

SPOR BİLİMLERİNDE TEORİ VE ARAŞTIRMALAR

EDİTÖR:
PROF.DR.ÖZGÜR KARATAŞ

İmtiyaz Sahibi / Publisher • Yaşar Hız
Genel Yayın Yönetmeni / Editor in Chief • Eda Altunel
Kapak & İç Tasarım / Cover & Interior Design • Gece Kitaplığı
Editör / Editor • Prof. Dr. Özgür Karataş

Birinci Basım / First Edition • © Eylül 2020
ISBN • 978-625-7243-58-2

© copyright

Bu kitabın yayın hakkı Gece Kitaplığı'na aittir.

Kaynak gösterilmeden alıntı yapılamaz, izin
almadan hiçbir yolla çoğaltılamaz.

The right to publish this book belongs to Gece Kitaplığı.
Citation can not be shown without the source, reproduced in any way
without permission.

Gece Kitaplığı / Gece Publishing

Türkiye Adres / Turkey Address: Kızılay Mah. Fevzi Çakmak 1. Sokak

Ümit Apt. No: 22/A Çankaya / Ankara / TR

Telefon / Phone: +90 312 384 80 40

web: www.gecekitapligi.com

e-mail: gecekitapligi@gmail.com



Baskı & Cilt / Printing & Volume

Sertifika / Certificate No: 47083

Spor Bilimlerinde Teori ve Araştırmalar

Editör

Prof. Dr. Özgür Karataş

İÇİNDEKİLER

BÖLÜM 1

AKTİF SPOR YAPAN SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİ-
NİN AKADEMİK ODAKLANMA DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Kadir TİRYAKİ..... 1

BÖLÜM 2

REKREASYON, DANS ve SERBEST ZAMAN TATMİNİ

Tebessüm AYYILDIZ DURHAN & Belgin GÖKYÜREK..... 23

BÖLÜM 3

SPOR FAALİYETLERİNİN ÇEVRESEL ETKİLERİ VE ÇEVRE
YÖNETİMİ

Feray KÜÇÜKBAŞ DUMAN 49

BÖLÜM 4

ARAMA VE KURTARMA EKİPLERİNİN FİZİKSEL AKTİVİTE
DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ: BURSA ÖRNEĞİ

Serkan PANCAR & Zaim Alparslan ACAR..... 79

BÖLÜM 5

BAYBURT İLİNDE GÖREV YAPMAKTA OLAN BEDEN EĞİTİMİ
VE SPOR ÖĞRETMENLERİNİN İŞ DOYUMLARININ ÇEŞİTLİ
DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ

Tuncay ÖKTEM 97

BÖLÜM 6

PSİKO-SOSYAL BİR SORUN OLARAK SPORDA ŞİDDET VE
SALDIRGANLIK

Abdullah Kürşad AKBULUT 111

BÖLÜM 7

İNSAN SAĞLIĞI İÇİN FİZİKSEL AKTİVİTE ve EGZERSİZ: ÖNEMİ
ve KAVRAMLARI

Erdal BAL 131

BÖLÜM 8

SPORA KATILIM VE ÖZELLEŞME.....

Ali KIZILET & Tuba KIZILET BOZDOĞAN & İlker KİRİŞÇİ 151

BÖLÜM 9

YENİ TİP COVID 19 SALGINININ SPORA VE SPOR EKONOMİSİNE ETKİSİ

Levent GÖRÜN177

BÖLÜM 10

ÜLKEMİZDE FUTBOL HAKEMLİK SİSTEMİ VE GELİŞİMİ

Levent GÖRÜN193

BÖLÜM 11

SPORCULARIN ALGILADIKLARI ANTRENÖR LİDERLİK DAVRANIŞLARININ ÖZ YETERLİK DÜZEYLERİ İLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

Ebru ARAÇ ILGAR & Hüseyin ÖZDEMİR215

BÖLÜM 12

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU ÖĞRENCİLERİNİN YAŞAM KALİTELERİ İLE STRES DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Bekir Barış CİHAN & Mustafa KOÇAK235

BÖLÜM 13

İL SPOR MERKEZLERİNDEKİ ÖĞRENCİLERİN SPORA KATILIM GÜDÜSÜ İLE YAŞAM DOYUMU İLİŞKİSİ

Yunus AYTAŞ & Yeşim KARAÇ ÖCAL255

BÖLÜM 14

BEDEN EĞİTİMİ, SPOR, EGZERSİZ VE FİZİKSEL AKTİVİTE TERİMLERİNE İLİŞKİN KAVRAM YANILGILARI

Anıl TÜRKELİ & Ömer ŞENEL283

BÖLÜM 15

OBEZİTEDEN ETKİLENMİŞ DOWN SENDROMLU BİREYLER İÇİN FİZİKSEL AKTİVİTE UYGULAMALARI

Pervin TOPTAŞ DEMİRCİ & Nevzat DEMİRCİ317

BÖLÜM 16

SOMATOTİPLERİN KATEGORİZE MANTIĞI VE SOMATOKARTTA OLAN VE OLMAYAN SOMATOTİPLERİN HESAPLANMA FORMÜLLERİNE GÖRE OLASI SAYISAL BİLEŞENLERİ

İrfan MARANGOZ.....335

BÖLÜM 17

POPÜLER KÜLTÜR VE SPOR

Mehmet Onur AK355

BÖLÜM 18

TÜRKİYE’DE YASAL VE POLİTİK BAĞLAMDA SPOR

Mehmet Onur AK373

BÖLÜM 19

SPORCU - ANTRENÖR İLİŞKİLERİ: TAKIM SPORLARI AÇISINDAN BİR KARŞILAŞTIRMA

Umut CANLI403

BÖLÜM 20

TÜRK ULUSAL KADIN SOFTBOL TAKIMI: ANTROPOMETRİK ÖZELLİKLERİN VE MOTOR YETERLİLİKLERİN DEĞERLENDİRİLMESİ

Umut CANLI415

BÖLÜM 21

COVID-19 NEDENİYLE İZOLE OLAN TAKIM SPORLARINDAKİ SPORCULAR İÇİN STRATEJİLER VE ÇÖZÜM ÖNERİLERİ

Cemile Nihal YURTSEVEN.....429

BÖLÜM 22

COVID-19 SALGININDA EĞİTİME TEKRAR DÖNÜŞTE GENEL VE FİZİKSEL AKTİVİTE AÇISINDAN ALINMASI GEREKEN ÖNLEMLER

Cemile Nihal YURTSEVEN.....445

BÖLÜM 23

EGZERSİZ DAVRANIŞI: KAVRAMLAR, KURAMLAR, MODELLER Çiğdem ÖNER.....461

BÖLÜM 24

İŞYERİ WELLNESS’İ KAVRAMINA İLİŞKİN BİR DEĞERLENDİRME

Suzan DAL.....485

BÖLÜM 25

ANTİK ÇAĞ YUNAN DESTANLARINDA BOKS ETKİNLİĞİ

Bilal OKUDAN & Feyzullah KOCA495

BÖLÜM 26

SPOR YÖNETİMİNDE KURUMSALLAŞMA

Feray KÜÇÜKBAŞ DUMAN507

BÖLÜM 27

ANTİK ÇAĞLARDAKİ BOKSUN İLK ETKİNLİKLERİ

Feyzullah KOCA & Bilal OKUDAN533

BÖLÜM 28

İSKELET KASI BİR ENDOKRİN ORGANDIR

Halil İbrahim CEYLAN545

Bölüm 1

**AKTİF SPOR YAPAN SPOR
BİLİMLERİ FAKÜLTESİ
ÖĞRENCİLERİNİN AKADEMİK
ODAKLANMA DÜZEYLERİNİN
İNCELENMESİ**

Kadir TİRYAKİ¹

¹ Dr. Öğr. Üyesi Düzce Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi tiryakikadir27@hotmail.com

Giriş

İnsanların birtakım durumlara karşı istekli olmalarında ve günlük yaşantısındaki hal ve hareketlerinde yönlendirici olan kişisel etmenler çok önemlidir. İnsanların gösterdiği birtakım gayretler ve teşebbüste önemli söz sahibi olan ruhsal öğelerden birisi de kontrol odağıdır. Kişinin doğal yaşantısı sürecinde karşı karşıya geldiği negatif ve pozitif olay ve durumların, cezaların veya ödüllerin nereden ortaya çıktığı ile ilgili olarak kişilerin öz ya da dış etmenler açısından inancı “kontrol odağı” şeklinde ifade edilmektedir (Büyükgöze, 2017). Rotter (1954) tarafından ortaya koyulan sosyal öğrenme kuramına dayalı olarak kontrol odağı kavramı ortaya çıkmıştır. Bu kuramın çerçevesinde de bu kavrama yönelik tanımlamalar yapılmaktadır. Alanyazında yapılan birçok çalışma neticesinde görülmüştür ki kontrol odağı kişiliğin bir ögesidir ve bu çeşitli ölçümlerle belirlenebilir ve sonucunda bununla ilgili değerlendirmeler yapılabilir. Yine alanyazındaki araştırmalar neticesinde kontrol odağı kavramı kişilik ile ilgili çalışmalarda esas olarak ele alınan öğelerden biri olmuştur (Rotter, 1966’dan Akt. Saracaloğlu, Yenice ve Özden, 2013). Rotter’e göre kontrol odağına yönelik olan inanç, insanların daha önceki hayatlarında yaşadıkları birtakım baskılayıcı, yönlendirici veya etki sahibi durumlara göre hal ve hareketlerinin ortaya çıkardıklarını bireysel olarak yönlendirme altına alma veya kendinden kaynaklı olmayan birtakım rastlantı, nasip, doğal olaylar gibi durumlarla ilişkilendirmeleri neticesinde görülen veya ortaya çıkan bir özneliktir.

Kontrol odağı, içsel ve dışsal olmak üzere iki grupta incelenmektedir. İçsel kontrol odağı yönelimindeki bireyler davranışlarının sonuçlarını genellikle kişisel özellikleri, kapasiteleri ve girişimlerine atfederken, dışsal kontrol odağı yönelimindeki kişiler hayatlarının çoğunlukla kendileri dışındaki güçler ya da ajanlar aracılığı ile gerçekleştiğine inanırlar. Buna benzer bir açıdan akademik kontrol odağı da iç ve dış şeklinde kategorize edilir, kişilerin akademik gelişim göstergelerini iç veya dış etmenlere dayandırması üzerine yoğunlaşmaktadır. (Büyükgöze ve Gelbal, 2016). Bir başka ifadeyle dış kontrol odağı olan insanlar, ödüllerin ve cezaların dış kuvvetler tarafından uygulandığını düşünür, bu nedenle ödüllerin elde edilmesine ve cezalardan kaçınmaya önem verirler. İç kontrol odağı olan insanlar, çoğunlukla ödüllerin ve cezaların kendilerinin gayretleri neticesinde ortaya çıkan şeyler olduğunu düşünmektedir (Yeşilyaprak, 2004). Özetle akademik kontrol odağı öğrencilerin akademik çıktılarının sorumluluğunu kendilerine mi yoksa dışsal faktörlere mi bağladığı ile ilgilidir (Akar, Çelik ve Karataş, 2019). Bu alandaki çalışmalar genel olarak iç kontrol odağına sahip olmayı “olumlu bir kişilik özelliği” olarak ortaya koyarken, dış-kontrol odağına sahip olmanın ise, “olumsuz bir durumu

ve kişilik özelliğini” betimlediğini ortaya koymaktadır (Yalçın, Tetik ve Açıkgöz, 2010).

Bu açılardan değerlendirildiğinde akademik içsel kontrol odağına sahip öğrencilerin akademik dışsal kontrol odağına sahip öğrencilere kıyasla daha fazla çaba göstermektedir. Ayrıca, içsel kontrol odağına sahip öğrenciler kendi başarılarından gurur duymakta, kendi başarısızlıklarından utanç duymaktadırlar. Akademik dışsal kontrol odağına sahip öğrenciler ise her iki durumda da daha az duygusal değişiklik yaşamaktadır (Akar, Çelik ve Karataş, 2019).

Bireylerin karşılaştıkları olumlu veya olumsuz bir olaya karşı gösterdikleri tepkiler içsel ve dışsal denetsek odak ile tanımlanmaktadır. İçsel denetsel odağına sahip kişilerin içten gelen dürtüler ile olumlu veya olumsuz olarak dış uyarana karşı bir tepki gösterirler. Dış denetsel odağa sahip bireylerin ise öz denetimleri dışındaki faktörler etkilidir. Bu faktörler; şans, kader, kısmet vb. gibi kavramlardır (Deryakulu, 2002).

Başarılı bir hayat sonucunda kişiler içsel Akademik kontrol odağı özümserken, başarısızlık karşısında dışsal Akademik kontrol odağı benimsemektedirler (Sarıçam ve Duran, 2012). Akademik kontrol odağına olan inanç kişilerin başarı koşullanma beklentileri olarak tanımlanmaktadır. Başarı koşullanma beklentileri de kişilerin yaşamları ve yaşamlarından elde ettikleri ödül, tecrübe gibi etkenlerden etkilenmektedir. Oluşan bu beklentiler bireylerin şans, kader gibi kendi ellerinde olmayan dışsal faktörlere de bağlanacağı gibi, kendilerinin yapmış oldukları davranışların sonucuna yani iç faktörlere de bağlanabilir (Solmuş, 2004).

Bir kişilik özelliği olan kontrol odağı, insanların nasıl karar vereceğini ve buna yönelik hal ve hareketlerini direkt olarak belirleyen, yönlendiren bir durumdur. Doğal olarak her insanın yaşadığı süreçlerden birisi olan ergenlik, kontrol odağının değişiminde ciddi bir rol oynamaktadır. Çünkü ergenlik adı verilen süreçte kişilerin iç ya da dış odaklı olmalarına dayalı olarak bir olay ya da durumla ilgili, yaşantısında önemli bir rolü olan zamanda karar alırken ortaya koyacağı hal ve hareketler de değişiklik gösterebilmektedir. Eğer ki ergen durumunda olan kişinin denetim odağı içsel ise bir iş veya sorun hakkında düşünülerek verilen kesin yargılarında kendisinin rol oynadığının ve onu etkilediğinin farkında olması beklenir ve aldığı kararlarının ortaya çıkaracağı durumlara ait yükümlülükleri kabullenmiştir. Eğer ki ergen durumunda olan kişinin denetim odağı dışsal ise kişinin talihi veya yaşantısını diğer birtakım kişilerin yönlendirdiğini, denetlediğini, egemenliği altında tuttuğunu benimsediği için kesin yargıda bulunmayı göz önüne almayabilir (Gordon, 1996’dan Akt. Candangil ve Ceyhan, 2006). Bu nedenle denetim odağının sosyal öğrenme çerçevesinde bir başkasını örnek alarak edinilebileceği göz önüne alınırsa, öğren-

cilerinanaokulundan itibaren yetiştirilmesinden birinci derecede rol sahibi olacak olan hizmet öncesi öğretmen adayı lisans öğrencilerinin kontrol odağı hakkında durumlarının üniversitede öğrenim gördükleri dönem boyunca ele alınması ve bu amaçla gereken çalışmaların tasarlanması ciddi önem taşımaktadır.

Hem ulusal olarak hem de uluslar arası gerçekleştirilen alanyazındaki akademik kontrol odağı konulu araştırmalar göz önüne alındığında hizmet içindeki öğretmenlerin ve hizmet öncesindeki tüm öğretmen adaylarının akademik kontrol odaklarını konu edinen araştırmaların var olduğu ve bu araştırmalarda bazı değişkenlere göre akademik kontrol değişkenindeki farklılaşmaların araştırıldığı görölmektedir. Fakat akademik kontrol odağı hakkında ulusal ve yurtdışındaki uluslararası araştırmaların kısıtlı olduğu gözlemlenmiştir. İçinde bulunulan 21. yüzyılda öğretmenlerin mesleki anlamda yeterlilikleri de değişmelere uğramaktadır. Artık öz-yeterlik inancı yüksek olan ve içten kontrollü bireyler yetiştirme öğretmenlerden istenen bir durum olmuştur. Geleceğin teminatı olan çocukları geleceğe hazırlayacak hizmet öncesi öğretmen adaylarında bahsedilen özelliklerin görölməsi kaçınılmaz zorunluluktur. Bu nedenle bu araştırmada lisans öğrenimine devam etmekte olan öğretmen adaylarının akademik kontrol odaklarının ortaya konulması yönünden bu araştırmanın ilgili alanyazına önemli destek olacağı öngörülmektedir.

Araştırmanın Amacı

Aktif spor yapan Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği ve Antrenörlük Eğitimi lisans öğrencilerinin akademik odaklanma düzeylerini ve bu düzeylerinin cinsiyet, bölüm, milli sporcu olma durumu, sporculuk süresi, uzun süre yaşanan yer, anne eğitim-baba eğitim durumu, anneni mesleğı ve babanın mesleğine göre farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmektir.

Problem Cümlesi

Araştırmanın amacı çerçevesinde araştırmanın problem cümlesi “Aktif spor yapan Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenliği Ve Antrenörlük Eğitimi lisans öğrencilerinin akademik odaklanma düzeyleri farklı değişkenlere göre farklılık göstermekte midir?” olarak belirlenmiştir.

Yöntem

Araştırmanın bu bölümünde araştırmada kullanılan modele, çalışma grubuna, araştırmanın verileri toplamada kullanılan araçlara ve toplanan verilerin ne şekilde istatistiksel analizlerle değerlendirildiğine yönelik bilgiler sunulmuştur.

Araştırmanın Modeli

Bu araştırma aktif spor yapan Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği ve Antrenörlük Eğitimi lisans öğrencilerinin akademik odaklanma düzeylerinin cinsiyet, bölüm, milli sporcu olma durumu, sporculuk süresi, uzun süre yaşanan yer, anne eğitim-baba eğitim durumu, annenin mesleği ve babanın mesleğine göre incelendiği betimsel bir araştırmadır (Büyüköztürk ve diğerleri, 2017). Betimsel araştırmalar belirli bir süre içerisinde, ilgi duyulan örneklemde araştırmacıların hiçbir müdahalede bulunmadan araştırmacıların incelemek istediği değişkenlerdeki bağımlı değişkene göre benzerlikleri ve farklılıkları ortaya çıkarmaya çalıştığı araştırma yaklaşımlarından biridir (Büyüköztürk ve diğerleri, 2017). Bu araştırmada da betimsel bir araştırma deseniyle tutarlı olarak, aktif spor yapan Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği ve Antrenörlük Eğitimi lisans öğrencilerinin akademik odaklanma düzeylerini ve bu düzeylerinin cinsiyet, bölüm, milli sporcu olma durumu, sporculuk süresi, uzun süre yaşanan yer, anne eğitim durumu, baba eğitim durumu, anne mesleği ve baba mesleğine göre farklılıklar herhangi bir ortama etkide bulunulmadan verilmiş ve açıklanmıştır.

Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini Düzce Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği ile Antrenörlük Eğitimi bölümünde öğrenim görmekte olan öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklem grubunu oluşturan öğrencilerin %40.0'ı ($n=56$) kadın ve %60.0'ı ($n=84$) erkektir. Araştırmanın örneklem grubunun oluşturulmasında uygun örneklem yöntemi kullanılmıştır (Büyüköztürk ve diğerleri, 2017). Bu örneklem yöntemi, araştırmacının ilgi duyduğu örnekleme, araştırmanın gerçekleştirilmesini kolaylaştıracak zaman, kolay ulaşılabilirlik gibi faktörleri dikkate alarak belirlediği örneklem türlerinden biridir (Büyüköztürk ve diğerleri, 2017).

Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu: Katılımcıların sosyo-demografik özellikleri, araştırmacı tarafından oluşturulan Kişisel Bilgi Formu kullanılarak elde edilmiştir. Bu formda öğrencilerin cinsiyet, bölüm, milli sporcu olma durumu, sporculuk süresi, uzun süre yaşanan yer, anne eğitim -baba eğitim durumu, annenin mesleği ve babanın mesleğini belirtmeleri istenmektedir.

Akademik Kontrol Odağı Ölçeği: Akın (2007) tarafından geliştirilerek güvenilirlik ve geçerliliği gerçekleştirilen Akademik Kontrol Odağı Ölçeğinden yararlanılmıştır. Bu araştırma için ölçeğin hesaplanan

Cronbach alpha iç tutarlılık katsayısı $\alpha = .67$ olup bu değer kabul edilebilir iyi düzeyde iç tutarlılık katsayısına işaret etmektedir (Yockey, 2011).

Araştırma örneklemini oluşturan spor bilimleri fakültesi öğrencileri, toplam 17 maddeden ve iki alt boyuttan oluşan Akademik Kontrol Odağı Ölçeğindeki her bir ifadenin kendileri için ne düzeyde uygun olduğunu Hiç Uygun Değil (1) ile Tamamen Uygun (5) arasında değişen beşli Likert tipi bir ölçek üzerinde değerlendirmektedir. Ölçekte ters madde bulunmayıp ölçekten elde edilebilecek en düşük puan 17 en yüksek puan ise 85'tir. Öğrencilerin ölçekten aldıkları yüksek puan, katılımcıların akademik kontroller odağına yüksek derecede sahip oldukları anlamındadır.

Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilen verilerin istatistiksel analizi SPSS 20 programında gerçekleştirilmiştir. Verilerin minimum ve maksimum değerler ve frekans dağılımlarının analizi sonucunda çalışmada yer alan değişkenlerin sahip olduğu puanların beklenen puanlar aralığında olduğu görülmüştür. Verilerde herhangi bir kayıp ve aykırı değere rastlanmamıştır. Öğrencilerin sosyo-demografik durumlarını belirlemek amacıyla betimsel istatistiklerden yararlanılmıştır. Cinsiyet, bölüm, milli sporcu olma durumu, uzun süre yaşanan yer, anne eğitim -baba eğitim durumu, annenin mesleği ve babanın mesleği değişkenine göre katılımcıların iletişim becerileri puanlarındaki farklılıkları incelemek amacıyla ikili gruplarda *t*-testi gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların sporculuk süresi değişkenindeki farklılıklar için One - Way ANOVA testi uygulanmıştır.

Bulgular

Tablo 1. *Araştırma grubuna ilişkin Betimsel istatistikler*

	n	%
Cinsiyet		
Kadın	56	40.0
Erkek	84	60.0
Bölüm		
Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi	91	65.0
Antrenörlük Eğitimi	49	35.0
Milli Sporcu Olma Durumu		
Milli Sporcuym	81	57.9
Milli Sporcu Değilim	59	42.1

Sporculuk Süresi		
1-5 yıl	29	20.7
6-10 yıl	65	46.4
11-15 yıl	34	24.3
16 yıl ve üstü	12	8.6
Uzun Süre Yaşanılan Yer		
İl	99	70.7
İlçe-Kasaba-Köy	41	29.3
Anne Eğitim Durumu		
İlkokul ve altı	86	61.4
Ortaokul ve üstü	54	38.6
Baba Eğitim Durumu		
İlkokul ve altı	59	42.1
Ortaokul ve üstü	81	57.9
Annenin Mesleği		
Ev Hanımı	111	79.3
Çalışıyor	29	20.7
Babanın Mesleği		
Çalışmıyor	59	42.1
Çalışıyor	81	57.9

Not: N=140.

Tablo 1’de görüldüğü gibi araştırmanın çalışma grubunu oluşturan beden eğitimi ve spor öğretmenliği öğrencilerinin %60.0 ($n=84$)’ı erkek, %65.0 ($n=91$)’ı beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümünde öğrenim görmekte, %57.9 ($n=81$)’u milli sporcu, %46.4 ($n=65$)’ü 6-10 yıl arası sporculuk süresine sahip, %70.7 ($n=99$)’si uzun süre ilde yaşamış, %61.4 ($n=86$)’ünün annesi ilkokul ve altı eğitim durumuna sahip, %57.9 ($n=81$)’ünün babası ortaokul ve üstü eğitim durumuna sahip, %79.3 ($n=111$)’ünün annesi ev hanımı, %57.9 ($n=81$)’ünün babası çalışmaktadır.

Tablo 2. Akademik Kontrol Odağı Ölçeği ortalama ve standart sapma sonuçları

Akademik Kontrol Odağı Ölçeği	$\bar{x}$	S.S.	N	Min.	Max.
	49.75	7.62	140	25	69

Tablo 2 incelendiğinde çalışma grubunun akademik kontrol odağı ölçeğine verdikleri cevapların ortalaması 49.75'tir. Ölçekten alınabilecek puan aralığı 17-85 arasında yer aldığı için çalışma grubunun akademik odaklanma düzeyi orta düzeyde değerlendirilmektedir.

Tablo 3. Cinsiyete değişkenine göre Akademik Kontrol Odağı düzeyleri için T-testi sonuçları

Cinsiyet	$\bar{x}$	S.S.	sd	t	p
Kadın	48.36	7.72	138	-1.780	.08*
Erkek	50.68	7.45			

Not: $p > .05^*$.

Tablo 3 incelendiğinde yapılan T-testi sonucunda Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği ve Antrenörlük Eğitimi lisans öğrencilerinin akademik kontrol düzeyi ($t(138) = -1.780, p > .05$) puan ortalamalarında cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Tablo 4. Bölüm değişkenine göre Akademik Kontrol Odağı düzeyleri için T-testi sonuçları

Bölüm	$\bar{x}$	S.S.	sd	t	p
Beden Eğitimi ve Spor	49.82	7.56	138	.156	.88*
Antrenörlük	49.61	7.79			

Not: $p > .05^*$.

Tablo 4 incelendiğinde yapılan T- testi sonucunda ($t(138) = .156, p > .05$) puan ortalamalarında bölüm değişkenine göre anlamlı bir farklılık

bulunmamıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin öğrenim gördükleri bölüm öğrencilerin akademik kontrol düzeyi puanlarını etkilememektedir.

Tablo 5. *Milli sporcu olma durumu değişkenine göre Akademik Kontrol Odağı düzeyleri için T-testi sonuçları*

Milli sporcu olma durumu	$\bar{x}$	S.S.	sd	t	p
Milli sporcuyum	49.36	6.97	138	-.712	.48*
Milli sporcu değilim	50.29	8.46			

Not: $p > .05^*$.

Tablo 5 incelendiğinde yapılan T-testi sonucunda ($t(138) = -.712, p > .05$) puan ortalamalarında milli sporcu olma durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin milli sporcu olup olmamaları onların akademik kontrol düzeyi puanlarını etkilememektedir.

