



## Boks Sporuna Yeni Başlamış Bireylerin Spora Yönelik İlgisi ve Tutumlarının Karşılaştırmalı Olarak İncelenmesi

Bera Doğan KILINÇ<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Kütahya, Türkiye  
Orcid: 0009-0000-9176-2139 E-mail: bera.kilinc0@ogr.dpu.edu.tr

Doç. Dr Mustafa Said ERZEYBEK<sup>2</sup>

<sup>2</sup>Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Kütahya, Türkiye  
Orcid: 0000-0003-4427-4911 E-mail: msaid.erzeybek@dpu.edu.tr

### Özet

Bu çalışmanın amacı 18 yaş üstü boks sporuna yeni başlamış bireylerin spora yönelik ilgi ve tutumlarının incelenmesidir. Araştırmada 22.40 yaş ortalamasına sahip ve 9 ila 60 yaş arası 262 sporcu yer almıştır. Çalışmada (2015) yılında Halil Evren Şentürk'ün geliştirdiği Spora yönelik tutum ölçeği kullanılmıştır. Gereç ve Yöntem: Araştırmada elde edilen veriler için öncelikle uç değerler analizi (mahalonobis, cook) yapılarak çalışma grubundan aşırı şekilde farklılaşan veriler belirlenmeye çalışılmış fakat veri setinde uç değer olmadığı belirlenmiştir. Araştırmada katılımcıların demografik özelliklere göre dağılımını belirlemek için tanımlayıcı analizler yapılmıştır. Daha sonra parametrik testlerin uygunluğu basıklık ve çarpıklık değerleri ile homojenlik varsayımları gözden geçirilerek, bağımsız ikili grup karşılaştırmalarında bağımsız örneklem t testi ve değişkenler arasındaki ilişkiyi belirlemek için pearson korelasyon analizi kullanılmıştır. Veriler p<.05 düzeyinde değerlendirilerek analiz sürecindeki bütün işlemler SPSS 25 programı aracılığıyla yapılmıştır. Bulgular: Araştırmada katılımcıların spora yönelik tutumlarını ve alt boyutlarını cinsiyete göre karşılaştırmak amacıyla yapılan analiz sonucunda spora ilgi duyma alt boyutunda erkeklerin kadınlardan istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek ortalamaya sahip oldukları belirlenmiştir (t=2.269; p<.05). Sporla yaşama boyutu, aktif spor yapma boyutu ve spora yönelik tutum genel ortalamalarında ise gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir (p>.05). Spor yapma yılı ile spora ilgi duyma boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı düşük düzey pozitif yönlü ilişki olduğu belirlenmiştir (r=.160, p<.05). Haftalık antrenman sayısı ile spora ilgi duyma boyutu (r=.140, p<.05), sporla yaşama boyutu (r=.251, p<.05) ve spora yönelik tutum genel (r=.243, p<.05) arasında düşük, aktif spor yapma boyutu ile de (r=.328, p<.05) orta düzey istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Sonuç: Sporcuların spora başlama nedenleri arasında en yaygın olanı formda kalmaktır. Bu durum, boksun kalori yakma ve kas kütlesini artırma gibi faydalarını işaret etmektedir. Araştırmaya katılan sporcuların ortalama haftada 3.84 kez antrenman yaptığı göz önüne alındığında, boksun formda kalmak için etkili bir yöntem olduğu söylenebilir. Boks sporuna yeni başlayan sporcuların spora yönelik ilgi ve tutumları zamanla olumlu yönde gelişmektedir. Bu bulgular, boks sporunun her yaşta insan için faydalı bir spor olduğunu ve sporcuların motivasyonlarını ve tutumlarını artırmak için kullanılabileceğini göstermektedir.

