların bir sonucu olarak beden eğitimi derslerinde meydana gelen istenmeyen öğrenci davranışları da diğerlerinden ayrılmaktadır. Buradan hareketle bu çalışmada, beden eğitimi dersinde sınıf yönetimi ele alınmıştır.

## Beden eğitimi dersinde etkili sınıf yönetimi

Beden eğitimi dersinde öğrencilere kazandırılmak istenen nitelikler iyi ve etkili bir öğretim ile mümkün olabilir. Beden eğitimi dersinde öğretim etkinliklerinin yöneticisi olan beden eğitimi öğretmeni sadece üst düzeyde fiziksel beceriye sahip ya da konusunu iyi bilen kişi değil; aynı zamanda bunları öğrencilerine aktarabilen yani onların öğrenmelerini sağlayabilen kişidir (Ünlü ve Aydos, 2007:2). Bunun yanında beden eğitimi dersinde etkili bir öğretim için iyi bir sınıf yönetimi gereklidir. Beden eğitimi dersi için iyi bir sınıf yönetimi akademik derslere nazaran daha hayatidir. Bu durum çok çeşitli hareketlerin sağlanması, sınıf ortamından farklı bir ortamda, farklı araç gereçlerle, daha özgür hareket edebilme imkânının olması ve akademik derslere nazaran daha kalabalık bir sınıf ortamında derslerin gerçekleşmesinden kaynaklanabilir (Harrison ve Blakemore, 1992:440).

Beden eğitimi sınıflarında ve aktivitelerinde güvenliğin sağlanması göz önünde bulundurulması gereken önemli bir zorunluluktur. Çünkü fiziksel etkinliğin olduğu bir ortamda sakatlanma ve yaralanma riski olacaktır. Meydana gelecek herhangi bir sakatlanma ve yaralanmanın ders akışının bozulmasına ve sınıfta disiplinin kaybolmasına neden olabileceği gibi yasal sorumlulukları da bulunmaktadır. Bu yüzden okul yönetimi ve beden eğitimi öğretmenin güvenliği sağlayıcı tedbirler alması gerekir (Demirhan, 2006:267).

Beden eğitimi öğretmeni, öğrencilerine kişisel yönetim becerilerini ve bunların uygulamalarını öğretmelidir. Sınıftaki ilk günlerde öğretmen, sınıfın kurallarını, yoklamayı, mazeret durumlarını, gecikmeleri, araç-gereçlerin dağıtılmasını ve toplanmasını, takımların veya grupların nasıl organize edileceği ve düzene geçeceği hususunda bilgiler vermeli, bunları öğrencilerine hatırlatmalı hatta panoya asmalıdır. Bunun yanında bu kuralların neden gerekli olduğu ve niçin kullanıldığını da belirtmelidir (Harrison ve Blakemore, 1992:440).

Giardina ve Dejong (2000) beden eğitimi dersinde başarılı bir sınıf yönetimi için; güvenlikle ilgili durumlar, organizasyon düzeni, ders alanının ve tesislerin en verimli şekilde kullanılması, başlangıç ve bitiş sinyallerinin açık ve net bir şekilde verilmesi, üst düzeyde bir katılımın sağlanması, geçiş zamanının en aza indirilmesi, öğrencilerin uygulamalarının gözlenmesi, uygun bir denetimin yapılması ve görevi bırakan öğrencilere müdahale edilmesinin gerekli olduğunu belirtmektedirler (Arbogast ve Chandler, 2005).

Harrison ve Blakemore (1992:440) e göre beden eğitimi dersinde etkili bir sınıf yönetimi şu özellikleri içermelidir; ortamın hazırlanması, araç-gereçlerin dağıtılması ve toplanması, ders aktivitelerinin planlanması, yoklama, temel fitness ve ısınma aktiviteleri, öğrencinin dikkatini çekme ve talimatlar verme, öğretim ve sınıf düzeninden yararlanma, grup ve takımları organize etme, dersteki aktiviteleri denetleme, dersteki bölümlere adapte olma, öğrenci liderlerini kullanma, sınıf yönetimi ile motivasyonunu yükseltme.