Tablo 6. *Sporculuk süresi değişkenine göre Akademik Kontrol Odağı düzeyleri için One- Way ANOVA testi sonuçları*

Sporculuk Süresi	$\bar{x}$	S.S.	sd_1, sd_2	F	p
1-5 yıl	50.62	7.82	3, 136	.608	.61
6-10 yıl	50.14	6.65			
11-15 yıl	48.26	8.42			
16 yıl ve üstü	49.75	9.87			

Not: $p > .05^*$.

Tablo 6 incelendiğinde yapılan One-Way ANOVA testi sonucunda $F(3, 136) = .608, p > .05$) puan ortalamalarında sporculuk süresine göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin sporculuk süresi onların akademik kontrol düzeyi puanlarını etkilememektedir.

Tablo 7. *Uzun süre yaşanılan yer değişkenine göre Akademik Kontrol Odağı düzeyleri için T-testi sonuçları*

Uzun süre yaşanılan yer	$\bar{x}$	S.S.	sd	t	p
İl	49.60	7.66	138	-.371	.71*
İlçe-Kasaba-Köy	50.12	7.59			

Not: $p > .05^*$.

Tablo 7 incelendiğinde yapılan T-testi sonucunda ($t(138) = -.371$, $p > .05$) puan ortalamalarında Uzun Süre Yaşanılan Yer değişkenine göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin uzun süre yaşadıkları yer onların akademik kontrol düzeyi puanlarını etkilememektedir.

Tablo 8. *Anne eğitim durumu değişkenine göre Akademik Kontrol Odağı düzeyleri için T-testi sonuçları*

Anne eğitim durumu	$\bar{x}$	S.S.	sd	t	p
İlkokul ve altı	49.80	7.34	138	.102	.92*
Ortaokul ve üstü	49.67	8.11			

Not: $p > .05^*$.

Tablo 8 incelendiğinde yapılan T-testi sonucunda ($t(138) = .102$, $p > .05$) puan ortalamalarında anne eğitim durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin annelerinin eğitim durumları onların akademik kontrol düzeyi puanlarını etkilememektedir.

Tablo 9. *Baba eğitim durumu değişkenine göre Akademik Kontrol Odağı düzeyleri için T-testi sonuçları*

Baba eğitim durumu	$\bar{x}$	S.S.	sd	t	p
İlkokul ve altı	49.14	7.42	138	-.814	.42*
Ortaokul ve üstü	50.20	7.77			

Not: $p > .05^*$.

Tablo 9 incelendiğinde yapılan T-testi sonucunda ($t(138) = -.814, p > .05$) puan ortalamalarında baba eğitim durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin babalarının eğitim durumları onların akademik kontrol düzeyi puanlarını etkilememektedir.

Tablo 10. Anne mesleği değişkenine göre Akademik Kontrol Odağı düzeyleri için T-testi sonuçları

Anne mesleği	$\bar{x}$	S.S.	sd	t	p
Ev hanımı	49.77	7.62	138	.075	.94*
Çalışıyor	49.66	7.72			

Not: $p > .05^*$.

Tablo 10 incelendiğinde yapılan T-testi sonucunda ($t(138) = .075, p > .05$) puan ortalamalarında anne mesleği değişkenine göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin annelerinin meslekleri onların akademik kontrol düzeyi puanlarını etkilememektedir.

Tablo 11. Baba mesleği değişkenine göre Akademik Kontrol Odağı düzeyleri için T-testi sonuçları

Baba mesleği	$\bar{x}$	S.S.	sd	t	p
Çalışmıyor	48.73	8.28	138	-1.358	.18*
Çalışıyor	50.49	7.06			

Not: $p > .05^*$.

Tablo 11 incelendiğinde yapılan T-testi sonucunda ($t(138) = -1.358, p > .05$) puan ortalamalarında baba mesleği değişkenine göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin babalarının meslekleri onların akademik kontrol düzeyi puanlarını etkilememektedir.

Tartışma, Sonuç ve Öneriler

Bu araştırmada aktif spor yapan antrenörlük eğitimi ile birlikte beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü lisans öğrencilerinin akademik odaklanma düzeylerinin cinsiyet, bölüm, milli sporcu olma durumu, sporculuk süresi, uzun süre yaşanan yer, anne eğitim-baba eğitim durumu, annenin mesleği ve babanın mesleğine göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Araştırma sonucunda araştırmaya katılan öğrencilerinin aka-

demik kontrol odağı puan ortalamalarının cinsiyet, bölüm, milli sporcu olma durumu, sporculuk süresi, uzun süre yaşanan yer, anne eğitim-baba eğitim durumu, annenin mesleği ve babanın mesleğine göre farklılaşmadığı bulunmuştur. Başka bir ifadeyle erkek ve kadın; beden eğitimi ve spor öğretmenliği ve antrenörlük eğitimi bölümünde öğrenim gören; milli sporcu olan ve olmayan; çalışmayan ve çalışmakta olan aktif spor yapan antrenörlük eğitimi ile birlikte beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü lisans öğrencilerinin akademik odaklanma düzeyi ölçeğinden aldıkları puanlar anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir.

Satıcı (2013) yaptığı çalışmada Anadolu Üniversitesi örgün programlarında öğrenim gören 1679 katılımcının akademik öz-yeterliklerini cinsiyete, sınıf düzeyine, algılanan akademik başarılarına, öğrenim gördükleri alanlara, anne ve babalarının öğrenim düzeylerine, ailelerinin ekonomik durumlarına, ailedeki birey sayılarına, kardeş sayılarına ve lisedeki akademik başarı algılarına göre anlamlı biçimde farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Adımsal regresyon analizi sonucunda akademik öz-yeterliğin önemli yordayıcılarının sırasıyla akademik başarı, akademik motivasyon, akademik dış kontrol odağı ve akademik iç kontrol odağı değişkenleri olduğu ortaya çıkmıştır. Bu sonuca dayalı olarak bu araştırmanın bir kısıtlılığı ortaya çıkmaktadır. Araştırmanın çalışma grubunu oluşturan beden eğitimi ve spor öğretmenliği ve antrenörlük eğitimi lisans öğrencilerinin akademik başarı ortalamaları, akademik motivasyon düzeyleri ve akademik öz-yeterlik düzeylerinin de araştırma sürecinde elde edilerek buna dayalı olarak akademik kontrol odaklarının mukayesesi yapılabilir. Böylece akademik başarı ortalamaları, akademik motivasyon düzeyleri ve akademik öz-yeterlik ile akademik kontrol odağı arasındaki ilişki olup olmadığı da ortaya konmuş olacaktır. Bu, gelecekteki yapılabilecek araştırmalara öneri niteliğindedir.

Öğretmenlerin öz yeterlik olarak kendilerini iyi durumda görmeleri onların çağdaş gelişmelere açık, ortaya konulan teknik ve modern öğretim metotlarını sahada uygulama açısından hevesli, öğrencilerinin yanlışlar yapması durumunda onlara yönelik davranışlarında dikkatli, öğrencilere herhangi bir konuyla ilgili bir şeyler öğretme arzusunda, öğrencilerinin herhangi bir ihtiyacının olması durumunda onların ihtiyaçlarının karşılanması açısından çözümci, öğretme-öğrenme çevresinde öğrencilerin kendini rahat hissetmesine yönelik tedbirler alarak uygun ortam sağlayan, herhangi bir konuda öğrenme zorluğu yaşayan ve bir problemle yüz yüze geldiklerinde dirençli, yaptığı öğretim sürecinde öğrenciyi merkeze alarak planlama yapan meslek sahibidirler. Bunun tam tersi bir durum olarak ise öz-yeterlik açısından kendini düşük seviyede hisseden öğretmenler öğrencilerinin motivasyonlarına karşı iyi düşüncelere sahip olmayan, sınıfta oluşturduğu ortamda sıkıcı yaptırımların olduğu, öğrencilerin için ceza

kullanmayı sıklıkla tercih eden, öğretme-öğrenme sürecinin odağına kendisini alarak derslerini yürütmekte olan ve derste öğretimsel araç olarak sadece kitap gibi basılı temel kaynakları esas alan kişilerdir (Saracaloğlu, Yenice ve Özden, 2013).

Bu araştırmanın katılımcıları olan aktif spor yapan spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin akademik kontrol odağı ölçeğine verdikleri cevapların ortalaması 49.75'tir. Ölçekten alınabilecek puan aralığı 17-85 arasında yer aldığı için çalışma grubunun akademik odaklanma düzeyi orta düzeydedir. Bu nedenle akademik öz yeterlik ile akademik odaklanma düzeyi arasındaki ilişki (Certel ve Kozak, 2017) dikkate alındığında öğretmen adaylarının akademik öz yeterliklerinin de yüksek olmadığı söylenebilir. Nitekim Onur (2003) tarafında gerçekleştirilen araştırma neticesinde akademik başarı puanlarının kontrol odağı durumlarına göre farklılaşma gösterip göstermediği incelenmiş, öğrencilerin akademik başarı puanlarının içsel kontrol odağına sahip olan üniversite öğrencilerinde daha yüksek olduğunu saptamıştır. Bu sonuçlara dayalı olarak bu araştırmanın bir kısıtlılığı ortaya çıkmaktadır. Araştırmanın çalışma grubunu oluşturan öğrencilerin akademik başarı ortalamalarının da araştırma sürecinde elde edilerek buna dayalı olarak akademik kontrol odaklarının mukayesesi yapılabilir. Böylece akademik başarı ile akademik kontrol odağı arasındaki ilişki olup olmadığı da ortaya konmuş olacaktır. Bu, gelecekteki yapılabilecek araştırmalara öneri niteliğindedir.

Korkut (1986) tarafından yapılan bir araştırmada öğrencilerin kontrol odağı açısından ne durumda oldukları birtakım değişkenler açısından belirlenmeye çalışılmıştır. Araştırma neticesinde akademik yönden yüksek başarı sahibi olan öğrencilerin akademik olarak daha düşük başarı elde eden öğrencilere kıyasla içsel kontrollerinin yüksek olduğu, yaş olarak öğrencilerde artış görülmesiyle de dışsaldan içsele yönelik bir farklılık gözlemlendiği, kız öğrencilere oranla erkek öğrencilerin daha içsel kontrole sahip oldukları, öğrenim durumu açısından ailenin yüksek eğitim düzeyine sahip olması, o öğrencilerin kontrol odaklarının ailesi az eğitilmiş olanlara oranla daha içsel kontrole sahip oldukları bulunmuştur. Bu sonuç araştırmamızın anne ve baba eğitim düzeyine göre akademik kontrol odağının değişmediği sonucuna paralel değildir. Korkut tarafından yapılan çalışmanın günümüzden otuz dört yıl öncesindeki aileler üzerindeki verilerle yapılmış olması bu zıt sonucun başlıca nedeni olarak görülebilir. Aileler günümüzde çocuklarının öğrenim hayatları üzerinde daha fazla ehemmiyet göstermektedir. Çünkü günümüzde eskiye oranla rekabet edecek paydaş sayısı bir hayli fazladır. Özellikle bir üniversitenin bir bölümünde öğrenim görmekte olan öğrencilerin mezuniyet sonrası istihdam şartları dâhi eşit olmamaktadır. Bu da ebeveynlerin çocuklarının eğitim hayatına olan ilgi ve önemini doğal olarak artırmaktadır. Burada önemli

olan ailelerin herhangi bir diplomaya sahip olup olmamaları değil, herhangi bir tahsile sahip olmasa bile çocuklarının okumasını isteyen ailelerin varlığı söz konusudur.

Bu araştırmada, aktif spor yapan öğrencilerinin akademik odaklanma düzeylerinin ilk olarak cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığı belirlenmiştir. İlgili alanyazına bakıldığında öğrencilerinin akademik odaklanma düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığına yönelik bazı araştırmalar olduğu görülmektedir.

Saracaloğlu, Yenice ve Özden (2013) tarafından Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Fen Bilgisi, Sosyal Bilgiler ve Sınıf Öğretmenliği ana bilim dallarında öğrenim gören toplam 410 öğretmen adayı ile yapılan araştırmada öğretmen adaylarının dışsal kontrol odağı alt boyut puanlarının cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir.

Cengil (2004); Saracaloğlu, Serin ve Bozkurt (2005); Erkmen ve Çetin (2007); Başol ve Türkoğlu (2009); Yalçın, Tetik ve Açıkgöz (2010); Özer ve Altun (2011); Şara (2012); Durna ve Şentürk (2012); Parlak (2015) tarafından yapılan araştırmalarda da benzer şekilde öğretmen adaylarının akademik kontrol odaklarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur.

Saracaloğlu, Aldan Karademir, Dursun, Altın ve Üstündağ (2017) tarafından Adnan Menderes Üniversitesi, Erciyes Üniversitesi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi ve Gaziosmanpaşa Üniversitesi Eğitim Fakültesi Temel Eğitim Bölümü Sınıf Öğretmenliği Programında öğrenim gören toplam 703 öğrenci üzerinde yürütülen araştırma sonucunda öğretmen adaylarının akademik kontrol odağı ölçeğinden aldıkları puanlarda cinsiyete göre anlamlı fark bulunmamıştır.

Saracaloğlu, Altay ve Eken (2016) tarafından Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi İlköğretim Bölümü Sınıf Öğretmenliği Programından 207, Erciyes Üniversitesi Eğitim Fakültesi İlköğretim Bölümü Sınıf Öğretmenliği Programından 175 ve Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Eğitim Fakültesi İlköğretim Bölümü Sınıf Öğretmenliği Programından 147 olmak üzere toplam 529 öğrenci ile yürüttükleri araştırma sonucunda içsel kontrol odaklarının cinsiyete göre farklılaşmadığı bulunmuştur.

Alanyazındaki bu araştırmaların sonuçlarıyla bu araştırmanın sonuçları aktif spor yapan öğrencilerin akademik odaklanma düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşmadığı noktasında paralellik göstermektedir. Cinsiyet pek çok şeyin yordayıcısı ve pek çok şeyi etkileyen bir unsur olarak araştırmalarda kullanılmaktadır. İlgili alanyazında cinsiyetin akademik kontrol odağına herhangi bir etkisi olduğuna yönelik bir araştırmaya

rastlanmamıştır. Akademik kontrol odağı açısından dış kontrol odağı olan kişiler, ödüllerin ve cezaların dış etkenler tarafından uygulandığını düşünmektedir, bu sebeple ödüllerin kazanılmasına ve cezalardan uzak durmaya önem vermektedirler. İç kontrol odağındaki kişiler ise ödüllerin ve cezaların çoğunlukla bireysel çabalarının doğal bir sonucu olduğunu düşünmektedirler. Burada önemli olan iç ve dış kontrol odağı olan kişilerin cinsiyet ayrımı olmaksızın insanın doğası gereği olan özelliğidir. Erkek ya da bayan olsun tüm bunlar insanlarda ortak bir şekilde görülmektedir.

Bu araştırmada ele alınan değişkenlerden bir diğeri de spor yapan öğrencilerin öğrenim görmekte oldukları bölüm değişkenidir. Saracaloğlu, Yenice ve Özden (2013) tarafından yapılan araştırma sonucunda eğitim fakültesinin sınıf öğretmenliği, sosyal bilgiler öğretmenliği ve fen bilimleri öğretmenliği bölümlerinde öğrenim görmekte olan lisans öğrencilerinin akademik kontrol odağına ait alt boyutlardan elde ettikleri puanlarının okudukları bölümlere göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık oluşturmadığı sonucu ortaya çıkmıştır. Yanılmaz (1999) Karadeniz Teknik Üniversitesinde eğitim fakültesinde öğrenim görmekte olan her bölümün 4. sınıfında öğrenim görmekte olan öğretmen adayları ile yürüttüğü araştırma neticesinde onların devam ettikleri bölüme göre akademik kontrol odaklarının anlamlı olarak farklılaşmadığını bulmuştur. Bu sonuca paralel olarak Yazar (1996) tarafından yapılan araştırmada öğretmen adayı lisans öğrencilerinin akademik kontrol odaklarının devam ettikleri bölüme dayalı olarak anlamlı şekilde farklılaşmadığı bulunmuştur.

Alanyazındaki araştırmalardan elde edilen sonuçlara bakıldığı zaman, bu araştırmada aktif spor yapan öğrencilerin akademik odaklanma düzeylerinin bölüm değişkenine göre farklılaşmadığı sonucuyla paralellik gösterdiği görülmektedir. Üniversite öğrenim hayatı tüm öğrenciler için önem arz etmektedir. Öğrenim hayatı boyunca öğrencilerin pek çok yaşantıdan geçtiği düşünüldüğünde gelecekteki yakın ve uzak hedeflerine ulaşmada öğrencilerin kendilerinin ya da aile gibi dış bir etkenin rolünün olacağı doğaldır. Burada önemli olan öğrencilerin kendi beklentileri çerçevesinde bazı kararlar almaları ve ona göre hayatlarına şekil vermeleridir. Bu da ağırlıklı olarak içsel akademik kontrol odağına sahip olmakla mümkün görünmektedir. Özellikle aileler çocuklarına günümüzde pek çok imkânı sunmaktadırlar. Bunu yapmalarındaki amaç çocuklarının herhangi bir ihtiyacının eksik kalmaması olduğu gibi aynı zamanda akademik başarısına bu ihtiyaçlarının karşılanmamasının olumsuz bir etki göstermemesini istemeleridir. Burada dışsal kontrol odağı olarak öğrencilerin bazı beklentilerinin dış odaklar tarafından karşılandığını görmeleri mümkündür. Ancak tüm bu kontrol odaklarının bölümden bağımsız olarak ve insanın hayattaki doğal ihtiyaçları olması nedeniyle bölüm değişkenine göre farklılaşmadığı söylenebilir. Nitekim ilgili alanyazına bakıldığı za-

man eğitim fakültelerinin farklı türde bölümleri üzerinde yapılan çalışmaların da benzer sonuçlar ortaya koyduğu görülmektedir.

Bu araştırmada aktif spor yapan öğrencilerin akademik odaklanma düzeylerinin farklılaşıp farklılaşmadığının incelendiği bir başka değişken öğrencinin uzun süre hayatını geçirdiği yerleşim yeridir. Bu değişkenle ilgili olarak üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışma sınırlıdır. Bu nedenle var olan araştırma sonuçlarına yer verilmiştir.

Durna ve Şentürk (2012) tarafından yapılan çalışmada Niğde Üniversitesinde öğrenim görmekte olan öğretmen adaylarının içsel ve dışsal açıdan kontrol odaklarını belirlemek ve mevcut olan kontrol odaklarını çeşitli öğelere dayalı olarak belirlemeye çalışmak amaçlanmıştır. Araştırma sonucunda öğrencilerin sahip olduğu denetim odağı ile okuduğu sınıfı, cinsiyeti, ailesinin yaşadığı şehir, yaşadığı (büyüdüğü) yerleşim birimi, aile reisinin eğitim durumu, hayatından memnun olma derecesi ve okuduğu kitap sayısı gibi değişkenler arasında anlamlı farklılıklar bulunmamıştır. Ayrıca, Başol ve Türkoğlu (2009) yaptığı çalışmasında eğitim fakültesi lisans öğrencisi öğretmen adaylarının kontrol odağı ile düşünme tarzları arasındaki korelasyonu tespit etmeye çalışmıştır. Araştırmanın sonucu olarak da lisans öğrencileri öğretmen adaylarının sahip olduğu akademik kontrol odaklarının cinsiyet, yaş, çevre, annenin ve babanın öğrenim düzeylerine ve ailenin maddî duruma göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur.

Alanyazındaki araştırmalardan elde edilen sonuçlara bakıldığı zaman bu araştırmada aktif spor yapan öğrencilerin akademik odaklanma düzeylerinin uzun süre yaşanan yer değişkenine göre farklılaşmadığı sonucuyla paralellik gösterdiği görülmektedir. Kontrol odağının, bir kişinin yaşamı süresince karşılaştığı pozitif ve negatif durumların, ödül ve cezaların kaynağının bireyin kendisinin mi yoksa dışsal güçler mi olduğu yönündeki inancı olarak tanımlandığı (Büyüköze, 2017) dikkate alınırsa dünyada hayatını devam ettirmeye çalışan kişi öğrenci de olsa çalışan da olsa birtakım beklendik veya beklenmedik durumla karşılaşacaktır. Burada önemli olan bu durumların hayatın doğasının gereği olduğudur. Kişinin aldığı eğitimin belli bir yönde birey yetiştirmesi görüldüğü takdirde o yönde bireyler ve düşünceler ortaya çıkacaktır. Burada bağımlı değişken olan akademik kontrol odağına yönelik okullarda herhangi bir eğitim veya bireysel yönlendirme yapılmamaktadır. Kişilerin hayatı boyunca iş veya dış odaklı olarak yaşayacağı şeylere olan inancı belli bir tiptedir ve bunu anne veya babanın eğitim durumu etkilememektedir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin akademik odaklanma düzeylerinin farklılaşıp farklılaşmadığının incelendiği bir başka değişken milli sporcu olma veya olmama ile sporculuk süresidir. Bu değişkenle ilgili olarak üni-

versite öğrencileri üzerinde yapılan çalışma sınırlıdır. Bu nedenle var olan araştırma sonuçlarına yer verilmiştir.

Certel ve Kozak (2017) tarafından üniversite spor oyunlarına katılan 302 atlet ile yapılan çalışmada dışsal akademik kontrol odağı sporcuların bir takıma katılması veya bireysel spor yapmasına göre anlamlı şekilde farklılaşmaktadır. Bu sonuca bakıldığı zaman millî sporcu olma veya olmama ile ne kadar zamandır sporculuk yapıldığı belli değildir. Bu çalışmada aktif spor yapan antrenörlük eğitimi ile birlikte beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü lisans öğrencileri çalışma grubu olarak alınmıştır. Yani çalışma grubu bireysel ya da takım olarak spor yapmaktadır. Aktif spor yapan antrenörlük eğitimi ile birlikte beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü lisans öğrencilerinin millî olması durumunda tüm elde ettikleri ya da edeceklerinin bireysel çabalarının bir sonucu olduğu görölr. Çünkü hayatta belli gelecek hedefleri olmakta, en temelinde ise öğretmen olma şansları bir kademe daha önde olmaktadır. Millî olunmaması durumunda da öğrencilerin hayatta bazı elde edecekleri yerler için çaba sarf edilmesi gerekeceğine yönelik bir gerçek vardır ve artık günümüzde bu gerçeğin tüm öğrenciler farkındadır. Şöyle ki, üniversite mezunu olma ile istihdam edilme arasında paralel bir durum olmaması öğrencilerin bir derece gelecek kaygısı yaşamalarına neden olmakta, aynı zamanda da gelecek ile ilgili planlarına yönelik ciddi akademik çalışmalar yapmak için kararlar alma ve ciddi eylemlere girişme gerekliliği hissettikleri görölmektedir.

Aktif spor yapan öğrencilerinin akademik odaklanma düzeylerinin farklılaşıp farklılaşmadığının incelendiği bir başka değişken anne mesleği ve baba mesleğidir. Bu değişkenle ilgili olarak üniversite öğrencileri üzerinde yapılan herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Araştırmadan elde edilen sonuçlara bakıldığı zaman, bu çalışmada aktif spor yapan öğrencilerinin akademik odaklanma düzeylerinin anne mesleği ve baba mesleği değişkenine göre farklılaşmadığı görölmektedir. Günümüzde aileler geçmişte kendi yaptıkları hataları ya da kendilerine aile büyüklerinin yaptığı hataları kendi çocuklarında yapmamak istedikleri görölmektedir. Eğitime olan inanç ve ihtiyaç gelişen günümüz dünyasında gittikçe arttığı için aileler kendi çocuklarının eğitim açısından en üst seviyeye kadar ilerlemelerini istemektedirler. Bu beklenti ve ihtiyaç aile büyüklerinin yaptığı meslekten bağımsızdır. Bu, günlük yaşamdan gözlemlenebilmektedir. Bir dağ köyünde çobanlık yapan bir yetişkinin çocuğunu okutmak için çaba sarf etmesi, bu yönde bir ciddi istek ve inancının olması, çocuğunun iyi bir üniversite öğrenim hayatı neticesinde kritik mevkilerde ciddi görevlerde yer alması günümüzde görölebilecek durumlardandır. Bu nedenle bu çalışmada da beden eğitimi ve spor öğretmenliği ve antrenörlük eğiti-

mi lisan öğrencilerin akademik kontrol odaklarının anne mesleği ve baba mesleğine göre farklılaşmadığı söylenebilir.

Bu araştırmada ulaşılan sonuçların genellenebilirliği sınırlılık göstermektedir. Bu araştırmanın örnekleme beden eğitimi ve spor öğretmenliği ile antrenörlük eğitimi lisans öğrencileri olduğu için bunun dışında da diğer lisans öğretmenlik programlarında öğrenim görmekte olan öğrencilerin akademik kontrol odakları çeşitli metotların kullanıldığı çalışmalar ile incelenebilir.

Öneriler

Araştırma kapsamında ulaşılan sonuçlar çerçevesinde şu önerilerde bulunulabilir.

- Akademik kontrol odağını yönlendiren, etkileyen değişkenlerin neler olabileceğini tespit etmeye yönelik araştırmalar yapılabilir.
- Akademik kontrol odağını yordayan faktörler çeşitli örneklemeler üzerinde ilerleyen araştırmalarda tespit edilmeye çalışılmalıdır.
- Eğitim fakültelerinde yer alan lisans programlarına göre akademik kontrol odağının farklılık gösterip göstermediği araştırılmalıdır.
- Akademik kontrol odağı ile birlikte bu çalışmada ele alınmayan farklı değişkenlerin akademik kontrol odağı üzerinde etkisi olup olmadığı sorgulanmalıdır.
- Akademik kontrol odağı ile akademik başarı arasındaki ilişkinin olup olmadığını sorgulamaya yönelik ilişkisel araştırmalar dizayn edilmelidir.
- Üniversite öğrencilerinin akademik kontrol odaklarında belirleyici, düzenleyici ve yönlendirici etkiler ortaya koyması açısından okul psikologlarının programlar düzenleyerek öğrencilere destek olması faydalı olabilir.
- Ailelerin akademik açıdan çocuklarının ne durumda olduğu ile ilgili olarak bilgilendirilmeleri sağlanmalı ve bu bilgilendirmelerden önce öğrencilerin akademik danışman tarafından akademik kontrol odağı ölçeğine tabi tutulması ve sonucunun da aileye bildirilmesi önemli olabilir.
- Halihazırda beden eğitimi ve spor öğretmeni olarak görev yapmakta olan bireylerin de akademik kontrol odakları belirlenerek istihdam edilmenin akademik açıdan kişide ne tür değişiklikler oluşturduğu taranabilir.
- Bu çalışmada ele alınan çalışma grubu lisans düzeyindedir. Bunun yanında üniversitelerdeki ön lisans ve lisans üstü eğitim öğrencileri

ile ilk, orta ve lise düzeyindeki öğrencilerin de akademik kontrol odakları hakkında bilgiler toplanıp karar alıcılarla paylaşılması önemli olabilir.