**Anahtar kelimeler:** Boks, Egzersiz, Tutum

### A comparative study of interest and attitudes towards sport of individuals who have just started boxing sport

#### Abstract

The aim of this study is to examine the interests and attitudes towards sports of individuals over the age of 18 who have just started boxing. The research included 262 athletes between the ages of 9 and 60, with an average age of 22.40. The attitude scale towards sports developed by Halil Evren Şentürk in (2015) was used in the study. Materials and Methods: For the data obtained in the study, an extreme value analysis (mahalonobis, cook) was first performed to determine the data that differed excessively from the study group, but it was determined that there were no extreme values in the data set. In the study, descriptive analyzes were conducted to determine the distribution of participants according to demographic characteristics. Then, the suitability of parametric tests, kurtosis and skewness values, and homogeneity assumptions were reviewed, and independent sample t-test was used in independent pairwise group comparisons and Pearson correlation analysis was used to determine the relationship between variables. The data were evaluated at the p<.05 level and all operations in the analysis process were carried out through the SPSS 25 program. Findings: As a result of the analysis conducted to compare the participants' attitudes towards sports and their sub-dimensions by gender, it was determined that men had a statistically significantly higher mean than women in the interest in sports sub-dimension (t=2.269; p<.05). It was determined that there was no statistically significant difference between the groups in the general averages of living with sports, active sports, and attitudes towards sports (p>.05). It was determined that there was a statistically significant low-level positive relationship between the years of doing sports and the dimension of interest in sports (r=.160, p<.05). The number of weekly training sessions and the dimension of interest in sports (r=.140, p<.05), the dimension of living with sports (r=.251, p<.05) and general attitude towards sports (r=.243, p<.05). It was determined that there was a low statistically significant relationship between and a medium level statistically significant relationship with the dimension of doing active sports (r=.328, p<.05). Conclusion: The most common reason for athletes to start sports is to stay in shape. This points to the benefits of boxing, such as burning calories and increasing muscle mass. Considering that the athletes participating in the research train 3.84 times a week on average, it can be said that boxing is an effective method to stay in shape. The interest and attitudes of athletes who have just started boxing towards the sport develop positively over time. These findings show that boxing is a beneficial sport for people of all ages and can be used to increase athletes' motivation and attitudes.

**Keywords:** Boxing, Exercise, Attitude

**Sorumlu yazar:** Bera Doğan KILINÇ **E-posta:** bera.kilinc0@ogr.dpu.edu.tr

## GİRİŞ

Boks, uluslararası yönetim organı olan “Uluslararası Amatör Boks Birliği” ne (AIBA) bağlı yaklaşık 200 ülke ile dünyanın en popüler vuruş sporlarından biridir. Smith, MS and Draper, S. Amateur boxing. (2009) Örneğin, Birleşik Krallık'ta elit, orta ve acemi seviyelerinde yaygın olarak uygulanmaktadır ve haftada en az bir kez 140.000 kişi katılmaktadır. Sport England. (2016), Thomson, E, Lamb, K, and Nicholas, C. (2013) ve 21.500 kişi yarışmak için kayıtlıdır Amateur Boxing Association of England. (2016). Tarihsel olarak, boksun ilk ortaya çıkışı M.Ö. 6000 gibi erken bir tarihte Etiyopya'da olmuştur ve M.Ö. 688'de Olimpiyat Oyunlarında yer aldığına dair kanıtlar vardır. Swaddling, J. The Ancient Olympic Games (3rd ed.). (2008). Boksta madalya kazanan sporcular bir uluslararası müsabaka sırasında beş ila yedi müsabaka yapmaktadır. Olimpiyat yarışması ve Dünya Şampiyonasına ek olarak, AIBA etkinlikleri sporcuların seviyesine, cinsiyetine ve ağırlık sınıfına göre bölgesel, ulusal ve uluslararası düzeylerde düzenli olarak organize edilmektedir. Boks, dövüş süresi boyunca çoğunlukla aerobik enerji yoluna dayanan yüksek yoğunluklu aralıklı bir dövüş sporudur. Aslında bu enerji sistemi, boksörlerin dövüşün toplam süresi boyunca en yüksek güç ve hızla saldırıları tekrarlama becerisine katkıda bulunur. Davis, P, Leithauser, RM, and Beneke, R. (2014). Ayrıca aerobik yol, kısa dinlenme süreleri boyunca toparlanma sürecini, özellikle de yüksek enerjili fosfat sisteminin toparlanmasını ve rauntlar arasında etkili bir toparlanmayı da sağlar. Davis, P, Leithauser, RM, and Beneke, R. (2014), Nassib, S, et al (2017) Böylece, anaerobik metabolik yol kısa ve yoğun maksimal güç atakları için enerji sağlar. Nassib, S, et al (2017). Amatör boksörler, son yirmi yılda rekabetçi performans iyileştirmeleri için çalışılmış ve fiziksel ve fizyolojik profillerinin karakterizasyonu yoluyla spor bilgisinde artış sağlanmıştır. Bu fitness bileşenleri kardiyo-solunum dayanıklılığını içerir, kas gücü, kas dayanıklılığı, esneklik ve vücut kompozisyon gibi değerleri de değerlendirir. Beceri ile ilgili bileşenler hız ve çevikliği içerir, güç, denge, koordinasyon ve reaksiyon süresi gibi motorsal özellikleri içerir. Chaabene, H, (2014). Çoğu dövüş sporları teknik, güç, aerobik ve egzersiz zindelik, güç ve hız gibi bir karışımını içerir. Genellikle, tek bir performans karakteristiği dövüş sporlarında baskındır Slimani, M, Bianca, M, Walid, B, and Cheour, F. (2016). Gerçekten de fizyolojik tepkiler, özellikle kalp atış hızları ve maksimal oksijen alımı (VO2max), rekabetçi durumlar sırasında kaydedilen ve yarışma sonrası kaydedilen kan laktat değerleri, ağırlık kategorileri Khanna, G and Manna, I. (2006) ve dövüş turları arasında sürekli olarak farklılıklar göstermektedir. Davis, P, Leithauser, RM, and Beneke, R (2014). Tutumlar, davranışın gözlenmesi, bireyin kendisini rapor etmesi, görüşme, dereceleme ölçekleri ile ölçülebilir. Davranışın doğrudan gözlenmesi en etkili yaklaşım olsa da çoğu zaman bu olanaklı kılınmayabilir. Bireyin kendisini rapor etmesinde de süre, anlatım gücündeki eksiklikler gibi