### **Beden eğitimi dersinde disiplin sorunları**

Beden eğitimi derslerindeki kuralların, beklentilerin ve izlenecek yolların da beden eğitimi dersindeki düzenlemeye uygun olarak oluşturulması gerekir. Sınıfta çalışılabilir bir sistem oluşturulması, düzgün ve etkili bir uygulama gerçekleştirilebilmesi için son derece önemli olan sınıf kuralları ve beklentiler, beden eğitimi öğretmeni tarafından özellikle okulun başladığı ilk günlerde öğrencilere benimsetilmelidir (Fink ve Siedentop, 1989).

Bunun yanında, birçok beden eğitimi öğretmeninden kalabalık öğrenci gruplarına, yoğun bir içeriği, daha az zaman, daha küçük bir alanda ve daha az ekipmanla öğretmesi istenmektedir (Ballinger, 1993; Siedentop,1991). Bu durum beden eğitimi dersinde sınıf yönetiminin ve disiplininin çoğu zaman kaybolmasına neden olmaktadır.

Okullarda beden eğitimi öğretmenlerinin karşılaştığı en yaygın problemlerden birisi olan disiplinsiz öğrenci davranışlarının oluşumunda kalabalık sınıflar, fakir çevre, ilgisiz aileler, zayıf ekonomik koşullar ve şımarık çocuklar önemli rol oynamaktadır. Öğrencilerin bazılarının, ilgisiz olma, derse hazırlıksız gelme, devamsızlık yapma, sigara ve alkol kullanma, öğretim etkinliklerine katılmama, derste konuşma gibi bir çok olumsuz davranışta buldukları bilinmektedir (Pulur ve Tamer, 2001:22).

Ancak beden eğitimi dersinde disiplinin sağlanması öğretmen otoritesinin sınıfa egemen olmasından ziyade sınıftaki akademik öğrenme zamanının bir başka deyişle öğretim için kullanılacak sürenin artırılması olarak ele alınmalıdır. Harrison ve Blakemore (1992:471) göre öğretmenlerin etkin bir disiplin oluşturma konusunda sorumlulukları bulunmaktadır. Bu sorumluluklar; verimli bir sınıf ortamı oluşturma ve uygun davranışların öğretilmesini kapsar.

Öğretmenlerin sınıf ortamında karşılaştıkları ve sınıf ortamına özgü olumsuz davranışları tespit etmek amacıyla çeşitli araştırmalar yapılmıştır. Yapılan bu araştırmalarda öğrencilerin olumsuz davranışları ve bunların oluş sıklıkları ele alınmıştır. Bu araştırmalardan Fernandez-Balboa (1991) nın yaptığı araştırmada hizmet öncesi beden eğitimi öğretmenlerinin ders sırasında karşılaştıkları en önemli sorunun olumsuz öğrenci davranışları (%86) olduğunu tespit edilmiştir. Ayrıca bu olumsuz davranışların; aktiviteyi bırakmak (%39), aktiviteye katılmamak (%23) ve saldırganlık (%23.7) olmak üzere üç başlık altında ele alındığı görülmektedir.

Harrison ve Blakemore (1992:440) de beden eğitimi derslerinde en sık karşılaşılan olumsuz davranışlar olarak; öğrencilerin uygun olmayan kıyafetlerle beden eğitimi dersine

katılmalarını ve aktiviteyi bırakmalarını göstermektedir. Bunun yanında; öğretmenlerinde, öğrencilerin olumsuz davranışlarını sonlandırmasını istemeleri de en sık görülen öğretmen davranışları olarak belirtilmektedir.

Korkmaz ve ark. (2007) tarafından yapılan araştırma da ise beden eğitimi öğretmenlerinin, öğretim ortamını bozan davranışlar olarak ilk sıralarda; izin istemeden konuşma, ders akışını bozacak davranışlarda bulunma, aşırı ve rahatsız edici biçimde konuşmayı gösterilmektedir.

Bunun yanında yapılan çeşitli araştırmalarda, beden eğitimi derslerinde zamanın üçte birinin yönetim ve bir aktiviteden diğer bir aktiviteye geçiş için, üçte birinin öğretim için ve geriye kalan üçte birlik zamanında da öğrencilerin uygulamalarını gözlemleme ve denetleme için kullanıldığı görülmektedir (Akt. Ballinger, 1993).

Metzler (1989) de yaptığı çalışmasında; beden eğitimi dersinde öğrencilerin akademik öğrenme zamanlarına ilişkin olarak sınıfta ortalama bir öğrencinin %10–20 lik bir zaman diliminde işlevsel olarak aktivite ile meşgul olduğunu belirtmektedir.