- Bu çalışmadan elde edilen sonuçlar çerçevesinde lisans programlarının salt amacının ve vizyonunun istihdam tabanlı eğitim değil yeniliklere açık, öğrenmekten mutluluk duyan, çağı yakalayan iyi yetişmiş bireyler ortaya çıkarmak olduğuna yönelik güncellemeler yapılmalıdır.

KAYNAKÇA

- Akar, H., Çelik, O. T. ve Karataş, A. (2019). Akademik kontrol odağı ve başarı amaç yöneliminin kendini sabotajı yordama düzeyinin incelenmesi. *Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim Dergisi*, 8(3), 1840-1859.
- Başol, G. ve Türkoğlu, E. (2009). Sınıf öğretmeni adaylarının düşünme stilleri ile kontrol odağı durumları arasındaki ilişki. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 6(1), 732-757.
- Büyükgöze, H. (2017). Öğretmen adaylarının akademik sahtekarlık eğilimlerinde özyeterlik ve akademik kontrol odağının rolü. *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(1), 801-822.
- Büyükgöze, H. ve Gelbal, S. (2016). Lisansüstü eğitime yönelik tutumda proaktif kişilik ve akademik kontrol odağının rolü. K. Beycioğlu, N. Özer, D. Koşar ve İ. Şahin (Ed.), *Eğitim yönetimi araştırmaları* (91-103) içinde. Ankara: Pegem Akademi.
- Büyükoztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2017). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem A Yayıncılık.
- Candangil, S. Ö. ve Ceyhan, A. A. (2006). Denetim odakları farklı lise öğrencilerinin bazı kişisel özelliklerine göre karar vermede öz-saygı ve stres düzeyleri. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(2), 71-87.
- Cengil, M. (2004). Gazi Üniversitesi Çorum İlahiyat Fakültesi Öğrencilerinin denetim odaklarının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Gazi Üniversitesi Çorum İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 3(5), 65-88.
- Certel, Z. ve Kozak, M. (2017). The examination of relationships between academic self-efficacy, academic procrastination, and locus of academic control of athletes in different sports. *The Sport Journal*, 19, 1-10.
- Deryakulu, D. (2002). Denetim odağı ve epistemolojik inançların öğretim materyalini kavramayı denetleme türü ve düzeyi ile ilişkisi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(22), 55-61.
- Durna, U. ve Şentürk, F. K. (2012). Üniversite öğrencilerinin denetim odaklarını çeşitli değişkenler yardımıyla tespit etmeye yönelik bir çalışma. *ZKÜ Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(15), 37-48.
- Erkmen, N. ve Çetin, M. Ç. (2007). Beden eğitimi öğretmenlerinin denetim odağının bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 17, 211-223.
- Korkut, F. (1986). *İlkokul öğrencilerinin kendilerine ve ailelerine ilişkin bazı değişkenlerin denetim odakları üzerinde etkisi*. (Yayınlanmamış Bilim Uzmanlığı Tezi), Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Onur, M. (2003). *Üniversite öğrencilerinin yabancı dil başarısının yabancı dil öğrenmeye ilişkin tutum, özsaygı ve denetim odağı açısından incelenmesi*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Atatürk Üniversitesi, Erzurum.

- Özer, A. ve Altun, E. (2011). Üniversite öğrencilerinin akademik erteleme nedenleri. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(21), 45-72.
- Parlak, A. (2015). *Tıp fakültesi öğrencilerinin akademik kontrol odakları, öz-yeterlik ve başarıları arasındaki ilişki*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Saracaloğlu, A. S., Aldan Karademir, Ç., Dursun, F., Altın, M. ve Üstündağ, N. (2017). Sınıf öğretmenleri adaylarının öz-düzenleyici öğrenme becerilerinin, akademik öz-yeterlik, akademik kontrol odağı ve akademik başarıları ile ilişkisi. *Turkish Studies*, 12(33), 379-402.
- Saracaloğlu, A. S., Altay, B. ve Eken, M. (2016). Sınıf öğretmenleri adaylarının sosyal problem çözme becerilerini yordayan değişkenler. *Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 23, 680-722.
- Saracaloğlu, A. S., Serin, O. ve Bozkurt, N. (2005). Eğitim bilimleri enstitüsü lisansüstü öğrencilerinin problem çözme ve denetim odağı düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, Özel Sayı (17), 237-242.
- Sarıçam, H. ve Duran, A. (2012). The investigation of the education faculty students' academic locus of control levels. 28-30 June 15th Balkan International Conference, Bucurest, Romania.
- Satıcı, S. A. (2013). *Üniversite öğrencilerinin akademik öz-yeterliklerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.
- Solmuş, T. (2004). İş yaşamı denetim odağı ve beş faktörlük kişilik modeli. *Türk Psikoloji Bülteni*, 10, 196-205.
- Şara, P. (2012). *Sınıf öğretmeni adaylarının öğrenme ve ders çalışma stratejileri, problem çözme becerileri ve denetim odağı düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. (Yayımlanmamış doktora tezi), Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Yalçın, B., Tetik, S. ve Açıkgöz, A. (2010). Yüksekokul öğrencilerinin problem çözme becerisi algıları ile kontrol odağı düzeylerinin belirlenmesine yönelik bir araştırma. *Organizasyon ve Yönetim Bilimleri Dergisi*, 2(2), 19-27.
- Yanılmaz, B. (1999). *Öğretmen adaylarında denetim odağının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.
- Yazar, O. Z. (1996). *Kendini kabul düzeyi düşük ve yüksek olan üniversite öğrencilerinin denetim odağı algılamaları ile kendini ayarlama becerileri arasındaki ilişki*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun.
- Yeşilyaprak, B. (2004). Denetim odağı. Y. Kuzgun ve D. Deryakulu (Ed.), *Eğitimde bireysel farklılıklar* (239-258) içinde. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Yockey, R. D. (2011). *SPSS demystified: A step-by-step guide to successful data analysis*. Boston: Prentice Hall.

Bölüm 2

REKREASYON, DANS VE SERBEST ZAMAN TATMİNİ



Tebessüm AYYILDIZ DURHAN¹

Belgin GÖKYÜREK²

¹ Dr. Tebessüm AYYILDIZ DURHAN, Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi.

² Doç.Dr. Belgin GÖKYÜREK, Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi.

* Bu eser 2014 yılında Tebessüm AYYILDIZ DURHAN tarafından Doç. Dr. Belgin GÖKYÜREK danışmanlığında hazırlanan “Rekreatif Dans Faaliyetlerine Katılan Bireylerin Serbest Zaman Tatmin Düzeylerinin İncelenmesi” adlı tez çalışmasından üretilmiştir.

İnsanların hayatlarında sosyo-ekonomik ve kültürel düzeyde meydana gelen değişim nedeniyle boş zamanlarında yaşam kalitelerini olumlu yönde etkileyecek faaliyetlerle geçirme eğilimindedir. Bu nedenle insanlar her geçen gün farklı sosyal çevrelere girme, stresten uzaklaşma, değişen çevre koşullarına uyma, beden ve ruh sağlığını koruma ve geliştirme gibi kişisel gelişimlerine katkı sağlayacak faaliyetleri gerçekleştirme istegindedirler. Diğer taraftan insanlar yoğun çalışma tempolarından arta kalan zamanlarını hem en iyi şekilde değerlendirme hem de kendilerini yenileyerek ve kazanımlarıyla elde ettikleri zindelle yeniden işlerine geri dönmek istemektedirler (Albayrak, 2012). Toplumda bireylerinin sağlıklı, bilinçli bir biçimde yaşayabilmeleri, çalışabilmeleri, dinlenebilmeleri, eğlenebilmeleri onların her yönüyle yeterlilik düzeyine ulaşmalarıyla mümkün olabilir. Çalışma zamanı insanoğlunu yıpratırken çalışma dışı zaman ise insanın kendisi için bir şeyler yapması yenilenmesine onun güç tazelemesine ve hayata yeniden başlamasına imkân vermektedir (Kurumlu, 2014).

Gelişmiş ve gelişmekte olan toplumlar serbest zamanlarını iyi değerlendiren, bu noktada haz ve keyif döngüsüyle iş verimliliğini artırmayı başaran bireyler elde etmeyi hedefleyen bir politika izlemeye başlamışlardır. Serbest zamanlarını etkili ve verimli kullanan bireylerin sağlık tanımının tam manasıyla “duygusal, ruhsal, zihinsel, toplumsal, mesleki ve fiziksel olarak sağlıklı olma hali”(Zorba, 2011:3) olarak nitelendirilerek hem psikolojik hem fizyolojik hem de sosyal açıdan tam bir hazırbulunusluk düzeyine ulaşmayı hedeflemektedir. Olumlu sağlık düzeyini elde etmede en önemli unsurlardan birisi bireyin boş zamanları nasıl değerlendirdiğidir. Aynı şekilde bireylerin boş zamanlarını ne şekilde ve ne tür aktivitelerle değerlendiriyor oldukları serbest tatmin düzeylerini de etkilemektedir. Bu bağlamda bireyler boş zamanlarında hem eğlenceli hem de sağlıklarına olumlu etki sağlayan ve tatmin düzeylerini artıracak olan aktiviteleri tercih etmektedir. Son yıllarda bireylerin bir yandan estetik ve sosyal olgularla eğlendirirken diğer yandan fiziksel aktivite yapmalarını sağlayan dans etkinliği popüler bir rekreatif faaliyet haline gelmiştir.

Her geçen gün farklı sosyal çevrelere girme, stresten uzaklaşma, değişen çevre koşullarına uyma, beden ve ruh sağlığını koruma ve geliştirme gibi kişisel gelişimlerine katkı sağlayacak faaliyetleri gerçekleştirme istegindedirler. Serbest zaman tatmini günümüzde gelişmekte olan toplumların dikkatle üzerinde durması gereken bir konu iken ülkemizde bu alanda yapılmış çalışmaların sınırlı sayıdadır. Oysaki kişinin yaşamdan tatmin olabilmesi için zorunlu ihtiyaçlarının karşılanması ne derece önemli ise boş zamanlarında elde edeceği tatmin duygusuyla da yakından ilişkilidir. Gelişmiş ve gelişmekte olan toplumlar serbest zamanlarını iyi

değerlendiren, bu noktada haz ve keyif döngüsüyle iş verimliliğini artırmayı başaran bireyler elde etmeyi hedefleyen bir politika izlemeye başlamışlardır. Serbest zamanlarını etkili ve verimli kullanan bireylerin sağlık tanımının tam manasıyla “duygusal, ruhsal, zihinsel, toplumsal, mesleki ve fiziksel olarak sağlıklı olma hali”(Zorba, 2011:3) olarak nitelendirilerek hem psikolojik hem fizyolojik hem de sosyal açıdan tam bir hazır bulunuşluk düzeyine ulaşmayı hedeflemektedir. Olumlu sağlık düzeyini elde etmede en önemli unsurlardan birisi bireyin boş zamanları nasıl değerlendirdiğidir. Aynı şekilde bireylerin boş zamanlarını ne şekilde ve ne tür aktivitelerle değerlendiriyor oldukları serbest tatmin düzeylerini de etkilemektedir. Boş zamanların kaynağı olan zaman kavramına bu bölümde açıklık getirilmeye çalışılmaktadır.

Zaman

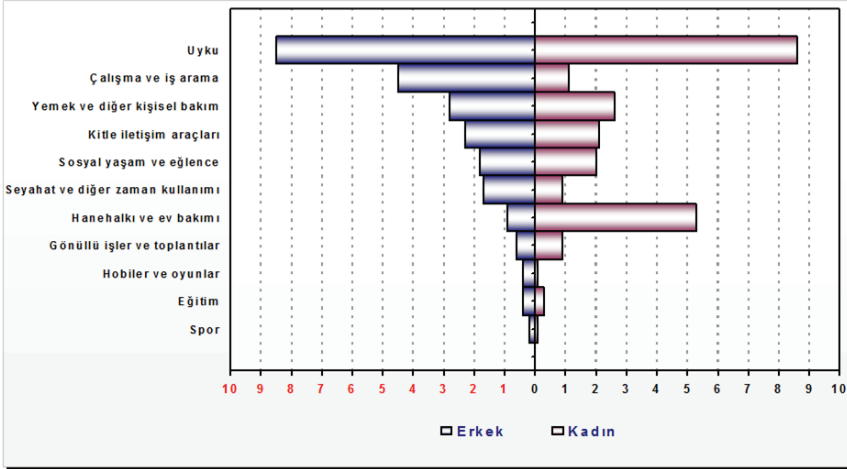
Kavram olarak en soyut kavramlardan olan zaman ile ilgili literatürde çeşitli tanımlar mevcuttur. Genel olarak başı sonu belli olmayan, elle tutulabilen somut bir kavram olmayan zaman insan yaşamını oluşturan temel unsurdur diyebiliriz. Buradan hareketle Çil'e (2011) göre zaman; tek bir tanıma sığdırmak mümkün olmasa da subjektif olarak zaman, geçmişin, şimdinin ve geleceğin içindeki yaşantılara ve bu yaşantıların bilincine dayanan üç boyutlu tarihsel bir hal iken, objektif olarak da keyfi bir saptama olmakla birlikte sabit olan bir an'a göre ölçülebilen soyut bir kavramdır. Jones (2000) ise zamanı; zaman, tekrar yerine konulamayacak değerli bir kaynaktır söylemiyle nitelendirmiştir.

Zamanın maliyeti yüksektir, ikame eğrisi sıfırdır, o nedenle yönetilmesi gereken kaynakların başında zaman gelir. Zaman depolanamaz, yeniden üretilemez, yenilenebilir bir kaynak değildir. Geçen zaman, akan bir nehir gibidir. Aynı nehirde iki kez yıkanmak mümkün olmadığı gibi, aynı zamanı iki kez yaşamak da mümkün değildir. Zamanı durdurmanın, tekrar geri getirmenin de olanağı yoktur. İnsanın yapması gereken, akan zamana daha fazla iş ve etkinlik sığdırmak olmalıdır.

Zaman hayattır. Geçen zamanı yerine koymak, telafi etmek mümkün değildir. Başarılı ve başarısız bütün insanların günleri 24 saat, haftaları yedi, ayları 30 gündür. Bu nedenle zaman herkesin eşit olarak sahip olduğu, fakat aynı şekilde kullanmadığı son derece değerli, eşsiz bir kaynaktır. Her iş zaman gerektirir. Zaman tek evrensel kaynaktır. Hayat, zaman içinde akar ve bu yüzden zaman hayattır; geri döndürülemez ve de hiçbir şey onun yerini tutamaz. Zamanı boşa harcamak, hayatı harcamaktır; zamanı değerlendirip, iyi kullanabilmek, hayatı iyi değerlendirmektir (Tutar, 2011:1-24).

Zaman akıp giden, durdurulamaz bir kaynaksa tek çare onu ekonomik kullanmak, yani planlamaktır. Zamanı etkin kullanmak yaşam kalitesini arttırmak demektir (Sabuncuoğlu, Paşa ve Kaymaz, 2010:5). Zaman bu kadar değerli bir kaynakken zamanı iyi kullanmak aynı oranda değer taşımaktadır. Karaküçük (2005) zamanı iyi kullanmayı şu şekilde tanımlamıştır; zamanı iyi kullanabilmek, insanın kendisine, çalışma hayatına, sosyal hayatına, dinlenme ve eğlenmesine, biyolojik ve fizyolojik ihtiyaçların karşılanmasına ayırdığı zaman birimleri arasında dengeyi iyi kurabilmesine bağlıdır.

Yapılan araştırmalar Türk toplumunun zaman kullanımı konusunda yaşamsal faaliyetler açısından hangi öncelikleri göz önüne aldığını sergilemektedir. Türkiye İstatistik Kurumu'nun (2006) yaptığı araştırmada her ay ortalama 390 hane halkı olmak üzere 5.070 hane halkına Zaman Kullanım Anketi uygulamış ve araştırma örneklemini 15 ve üzeri yaştaki 11.815 birey oluşturmuştur. Bireylerin her birinden haftanın içi ve hafta sonu olmak üzere iki ayrı günde 24 saat boyunca onar dakikalık aralıklarla yaptıkları faaliyetleri kaydetmeleri sağlanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, yılın tüm günleri hesaba katıldığında 15 ve üzeri yaştaki fertler günde ortalama 8 saat 32 dakikayı uykuya ayırırken spor faaliyetlerine sadece 7 dakika ayırmaktadır. Aşağıda Grafik 1.'de Türkiye'de Zaman Kullanım Anketi sonuçlarına göre cinsiyete göre ortalama faaliyet süresinin dağılımı verilmiştir.



Grafik 1. Cinsiyete göre ortalama faaliyet süresinin dağılımı (Saat)
(T.C. Başbakanlık Türkiye İstatistik Kurumu. Haber Bülteni. Sayı: 119.25 Temmuz 2007)

Grafik 1’de cinsiyete göre zaman kullanım süreleri gösterilmektedir, grafikte sosyal yaşam ve eğlence, hobiler ve oyunlar ve spor gibi zaman kullanımı gerektiren faaliyetlere her iki cinsiyet için de çok az zaman ayrıldığı dikkat çekmektedir.

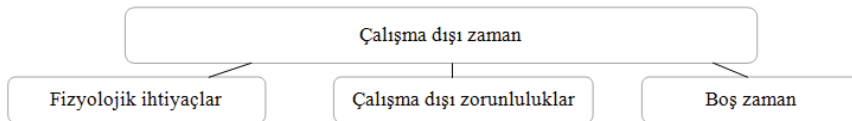
Zaman dediğimiz olgu 24 saatin aynı paralellikte yaşandığı bir kavram olmaktan uzaktadır. Kendi içinde bölümlere ayrılmaktadır. Bu bölümler incelendiğinde; var olma zamanı, çalışma zamanı ve boş-serbest zaman karşımıza çıkmaktadır. Var olma zamanı; insan yaşamı önce biyolojik ihtiyaçlarının giderilmesiyle başlar. Uyumak, yemek-içmek ve vücut sağlığı gibi temel ihtiyaçların giderilmesi için bireyin, yaşamından belirli bölümleri ayırması gereklidir. Biyolojik ihtiyaçlarını gideren kişi yaşamını devam ettirebilmek için belirli bir mesleğe sahip olmalı ve bu yolla yaşam için gerekli maddi imkanları sağlamalıdır. İş, çalışma zamanı içinde yerine getirilirken, hayatı idame ettirmek için başvurulmuş bir faaliyettir (Hacıoğlu, Gökdeniz ve Dinç, 2009:16).

Çalışma zamanı; insan yaşamı için gerekli maddi imkanları kazanmak adına fiilen yapılan çalışma, iş görme zamanıdır. Bu zamanı değerlendirmek için işe giderken-gelirken veya iş arası meydana gelen zaman da çalışma zamanı olarak değerlendirilmektedir. Çalışma zamanı ikiye ayrılır;

- a. Çalışma bilfiil iş için ayrılan süreli zaman;
- b. İşle ilgili, işin gerektirdiği zamandır.

Boş-Serbest Zaman; bireyin hem kendisi hem de başkaları için bütün zorunluluklarından veya bağlantılarından kurtulduğu ve kendi isteği ile seçeceği bir faaliyetle uğraşacağı zamandır. Serbest zaman genellikle çalışma dışında kalan zaman dilimidir (Hacıoğlu, Gökdeniz ve Dinç, 2009:16).

Çizelge 1: Çalışma Dışı Zaman (Hacıoğlu, Gökdeniz ve Dinç, 2009:16)



Çalışma dışı zaman Çizelge 1’de görüldüğü gibi kendi içinde üç gruba ayrılmaktadır. Bireyin kişisel bakımı fizyolojik ihtiyaçlara örnek olarak gösterilebilirken, çalışma dışı zorunluluklar olarak çocuk bakımı çalışma dışı zamandaki yerini almıştır. Araştırmanın ilgili zaman dilimini oluşturan boş zaman kavramına bu noktada açıklık getirilmektedir.

Boş Zaman

Boş zaman kavramı İngilizce leisure kelimesiyle literatürdeki yerini almıştır. İngilizce “leisure” kelimesi izinli olmak ya da özgür olmak anlamına gelen Latince “licere” kelimesinden türetilmiştir. Fransızca “loisir” kelimesi özgür zaman anlamına gelmektedir (Torkildsen, 2005:46). Karaküçük ve Gürbüz’e (2007) göre; boş zaman kelimesi en basit anlamda bireyin özgürce, dilediği gibi harcayabileceği zaman dilimini ifade eder. Boş zaman engellerden/zorunluluktan kurtulmak, seçme hakkına sahip olmak, işten arta kalan zaman veya yapılması zorunlu bazı sosyal davranışlardan artan zaman olarak tanımlanabilir.

Boş zaman kavramının tanımlanmasında, araştırmacılar tarafından kabul edilen tek bir tanım yapılamamasına karşın boş zamanın “niteliklerini” belirleyen noktalar üzerinde daha çok birleşildiği görülmektedir. Bu da boş zaman dediğimiz zaman parçasının özelliği olan “zorunluluk dışı” olmaktır. Boş zaman, zorunlu olmayan uğraşlara ayrılan zamandır. Boş zamanda kişinin yaptığı herhangi bir faaliyet kendisine ticari çıkar sağlıyorsa ya da kişi bu faaliyeti zorunlulukla veya ideolojik bir amaçla yapıyorsa bu boş zaman olarak kabul edilmemektedir (Süzer, 2000).

Hazar’a (2003) göre boş zaman; insanların sınırlı yaşam süresinin çalışma (iş), çalışmayla ilgili etkinlikler (işe gidiş, geliş vb.) yaşamı sürdürmek için gerekli etkinlikler (beslenme, uyuma vb.) ve diğer zorunlu davranışlar dışında kalan bölümüdür. Başka bir ifade ile insanların, sınırlı yaşam süresinin zorunlu davranışlar dışında kalan zaman dilimidir. Tekin (2009) ise boş zamanı; bireysel doyum için sınırlarını ve yapısını kendimizin belirlediği, bize ait olan bir zaman içinde istediğimizi yapabilme özgürlüğüdür şeklinde tanımlamaktadır.

Boş zaman kavramının tanımı yapılırken açıklığa kavuşturmaya yardımcı olmak için birkaç yaklaşım sıralayabiliriz. Bunlar; zaman anlamında boş zaman, aktivite olarak boş zaman, tutum olarak boş zaman ve kalite açısından boş zamandır. Zaman tabanlı yaklaşımda, kazanç sağlanan iş ya da basitçe para kazanılan zaman, işten arta kalan zaman olarak tanımlanmaktadır. Boş zaman özgür zamandır ve zorunluluklardan arta kalan zamandır, bu nedenle birey harcanacak zamanın nasıl geçeceği ile ilgili seçim yapar. Aktivite tabanlı yaklaşım boş zamanı, aile ve sosyal görevler gibi günlük zorunlulukların dışında kalan, mesleki gerekliliklerden uzak seçime dayalı aktiviteler olarak görmektedir. Tutuma dayalı yaklaşımda ise boş zaman; ruhsal veya fiziksel durum olarak nitelendirilmiştir. Bu yaklaşım boş zamanı katılım güdüsü rehberliğinde tanımlanmaktadır. Kalite tabanlı boş zaman yaklaşımını eğlendirici, dinlendirici boyutuyla sınıflandırabiliriz. Yenilenme olgusunun, işe geri dönme noktasında

sağladığı kalite anlayışı ile tanımı yapılandırılmaktadır (Bull, Hoose ve Weed, 2003:32-38).

Boş zaman, insanların, çalışma, yeme-içme, uyuma gibi yaşamsal gereksinimlerini gidermek üzere geçirdiği zamanların dışında kalan, gönüllü ve kişisel katılım gösterdikleri eğlenme, dinlenme ve kişisel faaliyetlerin uygulandığı süreçtir. Buna göre boş zamandan bahsedebilmek için öncelikle çalışma saatleri dışında kalan ve zorunlu katılım gerektirmeyen faaliyetlerin yapılmasından söz etmeliyiz. Yani insan boş zamanlarında dinlenme, eğlenme, sosyalleşme, kişisel gelişimini gerçekleştirme, kültürel faaliyetlerde bulunma gibi etkinliklere kişisel beğeni ve tercihleri doğrultusunda katılmaktadır (Küçüktopuzlu, Gözek ve Uğurlu, 2003).

Çalışma dışı zaman diliminde yer alan boş zamanı tanımlarken çalışma kavramıyla arasındaki ilişkiyi açıklamak gerekmektedir. Haz ilkesinin karşıtı olan çalışma kavramının daha iyi anlaşılabilmesi için, boş zaman kavramı ile aralarındaki farkın ortaya konulması gerekir. Çalışma gerginlik, çaba, gayret ve zahmet içerir, boş zaman, çabasız rahat ve zevk vericidir. Çalışma zorlama ve zorluklarla yapılırken, boş zaman zorlamasız ve varoluşu sürdürmek için zorunlu değildir. Bu nedenle modern çağda boş zamanı çalışmaktan farklı olan zaman olarak anlama eğilimi vardır (Köktaş, 2004:4). Modern çağda boş zaman, özerk bir boş zaman algısı daha çok modern döneme aittir. Endüstriyalizmle birlikte değişen toplumsal ve kültürel hayat, kendi içinde özerk yaşam alanları ortaya çıkarmıştır. İşin/çalışmanın (work), zorunlu, eşgüdümlü, kuralcı, örgütlü ve ritüel bir kurguya kavuşması, çalışma dışı alanın da endüstriyel egemen ilkeler doğrultusunda dönüşmesini mümkün kılmıştır (Aytaç, 2002).

Kapitalist uygarlık açısından boş zaman, çalışmanın yeniden üretimi için gerekli bir zaman/yaşam alanıdır. Kapitalist çalışma düzeninin yeniden üretimi için, çalışmaya hazır biyolojik ve zihinsel dinginlik noktasında iş görene ihtiyaç duyulması, bu vakti çalışmanın doğurduğu ve verim düşüklüğüne yol açabilecek yorgunluğun giderilmesine hizmet edecek bir kullanıma açılmasına yol açmıştır. Boş zaman olgusunun gerekliliği bu standartlar doğrultusunda gün geçtikçe gelişerek ve nicelik kazanarak hayatımızdaki yerini almaktadır.