durumlar ortaya çıkabilir. Görüşmede ise insanlar bazı düşüncelerini saklayabilirler. Dereceleme ölçeklerinde ise bireyin duygularının bütünü ifade edememe gibi eksiklikler olsa da ölçme ve uygulama kolaylığı, istatistik hesabı ve standartlaştırma açısından en sağlıklı olanının derecelendirme yoluyla tutum ölçme yaklaşımı olduğu söylenebilir (Demirhan ve Altay, 2001).

Spor alanında tutum ilişkin değişik çalışmalar yapılmaya devam etmektedir. Bu konuda yapılan çalışmalardan biri Aicinena (1991) tarafından yapılmış ve bedene eğitime karşı olumlu öğrenci tutumunda öğretmen davranışı, sınıf, aile, okul yönetimi gibi faktörlerin etkili olduğu belirtilmiştir. Luke ve Cope (1994)'e göre ilgi ve gereksinimlere dayanan programlar, öğretmenin öğretmedeki etkililiği, öğrencileri anlaması ve beden eğitiminin gerekliliğine inanma öğrencilerin olumlu tutum kazanmalarında büyük rol oynadığını belirtmişlerdir.

Bu çalışma boks sporuna yeni başlamış bireylerin spora yönelik ilgi ve tutumlarının incelemek ve güncel konular üzerine değinilmesine çalışmıştır.

## YÖNTEM

### Araştırma Modeli

Araştırma, nicel araştırma yöntemleri kapsamında yer alan betimsel tarama modelinde yürütülmüştür. Betimsel tarama modeli bir olaylara müdahale edilmeksizin mevcut durumu tespit etmek (Karasar, 2023), katılımcıların bir duruma, olguya vb. ilişkin ilgi, tutum, görüş gibi özelliklerinin belirlenmesi amacıyla kullanılan araştırma yöntemi olarak tanımlanmaktadır (Büyüköztürk vd., 2024).