Benzer bir araştırmada, Saraç ve ark. (2003) tarafından yapılmıştır. Araştırmada beden eğitimi öğretmenlerinin toplam ders süresinin %4.63' ünü derse girişte, %20,23'ünü ısınma etkinliklerinde, %16,6'sını sınıf yönetiminde, %19,30'unu açıklamalar sırasında, %33.81'ini motor aktivitelerde, %3,19'unu oyunlar için ve %2,2'sini de dersin bitirilmesi için kullandıkları tespit edilmiştir.

Luke (1989) beden eğitimi dersindeki, sınıf yönetimi araştırmasında; beden eğitimi dersindeki akademik öğrenme zamanını ve diğer davranışların açıklaması için öğrencilerin %15 ile % 22 düzeyinde bir zaman dilimini yönetim aktiviteleri için harcadıklarını, yönetsel ve organizasyonel düzenlemeler sebebiyle çok az bir zaman dilimini öğrenmeye ayırabildiklerini belirtmektedir. Bunun yanında sınıf yönetimi zamanının aktiviteye bağlı olarak da anlamlı bir şekilde değişebildiği, örneğin; fitness da sınıf yönetimi için ayrılan sürenin %7 iken jimnastikte bu sürenin % 32 dolaylarında olabileceği belirtilmektedir (Harrison ve Blakemore, 1992:440).

Okullarda beden eğitimi öğretmenlerinin ders içi ve ders dışı çalışmalarında öğrencilerle sağlıklı bir iletişim ve diyalog kurulabilmesi için çok katı kurallardan kaçınmaları gerekir. Her öğretmen gibi beden eğitimi öğretmenleri de okul ve sınıf içinde öğrencilere sevgi ve hoş görü ile yaklaşarak onlar üzerinde kuracakları disiplini saygı ve sevgiye dayandırmalıdır. Ancak bundan; öğretmenin her şeyi kabullenen ve tavizkar bir tutum içerisinde olacağı anlamı çıkarılmamalıdır. Beden eğitimi öğretmeni kişilik ve öğretmenlik mesleğinin gereklerinden taviz vermeden karşılıklı saygı, sevgi ve hoşgörüyü dayanan bir disiplin sağlamalıdır. Aksi halde, korku, tehdit, şiddet, yıldırma, sindirme ve not baskısı yolu ile sağlanan disiplinin kısa süreli bir çözüm sayılabacağı ve bununda eğitim öğretim amaçlarıyla bağdaşmayacağı bilinmelidir (Çödü,1999:134).

### **Beden Eğitimi Dersinde Fiziksel Ortamın Düzenlenmesi**

Beden eğitimi dersinde öğretmenin düdüğünü kullanması veya sadece direktifler vermesi etkili bir yönetim oluşturmak için yeterli olmamaktadır. Öncelikle beden eğitimi öğretmeni öğrencilerin dersin yapılacağı çevreye veya ortama uyumunu sağlamalı ve öğrencilerin karışılacağı ihtiyaçlarını gidermelidir. Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi eğitim boyutunda düşünüldüğünde; öğrencinin temel fizyolojik ihtiyaçları doyurulmaz; emniyet ve

kabul görme gibi ihtiyaçları giderilmez ise; öğrencinin öz-saygı veya kendini gerçekleştirme gibi üst düzey fonksiyonlar göstermesi de beklenemez (Ballinger, 1993; Grossman, 1990).

Bu durum beden eğitimi öğretmeni için düşünüldüğünde, öğrencilerin temel fizyolojik ihtiyaçları karşılandıktan sonra psikomotor becerilerin öğretimine geçilmesi gerektiği söylenebilir. Örneğin etkili beden eğitimi öğretmenleri öğrenme ortamında;

- Susayan öğrencileri için bu ihtiyaçlarını giderecek fırsatlar sunmalı,
- Riskli becerilerin (zor ve tehlikeli) öğretiminde bu becerileri yapmaktan korkan öğrencileri zorlamayarak kendilerini emniyette hissedebilecekleri bir beceri düzeylerinde yapabilmeleri için cesaretlendirmeli ve
- Fiziksel olarak emniyetli bir şekilde koşma imkânı olmayan obez öğrencilerinde ihtiyaçlarını karşılayabilmeleri için olanak sunarak onların bu ihtiyaçlarını karşılamalarını imkân vermelidir.