Boş zamanın özerk bir alan olarak belirmesinde Lafargue'ın bir boş zaman manifestosu niteliğindeki "Tembellik Hakkı" adlı yapıtının önemli yeri vardır (Aytaç, 2002). Buradaki "Tembellik" sözünün yerine "boş zaman" sözünü getirilerek Lafargue'ın tembellik hakkında ne anlattığını doğru anlayarak onu aklamak gerekmektedir. Fransız düşünür Paul Lafargue Tembellik Hakkı adlı kitabında; 1883 yılında ortaya attığı, sanayi devriminin ardından bir dönem ağırlaşan çalışma koşullarının iyileştirilmesi gerekliliğini savunan "Tembellik Hakkı" başka bir deyişle "Boş Za-

man Hakkı “, söylemiyle günümüz insan hakları perspektifine de önemli katkı sağlamıştır. İşçi sınıfının ağır çalışma koşullarını eleştiren ve her bireyin gün içerisinde çalışma zamanı dışında kalan bir zaman diliminde özgürce kullanabileceği boş zamanının olması gerektiğini savunmuştur (Lafargue, 2013). Bu noktalardan yola çıkarak söyleyebiliriz ki boş zaman bir haktır. İnsan Hakları Evrensel Bildirgesi’nin 24.maddesine göre “Her şahsın dinlenmeye, eğlenmeye, bilhassa çalışma müddetinin makul surette tahdidine ve muayyen devrelerde ücretli tatillere hakkı vardır” (Resmi Gazete, 1949).

Ailemiz ve kendimiz için gün içinde yapmak zorunda olduğumuz uğraşlar dışında kalan zaman diliminde, kendimiz için özgürce ayırdığımız saatlerde çeşitli aktivitelerle eğlenme, dinlenme yenilenme gibi unsurları elde edeceğimiz bir yaşamsal haktır boş zaman hakkı. Tezcan bu zaman diliminde katılabileceğimiz aktiviteleri farklı tipolojilerde incelemiştir. Tezcan’a göre bunlar;

Boş zaman etkinliklerinin çeşitli tipolojileri

a) Niteliklerine göre tipolojiler

➤ Etkinlikler çok çeşitli olduğu için tipolojiler de çeşitlidir. Örneğin bazıları eve yönelik, bazıları ise topluluğa yöneliktir.

➤ Bazıları bireysel, bazıları ise grupsaldır.

➤ Bazıları kamu örgütlerince, bazıları ise özel kuruluşlarca (ticari ya da ticari olmayan) sağlanır.

➤ Bazıları kurumlarda (okul, kilise gibi), bazıları kurumlara bağlı olmadan kurum dışında yapılır.

➤ Bazıları etkindir. Bu katılımı gerektirir (spor yapma, müzik icra etme gibi), bazıları edigendir, yani seyirliktir (radyo dinleme, TV, tiyatro, maç seyretme gibi).

b) Sürelerine göre boş zaman tipolojisi i) Uzun süreli boş zamanlar:

➤ 1. Çocukluk dönemi boş zamanlar,

➤ 2. Yıllık izinler,

➤ 3. Emeklilik dönemi boş zamanlar. ii) Kısa süreli boş zamanlar:

➤ 1. İş günlerinin sonunda, akşamüstü ve akşamları boş zamanlar,

➤ 2. Hafta sonları,

➤ 3. Kısa süreli tatiller (Tezcan, 1994:24-25).

Boş zamanları değerlendirme dediğimizde rekreasyon kavramı karşımıza çıkmaktadır. Boş zaman ve rekreasyon iç içe olan iki unsurdur. Boş zamanlar rekreasyonel faaliyetlerle değerlendirilerek kazanımlar elde edilmektedir. Bu noktada rekreasyon kavramına açıklık getirmek önem kazanmaktadır.

Rekreasyon

İnsanlar, çeşitli büyüklük ve zamanlarda ortaya çıkan boş zamanlarında; uzaklaşmak, dinlenmek, hava değişimi, gezme-görme, sağlık, beraber olma, heyecan duyma, farklı yaşantılar elde etme gibi pek çok amaçla, ev dışında veya ev içinde, açık veya kapalı alanlarda ya da pasif-aktif şekillerde, kent içinde veya kırsal alanlarda etkinliklere katılmaktadır. Rekreasyon, insanların boş zamanlarında yaptıkları bu etkinlikleri ifade eden bir kavramdır ve insanın çalışma saatleri dışındaki boş zamanında katıldığı faaliyetlerle ilgilidir.

İnsanın, yoğun çalışma yükü, rutin hayat tarzı veya olumsuz çevresel etkilerden tehlikeye giren veya olumsuz etkilenen bedeni ve ruhi sağlığını tekrar elde etmek, korumak veya devam ettirmek, aynı zamanda zevk ve haz almak amacıyla, kişisel doyum sağlayacak, tamamen çalışma ve zorunlu ihtiyaçlar için ayrılan zaman dışında kalan bağımsız ve bağlantısız boş zaman içinde, isteğe bağlı ve gönüllü olarak ferdi veya grup içinde seçerek yaptığı etkinliklere rekreasyon denir (Karaküçük, 2008:58-61).

Rekreasyon kavramına terim olarak baktığımızda; rekreasyon terimi yenilenme ya da toparlanma olarak ifade edilen Latince recreatio kelimesinden gelmektedir. Bu terim enerjinin yeniden yapılanması veya işlev yeteneğinin restorasyonu anlamına gelmektedir (Kelly, 1990: 25). Rekreasyon genellikle hafif ve dinlendirici, gönüllü olarak seçilen, ağır işlerden sonra enerjiyi geri kazanmak ve işe yenilenmiş olarak dönmeye olanak sağlayan aktiviteler olarak değerlendirilmiştir (McLean, Hurd ve Rogers, 2008:40). Kelly, rekreasyonun boş zaman tanımı gibi tanımlanabileceğini ifade etmektedir. Ona göre birçok rekreasyon teorikisi rekreasyonu mümkün olduğunca kapsamlı açıklamayı tercih etmektedir. Bu nedenle, rekreasyonu tanımlamanın bir yolu katılımcının kazanımı olan çalışma dışı bütün aktivitelerdir şeklinde ifade etmiştir (Kelly, 1990: 25).

Tekin'e göre rekreasyon; serbest zamanda bireysel doyum beklentisi ile yer alınan etkinliklerdir. Rekreasyon; herhangi bir şekilde ödüllendirilmek için bilinçsiz olarak yer alınan bir etkinlik değil, katılımcıya fiziksel, mental veya yaratıcı güçleri sunan, dıştan bir zorlama olmaksızın, içten gelen bir arzu ile serbest zamanda katıldığımız etkinliklerdir. Rekreasyon, belli koşullar altında belli güdülenmeler sayesinde sürdürülen bir etkinlik olarak görülür. Dıştan gelen güdülenmeler veya ödüllendirmelerden daha

çok, bireysel doyuma ulaşma isteği gibi içsel güdülenmelerle teşvik edilir (Tekin, 2009: 54-55).

Çalışma bir amaca yönelik araç olarak görülürken, rekreasyon kendi içinde bir amaç olarak kabul edilir. Çalışma diğerleri için harcanmış zamanı, serbest zaman insanın kendi zamanıdır. Çalışma ödüllendirilir, fakat rekreasyonun kendisi bir ödüldür. Çalışma rutin iken, rekreasyon çeşitli ve dinamiklidir. Bugün gelişmiş ülke vatandaşlarının çoğunluğu, günlük serbest zamanlarını ve hafta sonu tatillerini, hatta daha uzun süreli yıllık tatillerini ülkelerinde sağlanan rekreasyonel imkânlarla değerlendirme olanağına sahiptir. Bu ülkelerde rekreasyon günlük hayatın bir parçası haline gelmiş ve endüstriyel kendi doğruluğunda toplumlardaki modern insanın karşı karşıya bulunduğu baskı yüzünden rekreasyon yapılması zorunlu bir faaliyet olarak benimsenmiştir. Büyük şehirlerde günlük hayatı etkileyen çeşitli faktörlerin etkisiyle bunalan insanın, ruhsal sıkıntılarının kurtulabilmesi, beden ve ruhen güçlenerek hayata bağlanabilmesinin yollarından birisi de rekreasyona katılımdır (Türkmen ve diğ., 2003).

Bütün bu tanımlardan yola çıkarak özetle rekreasyon; bireyin boş zamanlarında gönüllü olarak katıldığı sosyal olarak kabul gören zaman harcamaya değer aktivitelerle ilgili çalışan alandır. Yapılan aktivitelere rekreasyon olarak nitelendirilebilmesi için bazı özellikler taşıyor olması gerekir. Bireylerin katıldığı her etkinlik boş zaman etkinliği olarak nitelendirilememektedir. Herhangi bir etkinliğin “serbest zaman etkinliği” olarak kabul edilebilmesi için bu etkinliklerin bireyin kendisine ticari çıkar sağlamıyor olması ya da bu etkinliğin birey tarafından zorunlulukla yapılmıyor olması gerekmektedir (Şen, 2013).

Bunun yanı sıra literatürde geçen rekreasyonun özelliklerini maddeler halinde verecek olursak;

- o Rekreasyon faaliyetlerinin seçimi gönüllülük esasına dayanır.
- o Özgürlük hissi verir.
- o Tembellik karşıtı bir aktivitedir.
- o Rekreasyon boş zamanlarda yapılır.
- o Rekreasyon zevk ve neşe verir.
- o Rekreasyon tatmin sağlar ve aktivitenin içindedir.
- o Rekreasyon hayat rutininin değişmesini sağlar.
- o Rekreasyonun anlamı bireyin etkinliğe yönelik tutum ve davranışlarına göre değişir.
- o Rekreatif etkinlikler bireysel ve toplumsal yarar sağlamalı, yapıcı ve sosyal açıdan uygun olmalıdır.

- o Rekreasyon bireyseldir başkası için yapılmaz (Karaküçük ve Gürbüz, 2007:35-38).
- o Etkinlik mental, fiziksel, duygusal veya her üçünün karışımı olabilir.
- o Rekreasyonun ödülü yani elde edilecek doyum, bizzat etkinliğin yapılması ile kendiliğinden ortaya çıkar.
- o Rekreasyon, ruhun ve bedenin yenilenmesini ima eder.
- o Rekreasyon, bireyi canlandırarak bireysel, mental ve duygusal dengenin muhafaza edilmesini sağlayan bir faz değişimini ifade eder (Tekin, 2009:55-56).

Rekreasyon programlarının her kesimden insanın ihtiyaç ve ilgi alanlarını kapsayarak, kişilerin rahatlıkla uygulayabileceği ve hünelerlerini gösterebileceği alanları içermeleri gerekmektedir. Boş zaman değerlendirmesinde kullanılan faaliyetlere rekreasyonel etkinlikler denmektedir ve çok çeşitli etkinlik alanları bulunmaktadır. Bu anlayışla rekreasyon etkinlik alanlarını şu şekilde detaylandırarak gruplayabiliriz.

1. Müzik faaliyetleri (enstrümanlı, orkestralı, solo, koro vb.).
2. Spor faaliyetleri (takım, ferdi, doğa, mücadele ve zihin sporları gibi).
3. Oyunlar (her yaş kesimi için eğitsel oyunlar)
4. Dans (halk oyunları, modern ve ritmik danslar gibi)
5. Sanat ve hünere gerektiren faaliyetler (plastik, deri, grafik, seramik, metal, fotoğraf, resim, ahşap gibi)
6. Mekan dışı faaliyetler (kamp kurmak, piknik yapmak, çevrecilik yapmak gibi)
7. İlmi ve kültürel faaliyetler (edebiyat çalışmaları, tiyatro, bilimsel tartışma toplantıları gibi) (Karaküçük, 2005: 86-87).

Hjelte ve Shivers (1963) bütün aktiviteler doğal şartlara, niteliğe, programlamaya ve sonucundaki kazanımlara göre bütün insanların bu aktivitelerle bir şekilde bağlantılı olduğunu öne sürmüştür. Bir bakıma bireylerin ihtiyaçları arasında rekreasyon ihtiyacını da saymak mümkündür. TDK' ya (2005) göre ihtiyaç gereksinim olarak ifade edilirken, ihtiyaç duymaya bir şeyi kendisi için gerek saymak tanımı yapılmıştır. Bu gerekliliklerden yola çıkarak Maslow (1970) ihtiyaçları sınıflandırmıştır. Maslow' a (1970) göre bireylerin temel ihtiyaçları yadsınamaz. Bu ihtiyaçlar;

- o Fizyolojik ihtiyaçlar,
- o güvenlik ihtiyacı,
- o ait olma ve sevgi ihtiyacı,
- o saygı ihtiyacı ve
- o kendini gerçekleştirme ihtiyacı olarak altı kategoride karşımıza çıkmaktadır.

Rekreasyon ihtiyacını bu sınıflandırma içerisinde kendini gerçekleştirme ihtiyacı noktasında değerlendirmemiz mümkündür. Bütün alt unsurlarla ilgili birey tatmin olma düzeyini istediği noktaya ulaştırdıktan sonra boş zamanlarını kazanımlar elde etme doğrultusunda değerlendirmek istemektedir. Bu da bizi kendini gerçekleştirme noktasında varoluş arayan bireylere götürmektedir. Bucher' a (1954) göre rekreasyon bir temel ihtiyaçtır ve zihinsel, fiziksel, duygusal ve sosyal sağlık; toplumsal beraberlik, ekonomi, karakter gelişimi ve demokratik yaşam gibi temel unsurlara katkı sağlar. Bu katkılar aktivite programına göre değişmektedir, sadece beden eğitimi ve spor aktivitelerini içermez aynı zamanda bahçe işleri, müzik, drama, sanat ve el sanatları, geziler, fotoğrafçılık, güzel sanatlar ve bütün tarzlardaki hobileri de içermektedir. Bireyler kendi ilgileri doğrultusunda bu aktivitelerden bir ya da birkaçını seçerek hem kişisel gelişimlerine hem toplum refahına katkı sağlamış olurlar.

Her birey görevleri ve sorumlulukları dışında kalan zamanı kendine ayırmak ister ve bu serbest zamanda kendi ihtiyaçları doğrultusunda, kendi istediği etkinliklere yönelir. Bunun sonucu olarak birey rekreasyona ihtiyaç duyar. Bu ihtiyaçlar birçok nedene bağlı olabilir (Çelik, 2011). Bu nedenler bireyin içsel güdüleriyle de oluşabilmekteyken, içinde bulunduğu toplumun gerekleri dolayısıyla hem bulunduğu toplum yararına, hem bireysel kazanımları çerçevesinde oluşmaktadır. Karaküçük (2005) rekreasyona duyulan bu ihtiyaç kişisel ve toplumsal olarak ikiye ayırmaktadır.

Kişisel yönden rekreasyona duyulan ihtiyacın nedenleri:

- Fiziki sağlık gelişimini yaratır.
- Yaratıcı gücü geliştirir.
- Çalışma başarısı ve iş verimini artırır.
- Ekonomik hareketi geliştirir.
- İnsanı mutlu eder.

Toplumsal yönden rekreasyona duyulan ihtiyacın nedenleri:

- Toplumsal dayanışma ve bütünleşmeyi sağlar.

➤ Demokratik toplumun yaratılmasına imkan sağlar.

Tüm bu nedenler sonucunda rekreasyonel ihtiyaçlar kapsamında birey, katıldığı etkinlikler vasıtasıyla bu etkinliklerden haz alma ihtiyacını karşılamaya çalışmaktadır. Birey haz duygusunu tatmin olduğu noktada hisseder ve bu duyguyu yaşam boyunca arar. Haz kavramı beraberinde tatmin olgusunu ön plana çıkartmaktadır. Bu anlamda tatmin kavramını tanımlamak önem kazanmaktadır.

Serbest Zaman Tatmini

Tatmin; elde edilen kazanımlar sonucu algıladığımız mutluluk olarak ifade edilebilir. Literatürde ise tatmin; İngilizce “satisfaction” kelimesi dilimize tatmin ve doyum olarak iki kelime şeklinde çevrilmiştir. Literatürde aynı anlamda olan tatmin ve doyum kelimeleri iç içe kullanılmaktadır. Her ikisi de aynı anlamı ifade etmektedir.

TDK’ya (2005) göre tatmin “İstenen bir şeyin gerçekleşmesini sağlama, gönül doygunluğuna erme, doyum.” olarak tanımlanmaktadır. Satisfaction kelimesinin İngilizce sözlüklerdeki kelime anlamı; “memnuniyet, hoşnutluk, kanaat; tarziye, tatmin, tazmin; hoşnut etme, memnun etme” olarak karşımıza çıkmaktadır (Redhouse, 1988). Rycroft’a (1989) göre doyum “bir amaca ulaşmaya eşlik eden duygulanım” şeklinde tanımlanmıştır. Budak’a göre doyum “organizmada, açlık, susuzluk, cinsellik, vb. gibi temel biyolojik ihtiyaçların, ya da merak, sevgi, yakınlık, başarı, ve benzeri gibi ruhsal ihtiyaçların giderilmesi sonucu denge durumunun yeniden kurulması” olarak ifade edilmiştir (Budak, 2000: 226).

Tatmin; dürtü, güdü, ihtiyaç ve beklentilerin karşılanması olarak tanımlanmaktadır. Diğer bir tanıma göre ise tatmin, bireylerin sahip olduklarıyla beklentileri arasındaki fark ile ilgilidir, bu fark ne kadar az ise tatmin de o kadar yüksek olacaktır (Kovacs, 2007). Tatmin kelimesi özellikle hayatımızın sosyal boyutunda olmak üzere, sık sık karşılaştığımız bir kavramdır. Kişi yaptığı işlerden tatmin olmak ister. Tatmin olmak, yaptığımız her işten sağlamak istediğimiz bir faydadır (Çelik, 2011). Boş zaman değerlendirme yani rekreasyon etkinliklerine katılan birey diğer her işte istediği gibi bu faaliyetlerin beklentilerini karşılayarak kendisini doyumuna ulaştırmasını hedeflemektedir. Bu beklenti sonucunda katıldığı aktivitelerden boş-serbest zaman tatmini elde etmeyi arzular.

Boş zaman tatmini bireylerin boş zamanlarını doldurma biçimlerinden algıladıkları kaliteyle ilgilidir; genel olarak bireylerin boş zamanlarından ne kadar memnun olduklarına işaret etmektedir (Kovacs, 2007). Kişilerin rekreasyon etkinliğine katılım amaçları farklı olsa da, hepsinin ortak olarak toplandığı bir nokta vardır. Birey rekreasyon etkinliğinden haz almak ve aldığı haz sonucu tatmin olmak için katılır. Rekreasyonun

amacı kişinin amaçlarını ve ihtiyaçlarını karşılamaktır. Kişiler çeşitli nedenlerden dolayı rekreasyona yönelirler fakat en önemli neden tatmin duygusunu yaşamaktır. Serbest zaman tatmini rekreasyon için en önemli amaç olmalıdır (elik, 2011). Beard ve Ragheb'e (1980) serbest zaman tatmini; pozitif algılar, duygular bireysel formlar meydana çıkarır ya da boş zaman aktiviteleri ve seçimleri sonucunda birey kazanım sağlar. Serbest zaman tatmini kişinin hangi boş zaman aktiviteleri ve durumlarıyla memnun veya tatmin olma derecesiyle ifade edilir. Bu memnuniyetin pozitif duygusu bireyin hissedilen ya da hissedilemeyen ihtiyaçlarının tatmininin sonucudur şeklinde tanımlanmıştır.

Serbest zaman deneyimleri aktivitenin kendisinden kaynaklı olarak değil kişinin algısı ile bir anlam kazanır. Serbest zaman farklı insanlar için farklı şeyler anlamına gelebilir. Bir kişiye iş gibi gelen bir uğraş diğer kişi için memnuniyet sağlayabilir. Bu duruma örnek olarak ev işleriyle ilgili uğraşların ocuk bakımı ile boş zaman arasındaki çizgide bulunması gösterilebilir. Bu nitelgeler bireyin zevkine, becerilerine ve var olan kaynaklara(zaman uygunluğu, eşya ve sosyal etkileşime) göre değişebilir. Fayda sağlama teorisinin altında yatan, artan boş zaman deneyimlerinin bireyin arzu ettiği açıdan gelmesidir. Genel olarak belirli bir durumda edindikleri faydayı en yüksek seviyeye getirmek için bireylerin ellerinden gelenin en iyisini yapacaklarını varsaymaktayız. Bu sebeple, tatmin derecesi verilmiş boş zaman deneyimi yoluyla farklılık gösterir. Boş zaman deneyimi sonuç olarak bireyin mutluluğunda önemli bir belirleyicidir. Serbest zaman tatmini kişinin mutluluk algısına göre değişebilmektedir (Amestoy, Rosal ve Toscano, 2008). Doyum bireysel ihtiyaçların bilinçli ya da bilinçsiz olarak tamamlanmasının ölçülen derecesidir. Serbest zaman hayatımızda yükselen önemli bir role sahiptir. Çünkü birçok ihtiyaç karşılar, stresi düşürür, etkili öğrenmeyi arttırır ve bedensel, zihinsel sağlık dengesini kazandırır (Gökçe, 2008).

Bu noktada rekreatif etkinliklerin önemi karşımıza çıkmaktadır. Rekreatif etkinlikler toplumsal yaşamda insanların gündelik sorunlardan, yorucu çalışma hayatından kaçarak uzaklaşabildikleri etkinlikler bütünüdür. Birey bu etkinliklere katılım sağlarken, bireysel algıları doğrultusunda kazanımlar ve tatmin elde eder. Bazı bireyler sportif aktivitelerle rekreasyon kavramının içinde yer alırken, bazı bireyler aktif katılımıla sanat dalları içerisinde kendisini bulmaktadır ve boş zamanlarını beklentileri doğrultusunda özgürce değerlendirmektedir. Bu aktiviteler arasında dans; bireylerin rekreatif etkinliklere katılarak kazanım elde etmeleri noktasında, rekreasyonun sosyalleşme ve eğlence özelliklerini taşıyan yegane bir faaliyetler bütünü olarak karşımıza çıkmaktadır.

Dans

Dans; vücudun ve ruhun, duygularla bütünleşerek dışa vurumudur şeklinde ifade edilebilir. Bir başka deyişle TDK' ya (2005) göre dans “müzik temposuna uyularak yapılan ve estetik değer taşıyan düzenli vücut hareketleri, raks” iken, Etnoloji Sözlüğünde dans “İnsanın ruhsal durumunu bir takım bedensel hareketlerle ifade etmesini açığa vurma-sı” olarak tanımlanmıştır (Emiroğlu, Aydın, 2003b). Emiroğlu ve Aydın (2003a) Antropoloji Sözlüğü'nde dansı “İnsanın gövdesini belirli zaman ve mekanda kültürel olarak belirlenmiş özel hareket yapı ve anlam sistemi içinde kullanması” şeklinde nitelendirmişken, Aktaş (1999)'e göre dans; insanın kendi duygu ve düşüncelerini anlatabilmesi ve toplumla bir iletişim kurabilmesi için anlam içeren hareketler topluluğunun, meydana getirdiği estetik ve ritmik özelliğe sahip bir yaratıcılığın sonucu olan fiziksel ve duygusal davranıştır. Hugel ve arkadaşlarına (1999) göre dans; insan motor davranışlarının özel bir ifadesidir.

Dans, bireyin hareketlerle kendini dışa iç dünyasını dışa yansıtması, kendini anlatma ve ifade etme sanatıdır (Cantekin, 2011). Spor, bilimi, sanatı içinde barındıran dans, hareket eden bedende sunulan duygunun fizyolojik bir gelişimle işlenmesidir (Esen, 2012). Dans bir yönüyle spor, bir yönüyle sanat içerisinde yer almaktadır. Ortaya çıkan görsel ve estetik değerler dansı sanat içerisinde de değerlendirmemizi sağlamaktadır. Buradan yola çıkarak sanat kavramına açıklık getirmek gerekmektedir. En basit tanım ve deyişle sanat; bir form meydana getirebilme yetenek ve becerisidir. Sonsuz sayıda değişik ve değişen formlar üreten doğa karşısında insan, yetenek ve becerisi ile değer kazanabilmekte ve bir ölçüde yaratıcı olabilmektedir. Doğa, sanatçı denilen kişiye tümüyle ya da alabildiği ölçüde kaynak olmakta, ışıkları, renkleri, sesleri, formları ve şaşmayan ritim ve ahengi ile onu etkileyebilmektedir (Kınay, 1993: 1).

En gelişkin iletişim biçimlerinden biri olan sanat, tanımlanması oldukça zor kavramlardan biridir çünkü özellikle 18.yüzyılın sonunda itibaren girdiği süreçle birlikte olağanüstü bir dinamizm, özgünlük, çeşitlilik ve çok yönlülük kazanmış, sınırları her anlamda zorlamaya başlamış, dinamik yapısı ve ele avuca sığmazlığı ile dikkat çeker olmuştur. Özne yorumlara açık olması, onun tanımlamaların sınırına sığmayan organik yapısının bir uzantısıdır çünkü sanat güzel-çirkin-,hoş-hoş olmayan, ideal-ideal olmayan gibi ‘öznel’ içerikli kavram ve fikirlerle, estetik-beğenilerin ve zevklerin dünyasında da varlık gösterir. İnsanın tarih boyunca ve bugün sahip olduğu düşlere, imgelere dayanır, bunlardan beslenir (Aydın, 2009: 230). Sanatlar içerisinde dans, insanın yalnızca bedenini enstrüman olarak kullandığı, neredeyse, tek alan olarak dikkati çekmektedir. İnsanın dünyada yer aldığından günümüze kadar, bütün çağlarda, bütün toplumlarda ve toplumların kültürlerinde dans sürekli olarak var olmuştur. İster

sanatların bütününde, ister spor alanlarında olsun, dans kadar herkesi etkileyen ve saran bir alan, neredeyse, mevcut değildir. İnsanoğlu mutlaka hayatının bir yerinde dansla karşılaşmaktadır (Cantekin, 2011).