### Araştırma Grubu

Araştırma grubunu boks sporu yapan ve araştırmaya gönüllü olarak katılan “basit rastgele örnekleme yöntemi” ile seçilen  $22.40 \pm 7.69$  yaşlarında 53 kadın 209 erkek toplam 262 katılımcı oluşturmaktadır. Evreni temsil gücünün diğer yöntemlere göre daha güçlü olduğu ifade edilen bu yöntemde (Büyüköztürk Ş.ve ark., 2024), katılımcıların evrenden rastgele seçildiği ve evrendeki her birimin araştırmaya katılma ihtimalinin eşit olduğu belirtilmektedir (Tuna, 2016). Katılımcılara ait demografik özellikler tablo 1’de görülmektedir.

**Tablo 1:** Demografik Özellikler

Değişken	Grup	Frekans (n)	Yüzde (%)
Cinsiyet	Erkek	209	79.8
	Kadın	53	20.2
		Min.-Max.	Ort±Ss
Yaş		9-60	22.40±7.69
Spor Yapma Yılı		.00-44.00	5.33±6.55
Haftalık Antrenman Sayısı		1-7	3.84±4.00

### Veri Toplama Araçları

Çalışma grubunun demografik özelliklerini (cinsiyet, kaç yıldır bu sporu yaptıkları ve haftalık antrenman sayıları) belirlemek için araştırmacılar tarafından oluşturulan Kişisel Bilgi Formuna ek olarak “Spora Yönelik Tutum” ölçeği kullanılmıştır.

Spora Yönelik Tutum Ölçeği, Şentürk (2012) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek 3 faktör (Spora İlgi Duyma, Sporla Yaşama, Aktif Spor Yapma) 25 madde ve 5’ likert yapıya sahip bir ölçektir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 25 en yüksek puan ise 125’ dir. Ölçekten alınacak puan arttıkça katılımcıların spora yönelik tutumlarının da artacağı belirtilmiştir. Şentürk tarafından ölçeğin geliştirilme aşamasında, ölçeğin geneli ve alt boyutlarına ait cronbach alpha güvenirlik katsayıları ( $\alpha$ ) ile bu araştırmadaki cronbach alpha güvenirlik katsayıları ( $\alpha$ ) tablo 2’de görülmektedir.

**Tablo 2:** Ölçek ve Alt Boyutlarına Ait Cronbach Alpha Güvenirlik Katsayıları ( $\alpha$ )

Ölçek ve Boyutlar	Geliştiren (Şentürk, 2012)	Araştırma
Spora İlgi Duyma	.972	.835
Sporla Yaşama	.983	.666
Aktif Spor Yapma	.954	.661
Spora Yönelik Tutum Genel	.972	.895

Ölçeklerin cronbach alpha güvenirlik katsayısının .80 üzerinde olması halinde, ölçeklerin oldukça güvenilir olduğu ve maddelerin benzer özellikleri temsil ettiği ifade edilmektedir (Karagöz, 2016; Özdamar, 2017). Cronbach (1990) da güvenirlik katsayısının .65 üzeri olmasının yeterli olduğunu belirtmektedir.

### Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilen veriler için öncelikle uç değerler analizi (mahalonobis, cook) yapılarak çalışma grubundan aşırı şekilde farklılaşan veriler belirlenmeye çalışılmış fakat veri setinde uç değer olmadığı belirlenmiştir. Araştırmada katılımcıların demografik özelliklere göre dağılımını belirlemek için tanımlayıcı analizler yapıldı. Daha sonra parametrik testlerin uygunluğu basıklık ve çarpıklık değerleri ile homojenlik varsayımları gözden geçirilerek, bağımsız ikili grup karşılaştırmalarında bağımsız örneklem t testi ve değişkenler arasındaki ilişkiyi belirlemek için pearson korelasyon analizi kullanılmıştır. Veriler  $p < .05$  düzeyinde değerlendirilerek analiz sürecindeki bütün işlemler SPSS 25 programı aracılığıyla yapılmıştır. Ölçeklerin dağılımlarına katsayılarına ait bulgular tablo 3’de gösterilmiştir.