Ayrıca, beden eğitimi öğretmeni havaların çok sıcak veya soğuk olduğu durumlarda egzersiz yüklemesini azaltarak öğrencinin uyumunu kolaylaştırmalı, bunun yanında öğrencilerin lavabo ve tuvalet ihtiyaçları gibi durumlarda da öğrencilerin bu ihtiyaçlarını rahatça gidermeleri için uygun ortamlar sağlayabilmelidir (Ballinger, 1993).

Tüm bu ihtiyaçların karşılanması zaman almasına karşın, etkili yöneticiler başarılı bir öğretimin ilk basamağı olarak pozitif, sıcak ve onaylayan bir öğrenme ortamının oluşturmanın ve öğrencinin karşılaşılabileceği ihtiyaçları karşılamının gerekli olduğuna inanırlar (Ballinger,1993; Grossman, 1990).

Okul iklimi sınıf ortamında meydana gelen etkileşimlerin belirleyicisidir. Öğretmenler dersin yapılacağı öğrenme ortamı hakkında karar vericidirler. Beden eğitimi dersinde emniyetli, destekleyici ve hoş bir sınıf ortamı öğrencilerde farklılıklar oluşturacaktır. Ancak beden eğitimi öğretmeni olumlu bir öğrenme ortamı oluşturamaz ise öğretim için yapmış olduğu tüm hazırlığı boşa gider. Etkili bir öğretim ve öğrenme için ortam son derece önemlidir. Beden eğitimi dersinde, gerçekleştirilmesi istenen aktiviteler ve görevler için rahat ve saygılı bir ortamın düzenlenmesi, öğrenme kültürünün oluşmasını sağlarken riskli durumlar için de emniyet sağlar (Kelly ve Melograno,2004).

Sınıfın öğrenme ortamı düzenli olmalı ve yönetsel kural ve prosedürler etkili bir şekilde gerçekleştirilmelidir. Öğrencilerin işbirliği içerisindeki davranışları ve bozucu olmayan davranışları pekiştirilmelidir. Ortamın fiziksel düzeni de öğretim planına uygun ve öğretim sonucunda kazanılması istenen davranışları destekleyici nitelikte olmalıdır (Kelly and Melograno,2004).

Sınıfta öğretim için kullanılacak zamanın gereksiz yere kullanımını önlemek için, derste izlenecek yol ve yapılacaklar önceden belirlenmeli, gerekirse bir yere asılmalıdır. Böylece derste meydana gelebilecek olası bölünmelere engel olunmuş olacaktır. Ancak, bunu yaparken de öğrencilerin temel ihtiyaçları göz önünde bulundurulmalıdır. Eğer öğrencilerin temel ihtiyaçları karşılanmaz ise öğrenciler daha az istekli olacaklar ve verilen göreve odaklanamayacaklardır (Ballinger, 1993).

## Sonuç ve Öneriler

Beden eğitimi öğretmenin yerine getirmesi gereken sorumluluklardan biriside sınıf yönetimidir. Olumlu bir sınıf ortamının oluşturulması ve etkili bir sınıf yönetiminin

gerçekleştirilmesi beden eğitimi dersleri için son derece önemlidir. Beden eğitimi dersinde öğretim etkinliklerinin amacına ulaşabilmesi öğrencilerde istenilen davranış değişikliklerinin meydana getirilebilmesi, istenmeyen öğrenci davranışlarının ve disiplin problemlerinin en düşük düzeyde olduğu olumlu bir sınıf ortamında gerçekleştirilebilir. Bu sebepten dolayı öğrencilerin kendilerini rahat ve emniyette hissedebilecekleri ve ihtiyaçlarını giderebilecekleri bir ortamın oluşturulması gerekir. Bunun yanında beden eğitimi derslerinin yapıldığı alanlarda uyulması gereken kurallar ders yılı başında öğrencilerle birlikte belirlenip öğrencilere bu kurallar benimsetilmeli, beden eğitimi dersinin yapıldığı alanlara da bu kurallar asılmalıdır.