Dans günümüzde bir eylem, teknik, görüş ve sanat gibi olguları içinde barındırırken geçmişte dans insanların yaşam sürecine kaynaklık eden en temel unsur olmuştur. Dans; insanın var oluşuyla ortaya çıkmıştır. Korkularını, düşüncelerini, isteklerini, tecrübelerini dans aracılığıyla anlatan insanoğlu için dansın kökeninde taklit yatmaktadır. Dansın ilk olarak nerede ve ne zaman ortaya çıktığı bilinmiyorsa da mağara resimlerinde yapılan yorumlar çok eski olduğunu göstermektedir. Eski kavimler (ilk insanlar) doğum, ölüm, hastalık, gündüz, gece, rüzgâr, yağmur gibi tabiat olaylarının nasıl meydana geldiğini bilmiyorlardı. Anlayamadıkları olaylar meydana geldiği zaman duydukları korkuyu ifade edemiyorlardı. Bu yüzden düşüncelerini vücut hareketleriyle ifade ettiler. Rüzgârlarda sallanan ağaçların, düzgün adımlarla koşan hayvanların, hızlı uçan kuşların tesiriyle ritmik hareketler yapıyor, dönüyor, ellerini kaldırıyor, eğilip kalkıyorlardı. Tabiattaki seslerden aldıkları ilhamlarla ellerini çırpıp bağırıyor, davullara vurarak ahenkli sesler çıkarıyorlardı. Tabii güçleri kontrol edemeyen insanlar basit ritüellerde oyunlarla anlatmaya, onlardaki gücü anlamaya ve elde etmeye çalıştılar. Böylece temeli büyüye dayanan dans ortaya çıkmıştır (Yanık, 2010).

Tarih boyunca sosyal gereksinimlerimiz dans formatıyla yansıtılmıştır. Bu sosyal gereksinimler öncelikle ilkel alanlarda ve ilkel kabilelerin yaptığı danslarla yansıtılmıştır. İlkel danslar genellikle aynı cinsiyetten olan ve beden kontağının olmadığı şekilde yapılmıştır. Grup içinde yer alarak diğer grup elemanlarıyla kurulan sosyal ilişki, birlikte hareket etmiş olmanın verdiği aidiyet duygusu, ortak amaç doğrultusunda canlanan gurup dinamiği, bireylerin haz almalarını sağlamıştır. Bunun sonucunda öz saygılarının artması, bazı psikolojik ve sosyal problemlerin önlenmesine veya azaltılmasına yardımcı olmuştur (Özdemir, 2007).

Dansın batılı kalıplar içinde tanımlanmaması gereği üstünde duran son dönem araştırmacılar, dansın kültürel ifade yönüne ağırlık verilirken, bireysel eylem olarak da dansın değerlendirilmesi gereğine işaret ederler. Dans tarihinde, toplumsallıkla birlikte ibadet, inanç ve simgesellikle yüklü halk danslarındaki toplu katılım ve açık hava etkinliğinin yanında aristokrasi ve burjuvazinin yükselmesiyle çiftlerin ve salon danslarının ortaya çıkması, gençliğin 68 hareketinden sonra kendi bilincine varmasıyla dansa katılım ve açık hava etkinlikleriyle birlikte ‘modernizm’in başlaması ve kitle kültürüyle bir yandan tekil, bir yandan da alt kültüre özgü dansların ortaya çıkması, dansın işaret dili ve iletişim olarak da, sanatsal açıdan da insan için taşıdığı işlevsel öneme işaret eden bir süreci anlatır (Emiroğlu, Aydın, 2003b).

Mısır, Roma, Bizans ve Yunanlılar adımlarını ve beden hareketlerini belirli kurallara bağladılar. Ortaçağ boyunca gelişmesini sürdüren dans, dinsel niteliklerinden sıyrılarak sahne gösterisi haline gelmiştir. 16.yüzyılda Fransa ve İtalya’da besteciler sadece dans için besteler yapmaya başlamışlardı. Eski dans tarzları 19.yüzyılda yeniden biçim değiştirmiştir. 19. yüzyılın başlarında İngiltere’de soyluların katıldığı balolarda geleneklerine sıkı sıkıya bağlı insanlar geleneksel danslarının yerini yavaş yavaş vals, folktröt, tango, rumba, cha cha cha, swing, samba, mambo, bolero pasadoble, rock and roll gibi danslar almıştır (Altay ve Bulca, 2006).

19.yüzyılda yeni bir yüz kazanan dans gelişen toplum anlayışına ayak uydurmuş Avrupalılar bu akıma öncülük etmişlerdir. 1920’ler boyunca, çeşitli Avrupa ulusları organize bir spor olarak dansın kademeli ortaya çıkmasında liderlik yapmıştır. 1929’da İngiliz dans öğretmenleri “İngiliz Stili” olarak belirledikleri, hemen sonrasında her bölgeye adapte edilen bir standart tanımlamışlardı. Sosyal dansa teşvik eden Alman İmparatorluk Derneği (FIDA) Uluslararası Amatör Dans Federasyonu’nun kurulmasına öncülük etmiştir. 10 Ekim 1935 yılında Çek Cumhuriyeti’nin Prag kentinde 9 ülkenin katılımıyla ilk dünya şampiyonası düzenlenmiştir. II. Dünya Savaşı ile askıya alınan etkinlikler Almanya’nın liderliğinde Alman dans şampiyonu Otto Teipel’in yaşadığı Wiesbaden kentinde, 12 Mayıs 1957’de sekiz ülkenin katılımı ile Uluslararası Amatör Dans Kurulu (ICAD)’ın kurulmasıyla yeniden başlamıştır. Haziran 1965’de Detlef Hegeman’ın başkanlığa seçilmesine kadar geçen süreçte kuruluşa Otto Teipel başkanlık etmiştir. Hegeman’ın başkanlığında büyük ivme kazanan kuruluş Uluslararası Salon Dansları Kurulu(ICBD) ile bir anlaşma sağlamıştır. Sonraki 25 yıl ICAD üyeliğinde istikrarlı bir büyüme yaşanmıştır.1990’da ICAD ismini Uluslararası Dans Federasyonu olarak değiştirme kararı almıştır. Bu yeni isimle birlikte kurumun dünya çapında tanınırlığı ve kabul ediliirliğinde gözle görülür bir artış yaşanmaktaydı.1995’te Uluslararası Dans Federasyonu (IDSF) Uluslararası Spor Federasyonları Genel Birliği üyeliğine kabul edildi. Sonrasında, Uluslararası Olimpiyat Komitesi Dans Sporları’ nı tanımış ve kurum IOC üyeliğine kabul edilmişti. Kuruluş il günden bu yana 65 uluslararası üye barındıran bir yapı halini almıştır(IDSF, 2014).

Dünyada dans sporlarının federasyon olarak faaliyetine başlamasının ardından Türkiye’de de sürece Cimnastik Federasyonu ile öncülük etmiştir. Dans Sporlu faaliyetleri 1999 yılından itibaren Cimnastik Federasyonu Başkanlığına bağlı olarak yapılmakta idi. Dönemin Cimnastik Federasyonu Asbaşkanı ve TSYD Ankara Şubesi Asbaşkanı Ersin UYSAL’ ın çabası ile, 17 Mayıs 2006 tarih ve 175 sayılı Bakanlık Oluru ile tek başına federasyon olarak kurulmuş ve de Başbakanlık Makamının 13 Eylül 2006 tarih 286 sayılı olurları ile Dans Sporlu Federasyonu Başkanlığı özerkliği-

ni kazanmıştır. Bu tarihte özerkliğine kavuşmuş olmasına rağmen 8 Eylül 1997 yılında yapılan IOC (Uluslararası Olimpiyat Komitesi) toplantısında Uluslararası Dans Spor Federasyonu (I.D.S.F) tarafından tam üyeliğe kabul edilmiştir. Dans Sporları Federasyonu bünyesinde günümüzde salsa, cha cha, bachata, tango, samba, vals, rumba, pasodoble ve modern dans gibi dans çeşitleri eşli danslar niteliğinde değer kazanmaktadır bunun yanı sıra jive, merenge, quickstep, fokstrot, mambo, swing gibi eşli dans çeşitleri de mevcuttur. Eşli dans kategorilerindeki dans çeşitleri yaygın olarak dans kurslarında faaliyet alanı bulmaktadır.

Kurs TDK' ya göre (2005) resmi ve özel kuruluşlarca ilgililere belirli bir konuda bilgi, beceri ve davranış kazandırmak amacıyla düzenlenen ve kısa süreli derslere dayanan etkinliktir. Bu etkinlikler dahilinde eşli yapılan danslar ülkemizde rağbet görmektedir. Eşli yapılan danslar Aktaş'a (2012) göre mutlaka bir eşle, çift olarak yapılan danslardır. Bu danslar genellikle bir bay, bir bayan tarafından yapılmaktadır. Örneğin salon dansları (Ballroom Dance) diye adlandırılan tango, vals gibi danslar; insanların zevkle yaptığı, kişisel ve toplumsal ilişkilerin sağlandığı sosyal danslar arasındadır. Ülkemizde yaygın olarak faaliyet gösteren eşli dans çeşitleri olarak ön plana çıkan Salsa, Cha Cha, Bachata, Tango, Samba, Vals, Rumba, Paso Doble ve Modern Danstır. Dansların genel yapıları hakkında bilgi bu bölümde verilmektedir.

Salsa

Latin Amerikan danslarından en yaygın olarak bilinen eşli dans türü Salsa' dır. Kalıplardan uzak, doğaçlama kurgulanan temel adımlama 4 adımda 3 vuruş kullanılan Salsa; çeşitli eşli Latin Amerikan danslarının ve guajira, charanga ve Küba'dan montuna ve Kolombiya'dan currulao gibi bu dansların müziklerini temsil eden genel bir terimdir. Danslar ve onların müzikleri 1980'ler ve 1990'larda uluslararası başarı kazanmıştır. Bir serbest stil dansı olan salsa, rutin hareketlere bağlı kalmadan doğaçlama icra edilen bir eşli dans türüdür (Craine ve Mackrell, 2000: 416).

Cha Cha

Bir diğer eşli dans türü olan Cha Cha; içinde hızlı hareketler barındıran canlı ve dinamik bir Latin Amerikan dansıdır. Mambo ve Rumba' nın bir sentezi olan bu dans, diğer danslara göre yeni olmasına karşın basit ve sade yapısından dolayı kısa zamanda popülerlik kazanmıştır (ODTÜ EDT, 2014). 1950'lerden bu yana popülerliğini koruyan Cha Cha Mambo ve Rumba'daki hareketliliğin yerini daha yavaş tempoda salınımlara bırakmıştır. Dans eden bireyler için daha yönetilebilir bir dans olarak ortaya çıkmaktadır (Lustgarten, 1979: 90).

Bir pozisyon dansı olmasından dolayı küçük alanlarda rahatlıkla uygulanabilir. Çiftlerin kapalı ve açık tutuşta veya mesafeli olarak gerçekleştirebileceği figürleri vardır. İhtiraslı tarihi, bu dansı yaparken yaşatılması gereken duyguların başında gelir. Cha cha cha'nın pistteki genel karakteri asalet veya ciddiye taşıtmaktansa; neşeli, sevinçli, biraz da yaramaz bir parti atmosferi içerir. 4/4' ritminde ve temposu dakikada 128 sayım veya 32 ölçü çizgisidir. Bu dans parmak ucuna yükselmeden gerçekleşir. Ritim "bir, iki, üç, dört" ve/veya "bir, iki cha cha cha" olarak verilir (Altay ve Bulca, 2006: 77).

Bachata

1960-1970'li yıllarda Dominik Cumhuriyeti'nde Santo Domingo'nun kenar mahallelerindeki bar kültüründe ortaya çıkar. Eşlerin diğer eşli dans türlerine göre daha fazla yakın temasta bulundukları Bachata günümüzde dans salonlarında rekreatif amaçlı dans faaliyetlerine katılan bireylerin hoş vakit geçirmelerini sağlayan dans türlerinden biri olma özelliğini taşımaktadır (Galioğlu, 2007).

Tango

2/4'lük yavaş bir Güney Amerika dansı olan tango erkek ve dişinin baştan çıkarıcılığını temsil eden bir danstır. Arjantin'e Afrikalı köleler tarafından getirilen danslardan temel alınmıştır ve orijinali Buenos Aires'te 1860'larda varoşlarda yaptıkları gösterilerdir. 1920'lerde tango salon danslarının bir formu olarak dünya çapında popüler olmuştur (Craine ve Mackrell, 2000: 466). Önceleri, hızlı müziği, ayak burunlarında yapılması nedeni ile yoruculuğu pek az kişi tarafından yapılan dans olarak kabul edilmiştir. Sonraları eğlendirici, estetik ve niceliği üstün gelmiş, zamanının çok sevilen moda dansı olmuştur (Benlioğlu, 1977: 5). Bütün salon dansları arasında tango, muhtemelen en çok tiyatral şekilde sunulan ve biçimlendirilmiş dans türüdür. Tango adımları uzun, yumuşak ve ayakların yere yakınlığıyla zarif bir duruş sergiler. Düz bir duruş ile baş yukarda, burun ileriye gösterecek pozisyonda ve zarif düşünerek tango figürleri oluşturulur (Lustgarten, 1979: 90).

Samba

Samba ise; Brezilya müziğine ve dansına özgü grup, eşli ve solo dans olarak 2/4 lük zamanda ritmi değişen bir formdur (Craine ve Macrell, 2000: 416). Temposu dakikada 106 sayım veya 53 ölçü çizgisidir. Ritim "bir (hızlı) ve (hızlı), iki (yavaş)" olarak verilir. Sambada uyluklar ileri ve geri sallanır. Denge adımı belli başlı samba adımıdır (Altay ve Bulca, 2006: 77).

Vals

Vals; 1816'da Almanya'da doğmuştur. Anavatanının Avusturya, İsviçre olduğu da iddia edilir. Vals, saraylarda yapılan ilk türünden sonra, birkaç kez değişikliğe uğramış ve Victor Silvester tarafından bugünkü şeklini almıştır. Bugün dahi eskisi kadar sevilen, vazgeçilmeyen, büyük salonların, büyüleyici dansı olan vals,2 türdür. Viyana Valsi ve İngiliz Valsi. Viyana valsinin ritmi hızlıdır. Büyük dönüşleri ile estetik ve etkileyicidir. İngiliz valsı yavaş ritmlidir, fazla figürleri ile romantik, göz dolduran bir danstır (Benlioğlu, 1977: 4). Almanlara göre vals; ışıltı olan stiliyle, vücudun yükselip alçaldığı figürleriyle zeminde yumuşakça süzülme olarak nitelendirilir. Adımlar uzundur, geniş açılı, daha çok hareket yaratmak için hareketler dize göre daha çok kalçadan gelmektedir (Lustgarten, 1979: 20). Vals adımı 3/4 ritminde değişik stillerde sergilenebilir, değişik yöntemlerle ileri, geri, yana veya dönüşle değişik yönergelerle vals adımı çalışırken kollar serbest ve kibarca dalgalandırılabilir. Ritim “bir, iki, üç” olarak verilebilir (Altay ve Bulca, 2006: 64).

Rumba

Afrika kölelerinin tören dansı olan Rumba yine Afrika yerlileri tarafından dört yüz yıl kadar önce Küba'ya getirilmiştir. Rumba stiline orijinali pandomime dayanmaktadır. Zaman içinde çeşitli farklı adımlarla geliştirilmiştir (Lustgarten, 1979: 60). Rumba; narin bir Küba dansı olan Rumba'da bütün hareket kalçada başlar. Ayaklar yerde, dizler esnek, vücut dik ve hareket küçüktür. Kalça koordinasyonu Rumba'yı oluşturur aynı zamanda öğrenimini zor kılar (Tuner, 1966:41). Rumba,1932-1933 tarihleri arasında, Küba yerlilerinin dansı idi. Küba'dan Amerika, İngiltere ve bütün Avrupa'ya yayıldı (Benlioğlu, 1977: 5). Rumba'nın değişik tempolara göre değişik isimleri vardır. Yavaş tempo olanına “Bolero” denir. Adımlara kalçanın salınımı eşlik eder. Bu “Küba'lı Motoru” olarak bilinir.474 ritminde ve temposu dakikada 128 sayım veya 32 ölçü çizgisidir. Ritim “bir (hızlı), iki(hızlı,3-4 yavaş” şeklinde verilir (Altay ve Bulca, 2006: 74).

Paso Doble

Arenadaki boğa güreşçilerin belli başlı tekniklerinden gelir. 2/4 ritminde ve tipik temposu dakikada 60 ölçü çizgisi veya 120 sayımdır. Her hareket bir ritme karşılık gelir. Pasadoble belli başlı adımları yer değiştiren zikzak adımlardan oluşur (Altay ve Bulca, 2006: 74).

Modern Dans

Modern Dans ise; terim olarak büyük ölçüde Amerika ve İngiltere'de akademik okul ve balenin dışında kurulan tiyatral dansı belirtmek için

kullanılır. 20. yüzyılın başlarında Isadora Duncan, Denis Martha gibi pratisyen tarafından geliştirilmiştir. Modern dans, kişisel yaratıcılığa, dansçının özelliklerine ve yaratıcının isteğine göre şekillendiği için belirli özel terimleri yoktur. Genel olarak dans terimlerini bilmek modern dans için yeterlidir (Cantekin, 2011). Modern dans temel olarak hareket için doğal, organik duygulardır.

Çalışma sonucunda aşağıdaki önerilere verilmektedir.

❖ Rekreasyonun hizmet ettiği insan olgusu, içinde bulunduğu sosyo-ekonomik durum da göz önüne alınarak incelenmesi önerilmektedir.

❖ Rekreatif etkinlikler programlanırken, programcılarının hizmet kalitesi anlayışı ile çalışmalardan faydalanarak, süre gelen değişime ayak uydurmalarının gerekliliği öncelikli önerilerimiz arasında yerini almaktadır.

❖ Rekreasyon ve dans unsurlarını içeren programlara ön ayak olacak çalışmaların eksikliği göz önüne alınarak, bu anlayışla farklı gruplar üzerinde yapılacak araştırmalar Türkçe literatüre kazandırılmalı, ülkemizde gelişmekte olan rekreasyon ve dans anlayışının yapılanmasına katkı sağlanmalıdır.

❖ Ayrıca bu çalışmada sadece eşli danslar incelenmiştir, ilerleyen çalışmalarda bireysel danslar hakkında spesifik incelemeler ve karşılaştırmalar yapılabilir.

❖ Bu alanda yapılacak nitel çalışmalarla sorunlar belirlenip, bu sorunlar doğrultusunda disiplinler arası çalışmalar yapılmalıdır.

❖ Rekreatif bir faaliyet olan dans alanında yapılmış çalışmaların sınırlı olduğu göze çarpmaktadır, sporun ve sanatın bir kolu olan dansı ülkemizde hak ettiği yere getirecek çalışmalarla desteklemek bundan sonra yapılması önerilen çalışmalar arasındadır.

KAYNAKLAR

- Aktaş, G. (2012). *Dans 'a ilk adım*. İzmir: Ege Üniversitesi Basımevi, 21-22.
- Aktaş, G. (1999). *Temel dans eğitimi*. İzmir: Ege Üniversitesi Basımevi, 4.
- Albayrak, A. (2012). İstanbul'daki konaklama işletmelerinin rekreasyon faaliyetlerinin değerlendirilmesi. *Online Academic Journal of Information Technology*, 3 (8), 43- 58.
- Altay, F., Bulca, Y. (2006). *Ritim Eğitimi ve Dans*. Ankara: Spor Yayınevi ve Kitabevi, 57- 77.
- Amestoy, V. C., Rosal, R., S., Toscano, E. V. (2008). The leisure experience. *The Journal of Socio-Economics*, 37, 64-78.
- Aydın, M., A. (Editör). (2009). *Sanatlar ve Toplumsal Etkileşim*, İstanbul: E Yayınları, 230.
- Aytaç, Ö. (2002). Boş zaman üzerine kuramsal yaklaşımlar. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 12, (1), 231-260.
- Beard, J.G., Ragheb, M. G. (1980). Measuring leisure satisfaction. *Journal of Leisure Research*, 12 (1), 20-33.
- Benlioğlu, P. (1977). *Dans Gereksinmedir*. Ankara: Aynak Yayınevi, 4-5. Bucher, C., A., A., B., M.A., Ed.D. (1954) *Methods and materials in physical education and recreation*. USA: C.V. Mosby Company, 22.
- Budak, S. (2000). *Psikoloji sözlüğü*. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları, 226.
- Bull, C., Hoose, J., Weed, M. (2003). *An Introduction to Leisure Studies*. London : Pearson Education, 32-38.
- Cantekin, D. (2011) *Dansta kullanılan hareketle ilgili terimlerin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya. 1-18.
- Craine, D., Mackrell, J. (2000). *The oxford dictionary of dance*. New York: Oxford University Press Inc., 416-466.
- Çelik, G. (2011). *Kamu kuruluşlarında çalışan engelli bireylerin serbest zaman engellerinin ve tatmin düzeylerinin incelenmesi (Antalya merkez örneği)*, Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Antalya, 2-18.
- Çil, Ü. A. (2011). Kur'an'da zaman kavramı. *Kelam Araştırmaları*, 9(1), 335-364.
- Emiroğlu, K., Aydın, S. (2003)a. *Antropoloji Sözlüğü*, Ankara: Bilim ve Sanat Yayınevi, 205-206.
- Emiroğlu, K., Aydın, S. (2003)b. *Etnoloji Sözlüğü*, Ankara: Bilim ve Sanat Yayınevi, 204- 205.
- Esen, A. (2012). *Dans Eğitiminin Eklem Pozisyonu Algılama Düzeylerine Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir, 8.

- Galioglu, A. (2007). *İzmir'deki latin dans kursları ve dans pratiğinin içerdiği cinsellik*. Yüksek lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Güzel Sanatlar Enstitüsü, 9.
- Gökçe, H. (2008) *Serbest zaman doyumunun yaşam doyumu ve sosyo demografik değişkenler açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Denizli,20.
- Hacıoğlu, N., Gökdeniz, A., Dinç, Y. (2009). *Boş zaman ve rekreasyon yönetimi örnek animasyon uygulamaları*. (Güncellenmiş ikinci baskı). Ankara: Detay Yayıncılık, 15-16.
- Hazar, A. (2003). *Rekreasyon ve Animasyon*. Ankara: Detay Yayıncılık, 6-7.
- Hjelte, G., Shivers, J.S. (1963). *Public administration of park and recreational services*. New York: The Macmillan Company, 9.
- Hugel, F., Cadopi, M., Perrin P. (1999). Postural control of ballet dancers: a specific use of visual input for artistic purposes. *International Journal Sports Medicine*, 20, 86-92.
- İnternet: https://www.worlddancesport.org/WDSF/History/How_It_All_Started Son Erişim Tarihi: 12.12.2014.
- İnternet: <http://eslidanslar.metu.edu.tr/cha-cha-cha> Son Erişim Tarihi: 12.12.2014.
- İnternet: <http://www.tdsf.gov.tr/tdsf/tarihce> Son Erişim Tarihi: 12.12.2014.
- Jones, K. (2000) *Zamanı Kullanma*. (Çev. Akkoyunlu A.C). İstanbul: Doğan Kitapçılık A.Ş.(Eserin orijinali 1998' de yayımlandı), 8.
- Karaküçük, S.(2005).*Rekreasyon Boş Zamanları Değerlendirme*.(Beşinci Baskı). Ankara: Gazi Kitabevi, 6-102.
- Karaküçük, S.(2008). *Rekreasyon Boş Zamanları Değerlendirme*.(Altıncı Baskı). Ankara: Gazi Kitabevi, 58-61.
- Karaküçük, S., Gürbüz, B. (2007). *Rekreasyon ve Kent(li)leşme*. Ankara: Gazi Kitabevi, 19-38.
- Kınay, C. (1993). *Sanat Tarihi Rönesans'tan Yüzyılımıza- Geleneksel'den Modern'e*. Ankara: Kültür Bakanlığı Yayınları, Gaye Filimcilik Matbaacılık,1.
- Kovacs, A.(2007). *The leisure personality: relationships between personality, leisure satisfaction, and life satisfaction*, Doktora Tezi, Indiana University School of Health, Indiana,29-42.
- Köktaş, Ş.(2004). *Rekreasyon boş zamanı değerlendirme*. (Üçüncü baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım, 4.
- Kurumlu, Y.,(2014).*Ankara İli 11.Sınıf Lise Öğrencilerinin Serbest Zaman ve Sportif Açidan Serbest Zaman Faaliyetlerine Katılımlarının Değerlendi-*

- rilmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara,3.
- Lafargue, P. (2013). *Tembellik Hakkı*.(Çev. H. İlhan). Ankara: Bil Ofset Matbaacılık.(Eserin orijinali 1883’de yayımlandı), 8.
- Lustgarten, K. (1979). *The complete guide to touch dancing*. New York: Warner Books, Inc.,20-90.
- Maslow, A., H. (1970). *Motivation and personality*. New York: Harper & Row Publishers Inc., 35-48.
- McLean, D., D., Hurd, A., R., Rogers, N., B. (2008). *Kraus ’recreation and leisure in modern society*. (Sekizinci baskı). Sudbury: Jones And Barlett Publishers,40.
- Özdemir, B. (2007). *Üniversite Öğrencilerinde Görülen Depresyonun Giderilmesinde Dansın Etkisi*, Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Konya, 21.
- Redhouse. (1988). *Redhouse İngilizce-Türkçe Sözlüğü*. İstanbul: Redhouse Yayınevi.858.
- Resmi Gazete.(1949).*İnsan Hakları Evrensel Beyannamesi*. Ankara: Başbakanlık Mevzuatı Geliştirme ve Yayın Genel Müdürlüğü. 7217:16200.
- Sabuncuoğlu, Z., Paşa, M., Kaymaz, K.(2010).*Zaman Yönetimi*.(İkinci Baskı). İstanbul: Beta Basım Yayın Dağıtım A.Ş. 5.
- Süzer, M. (2000). Üniversite öğrencilerinin boş zamanlarını değerlendirme alışkanlıkları. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*.8, 123-133.
- Şen, S. (2013). Serbest zaman, serbest zaman etkinlikleri ve eğitimdeki yeri. *Ekev Akademi Dergisi* yıl 17(54), 295-305.
- T.C. Başbakanlık Türkiye İstatistik Kurumu. *Haber Bülteni*. Sayı:119, 25 Temmuz 2007.
- Tekin, A. (2009). *Rekreasyon*. Ankara: Ata Ofset Matbaacılık. 55-56.
- Tezcan, M. (1994).*Boş Zamanların Değerlendirilmesi Sosyolojisi*. Ankara: Atilla Kitabevi. 24-25.
- Torkildsen, G.(2005). *Leisure and Recreation Management* (beşinci baskı).London: Chapman & Hall. 46.
- Tuner, M., J.,(editör).(1966).*Dance handbook*. (üçüncü baskı). New Jersey: Prentice – Hall,Inc.,41.
- Tutar, H. (Editör). (2011). *Zaman Yönetimi*. Ankara: Seçkin Yayıncılık, 1-21.
- Türk Dil Kurumu. (2005). *Türkçe sözlük (10.baskı)*. Ankara: TDK.
- Türkmen, M., Kul, M., Genç, E., Sarıkabak, M. (2003). Konaklama işletmesi yöneticilerinin rekreasyon algı ve tutumlarının değerlendirilmesi: batı karadeniz bölgesi örneği. *Turkish Studies - International Periodical For The Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*,8(8),2139-2152.