**Tablo 3:** Ölçek Puanlarının Ortalama, Standart Sapma, Minimum, Maksimum, Çarpıklık ve Basıklık Değerleri (n=262)

Değişken	Min.-Max	$\bar{X} \pm Ss$	Çarpıklık	Basıklık
Spora İlgi Duyma	26.00-65.00	54.15±7.59	-.850	.632
Sporla Yaşama	11.00-30.00	23.81±4.12	-.755	.281
Aktif Spor Yapma	9.00-30.00	23.43±4.25	-.725	.325
Spora Yönelik Tutum Toplam	50.00-125.00	101.40±14.35	-.866	.651

Hair vd. (2013) ölçeklerde çarpıklık ve basıklık katsayılarının +1 ile -1 değerleri arasında olması durumunda verilerin normal dağılım sergileyeceğini ve parametrik testlerin uygulanmasının uygun olduğunu ifade etmektedirler. Tablo incelendiğinde ise belirtilen değerlerin uygun aralıklarda olduğu ve verilerin analizinde parametrik testlerin kullanılabilirliği görülmektedir.

## BULGULAR

**Tablo 4:** Katılımcıların Spora Yönelik Tutumlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

Değişken	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	ss	t	p
Spora İlgisi Duyma	Erkek	209	54.76	7.10	2.269	.026*
	Kadın	53	51.75	8.97		
Sporla Yaşama	Erkek	209	23.85	3.95	.301	.764
	Kadın	53	23.66	4.79		
Aktif Spor Yapma	Erkek	209	23.53	4.07	.724	.470
	Kadın	53	23.05	4.92		
Spora Yönelik Tutum Toplam	Erkek	209	102.14	13.50	1.671	.096
	Kadın	53	98.47	17.15		

\*p<.05

Analiz sonucunda spora ilgi duyma alt boyutunda erkeklerin (X:54.76) kadınlardan (X:51.75) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek ortalamaya sahip oldukları belirlenmiştir (t=2.269; p<.05). Sporla yaşama boyutu, aktif spor yapma boyutu ve spora yönelik tutum genel ortalamalarında ise gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir (p>.05).

**Tablo 5:** Katılımcıların Demografik Özellikleri ile Spora Yönelik Tutum ve Alt Boyutları Arasındaki İlişki

n=262		Spora Duyma	İlgisi	Sporla Yaşama	Aktif Spor Yapma	Spora Yönelik Tutum Genel
Yaş	r	.043		-.071	-.129	-.036
	p	.492		.253	.038*	.563
Spor Yapma Yılı	r	.160		.023	.088	.118
	p	.009*		.706	.154	.057
Haftalık Antrenman Sayısı	r	.140		.251	.328	.243
	p	.023*		.000*	.000*	.000*

\*p<.05

Katılımcıların spora yönelik tutumları ve alt boyutları ile demografik özellikler arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda yaş ile aktif spor yapma boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı düşük düzey negatif yönlü ilişki olduğu belirlenmiştir (r=-.129, p<.05). Spor yapma yılı ile spora ilgi duyma boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı düşük düzey pozitif yönlü ilişki olduğu belirlenmiştir (r=.160, p<.05). Haftalık antrenman sayısı ile spora ilgi duyma boyutu (r=.140, p<.05), sporla yaşama boyutu (r=.251, p<.05) ve spora yönelik tutum genel (r=.243, p<.05) arasında düşük, aktif spor yapma boyutu ile de (r=.328, p<.05) orta düzey istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir.

## TARTIŞMA VE SONUÇ

Analiz sonuçları, boksa başlayanların %52.3'ünün formda kalmak amacıyla bu spora yöneldiğini ortaya koymuştur. Bu, boksun, fiziksel aktivite olarak, özellikle kalori yakma ve kas kütlelerini artırma gibi önemli sağlık faydaları sunduğunun bir göstergesidir. Diğer yandan, spora başlama nedenleri arasında stres atmak (%38.5), kendini savunmayı öğrenmek (%25.2) ve eğlenmek (%19.4) gibi faktörler de dikkat çekmektedir.