Okullarda beden eğitimi öğretmenlerinin karşılaştığı en yaygın problemlerden birisinin disiplin sorunları olduğu görülmektedir. Beden eğitimi derslerinde en çok karşılaşılan disiplin sorunlarının ise olumsuz öğrenci davranışları olduğu bunlar da; aktiviteyi bırakmak, aktiviteye katılmamak, saldırganlık, öğrencilerin uygun olmayan kıyafetlerle beden eğitimi dersine katılmaları, izin istemeden konuşma, ders akışını bozacak davranışlarda bulunma, aşırı ve rahatsız edici biçimde konuşma olarak gösterilmektedir. Bu problemlerin oluşumunda kalabalık sınıflar, fakir çevre, ilgisiz aileler, zayıf ekonomik koşullar ve şımarık çocuklar önemli rol oynadığı belirtilmektedir. Beden eğitimi öğretmeni meydana gelen disiplin problemlerini dersin ve öğrencilerin doğallığını ve hareket özgürlüğüne zarar vermeden, çok katı ve ağır disiplin kurallarına başvurmadan sınıfın kontrolünü sağlaması gerekir.

### Kaynakça

- Arbogast, G. & Chandler, P. (2005). Class management behaviors of effective physical educators. *Strategies*, (19) 1, 7–11.
- Ballinger, D. A. (1993). Becoming an effective physical educator. *Physical Educator* (50) 1, 13-19,
- Çöndü, A. (1999). **Beden Eğitimi ve Sporda Özel Öğretim Yöntemleri**. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım,
- Demirhan, G. (2006). **Spor Eğitiminin Temelleri**. Ankara: Spor Yayınevi ve Kitabevi – Bağırhan Yayınevi.
- Fernandez-Balboa, J. M. (1991). Beliefs, interactive thoughts, and actions of physical education student teachers regarding pupil misbehaviors. *Journal of Teaching in Physical Education*, 11, 59–78.
- Fink, J. & Siedentop, D. (1986). The development of routines, rules, and expectations at the start of the school year. *Journal of Teaching in Physical Education*, 8, 198-212.
- Giardina, N. & Dejong, G. (2000). Conducting effective lessons (Part 1): Effective Management. *The Michigan Alliance for Health, Physical Education, Recreation & Dance Journal*, 31-32
- Grossman, H. (1990). **Trouble-free Teaching: Solutions to Behaviors Problems in the Classroom**. Mountain View, CA: Mayfield.

- Harrison, M. J. & Blakemore, C. L. (1992). **Instructional Strategies for Secondary School Physical Education**. Dubuque: Wm. C. Brown Publishers
- Kelly, L. E. & Melograno, V. J. (2004). **Developing the Physical Education Curriculum An Achievement-Based Approach**. Champaign: Human Kinetics.
- Korkmaz, F., Korkmaz, N. H. ve Özkaya, G. (2007). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Öğrenme Ortamını Bozan Davranışlara Karşı Geliştirdikleri Davranış Stratejileri (Bursa İli Örneği). **Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**, XX (1), 67-87.
- Luke, M. D. (1989). Research on class management and organization: review with implications for current practice. **Quest** 41 (1), 55-67.
- Marzano, R. J., Marzano, J. S. and Pickering, D. J. (2003). **Classroom Management that Works: Research-Based Strategies for Every Teacher**. Virginia USA: Association for Supervision and Curriculum Development Alexandria.
- Metzler, M. (1989). A review of research on time in sport pedagogy. **Journal of Teaching in Physical Education**, 8 (2), 87-103.
- Pulur, A. ve Tamer, K. (2001). **Beden Eğitimi ve Sporda Öğretim Yöntemleri**. Ankara: Kozan Ofset.
- Saraç, L., Kirazcı, S. , Çiçek, Ş. ve İnce, M. L. (2002). **Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Sınıf ve Davranış Yönetimi Analizleri**. 7. Uluslar Arası Spor Bilimleri Kongresi, 27-29 Ekim, Antalya.
- Siedentop, D. (1991). **Developing Teaching Skills in Physical Education**. (3rd Ed). Mountain View: Mayfield.
- Ünlü, H. ve Aydos, L. (2007). İlköğretim Okullarında Görev Yapan Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Kullandıkları Öğretim Yöntemleri. **Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi**, 1 (1). <http://dergi.nigde.edu.tr/index.php/besvodergi/article/view/16/11> (04.04. 2008 tarihinde alınmıştır).