Yanık, E. (2010) *Dans ve İletişim*. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya. 1-2.

Zorba, E. (2011). *Yaşam Boyu Spor*. İstanbul: Bedray Basın Yayıncılık, 3.

Bölüm 3

SPOR FAALİYETLERİNİN ÇEVRESEL ETKİLERİ VE ÇEVRE YÖNETİMİ



Feray KÜÇÜKBAŞ DUMAN¹

¹ Öğr. Gör. Dr., İstanbul Üniversitesi, Kalite Koordinatörlüğü, feray.duman@istanbul.edu.tr

1.Çevre ve Çevre Kirliliği

Çevre, yeryüzündeki tüm canlıların üzerinde yaşadığı, her canlı için yaşamsal öneme sahip bir olgudur (Şengün, 2015). Türkçe bir sözcük olan çevre kelimesi Türk Dil Kurumu sözlüğünde “Bir şeyin yakını, dolayı, etraf, periferi” şeklinde açıklanmaktadır. Çevre kavramı Biyoloji bilimine ait bir kavram olup ekolojik bir kökene sahiptir. Başlangıçta canlıların çevreye uyumu olarak incelenmiş, sonrasında diğer bilim dallarına yayılmıştır (Kaypak, 2011). Çevre, canlıların yaşam süreçleri boyunca var oldukları, ilişkilerini devam ettirerek etkileşimlerini sürdürdükleri fiziksel, sosyal, biyolojik, ekonomik ve kültürel ortam şeklinde tanımlanmaktadır (Keleş ve ark., 2015).

Çevrede meydana gelen olumlu ya da olumsuz bir değişiklik, hem çevreyi hem de ortamda yaşayan canlıları etkilemektedir (Şengün, 2015).

Canlıların hayatlarını sürdürdüğü dış ortamı tanımlayan çevre “ekosistem” olarak da adlandırılmaktadır. Hava, su ve toprak çevreye ait fiziksel unsurları, insanlar, hayvanlar, bitkiler ve diğer mikroorganizmalar da biyolojik unsurları oluşturlar (T.C. Çevre ve Şehircilik Bakanlığı, 2014).

İnsanoğlu dünya üzerinde varoluşundan günümüze kıtlık sorunu ile karşı karşıya kalmıştır. Toplayıcılık ve avcılık dönemlerinde doğada ne bulduysa onunla yetinmeye çalışsa da, zamanla herşeyi kontrolü altına alma isteği doğada tahribata sebep olmuştur (Karabıçak ve Armağan, 2004).

Havanın, suyun ve toprağın zaman içerisinde niteliğinin bozulması, yaşam ortamlarının değişmesi, bitki ve hayvan topluluklarının yok olma ile karşı karşıya kalması ve kötüleşen çevre şartlarının insan sağlığını tehdit etmesi, çevresel sorunları oluşturmaktadır. Çevresel sorunlar daha çok çevre kirliliği şeklinde karşımıza çıkmaktadır (Kaypak, 2013).

Çevre kirliliği, Çevre Kanunu’nda “Çevrede meydana gelen ve canlıların sağlığını, çevresel değerleri ve ekolojik dengeyi bozabilecek her türlü olumsuz etkiyi” ifade etmektedir. Şiddetli yağmurlar, seller, doğal afetler, yanardağ faaliyetleri gibi doğal olayları sonucu da oluşabilen çevre sorunları genel olarak insanların farklı faaliyetleri sebebi ile çevrenin zarar görmesi neticesinde ortaya çıkmaktadır (Karabıçak ve Armağan, 2004).

Çevresel sorunların varlığı ve etkileri artık tüm dünya ülkeleri tarafından kabul edilmektedir. Artık bu durum bölgesel olmaktan çıkarak küresel bir sorun halini almıştır (Kaypak, 2013). Yaşamın her alanında faydalanan çevrenin korunması, gelecek nesillerin haklarının da dikkate alınarak sürdürülebilirliğinin sağlanması planlı çabalarla üstesinden gelinebilecek bir meseledir (Şengün, 2015).

Çevre, insanoğlu ve diğer canlıların yaşamlarını devam ettirebilmeleri için en temel unsurlardan biri olup çevre sorunları nedeni ile kendini yenileyememekte ve devamlılığını sağlayamamaktadır. Artık günümüzde çevresel sorunlar makro boyutlara ulaşmış ve dünyanın geleceğini tehdit eder bir hal almıştır (Kaypak, 2013).

Çevre kirliliği; hava, su, toprak ve gürültü kirliliği olarak sınıflandırılabilir.

- **Hava Kirliliği:** Atmosferde bulunan gaz, toz, duman, safsızlık içeren su buharı oranlarının canlılara ve eşyalara zarar verecek düzeye ulaşması "hava kirliliği" olarak tanımlanmaktadır (Çiçek, 2004). Sanayileşme süreci ile birlikte hava kirliliğinde de önemli artışlar yaşanmıştır. Özellikle metalürji ve kimya endüstrilerinin sebep olduğu kükürt bileşikleri ve ağır metal partiküllerinin hava bileşenlerinde yüksek oranda yer alması, hava kalitesindeki olumsuz değişimin göstergelerindendir (Zülfikar, 2014).

- **Su Kirliliği:** İstenmeyen zararlı maddelerin suyun özelliklerini bozacak derişim ve yoğunlukta su içerisinde bulunmasıdır (T.C. Çevre ve Şehircilik Bakanlığı, 2014). Hızlı nüfus artışı ile birlikte kişi başına düşen alanın giderek azalma göstermesi, yaygınlaşan sanayi uygulamaları, tarımda makineleşmeye gidilmesi gibi birçok sebepten dolayı çevre, dolayısıyla ile de sular kirlenmektedir. Bu sebeplerin hepsinden daha da önemlisi; insanların çevrenin yaşam için önemini yeterince anlayamamaları ve bu bilinçle davranmamalarıdır (Akın ve Akın, 2007).

- **Toprak Kirliliği:** Toprak kirliliği, çeşitli faaliyetler sonucunda toprağın kimyasal, biyolojik ve fiziksel yapısının bozulması şeklinde tanımlanabilir. Toprak kirliliğinin oluşmasının en önemli etkenleri arasında insanların faaliyetleri sonucunda oluşan kirlilik bulunmaktadır (Ranieri ve ark., 2016). Toprak kirliliği sonucunda toprağın reaksiyonu etkilenerek besin maddelerinin dengesi bozulur, yeraltı suları içilmez bir hal alır. Yine benzer şekilde, çöplerden sızan sular, kirli sulamalar, gübre çözeltileri, radyoaktif maddeler vb. toprağın kirlenmesine sebep olan kaynaklardır (T.C. Çevre ve Şehircilik Bakanlığı, 2014).

- **Gürültü Kirliliği:** Son yıllarda hız kazanan teknolojik gelişmelerin olumlu etkilerinin yanında, olumsuz etkileri de bulunmaktadır. Bu olumsuzluklardan biri olan gürültü kirliliği günümüzde insan konforunu negatif etkileyen önemli sorunların başında gelmektedir (Raimbault ve Dubois, 2005). Gürültü kirliliği bir çevre ve sağlık sorunu olup, insanlar üzerinde fiziksel ve psikolojik sorunların oluşmasına sebep olmaktadır (Georgiadou ve ark., 2004).

1.1.Çevre Kirliliği Çeşitleri

Çevrenin temel unsurunu oluşturan doğa, kendine özgü birtakım özelliklere sahiptir. Bu özellikler göz önünde bulundurularak çevre kirliliğini üç bölümde incelemek mümkündür (Büyükgüngör, 2006);

1. Fiziksel Kirlenme: Fiziksel kirlenme, çevreyi oluşturan toprak, su ve havanın bir kısmının ya da tamamının insanların, hayvanların ya da bitkilerin sağlığını tehdit edecek şekilde değişime uğrayarak bozulmasıdır. Havanın, toz ve dumanlarla ya da fabrika bacalarından çıkan gazlarla kirlenmesi sonucunda renginin değişmesi fiziksel kirlenmeye örnek olarak verilebilir (Büyükgüngör, 2006). Fabrika atıklarının akarsu, göl ya da denizlere boşaltılması sonucu oluşan kirlilikler, erozyon sonucunda toprakların göl ve denizlere taşınması sonucunda suyun renk değiştirmesi gibi örnekler suların fiziksel kirlenmesidir (T.C. Çevre ve Şehircilik Bakanlığı, 2014). Benzer şekilde, verimli tarım alanlarına şehir çöplerinin, katı ve sıvı atıkların atılması ya da verimli tarım alanlarının inşası gibi uygulamalar toprağın fiziksel kirlenmesine örnekler (Büyükgüngör, 2006).

2. Kimyasal Kirlenme: Kimyasal kirlenme, çevreyi oluşturan “toprak”, “su” ve “hava”nın sahip olduğu kimyasal özelliklerin canlıların hayatını, faaliyet ve aktivitelerini olumsuz olarak etkileyecek şekilde bozulmasıdır. Örneğin, havanın içindeki kükürt dioksit (SO₂), karbon monoksit (CO) ve karbon dioksit (CO₂) oranının artması kimyasal kirlenmeye bir örnektir. Benzer olarak, üretim tesislerinden çıkan katı ve sıvı atıkların tarım arazilerine ya da nehirlerle boşaltılması sonucunda tarım topraklarının ağır metallerle kirlenmesi, kimyasal kirlenmeye maruz kaldığını göstermektedir (Büyükgüngör, 2006).

3. Biyolojik Kirlenme: Biyolojik kirlenme, çevreyi oluşturan “toprak”, “su” ve “hava”nın mikroorganizmalarla kirlenmesidir. Tarım arazilerinin kanalizasyon suları ile sulanması ya da bu suların nehir, göl ya da denizlere akıtılması sonucunda kanalizasyon suyunda bulunan zararlı patojenlerin havaya, suya ya da toprağa karışması mikrobiyal kirlenmeye sebep olmaktadır.

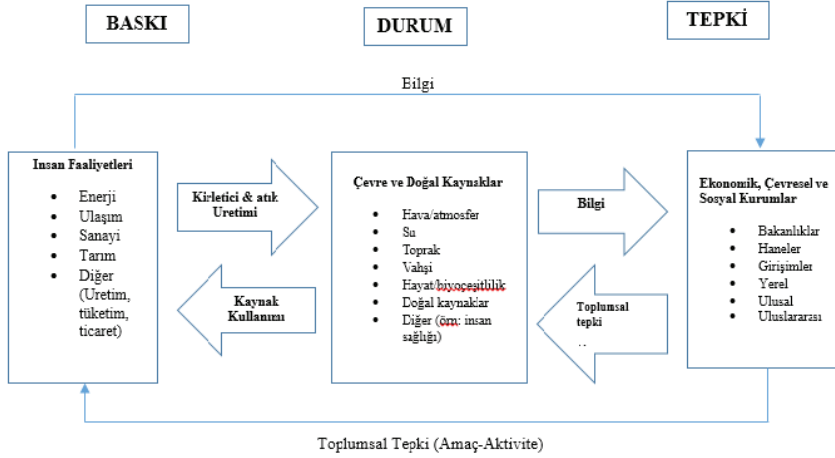
1.2.Çevresel Sorunlar ve Nedenleri

İnsanoğlu varolduğu günden itibaren çevre ile sürekli bir etkileşim içerisinde. Bu etkileşim süreci boyunca çevre ile uyum içerisinde yaşamış, doğanın sağladığı kaynakları sınırsız olarak görmüştür. Fakat zamanla artış gösteren nüfus, kentleşme ve sanayileşme gibi etkenler sonucunda oluşan çevre sorunları dünya için bir tehdit unsuru haline gelmiştir (Aksu, 2011).

Genel olarak, çevre ve insan faaliyetleri ile oluşan etkileşim “Ekonomik Kalkınma ve İşbirliği Örgütü (OECD)” modeli olarak bilinen “Bas-

kı-Durum-Tepki” modeli ile belirtilmektedir. Bu model, enerji, ulaşım, sanayi gibi birtakım insan faaliyetlerinin çevre üzerinde oluşturduğu baskıyı açıklamaktadır (OECD, 2003).

Şekil 1: OECD Baskı-Durum-Tepki (PRS) Modeli



Kaynak: OECD, 2003

Yaşanan çevresel sorunların temelinde, üretim ve tüketim faaliyetleri sırasında toplumların çevreyi dikkate almamalarının olduğu görülmektedir. Bu durum çevre üzerindeki baskıyı artırarak taşıma kapasitesinin aşılmasına sebep olmaktadır (Aksu, 2011).

Toplumların gelişmişlik seviyesine bağlı olarak çevre üzerinde oluşturdukları baskı, sebebi ve düzeyi açısından farklılık gösterse bile, artık günümüzde çevresel problemler yerel olmaktan çıkmış ve küresel bir hal almıştır (Aksu, 2011).

Çevresel problemlerin temelini nüfus artışı, kentleşme ve sanayileşmenin oluşturduğu söylenebilir.

1. Nüfus Artışı: Nüfus sorunu özellikle 1960’lı yıllar ile birlikte çevre sorunlarının önemli sebeplerinden biri olarak görülmeye başlanmıştır. Çevre problemlerinin görüldüğü birçok konferans ve toplantılarda nüfus artışı gelecek kuşaklar için bir tehdit olarak ifade edilmiş, çözüm için bu konuda sorumluluk alınmasının gerekliliği ile ilgili etik bir yaklaşım görüşülmüştür (Des Jardins ,2006). Dünya nüfusunun 2050 yılında 10,5 milyara ulaşacağı tahmin edilmekte olup, bu artış ile birlikte oluşacak üretim ve tüketim faaliyetleri çevre üzerinde giderek daha fazla baskı oluşturacaktır (Aksu, 2011).

2. Kentleşme: 1950’den 2000’li yıllara kadar kentsel alanlar dünya genelinde %171 oranında artış göstermiştir. Bu değerin 2030 yılına kadar

%150 daha artacağı tahmin edilmektedir. Halen dünya nüfusunun yaklaşık yarısı kentlerde yaşamakta olup bu sayının 2030 yılında %60 civarında olacağı öngörülmektedir. Bu değerler dikkate alındığında kentleşme ile birlikte oluşacak arazi kullanımı, doğanın bozulması, toprak kayıplarının oluşması, hava kirliliği ve sera gazı emisyonundaki artış nedeniyle çevre üzerindeki baskılar giderek artış gösterecektir (Aksu, 2011).

3- Sanayileşme: Sanayileşme, sosyo-ekonomik gelişimin en temel unsuru olarak görülmektedir. Bilhassa sanayi devrimi ile birlikte oluşan ekonomik göstergeler, gelişmenin değerlendirilmesi açısından temel ölçüt olarak görülmüştür. Bu süreç esnasında üretim ve ekonomiye odaklanıldığından çevresel etkiler göz ardı edilmiştir. Sanayileşmenin olumlu getirilerinin yanında ”üretim-işleme-ulaştırma-tüketim” halkasının her bir basamağında doğal kaynakların tüketimi ile çevreye karşı olumsuz etkiler artarak bir baskı unsuru haline gelmiştir (Aksu, 2011). Kurulan fabrikalarda seri üretim ile büyük hacimli üretimler yapılırken, aynı zamanda üretim miktarı ile paralel olarak oluşan atık miktarları da çevrenin kirlenmesine sebep olmuştur (Ekolojist, 2018).

2. Çevre Sorunlarına Bakış

2.1.Tarihsel Gelişim

İkinci Dünya Savaşı ile birlikte başlayan kalkınma çabaları ülkelerin gelişmiş-gelişmemiş statüsünde değerlendirilmesine sebep olurken, diğer taraftan dünya üzerinde çevresel tehditleri de beraberinde getirmiştir. Başlarda gelişme adına göz yumulan bu durum, giderek önceleri bölgesel, daha sonra ise küresel bir hal almış, kalkınma ve doğa arasındaki denge arayışlarına neden olmuştur (Kaypak, 2011).

1960’lı yıllara kadar uzanan süreçte yerel çevre sorunları, kalkınmanın bir sonucu olarak görülüp çevre tahribatı sorgulanmamıştır (Tekeli, 1996). Bu bakış açısı ile oluşan kirliliğe karşı tepkide bulunup gidermeye çalışılmıştır. Oluşan çevre sorunlarını önlemek yerine oluştuktan sonra gidermeye çalışan bu strateji “teпки ve tedavi” olarak adlandırılmaktadır. Bu dönemde gerçekleştirilen üretim miktarı yüzyılın başına göre birkaç misli artmış, bu duruma paralel olarak kaynakların kendini yenileme kapasitesinin üstünde tahrip edilmesi, yoksulluğun artması, ormanların tahribi ile biyolojik çeşitliliğin azalması ve iklimlerde yaşanan değişkenlikler bu süreçle birlikte kendini göstermiştir. Bu sebeple 1970’li yılların başında çevre sorunlarında artışlar gözlenmiştir. Kalkınma süreci nedeni ile yerel ölçekli olarak görülüp değerlendirilmeyen çevre sorunları zamanla yerel olmaktan çıkmış ve uluslararası boyutlara ulaşmıştır (Kaypak, 2011). Kaynak tüketimindeki hızlı artış ve çevre kirliliğinin yaşamı tehdit etmeye başlaması, çevre sorunlarının göz ardı edilemeyeceğini ve uluslararası düzeyde tedbir alınması gerektiğini gözler önüne sermiştir. Uluslararası

düzeyde önlemlerin alınması amacıyla çeşitli çevre platformları oluşturulmuştur (Alagöz, 2007).

1980'lere gelindiğinde artan çevre sorunlarına karşılık, 1982 yılında Birleşmiş Milletler tarafından “Dünya Çevre ve Gelişme Komisyonu” kurulmuş, çevre ve kalkınma artık birlikte anılmaya başlanmıştır. 1987 yılında komisyon tarafından “Ortak Geleceğimiz” adlı bir rapor hazırlanmıştır. Raporda, kalkınmacı ve çevreci yaklaşımlar “sürdürülebilir kalkınma” yaklaşımı benimsenerek uzlaştırılmaya çalışılmıştır (Kaypak, 2011). Raporda, 20. yüzyıl boyunca gerçekleşen değişime değinilmiş, yüzyılın başı ve sonu arasında gerçekleşen farklılıklardan yola çıkılarak başlangıçta yerel ölçekte etkilerini gösteren çevresel sonuçların zamanla küresel düzeyde hissedildiğine dikkat çekilmiştir. Giderek artan çevre sorunlarına karşılık ekonomik kalkınma ve çevre arasında bir köprü kurularak gelişmenin “sürdürülebilir” olması gerektiği vurgulanmıştır (Bozdoğan, 2007). Brundtland Raporu olarak da bilinen raporda sürdürülebilir kalkınma tanımlanırken, insanların bugünkü ihtiyaçları karşılanırken gelecek nesillerin ihtiyaçlarını karşılayacak kaynaklardan ödün verilmemesi vurgulanmaktadır (Karabıçak ve Özdemir, 2015). Brundtland Raporu ile “sürdürülebilir kalkınma” kavramı gelişerek herşeye rağmen ekonomik büyüme düşüncesinin yerine geçmeye başlamıştır. Daha sonraları birçok şekilde tanımlanan “sürdürülebilir kalkınma” kavramı ile anlatılmak istenen; ekoloji ve ekonomi arasında bir denge oluşturularak doğal kaynakların gelecek nesillerin ihtiyaçları da gözetilecek şekilde kalkınma sağlamaktır. Bu noktada “sürdürülebilir çevre” bakış açısının oluşabilmesi için sınırsız üretim-tüketim-kar maksimizasyonunun ve de çevreyi ekonominin altında, onun bir altkütmesi şeklinde gören anlayıştan uzaklaşılması gereklidir (Torunoğlu, 2004). Kuşaklararası etkin kaynak kullanımını benimseyen sürdürülebilir kalkınma; gelecek kuşakların da gereksinimlerini düşünerek hareket eden, ekonomi-ekosistem dengesini iyi kurabilen, ekolojik olarak da sürdürülebilirliğe sahip kalkınmadır (Aldemir ve Kaypak, 2008).

Brundtland Raporu ile sürdürülebilir kalkınmanın temelleri küresel anlamda atılmış ve bu kavram 1992 yılında yapılan “Rio Yeryüzü Zirvesi” ile olgunlaşarak hız kazanmıştır. Zirve sonrası “Rio Deklerasyonu” ve “Gündem 21” başlıklarını taşıyan iki belge üretilmiştir. Rio Deklarasyonu 27 ilkeden oluşmaktadır. 40 ayrı bölümden oluşan Gündem 21 ise; doğal kaynakların korunması ve yönetilmesi, sürdürülebilir kalkınmanın sosyo-ekonomik boyutları, öncü devletlerin etkinliklerdeki rolü ve bunların uygulama şeklini içermektedir (Aldemir ve Kaypak, 2008).

Tarihsel süreçte göre sürdürülebilir kalkınma için temel teşkil eden önemli bir başka etkinlik Johannesburg’da 2002 yılında gerçekleştirilen “Dünya Sürdürülebilir Kalkınma Zirvesi”dir. Konferansta “Rio Yeryüzü

Zirvesi' itibarı ile geçen süre zarfında neler yapıldığı değerlendirilmiştir. Zirve sonrasında “Siyasi Bildiri” ve “Uygulama Planı” olmak üzere iki temel belge oluşturulmuştur (Aldemir ve Kaypak, 2008).

2.2. Sürdürülebilir Çevre ve Kalkınma

Sürdürülebilirlik; “var olmak”, “devam ettirmek”, “sürdürmek”, “temin etmek”, “desteklemek” gibi anlamlara karşılık kullanılmaktadır. Burada anlatılmak istenen “bir sistem ya da yöntemin kendi kendini idame ettirebilmesi, sürdürebilmesi, bir şeyin yüküne katlanabilme becerisi ve kabiliyeti” dir. Daha geniş bir çerçeveden bakıldığında ise, bir şeyin ya da bir durumun korunması ve muhafaza edilmesi, varlığını devam ettirebilmesidir. Bu durumda bir varlığın ya da bir faaliyetin sürdürülebilir olması için yeniden kullanılabilir, uygulanabilir, tekrarlanabilir ya da bir şekilde geri dönüşümünün mümkün olması gereklidir (Şen ve ark., 2018).

Sürdürülebilirlik kavramı ilk defa 1987’de Birleşmiş Milletler Dünya Çevre ve Kalkınma Komisyonu (WCED) tarafınca hazırlanan “Ortak Geleceğimiz” başlıklı “Brundtland Raporu” ile karşımıza çıkmıştır. İngilizce karşılığı “sustainability” olan bu kavram sonraları “sürdürülebilir kalkınma” olarak anılmaya başlanmış ve ilerleyen yıllarda da popüler bir hale gelmiştir. Brundtland Raporu’nda sürdürülebilirlik genel olarak kalkınma ekseninde değerlendirilmiş olup, gelecek nesillerin ihtiyaç duyacağı kaynakları tehlikeye atmadan bugünün ihtiyaçlarının karşılanması olarak tanımlanmaktadır (Şen ve ark., 2018).

Sürdürülebilirlik kavramı, günümüz neslinin ihtiyaçlarının karşılanması sırasında gelecek neslin benzer ihtiyaçlarının da gözönünde bulundurulmasına dikkat çekerek, gelecek kuşakların ekonomik şartlarının şimdiki durumdan daha kötü duruma getirilmeyeceğini garanti etmektedir. Bu durum sahip olunan refah düzeyinin zamanla azalmaması olarak özetlenebilir (Şen ve ark., 2018). Bu anlayış “çevreye duyarlılık” ve “ekonomik büyüme” kavramlarını sentezleyerek çevreye duyarlı üretim politikaları ile de kalkınmanın sağlanabileceğini ve bu iki kavramın tamamlayıcı unsurlar olması gerektiğini vurgulamaktadır (Toprak, 2006).

Sürdürülebilir kalkınmayı “ihtiyaçlar” ve “sınırlamalar” şeklinde ele almak mümkündür. Sürdürülebilir kalkınma, ekonomik kalkınmanın insan sağlığı ve doğal dengenin korunması şartı ile doğal kaynakların en verimli şekilde yönetilmesi yaklaşımıdır. Bu bakış açısı, kalkınmanın her basamağında sosyal ve ekonomik politikaların çevre politikaları ile birlikte değerlendirilmesini gerektirir (Altunbaş, 2003).

Bilhassa yirminci yüzyılın ikinci yarısında hızla gelişen teknolojik ve endüstriyel gelişmelerle birlikte çevresel değerlerin tahribatı artarken yenilenemeyen kaynakların azalması da hız kazanmıştır. Endüstrileşme ve

yaşam şekillerindeki değişme ile orantılı olarak ortaya çıkan atık miktarları artış göstermiş, bu atıklardan kaynaklanan sorunlar da küresel bir hal almıştır. İnsan faaliyetleri sonucunda oluşan çevre kirleticilerinin çeşitli şekillerde doğaya verilmesi sonucunda çevrenin doğal yapısı ve dengesi giderek bozulmaktadır (T.C. Çevre ve Şehircilik Bakanlığı, 2014).

2.3.Çevre Politikaları

Çevre politikası, bir ülkenin çevre ile ilgili hedef ve tercihleridir. Geniş bir çerçeveden bakıldığında çevre politikası, çevre sorunlarının giderilmesi amacıyla alınması gereken önlemleri ve benimsenen kuralları kapsamaktadır (Budak, 2000).

Çevre politikası, çevresel değerlerin sürekliliğini sağlamak ve çevreyi güvence altına almak, üretim ve tüketim faaliyetleri sonucunda oluşan zararların bertaraf edilmesi için gerekli hedefleri belirlemek, belirlenen hedeflere ulaşmak için gereken önlemleri almak ve ihtiyaç duyulan kaynakları tahsis etmekle ilgilidir. Çevre politikaları yalnızca çevreyi koruma ile ilgili bir alan olmayıp “hukuk”, ”sanayi politikaları”, “maliye” gibi farklı alanlarla da uyum sağlamalıdır (Mutlu, 2006).