Çalışmamızda dikkat çeken bir diğer önemli bulgu, sporcuların boksa yönelik başlangıçtaki tutumlarının, zamanla ve sürekli antrenman yapma ile olumlu yönde evrildiğidir. Sporcular, ortalama haftada 3.84 kez antrenman yapmakta ve bu süreklilik, teknik ve taktik becerilerinin yanı sıra spordan alınan keyfi de artırmaktadır. İlk etapta boksun zorluğu ve yorucu yönleri ön planda iken, zamanla sporcular, boksun mental disiplini ve duygusal zenginlik sağladığını fark etmektedirler. Araştırmanın bulguları, sporcuların boks ile ilişkilerinin derinleşmesini ve bu sporun sadece fiziksel değil, aynı zamanda zihinsel ve duygusal bir arınma ve güçlenme süreci olarak da işlev gördüğünü göstermektedir. Bu bağlamda, boks antrenmanlarının, sporcuların genel yaşam kalitesini ve psikolojik sağlığını destekleyici bir rol oynadığı söylenebilir. Özellikle, yaş ile aktif spor yapma boyutu arasındaki düşük düzey negatif yönlü ilişki yaşın artışıyla spor aktivitelerine katılımın azalabileceğini işaret ederken, spor yapma süresi ile spora olan ilgi arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Bu, boks yapmanın sürekliliğinin, sporcuların bu aktiviteye olan ilgisini ve bağlılığını artırdığını göstermektedir. Haftalık antrenman sayısı ile spora ilgi duyma, sporla yaşama ve aktif spor yapma boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Bu ilişkiler, düzenli antrenmanın, sporcuların boks ve genel olarak sporla olan ilişkilerini nasıl güçlendirdiğini ve spora yönelik tutumlarını olumlu yönde nasıl etkilediğini ortaya koymaktadır. Bu bulgular ışığında, boks antrenman programlarının, sporcuların fiziksel, zihinsel ve duygusal ihtiyaçlarını göz önünde bulundurularak hazırlanması, bu sporun sunduğu faydaların maksimize edilmesine yardımcı olabilir. Ayrıca, boks antrenmanlarının, stres yönetimi, öfke kontrolü ve genel duygusal denge gibi psikolojik faydalar sağladığı da göz önünde bulundurularak, bu tür programların, sporculara boksun sadece fiziksel bir aktivite olmadığını, aynı zamanda zihinsel ve duygusal bir disiplin olduğunu daha iyi anlamalarına olanak tanıyacak şekilde tasarlanması önem taşımaktadır. Sonuç olarak, boks sporuna yeni başlayanlar için yapılan bu çalışma, boksun, bireylerin fiziksel sağlığını iyileştirmenin ötesinde, zihinsel ve duygusal refahı destekleyen bir araç olarak nasıl işlev görebileceğini göstermiştir. Boks antrenmanlarının, sporcuların yaşam kalitesini artırıcı ve motivasyonlarını yükseltici etkileri dikkate alındığında, bu sporun geniş kitlelere ulaştırılması ve teşvik edilmesi önemli hale gelmektedir. Bu çalışma, boks sporuna yeni başlayan sporcuların, spora yönelik ilgi ve tutumlarının evrimini ve bu süreçte etkili olan



faktörleri detaylı incelemiştir. Araştırmanın elde ettiği bulgular, spora başlama nedenleri ve antrenman sıklığının, sporcuların boks üzerine tutumlarında meydana gelen değişiklikleri nasıl etkilediğini göstermektedir. Bu çalışmanın sonuçları, boksun sadece fiziksel değil, aynı zamanda psikolojik sağlık üzerinde de önemli etkilere sahip olduğunu ve sporcuların bu spor dalına olan tutumlarının zamanla olumlu yönde evrildiğini destekler niteliktedir. Ayrıca, spora başlama motivasyonları ile antrenman sıklığının, sporcuların boks ile ilgili tutumlarını nasıl şekillendirdiğine dair net bir ilişki ortaya koyarak, mevcut literatürü derinleştirir. Bu çalışma, spora başlama nedenleri ve antrenman sıklığının, sporcuların boks üzerine tutumları üzerindeki etkisini ölçen birkaç çalışmadan biridir. Araştırmamızın sonuçları, formda kalmak, stres atmak, kendini savunmayı öğrenmek ve eğlenmek gibi çeşitli motivasyonlarla boksa başlayan sporcuların, zaman içinde bu sporu daha kapsamlı bir şekilde benimseyerek, ondan daha fazla keyif aldıklarını ve boksun zihinsel ve duygusal yönlerine daha fazla değer verdiklerini göstermiştir. Bu, spor motivasyonu literatüründe, motivasyon kaynaklarının çeşitliliği ve sporcuların bu kaynaklardan nasıl etkilendiklerini anlamak açısından önemli bir katkıdır. Özellikle, yaş ilerledikçe aktif spor yapma sıklığının azalmasına rağmen, uzun süreli spor yapmanın spora olan ilgiyi artırdığını belirleyen bu çalışma, yaşlı bireyler için spor programlarının önemini vurgulamaktadır. Bu çalışma, boks sporuna yeni başlayanların spora yönelik ilgi ve tutumlarının, çeşitli başlangıç motivasyonları ve antrenman sıklıkları ışığında nasıl geliştiğini anlamak adına literatüre önemli bir katkı sağlamaktadır. Bu bulgular, spor psikolojisi ve spor bilimi alanında, boks gibi yoğun fiziksel aktivitelerin bireysel faydalarını daha iyi anlamak ve bu tür sporların yaygınlaştırılması için stratejiler geliştirmek adına önemli bir referans teşkil etmektedir. Bu çalışmanın, boks ve diğer benzeri spor dallarının antrenman programlarının tasarlanması ve uygulanmasında kullanılacak bilimsel verilere katkıda bulunması beklenmektedir.

**Çıkar Çatışması:** Yazarlar arasında herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.

#### **Araştırmacıların Katkı Oranı Beyanı:**

1.Yazar: %50

2.Yazar: %50

**Etik Kurul İzni ile ilgili Bilgileri:** Çalışmada etik kurul izni ve/veya yasal ya da özel izin alınmasını gerektirecek herhangi durum söz konusu değildir. Araştırmacı, herhangi bir çıkar için manipüle edilmemiş doğru verilere sahiptir. Katılımcılar bilgilendirilmiş ve gerekli tüm veriler kendilerine sağlanmıştır. Katılımcıların dahil olduğu araştırma tüm etik standartlara ve düzenlemelere uygun olarak gerçekleştirilmiştir. Veriler hassasiyetle ele alınmıştır.