Hem ulusal hem de uluslararası seviyede çevre politikaları belirlenirken, oluşturulan politikanın çevre üzerindeki etkileri saptanmalı, kısa ve uzun vadeli fayda-maliyet analizleri yapılmalı ve ilgili maliyetlerin bugüne ve gelecek nesillere nasıl dağıtılacağı belirlenmelidir (Mutlu, 2006).

Çevre politikalarının uygulanmasında kullanılan temel ilkeler şu şekilde belirtilebilir;

- **Kirleten Öder İlkesi:** “Kirleten öder” ilkesi, çevresel sorunların global ölçekte ortaya çıktığı, çevre sorunlarının ekonomik boyutlarının da önem kazandığı bir dönemde “Ekonomik İşbirliği ve Kalkınma Teşkilatı (OECD)” tarafından oluşturulmuş ve “Çevresel Politikaların Uluslararası Ekonomik Yönlerine İlişkin Rehber İlkeler Konusunda Konsey Tavsiyesi” isimli raporda yer verilmiştir. OECD’nin sonraki raporlarında bu ilkenin uygulanması ile ilgili detaylar belirtilmiştir (Turgut, 1995). OECD tarafından yürütülen kapsamlı çalışmalar sonrasında bu ilke ekonomik anlamını hukuki bir ilke haline dönüştürmüş ve 1992 yılında Birleşmiş Milletler Çevre ve Kalkınma Konferansı’nda resmi olarak kabul edilmiştir (Luppi ve ark.,2012).

Kirleten öder ilkesi, çevre kirliliğine sebep olan tarafın oluşan kirliliğin maliyetini de üstlenmesi esasına dayanmaktadır (Sezer ve Dökmen, 2018). OECD bu ilkeyi oluştururken, kirleten tarafın kirlilikle mücadelede alınacak önlemler için gerekli maliyeti karşılaması gerektiğini belirtmektedir. Fakat kirlenmenin gerçek maliyetinin hesaplanması gerçekte oldukça zordur. Uygulanan politikalar çoğu kez belli seviyedeki kirlenmeye

müsaade etmektedir. Bu sebeple de kirlüten tarafın yüklendiği maliyet, çevresel sorunların giderilmesini sağlayacak düzeyden daha düşük kalmaktadır. Oysa ki bu ilkenin gerçekçi bir şekilde uygulanması, dışsal etkilerin içselleştirilmesi açısından büyük önem taşımaktadır. Aksi durumda, çevresel sorunların etkilerinin giderilmesi zorlaşmaktadır (Mutlu, 2006).

- **İhtiyat İlkesi:** İhtiyat ilkesi, kirlüten öder ilkesine göre daha hukuki bir yaklaşım sergilemektedir. Bu ilke, çevre üzerinde olumsuz etki oluşturacak durumların problem oluşmadan öngörülmesi ve oluşabilecek zararların oluşmadan önlenerek doğanın uzun dönemde korunmasını hedeflemektedir. Bu amaçla, gerekli tedbirler alınarak kirliliğe sebep olacak etkenler ortadan kaldırılmalıdır (Mutlu, 2006). Hazırlanan çevre politikaları, olası çevre problemlerini ve nedenlerini öngörerek engelleyebilmelidir. Şayet çevresel bir tehdit söz konusu ise gerekli önlemler alınmalıdır (Toprak, 2006).

- **Önleme İlkesi:** Önleme ilkesi, çevresel problemlere henüz oluşma aşamasında müdahale edilmesini benimser. Bu ilkeye göre zarar tam olarak oluşmadan gerekli önlemler alınmalıdır. İlkenin başarı ile uygulanabilmesi için; gerekli bilginin karar vericiler tarafından kullanılabilir olması, ilgili durumun erken bir aşamada değerlendirilmesi ve alınan tedbirlerin izlenmesi gereklidir (Toprak, 2006).

- **İşbirliği İlkesi:** Küresel çevre kirliliğinin önlenmesinde en önemli yöntemlerden biri olan “İşbirliği ilkesi”, çevre sorunlarının geniş bir alanı etkileyebilmesi nedeni ile ulusal ve uluslararası düzeyde işbirliğinin sağlanmasının gerekliliğini vurgulamaktadır (Toprak, 2006). Bu ilke çevresel problemlerin çözümünde devletin, yerel yönetimlerle birlikte sivil toplum kuruluşlarının, özel işletmelerin ve kişilerin ortak hareket etmeleri gerektiğini belirtmektedir. Ancak bu şekilde davranıldığında bilgi akışının sağlıklı bir şekilde iletimi sağlanacaktır (Budak, 2000).

2.4. Türkiye’de Çevre Politikaları

Türkiye Cumhuriyeti’nin kuruluşu ile birlikte sanayileşmede önemli adımlar atılmıştır. Başlangıçta devlet desteği ile, sonraları özel sektörün de katılımı sayesinde hızlı bir sanayileşme gerçekleşmiştir. 1970’lere kadar küçük ve orta ölçekli işletmelerden meydana gelen sanayi kolları sonraları büyüyerek yerini makine, metal, kimyasallar gibi farklı sanayilere bırakmıştır. Bu dönemde sanayileşme ve ekonomik kalkınma hızla gelişme gösterirken çevre kirliliği, atıklar, kentleşme ile oluşan riskler yeterince farkedilememiş, oluşturulan yasal düzenlemeler sadece belli konularda kalmıştır. Bu nedenle başta büyük şehirlerde olmak üzere çevre kirliliği ve doğal kaynaklarda tahribat oluşmaya başlamıştır (Aksu, 2011).

1963-1972 yıllarında oluşturulan kalkınma planlarında maalesef çevresel sorunlar ayrıntılı olarak ele alınmamıştır. Bu iki plan sonrası, çev-

resel sorunlara göz önünde bulunduran, mevcut durumu değerlendirerek bunlara karşı alınacak önlemleri belirten ve bu durumun bütüncül bir şekilde ele alınması gerektiğini vurgulayan kalkınma planları hazırlanmıştır (Sencar, 2007).

1979-1983 yıllarını içeren Dördüncü Beş Yıllık Kalkınma Planı dönemi boyunca önleyici nitelikteki çevre politikaları dikkat çekmektedir. Planda toplumsal değişim sürecinin çevre sorunlarını da göz önünde bulundurarak çözümlenmesi, sanayileşme, kentleşme ve modern tarım uygulamalarında çevresel faktörlerin dikkate alınması gerekliliği belirtilmiştir (T.C. Başbakanlık Devlet Planlama Teşkilatı, 1979). Belirlenen politikalar hazırlanan yasalar ve yönetmeliklerle uygulanmaya çalışılmıştır. Ayrıca yine bu dönemde “Başbakanlık Çevre Müsteşarlığı” kurulmuş, 1983’de de çevrenin “sürdürülebilir kalkınma” ilkesine bağlı kalınarak korunması hedeflenerek “Çevre Kanunu” çıkarılmıştır. Kanunda çevre kirliliği, çevrenin korunması, sürdürülebilir çevre ve sürdürülebilir kalkınma gibi konulara değinilerek, çevrenin korunmasının ve çevre kirliliğinin önlenmesinde herkesin sorumluluğu olduğuna vurgu yapılmıştır (Yüksek, 2010).

1995 yılında Devlet Planlama Teşkilatı (DPT)’nin koordinatörlüğü, Çevre Bakanlığı’nın teknik desteği ve Dünya Bankası’nın mali desteği ile “sürdürülebilir kalkınma”da çevre boyutunun da geliştirilmesi amacı ile “Ulusal Çevre Stratejisi ve Eylem Planı (UÇEP)”nın hazırlanmasına başlanmıştır. Plan, çevre stratejilerinin belirlenmesinde bir rehber olarak dikkat çekmektedir (Aksu, 2011).

Türkiye’de çevre sorunlarındaki artış nedeniyle çevre politikaları oluşturulmuş olup, bu politikaların çevresel sorunların önlenmesi ve ortadan kaldırılmasında tek başına yeterli olamayacağından yola çıkılarak anayasal, hukuksal ve kurumsal bazı düzenlemeler oluşturulmuştur. Çevrenin korunması ile ilgili çalışmalar yalnızca plan ve yasaların düzenlenmesiyle kalmamış olup, çevreye verilecek zararın azaltılması ve önlenmesi amacıyla “çevre koruma harcamaları” da yapılmaktadır (Sencar, 2007).

Ülkemiz, çevre konusundaki uluslararası sözleşmelerin bir kısmına “taraf olma”, dahil olduklarına da ilgili kuruluşların çalışmalarına katılım sağlayarak çevresel alanda uluslararası işbirliğine gerekli desteği sağlamaktadır (Aksu, 2011).

2.5.Çevre Kirliliğinin Yol Açtığı Sorunlar

Çevre kirliliğinin neden olduğu sorunlardan bazılarını şu şekilde belirtmek mümkündür;

1- Küresel Isınma ve İklim Değişikliği: Küresel ısınma, Dünya üzerinde sıcaklığın sistematik bir biçimde artmasına bağlı olarak yaşanan

iklim değişikliği sürecidir. 1983 yılından itibaren yapılan ölçümlerle son 10-15 yıl içinde Dünya sıcaklığının sistematik şekilde arttığı görülmüştür. Bu durumu buzullardaki erimeler de destekler niteliktedir (T.C. Çevre ve Şehircilik Bakanlığı, 2014). Küresel ısınma yüzyılımızın en ciddi çevresel sorunlarından biri olup tüm bilimsel çevrelerde Dünya'nın giderek ısındığı ile ilgili ortak bir görüş mevcuttur. Yirmi birinci yüzyılda Dünya sıcaklığının “1.5 - 5.0 °C” arasında artış göstereceği tahmin edilmektedir. Ülkemizde 2030 yılı civarında yaz ve kış sıcaklıklarının yaklaşık “2.0 °C - 3.0 °C” artacağı, kışın yaşanan yağışların %10'a kadar artış göstereceği ve yaz yağışlarının azalarak kuraklığın artacağı belirtilmektedir (Bolat ve ark., 2018). Atmosfer yüzeyinden 11 km yukarıda bulunan troposfer katmanında sera gazlarının artması küresel ısınmanın en önemli nedenleri arasında yer almaktadır (Akin, 2006).

Küresel ısınmanın sebep olduğu bazı olaylar aşağıdaki şekilde sıralanabilir (Appenzerler ve Dimick, 2004; Atalık, 2006; Çukurçayır ve ark, 1997; Kalyoncuoğlu, 2006);

- Kutuplarda ve yüksek dağlardaki buzulların erimesi sonucu deniz seviyesinde yükselme,
- Güneşin zararlı ışınlarından canlıları koruyan Ozon tabakasında incelme oluşması,
- İklim değişiklikleri nedeni ile;
 - Sel, heyelan, erozyon gibi doğa felaketlerinde artış,
 - Yeryüzü ve atmosferdeki ısınma nedeni ile deniz ve okyanuslarda yaşayan canlıların tür ve sayısında azalma,
 - Su havzaları ve kapasitelerinde azalma (bu durum aynı zamanda çevre kirliliğini de arttıracaktır),
 - Dünya üzerinde çölleşmenin yaygınlaşması,
 - Orman yangınlarında artış (buna bağlı olarak iklimin kuraklaşması ve salgın hastalıkların artması),
 - Aşırı sıcak ve soğuk nedeni ile mutasyonlar sonucu kalıtsal yapı değişikliği,
 - Kasırga, hortum, yıldırım gibi atmosferik olaylarda artış,
 - Asit yağmurları ve buna bağlı olarak yaşanan doğa felaketleri,
 - Isınma nedeni ile göl ve nehirlerin su kapasitesinde azalma,
 - Ani iklim değişiklikleri sebebi ile vücudun homeostasisinin sağlanmasının güçleşmesi ile hastalıkların artması,

○ Tüm bu olumsuzluklar sebebi ile insanlarda moral çöküntüsü ile ruhsal yapıda hassaslaşma ve anlaşmazlıkların artması.

2- Doğal Bitki Örtüsü ve Toprakların Tahribatı: Doğal bitki örtüsünü oluşturan çayır, mera ve ormanların hayvancılık, rüzgar ve erozyonun önlenmesinde önemleri yüksektir. Yapılan belirlemelere göre ormanlar tahrip edilmekte, nitelikli ve verimli ormanlar giderek yok olmaktadır. İklim düzenleme, oksijen üretimi, erozyonun önlenmesi, rekreasyon gibi pek çok faydası olan ormanların insan sağlığı üzerinde de önemli etkileri bulunmaktadır (T.C. Çevre ve Şehircilik Bakanlığı, 2014).

Besinlerimizin %99'unu üreten ve yenilenemeyen bir doğal kaynak olan toprak, aynı zamanda tüm canlılar için gerekli olan suyun deposu ve süzgecidir. Toprak kirlenmesi, hızlı kentleşme, nüfus artışı, toprağın işlenmesi sırasında yapılan teknik hatalar, erozyon, toprağın amaç dışı kullanımı gibi nedenlerden dolayı toprak kayıpları yaşanmaktadır. Tüm bu etkenler nedeni ile toprağın verimi düşmekte ve su kaynaklarının düzenli beslenememesi sebebi ile susuzluk oluşmaktadır (T.C. Çevre ve Şehircilik Bakanlığı, 2014).

3- Tarım Alanlarında Azalma: Bir taraftan toprağın tahribatı ile tarım alanları azalırken diğer taraftan hızlı nüfus artışı sebebi ile kişi başına düşen tarım alanları da giderek azalmaktadır.

4- Su Kaynaklarında Azalma: Tüm canlıların yaşamlarını devam ettirebilmeleri için suya ihtiyaçları vardır. Tüm dünyada ve ülkemizde içilebilir temiz su miktarı giderek azalmaktadır. Bunun en büyük nedenini su kirliliği oluşturmaktadır.

3.Spor ve Çevre

3.1.Sporun Tanımı ve Önemi

Spor, kendine yüklenen anlamların çokluğu, toplumdan topluma değişen tarihsel geçmiş, kendi içinde çeşitlilik içermesi ve günlük hayatta kullanım şekli gibi sebepler nedeni ile tanımlamada zorlanılan bir kavramdır (Cengiz ve Taşmektepligil, 2016). Spor, toplu veya kişisel olarak yapılabilen, yarış ve rekabet sağlayan, belirlenmiş birtakım kurallara göre uygulanan bedensel hareketlerin toplamı olarak tanımlanabilir (Yazıcı, 2014). Başlangıcı insanlığın varoluşuna kadar uzanan spor, toplumsal yaşantı içerisinde vazgeçilmez olgulardan birisidir.

Başlarda doğa ile daha çok temas halinde olan ve farkında olmadan sporla iç içe olan insanoğlu, keşfettiği yeniliklerle spora farklı anlamlar kazandırmıştır. Bu durum nedeni ile sporun tarihsel gelişimi insanoğlunun gelişimi ile paralellik göstermiştir. Özünde dinamizm yatan spor, insanlara bir dinamiklik kazandırması gibi farklı bir özelliğe de sahiptir.

Bireylerin yaşamında etkili olan spor, hem insanlar hem de toplumlar için vazgeçilmez, bütünleştirici yapıya sahip bir aktivitedir (Sunay, 2003).

Sporun başta sağlıklı kalmayı desteklemek olmak üzere eğlence, kazanç, mutluluk sağlama gibi pek çok işlevi bulunmaktadır. Toplumların spor tercihleri nüfus bileşenine ve sosyal değerlerine göre farklılık göstermektedir. Bu sebeple spor, her toplumun kendi kültüründen beslenerek çeşitlilik kazanmaktadır (Cengiz ve Taşmektepligil, 2016).

Özellikle son yıllarda spor, insan yaşamının kalitesini arttıran, sağlıklı ve dengeli bir yaşam sürdürmesine destek olan bir öge olarak görülmektedir. Artık günümüzde kültürel faaliyetlerin yanında sportif faaliyetlerin de bireyleri hayata psikolojik açıdan destekleyerek hazırladığı düşüncesi genel anlamda kabul edilmektedir. Küresel bir olgu haline gelen spor, toplumun sosyo – ekonomik şartlarına göre yaygınlık kazanmaktadır. Küreselleşme sürecinin yanı sıra profesyonelleşme ile birlikte spor artık bir oyun olarak görülmekten çıkmış ve ekonomik seviye kazanan bir alan haline gelmiştir (Dağlı Ekmekçi ve ark., 2013).

Günümüzde hem toplumsal hem de kişisel sağlığı koruyucu ve geliştirici özellikleri ile hizmet sektörü sınıfında görülen spor, kitle iletişim araçları ve medya sayesinde karlı bir reklam aracı haline gelmiş, gösteri ve eğlence faaliyetlerini içermesi sebebi ile geniş kitlelerin ilgisini çekerek bir tüketim sektörüne dönüşmüştür. Ayrıca girişimciler için de büyük finans hareketliliğinin yaşandığı ilgi çekici bir ekonomik faaliyet dalı haline gelmiştir (Devecioğlu, 2005).

Büyük tüketici toplumlarının oluşmasını sağlayarak onları bir araya getiren spor, aynı zamanda bir pazarlama aracı olarak ticari bir hal almıştır. Bugün dev bir endüstri haline gelen sporu yalnızca pazarlama, sponsorluk ya da finans boyutu ile ele almak eksik bir yaklaşım olacaktır (Chappelet, 2009).

Spor endüstrisinin kapsadığı faaliyet alanları birçok açıdan değerlendirilebilir. Bunlar; “sportif ürünler”, “inşaat”, “turizm”, “hediyelik eşya”, “gıda”, “reklam”, “eğlence” gibi pek çok hizmeti barındıran sektörlerdir (Ekren ve Çağlar, 2003).

Spor kapsamında yapılan faaliyetler zaman içerisinde sayı ve çeşitlilik açısından artmıştır (Dağlı Ekmekçi ve ark.,2013). Sporun sağladığı iç dinamiklikle ülkeler dışa açılma isteği duymuş, bu durum uluslararası etkinliklerin yapıldığı organizasyonlara kadar uzanmıştır (Sunay, 2003).

Günümüz dünyasında bireylerin tekdüze yaşamın dışına çıkabilmesi ve günlük rutinlerin dışında kendilerine kalan zamanı en etkin şekilde kullanabilmesi, sağlıklı bir yaşam için büyük önem taşımaktadır. Serbest zamanları değerlendirme etkinliği olarak tanımlanan rekreasyon bu noktada

spor ile etkileşim halinde bulunmaktadır. Spor, bireylerin ihtiyaç duyduğu rekreatif gerekliliklerin karşılanmasında önemli bir alan olarak karşımıza çıkmaktadır.

Modern çağda spor ile tamamlanan bir diğer kavram spor turizmidir. Spor turizmini genel olarak; insanların sportif faaliyetlere aktif ya da pasif katılım sağlamak amacıyla yaptıkları seyahatler olarak tanımlanmak mümkündür (Turco ve ark.,2002).

3.2.Spor ve Çevre İlişkisi

Spor ve çevre çok yönlü kavramlar olmalarına karşın, insanların sağlıklarını korumak ve yaşam kalitesinin yükselmesini sağlamak gibi ortak bir noktaları bulunmaktadır (Petek, 2005).

Henüz üzerinde yeterince durulmuyor olsa da, sportif faaliyetlerin çevreyi kirlletici etkileri bulunmaktadır. Sportif faaliyetler doğal çevrede gerçekleştirildiği gibi spor sahalarında, spor salonlarında ya da spor dalına ait özel olarak hazırlanmış alanlarda gerçekleştirildiğinden çevreye olan etkisi de kaçınılmaz niteliktedir. Bir futbol maçında seyircinin yaptığı tezahürat sesinden maç sonrası bıraktığı çöplere, spor alanlarının aydınlatılmasını sağlamak için kullanılan elektrik enerjisinden deniz ya da nehirde yapılan su sporları nedeniyle oluşan su kirliliğine kadar sporun çevre üzerinde geniş bir etkisi bulunmaktadır (Petek, 2005).

Golf alanlarında doğal olmayan düzenin korunması amacıyla böcek popülasyonunun kontrolü için böcek ilacı ya da farklı kimyasalların kullanımı, kayak pistlerinde yeterli kar doğadan sağlanamadığı durumlarda yapay kar üretimi için atık su kullanımı ile ekosistemin risk altında bulunması gibi birçok örnekle sporun çevreye verebileceği olumsuz durumlar çoğaltılabilir (Schmidt, 2006).

Spor müsabakaları ile her yaş grubundan insan kitlesine oyunlar ve etkinlikler aracılığı ile televizyon başına ya da mekanlara çekilerek eğlence deneyimleri sunulmaktadır. Bu spor faaliyetleri sonrasında eğlence ve oyunun ötesinde farklı sonuçlar da oluşmaktadır. Bireysel gibi görünen bu faaliyetlerden her yıl dünya üzerinde milyonlarca insan faydalanmaktadır. Sonuçlara bu gözle bakıldığında spor müsabakaları sonrasında ambalaj, yiyecek atığı gibi pek çok çöp üretilmektedir. Diğer taraftan su ve enerji gibi kaynaklar da spor faaliyetleri için kullanılan diğer kaynaklardır (Houghton, 2007).

Tablo 1: Bazı Spor Dallarının Rekreasyon Alanlara Çevresel Etkileri

Spor Dalı	Çevresel Etki
Golf	“Nitelikli arazi kullanımı (tarım arazisi, doğal yaşam alanı vb.)
	Doğal bitki örtüsünün tahrip edilmesi ve ağaç kesilmesi
	Yüksek miktarda su tüketimi
	Uygun olmayan zirai ilaç ve gübre kullanımından kaynaklanan toprak ve su kirliliği
	Yakıtlardan ve kimyasallardan kaynaklanan toprak ve su kirliliği
	Habitatın rahatsız edilmesi
	Zemin bakım araçlarının kullanımından kaynaklanan gürültü
Kayak	Doğal bitki örtüsünün tahrip edilmesi
	Koruma altındaki ormanların bütünlüğünün bozulması ve seyrekleşmesi
	Toprak sıkışması
	Yakıt sızıntıları nedeniyle toprakta meydana gelen kimyasal kirlilik
	Toprak kayması, toprak erozyonu, çığ
	Alt yapı ve üst yapı çalışmaları için orman arazisinin kullanımı (park yerleri, yollar, oteller vb.)
	Katı atık üretimi
	Gürültü kirliliği
Yüzme	Yüksek miktarda su tüketimi
	Zararlı kimyasalların kullanımı
	Yüksek enerji tüketimi
Buz Sporları	Buz soğutma ve ısıtma işlemleri için yüksek enerji tüketimi
	Ozon tabakasına zarar veren karbon salınımına neden olan sıvı atıkların doğaya salınımı
Futbol	Yüksek miktarda su tüketimi
	Zirai ilaç kullanımından kaynaklanan su ve toprak kirliliği
	Zemin bakım araçlarının yakıtlarından ve kimyasalların kullanımından kaynaklanan su ve toprak kirliliği
	Zemin bakım araçlarının kullanımından kaynaklanan gürültü
	Işıklandırma için yüksek enerji kullanımı
	Gürültü kirliliği İzleyici araçlarından kaynaklanan hava kirliliği
	Fosil yakıtların yarattığı çevre kirliliği
	Maç günlerinde atıklardan kaynaklanan çevre kirliliği
Araba Yarışı	Pistlerin inşası için doğal yaşam alanlarının tahrip edilmesi
	Orman alanlarının tahrip edilerek flora ve faunaya zarar verilmesi
	Işıklandırma için yüksek enerji kullanımı
	Yarışların gerçekleşmesinde kullanılan destek hizmetlerinin yarattığı enerji tüketimi
	Zararlı gaz salınımlarının oluşturduğu hava kirliliği
	Gürültü kirliliği
	Park alanları için yeni alanların açılması

Rekreasyon Alanları	Gürültü kirliliği
(Büyük parklar,	Doğal bitki örtüsünün tahrip edilmesi
doğal ve suni göller,	Habitatın zarar görmesi
eğlence parkları ve	Fosil yakıtların tüketilmesinden kaynaklanan hava kirliliği
aqua parklar)	Eğlence parklarında makinelerin çalıştırılması için yüksek enerji kullanımı
	Katı atık üretimi
	Su parklarında yüksek enerji ve su tüketimi”

Kaynak: *Aktaran Balcı ve Koçak, 2014*

Birleşmiş Milletler Çevre Programı’nda spor tesislerinin inşaat, işletme ve bakım süreçlerinde çevre üzerinde oluşturdıkları zararlı etkiler şu şekilde sıralanmaktadır (Aktaran Ünal ve Bağcı, 2017);

- Gürültü ve ışık kaynaklı kirlilikler,
- Yakıt, metal vb. gibi yenilenemeyen kaynak kullanımı,
- Su, ahşap vb. doğal kaynakların kullanımı,
- Elektrik ve yakıt kaynaklı oluşan sera gazı emisyonu,
- Pestisit kullanımı sebebi ile oluşan toprak ve su kirliliği
- İnşaat çalışmaları esnasında oluşabilen toprak erozyonu
- Tesis inşaatı ve seyirciler nedeni ile oluşan atık üretimi

Sporun başka bir faaliyet alanı olan doğa sporları ile çevreye verilen zararlar ise; gürültü ve su kirliliği, çöp oluşumu ve çöplerin uzaklaştırılması sırasında oluşan problemler, kış sporlarının yapıldığı alanlardaki binalar sebebi ile görselliğin bozulması, tırmanış yapılırken kayalara işaret konulması ve boltlanması, patikaların çok kullanım sebebi ile bozulması, taşıtlar sebebi ile oluşan hava kirliliği, bitki örtüsünde meydana gelen tahribat olarak belirtilebilir (Somuncu, 2004).