## KAYNAKÇA

- Aicinena, S.(1991).The Teacher And Student Attitudes Toward Physical Education. *The Physical Educator*, LateWinter, 28-31.
- Amateur Boxing Association of England. The rules of amateur boxing [Online]. (2009). Available at: [http://abae.co.uk/aba/assets/File/rules\\_of\\_boxing.pdf](http://abae.co.uk/aba/assets/File/rules_of_boxing.pdf). Accessed October 21.
- Arseneau, E, Mekary, S, and Le'ger, LA. (2011). VO2 requirements of boxing exercises. *J Strength Cond Res* 25: 348–359,
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2024). Eğitimde bilimsel araştırma yöntemleri (35. Baskı). Pegem Akademi.
- Chaabe`ne, H, Franchini, E, Miarka, B, Selmi, MA, Mkaouer, B, and Chamari, K. (2014). Time-motion analysis, physiological and rate of perceived exertion responses to karate official combats: Is there a difference between winners and defeated karatekas? *Int J Sports Physiol Perform* 9: 302–308.
- Chaabe`ne, H, Tabben, M, Mkaouer, B, Franchini, E, Negra, Y, Hammami, M, Amara, S, Chaabe`ne, RB, and Hachana, Y. (2015). Amateur boxing: Physical and physiological attributes. *Sports Med* 45: 337– 352
- Chamari, K and Padulo, J. “Aerobic” and “anaerobic” terms used in exercise physiology: A critical terminology reflection. *Sports Med Open* 1: 9
- Cronbach, L. J. (1990). *Essentials of psychological testing*. (5th Ed.). New York: Harper Collins Publishers, Inc.
- Davis, P, Benson, PR, Pitty, JD, Connorton, AJ, and Waldoek, R. (2015). The activity profile of elite male amateur boxing. *Int J Sports Physiol Perform* 10: 53–57, 2015.
- Davis, P, Leitha`user, RM, and Beneke, R. (2014). The energetics of semicontact 3 3 2-min amateur boxing. *Int J Sports Physiol Perform* 9: 233–239,
- Davis, P, Wittekind, A, and Beneke, R. (2013). Amateur boxing: Activity profile of winners and losers. *Int J Sports Physiol Perform* 8: 84–91.
- De Lira, CAB, Peixinho-Pena, LF, Vancini, RL, de Freitas, RJ, Fachina, G, de Almeida, AA, Andrade, MDS, and da Silva, AC. (2013). Heart rate response during a simulated Olympic boxing match is predominantly above ventilatory threshold 2: A cross sectional study. *Open Access J Sports Med* 4: 175–182
- Del Vecchio, FB, Hirata, SM, and Franchini, E. (2011). A review of timemotion analysis and combat development in mixed martial arts matches at regional level tournaments. *Percept Mot Skills* 112: 639– 648
- Demirhan, G. & Altay, F. (2001). Lise Birinci Sınıf Öğrencilerinin Beden Eğitimi ve Spora İlişkin Tutum Ölçeği II, *Spor Bilimleri Dergisi*, 12(2), 9-20.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., Anderson, R. E., & Tatham, R. L. (2013). *Multivariate Data Analysis*: Pearson Education Limited.
- Karagöz, Y. (2016). SPSS ve AMOS 23 uygulamalı istatistiksel analizler. İstanbul: 1. Basım, Nobel Akademik.
- Karasar, N. (2023). *Bilimsel Araştırma Yöntemi: Kavramlar İlkeler Teknikler* (38. Baskı). Ankara: Nobel Yayınları
- Khanna, G and Manna, I. (2006). Study of physiological profile of Indian boxers. *J Sports Sci Med* 5: 90–98
- Luke, M. D., & Cope, L. D. (1994). Student attitudes toward teacher behavior and program content in school physical education. *Physical educator*, 51(2).
- Nassib, S, Hammoudi-Nassib, S, Chtara, M, Mkaouer, B, Maaouia, G, Bezrati-Benayed, I, and Chamari, K. (2017). Energetics demands, and physiological responses to boxing match and subsequent recovery. *J Sports Med Phys Fitness* 57(1–2): 8–17



Kılınç, B.D., Erzeybek, M.S. (2024). Boks Sporuna Yeni Başlamış Bireylerin Spora Yönelik İlgi ve Tutumlarının Karşılaştırmalı Olarak İncelenmesi. *Uluslararası Holistik Sağlık, Spor ve Rekreasyon Dergisi*, 3(1), 39-47.

Özdamar, K. (2017). Ölçek ve test geliştirme yapısal eşitlik modellemesi. Eskişehir: Nisan Kitabevi.

Şentürk, H. E. (2015). Spora yönelik tutum ölçeği: geliştirilmesi, geçerliliği ve güvenilirliği. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(2), 8-18.

Slimani, M, Bianca, M, Walid, B, and Che'our, F. (2016). Comparison of mental toughness and power tests performances in high-level kickboxers by competitive success. *Asian J Sports Med* 7: e30840

Smith, MS and Draper, S. (2007). Amateur boxing. In: *Physiology Testing Guidelines*. Winter, EM, Jones, AM, Davison, RCR, Bromley, PD and Mercer, TH, eds. Cornwall, United Kingdom: Routledge, pp: 155–159.

Sport England. Monthly participation results [Online]. (2008). Available at: [http://www.sportengland.org/research/activepeoplesurvey/activepeople\\_Survey2/sport\\_results.aspx](http://www.sportengland.org/research/activepeoplesurvey/activepeople_Survey2/sport_results.aspx). Accessed October 21, 2016.

Swaddling, J. (2008). *The Ancient Olympic Games* (3rd ed.). Oxford, United Kingdom: Oxford University Press

Thomson, E, Lamb, K, and Nicholas, C. (2013). The development of a reliable amateur boxing performance analysis template. *J Sports Sci* 31: 516–528

Tuna, F. (2016). *Sosyal bilimler için istatistik*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.