Tablo 2: *Doğa Sporları Etkinliklerinin Oluşturduğu Çevresel Sorunlar*

Ekolojik Etkilerin Yoğunluk Durumu	Peyzaj Dengesini Sağlayan Faktörler											Çevre				
	Toprak	Su		Hava	Flora	Fauna					Görünümü					
X:Etki saptanabilmekte	Su erozyonu	Rüzgar Erozyonu	Toprak sıkışması	Taban suyu azalması	Taban suyu kirlenmesi	Akış hızının artması	Yüzey sularında kirlenme	Hava kirliliği	Gürültü	Tür Azalması	Tür değişmesi	Rahatsız edilmesi	Tür azalması	Tür yığılması	Alan Kullanımı ile ekolojik durgunluk	Peyzaj görünümünün ve zenginliğinin azalması
O:Etki yoğun olarak saptanabilmekte																
Sportif Aktivitelerin Etkileri	Alanda koşu (kros)									X	X	X				
	Atlı spor	X	X	X						O		X	X			
	Yüzme								X	O	X	O	X	X		
	Yelken, sörf, su kayağı						X			X		O	X			
	Motorlu kayak, su kayağı						O	X	O	X		O	X			
	Su altı sporları											X	O			
	Balık avlama									X		O	X			
	Kaya tırmanışı									X						
	Dağcılık									X	X					
	Trekking	X	X	X		X				X	X	X				
	Kampçılık			X	X	X	X	O		X	O	O	O	X		
	Hava sporları								O	O			X			
	Araba yarışları	O	O	O					O	O	O		O	O		
	Gezinti yolları	X		X		X				X			X			
	Alan içi yol şebekesi, otopark	O		O		O				O		X	O		O	O
Plajlar									O	X		O				
İskeleler									O			O				
Tesislerin Etkileri	Konaklama ve yeme- içme tesisleri	X		O		O	X		O	O	O	X	O		O	O
	Kamp ve karavan alanları	X		O		X				O	O	X	O		X	O
	Alana yönelik rekreasyon tesisleri	O	X	O		X	O	X		O	O	X	O		O	O

Kaynak: Aktaran Koçak ve Balcı, 2010

3.3.Spor Olayları ve Çevresel Sürdürülebilirlik

Sportif faaliyetlerin çevresel bozulmalara sebep olabileceği gerçeği, sportif faaliyetler ve organizasyonlarda çevresel sürdürülebilirlik için ge-

rekli önlemlerin alınmasını gerekli kılmaktadır. Çevresel sürdürülebilirlik ile ilgili olarak günümüzde karşımıza çıkan konular “ekolojik ayak izi” ve “karbon ayak izi” dir. Çoğu zaman birbiri yerine de kullanılan bu iki kavram içerik olarak farklıdır (Ünal ve Bağcı, 2017). Ekolojik ayak izi insanoğlunun doğaya karşı etkisi hakkında fikir veren araçlardan en önemlisidir. Çevresel sürdürülebilirliğinin ölçülebilmesine olanak sağlayan ekolojik ayak izi, doğa ve insanlar arasındaki etkileşimi yeni bir bakış açısı ile değerlendirmekte, doğal kaynakların tüketimi ile oluşan baskıyı ve bu baskının kaynaklarını ortaya koymaktadır (Ruževičius, 2010). Karbon ayak izi ise, ürünün yaşam döngüsü yani üretim, taşıma, kullanım ve bertaraf’ı sırasında açığa çıkan CO2 salınımına ait ölçüdür (Wiedmann ve Minx, 2007).

Sportif faaliyetler ve çevre bilinci ilişkisi ilk olarak 90’lı yıllarda bilimsel açıdan incelenmeye başlanmıştır. Kaspar 1994 Lilehammer Kış Oyunlarında çevre bilincini ve gelişimini inceleyen ilk araştırmacılardan olmuştur (Türk ve Kommerscheidt, 1999). Çevre bilinci ve spor arasındaki yapı “Birleşmiş Milletler Çevre Programı (UNEP)” ve “IOC (Uluslararası Olimpiyat Komitesi)”nin 1994 yılında olimpiik ve paralimpiik oyunların çevre üzerinde oluşturdukları etkiyi azaltmak üzere çalışmaya başlaması ile oluşmuştur (Kellison ve Hong, 2015).

Spor organizasyonları için çevresel sürdürülebilirlik ilk defa 2000 Sydney Olimpiyatları’nda benimsenmiş, Sydney Olimpiyat Komitesi (SOCOG) “yeşil bir olimpiyat” için bazı çevresel ilkeler oluşturmuş ve bu konuda Greenpeace ile birlikte çalışmıştır. Belirlenen ilkeler sürdürülebilirlik ve çevre konusunda sorumluluk için ekolojik yönetim kriterleridir. Bu kriterler doğrultusunda ilk olarak olimpiyat köyünün yeri belirlenmiştir. Sydney Olimpiyat Köyü kullanılmayan bir sanayi bölgesi, devlet mazbahası ve kent çöplüğünü kapsayan verimsiz bir alana kurulmuştur. İnşaat sırasında kendi enerjisini üretebilen güneş evleri kullanılmış olup oyunların bitiminde yerleşime açılarak dünyanın en büyük güneş enerjili konutları oluşturulmuştur. Köyün yapımı sırasında türü tehlikede olan sarı ve yeşil çingiraklı kurbağaların o civarda yaşadığı farkedilmiş ve olimpiyat köyünün planları revize edilmiştir. Ayrıca, olimpiyat köyünün inşa edildiği arazinin böcek kontrolü sırasında kimyasal uygulamalarından kaçınılmıştır (Balcı ve Koçak, 2014).

FIFA, sürdürülebilirliği benimseyen spor organizasyonlarının ilki olmuş, 2006 yılındaki Almanya Dünya Kupası’nda “yeşil gol” isimli detaylı bir çevre programını uygulamıştır (Ünal ve Bağcı, 2017).

FIFA Dünya Kupası veya Olimpik Oyunlar gibi büyük etkinlikleri düzenleyen şehir ya da ülkelerin karşılaştığı en büyük sorunlardan biri de çevresel performanslarını arttırmaya çalışmaktır (Preuss, 2013). 2010

FIFA Dünya Kupa'sında karbon ayak izi 2006 FIFA Dünya Kupası'nın 9 katına çıkmıştır. Karbon ayak izindeki bu artışta olimpiyatlara gelen takımların ve seyircilerin yaptığı yolculuklar, barınma yeri için yapılan seyahatler etkili olmuştur (Pellegrino vd., 2010).

Stadyumların seyirci kapasitelerinin yüksek olması sebebi ile ışıklandırma da çok fazla enerji gereksinimi bulunmaktadır (Balcı ve Koçak, 2014). Tayvan - Kaohsiung şehrinde inşa edilen Dragon Stadyumu çevresel sürdürülebilirlik açısından örnek bir stadyumdur. Tüm enerji ihtiyacını güneşten sağlayan stadyum, bu özelliği ile tamamen güneş enerjisi ile çalışan dünyanın ilk stadyumudur. 19 hektar alanda yeralan 55000 kapasiteli stadyumun çatısında 8844 güneş paneli yer almaktadır. Panellerin elde ettiği elektrik ile stadyum aydınlatılmakta, müsabaka olmadığı zamanlarda elde edilen elektrik kent şebekesine verilmektedir. Yılda yaklaşık 1,14 milyon kWh elektrik üretilmekte ve böylece 660 ton karbondioksitin atmosfere salınması önlenmektedir (Green Packs, 2009).

Sürdürülebilir tesis örneklerinden bir diğeri ise Tiger Woods Dubai'dir. Kum üzerine yapılan tesis dünya üzerinde en iyi golf sahalarından biri olarak gösterilmektedir. Sahanın yapımı sırasında hiçbir çevresel yıkım olmamış ve verimsiz arazi kullanılabilir hale getirilmiştir. Ayrıca tesis için gereken su deniz suyu arıtılarak karşılanmaktadır (Balcı ve Koçak, 2014).

“Yeşil stadyum” olarak adlandırılan ve Euro 2008 için inşa edilen İsviçre - Zürih Letzigrund stadyumunda 2500 metrekarelik fotovoltaik sistem (güneş enerjisini elektrik akımına dönüştüren sistem) ile yaklaşık 500 kw elektrik üretimi ve 90 metrekare güneş termal kollektörleri bulunmaktadır. Ayrıca stadyumda pelletlerle ısıtma, atık yönetimi, yeniden kullanılabilir cam, yeşil ulaşım (toplu taşıma) ve düşük güç tüketimli aydınlatma kullanılmaktadır (Eren ve ark.,2017).

Sürdürülebilirlik günümüz dünyasının vazgeçilmez kavramlarından birisidir. Bu konudaki yaklaşım ve bakış açısı büyük önem taşımaktadır. Olumsuzlukların minimize edilerek sağlanacak faydaların en üst düzeye çıkarılabilmesi için dikkatli erken planlama ve dikkatli yönetim büyük önem taşımaktadır (International Olympic Committee, 2015).

Çevre politikaları ile hedeflenen, insanların sağlıklı ve mutlu bir şekilde yaşamaları için sürdürülebilir bir ortam sağlamak, insanların faaliyetleri sonucunda oluşabilecek zararlı etkilerden doğayı, bitki ve hayvanları korumak, bu zararlı etkileri önlemek ve ortadan kaldırmaktır.

Ülkemizde 1983 yılında kabul edilen Çevre Kanunu'nun amacı; tüm canlıların ortak sahip olduğu çevrenin, sürdürülebilir çevre ve kalkınma prensipleri doğrultusunda korumasıdır (Çevre Kanunu)

2872 Sayılı Çevre Kanunu'nun 3. maddesinde çevre kirliliğinin ve bozulmanın önlenmesi, çevrenin iyileştirilmesi amacıyla yapılan harcamaların kirliten veya bozulmaya sebep olan tarafından karşılanacağı belirtilmektedir (Çevre Kanunu).

Ayrıca Çevre Kanunu'nun 10. maddesinde “Çevresel Etki Değerlendirmesi” (ÇED)'nin gerekliliği belirtilmiş olup “Gerçekleştirmeyi plânladıkları faaliyetleri sonucu çevre sorunlarına yol açabilecek kurum, kuruluş ve işletmeler, Çevresel Etki Değerlendirmesi Raporu veya proje tanıtım dosyası hazırlamakla yükümlüdürler. Çevresel Etki Değerlendirmesi Olumlu Kararı veya Çevresel Etki Değerlendirmesi Gerekli Değildir Kararı alınmadıkça bu projelerle ilgili onay, izin, teşvik, yapı ve kullanım ruhsatı verilemez; proje için yatırıma başlanamaz ve ihale edilemez.” ibaresi yer almaktadır (Çevre Kanunu).

3.4.Çevresel Sürdürülebilirlik için Alınabilecek Tedbirler

Sporda çevresel sürdürülebilirlik uygulamaları spor alanındaki yetkili kuruluşların faaliyetleri içinde bulunmasına rağmen, spor yönetiminde bu alanda araştırma azdır. Mevcut çalışmalar uygulamaya yönelik olmaktan daha çok genellikle çevresel sürdürülebilirlik ilkelerine odaklandığından eğitim ve uygulama açısından eksikler bulunmaktadır (Mallen ve ark., 2010).

Spordaki sürdürülebilirlik olgusu genel olarak büyük spor organizasyonlarını kapsamaktadır. Bu konudaki çabanın anlamlı bir hale gelebilmesi için büyük küçük tüm spor faaliyetlerinde çevresel gerekliliklerin uygulanması gerekir (Ünal ve Bağcı, 2017).

Çevresel sürdürülebilirliğe spor ve rekreasyon faaliyetleri açısından bakıldığında; üretim-tüketim-atık üçlüsünde dengenin kurulmasından enerji kullanımında geri dönüşümün benimsenmesine ya da bireysel araç kullanımı yerine toplu taşımanın yaygınlaştırılmasından doğal yaşam alanlarının korunmasına kadar birçok konuyu ilgilendirdiği görülmektedir. Bu bakımdan doğa ile uyum içinde ve ona zarar vermeden faydalanmayı benimseyen bir yol izlenmelidir. Spor ve rekreasyon alanları tasarlanırken aşağıda belirtilen maddeler gözönünde bulundurulabilir (Balcı ve Koçak, 2014);

- Tesisin kurulum aşamasında doğal kaynakların kullanımında gerekli özeni göstermek ve zararlı atık üretimini minimize etmek,
- Ozan tabakasını olumsuz etkileyen zararlı salınımları azaltmak,
- Tesisin sebep olabileceği gürültüyü en aza indirmek,
- Atık üretimini azaltmak, geri dönüşümlü malzeme kullanımını arttırmak,

- Tesisten kaynaklanan ışığın civarda yaşayan insanlar ve çevrede yaşayan türler üzerindeki etkisini azaltmak,
- Su kalitesinin korunması amacı ile filtreleme ve yeniden kullanım için gereklilikleri sağlamak,
- Tesisin, toplu taşımının bulunduğu yakın yerlere konumlanmasını sağlamak.

Ayrıca, zirai ilaç kullanımının spor alanlarında azaltılması ya da bu kimyasalların uzaklaştırılması flora ve fauna üzerinde oluşan baskıyı azaltmakta, aynı zamanda yeraltı ve yer üstü sularının korunmasına da katkı sağlamaktadır (Chernushenko ve ark., 2001).

Doğada yapılan spor etkinliklerinde aşağıda yeralan çevresel sürdürülebilirlik ilkelerine dikkat edilmelidir (Houghton, 2007);

- Biyolojik türlerin korunması amacı ile gerekli hukuki ve kurumsal düzenlemeler yapılmalıdır.
- Soyu tükenmekte olan flora ve faunaların yaşama alanlarının korunmasına yönelik planlar hazırlanmalıdır.
- Doğal kaynakların sürdürülebilirlik ilkesi doğrultusunda kullanımı ile ilgili toplumun her seviyesinin bilinçlendirilmesi amacıyla eğitim sağlanmalıdır.
- Doğal kaynaklar en verimli şekilde kullanılmalı ve atık miktarı azaltılmalıdır.
- Doğada gerçekleştirilecek etkinlikler için çevresel etki değerlendirilmesi yapılmalıdır.
- Doğada yapılacak etkinlikler, yapıldığı bölgenin doğal yapısına zarar vermeyecek şekilde planlanmalıdır.
- İyi bir ulaşım planlaması yapılarak özel araç kullanımı azaltılmalıdır.
- Çevrenin korunması konusunda halkın bilinci arttırılmalıdır. Bu amaçla sürdürülebilirlik ilkeleri hakkında yerel toplum bilinçlendirilerek destekleri alınmalıdır.
- Çevresel sorunlarla ilgili inceleme ve analizler yapılmalı, oluşabilecek sorunlar için hızlı çözümlerin geliştirilmesi sağlanmalıdır.

Spor olimpiyatlarına çevresel sürdürülebilirlik açısından bakıldığında ise; tesis yapımı, enerji ve suyun korunması, atıkların azaltılması, doğal ve kültürel çevrenin korunması gibi uyulması gereken ölçüt ve yöntemler bulunmaktadır (Ünal ve Bağcı, 2017).

Dünyanın öncü standart örgütü olan Uluslararası Standart Organizasyonu (ISO), 164 farklı ülkedeki organları aracılığı ile standartlar geliştirmektedir (<https://www.iso.org/what-we-do.html>). ISO 14001 Çevre Yönetim Sistemi ve ISO 20121:2012 Olay Sürdürülebilirliği Yönetim Sistemi standartları ISO tarafından geliştirilen standartlardır.

ISO 14001 Çevre Yönetim Sistemi ile hedeflenen; kuruluşların çevresel sorumluluklarını sürdürmelerini sağlamak, faaliyetlerini gerçekleştirirken çevreye katkı sağlayacak bir yönetim anlayışını benimsemelerine destek olmak, oluşan sosyo-ekonomik ihtiyaçlarla birlikte değişen çevresel şartlara doğru tepkiler verecek bir çerçeve oluşturmaktır (TS EN ISO 14001:2015).

ISO 20121:2012 standardı, işletmelerin mevcut iyi uygulamalarının sürdürülebilir ve etkili bir şekilde devamını amaçlamaktadır.

Sürdürülebilir etkinlik yönetimi, karbon salınımlarını kontrol altında tutmayı hedeflemekte, toplumsal sorumluluk bilinci oluşumunu desteklemekte, atık yönetimine dikkat çekmekte ve yapılan yatırımların sürdürülebilir olmasına katkı sağlamaktadır.

UEFA EURO 2016 sosyal sorumluluk ve sürdürülebilirlik yaklaşımından hareketle ISO 20121 belgesini almaya hak kazanmıştır. UEFA Etkinlikler Direktörü Martin Kallen UEFA EURO 2016 için ISO 20121 sertifikasını almaktan dolayı büyük bir gurur duyduklarını, bu durumun turnuvalar ve yarışmalar için yüksek bir standart teşkil ettiğini belirtmiştir. Ayrıca, böyle bir ölçekte futbol etkinliğinin ekonomik, sosyal ve çevresel etkilerinin bulunduğunu, bu sebeple de sürdürülebilir bir yönetim sisteminin oluşturulmasının önemli olduğunu ifade etmiştir (<https://www.uefa.com/insideuefa/socialresponsibility/news/newsid=2383868.html?directFromOrg=true>).

Tokyo 2020 Olimpiyatları sürdürülebilirlik planında, etkinlik sürdürülebilirliğini sağlamak için ISO 20121 yönetim sisteminin benimsendiği belirtilmektedir. Belgelendirmenin sağlanması da plan içerisinde yeralan hedeflerdendir (Tokyo Organising Committee of the Olympic and Paralympic Games, 2018).

Büyük insan kitlelerini ekran başına toplayan sportif faaliyetler çevresel farkındalığın oluşmasında büyük rol oynamaktadır. Medya, çevreci aktivistler ve politikacılar gelecek nesillere temiz bir çevre bırakılması konusunda umut vadeden projeleri desteklemeli ve bu konuda toplumsal farkındalığın oluşmasına yardımcı olmalıdır (Ünal ve Bağcı, 2017).

KAYNAKLAR

- Alagöz, M. (2007). Sürdürülebilir Kalkınmada Çevre Faktörü: Teorik Bir Bakış. *Sosyal Bilimler e Dergisi*, 11, Erişim Tarihi: 01.07.2019, <http://www.acarindex.com/dosyalar/makale/acarindex-1423868342.pdf>.
- Aldemir, ř., Kaypak, ř. (2008). *Eko-Ekonomi Kavramı ve Türkiye için Bölgesel Ölçekli Bir Değerlendirme*. 2. Ulusal İktisat Kongresi Bildiriler Kitabı, Dokuz Eylül Üniversitesi İktisadi ve İdari Birimler Fakóltesi, İzmir, 359-380.
- Altunbaş, D. (2003). Uluslararası Sürdürülebilir Kalkınma Ekseninde Türkiye'deki Kurumsal Değişimlere Bir Bakış, *Yönetim Bilimleri Dergisi* (1:1-2), 103-118.
- Akın, G. (2006). Küresel Isınma, Nedenleri ve Sonuçları. *Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih-Coğrafya Fakóltesi Dergisi* , 46 (2), 29-43.
- Akın, M., Akın, G. (2007). Suyun Önemi, Türkiye'de Su Potansiyeli, Su Havzaları ve Su Kirliliği. *Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih-Coğrafya Fakóltesi Dergisi*, 47 (2), 105-118.
- Aksu, C. (2011). Sürdürülebilir Kalkınma ve Çevre. Güney Ege Kalkınma Ajansı, Erişim Tarihi:15.10.2019, http://cevre.mf.duzce.edu.tr/Dokumanlar/cevre_mf/Dosyalar/S%C3%9CRD%C3%9CR%C3%9CLEB%C4%B0L%C4%B0R%20Kalk%C4%B1nma%20ve%20%C3%87evre.pdf
- Appenzerler,T., Dimick, R.D. (2004). Dünya Alarm Veriyor. National Geographic Türkiye
- Atalık, A. (2006). Küresel Isınmanın Su Kaynakları ve Tarım Üzerine Etkileri, Erişim Tarihi: 13.07.2019, https://www.zmo.org.tr/resimler/ekler/ce6d3c-8830d27ec_ek.pdf
- Balcı, V., Koçak, F. (2014). Spor ve Rekreasyon Alanlarının Tasarımında ve Kullanımında Çevresel Sürdürülebilirlik. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 5(2), 46-58.
- Bolat, İ., Kara, Ö., Tok, E. (2018). Küresel Isınma ve İklim Değişikliği: Bartın, Zonguldak ve Düzce Yöresine Ait Örnek Bir Çalışma. *Bartın Orman Fakóltesi Dergisi*, 20 (1), 116-127.
- Bozdoğan, R. (2007). Sürdürülebilir Gelişme Düşüncesinin Tarihsel Arka Planı. *Sosyal Siyaset Konferansları Dergisi*, 50, 1011-1028.
- Budak S.(2000). *Avrupa Birliği ve Türk Çevre Politikası*, İstanbul: Büke Yayınları, p: 22-37.
- Büyükgüngör, H. (2006). Çevre Kirliliği ve Çevre Yönetimi. *Toprak İşveren Dergisi*, 72, 9-17.
- Cengiz, R., Taşmektepligil, M. Y. (2016). Spor Üzerine Sosyolojik Bir Çözümleme: Spor Merkezleri (Samsun örneği). *Akademik Bakış Dergisi*, 56, 220-240.

- Chappelet, J.L. (2009). A Glocal Vision for Sport (and Sport Management). *European Sport Management Quarterly*, 9 (4), 483-485.
- Chernushenko, D., Van der Kamp, A., Stubbs D. (2001). Sustainable Sport Management: Running And Environmentally Socially And Economically Responsible Organization. Green & Gold Inc. Ontario, Canada.
- Çevre Kanunu, <https://www.mevzuat.gov.tr/MevzuatMetin/1.5.2872.pdf>, Erişim Tarihi: 20.07.2019
- Çukurçayır, F., Geçer, C., Arabacı, H. (1997). Yaşam İçin En Değerli Kaynaklar Hava ve Su. *Meteoroloji Mühendisliği Dergisi*, 02, 24-32.
- Des Jardins, J. R. (2006). *Çevre Etiği / Çevre Felsefesine Giriş*, Ankara: İmge Kitabevi
- Dağlı Ekmekçi, Y. A., Ekmekçi, R., İrmış, A. (2013). Küreselleşme ve Spor Endüstrisi. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, 4 (1), 91-117.
- Devecioğlu, S. (2005). Türkiye’de Spor Sektörü Stratejilerinin Geliştirilmesi. *Verimlilik Dergisi*, 2005/2, 117-134.
- Ekolojist (2018), Endüstri Devriminin Etkileri, Erişim Tarihi: 19.07.2019, <http://ekolojist.net/endustri-devriminin-cevresel-etkileri/>
- Ekren, N., Çağlar B.A. (2003). Spor Ekonomisi: Teorik Bir Çerçeve. *Active Dergisi*, 32, 1-16.
- Eren, Ö., Parlakay, O., Hilal, M., Bozhüyük, B. (2017). Ziraat Fakültesi Akademisyenlerinin Ekolojik Ayak İzinin Belirlenmesi: Mustafa Kemal Üniversitesi Örneği. *Gaziosmanpaşa Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi*, 34 (2), 138-145.
- Houghton, R. A. (2007). Balancing the Global Carbon Budget. *Annual Review of Earth and Planetary Sciences*, 35, 313-347.
- Georgiadou, E., Kourtidis, K. and Ziomas, I. (2004). Exploratory Traffic Noise Measurements At Five Main Streets Of Thessaloniki, Greece. *Global Nest Journal*, 6 (1), 53-61.
- Green Packs (2009). Solar-powered ‘dragon’ stadium in Taiwan, Erişim Tarihi:20.07.2019, <http://www.greenpacks.org/2009/05/19/solar-powered-dragon-stadium-in-taiwan/>
- International Olympic Committee (2015). IOC Olympic Games Framework Produced For the 2024, International Olympic Committee, Erişim Tarihi:20.07.2019 https://stillmed.olympic.org/Documents/Host_city_elections/IOC_Olympic_Games_Framework_English_Interactive.pdf
- Kalyoncuoğlu, H. (2006). Aşırı Sıcaklar Kalp Krizini Tetikliyor. *Popüler Bilim*, 149, 39-42.
- Karabıçak, M., Özdemir, M. B. (2015). Sürdürülebilir Kalkınmanın Kavramsal Temelleri. *Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi*, 6 (13), 44-49.

- Karabıçak, M., Armağan, R. (2004). Çevre Sorunlarının Ortaya Çıkış Süreci, Çevre Yönetiminin Temelleri ve Ekonomik Etkileri. *Süleyman Demirel Üniversitesi, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi*, 9 (2), 203-228.
- Kaypak, ř. (2013). Çevre Sorunlarının Çözümünde Küresel Çevre Politikalarının Önemi. *Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 31, 17-34.
- Kaypak, ř. (2011). Küreselleşme Sürecinde Sürdürülebilir Bir Kalkınma İçin Sürdürülebilir Bir Çevre. *KMÜ Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 13 (20), 19-33.
- Keleş, R., Hamamcı, C., Çoban, A. (2015). *Çevre Politikası (8. Baskı)*. Ankara:İmge Kitapevi Yayınları.
- Kellison, T. B., Hong, S. (2015). The Adoption and Diffusion of Pro-Environmental Stadium Design. *European Sport Management Quarterly*, 15(2), 249-269.
- Koçak, F., Balcı, V. (2010).Doğada Yapılan Sportif Etkinliklerde Çevresel Sürdürülebilirlik. *Ankara Üniversitesi Çevre Bilimleri Dergisi*, 2 (2), 213-222.
- Luppi, B., Parisi, F., & Rajagopalan, S. (2012). The Rise And Fall of The Polluter-Pays Principle in Developing Countries. *International Review of Law and Economics*, 32(1), 135-144.
- Mutlu, A. (2006). Küresel Kamusal Mallar Bağlamında Sağlık Hizmetleri ve Çevre Kirlenmesi: Üretim, Finansman ve Yönetim Sorunları. 21.Türkiye Maliye Sempozyumu: Kamu Maliyesinde Güncel Gelişmeler, Lara/ANTALYA, p:203.
- Mallen, C., Stevens, J., Adams, L., McRoberts, S. (2010). An Assessment of the Environmental Performance of an International Multi-Sport Event: Understanding The Organizational Barriers To Event Sustainability, *European Sport Management Quarterly*, 10 (1), 97-122.
- OECD (2003). Environmental Indicators- Development, Measurement and Use, Referans Paper, Organization for Economic Co-operation and Development, Erişim Tarihi:15.07.2020, <http://www.oecd.org/dataoecd/7/47/24993546.pdf>
- Pellegrino, G., Bam, L., Dutiro, I. (2010). 2010 FIFA World Cup: a Turning Point for South Africa. Deloitte, The Global Public Sector, Erişim Tarihi: 22.07.2019, http://www.afronline.org/wp-content/uploads/2010/06/dtt_WorldCup2010.pdf
- Petek, H. (2005). Sportif Faaliyetlerden Kaynaklanan Çevre Kirliliği Sebebiyle Çevre Kanunu'na Göre Sorumluluk. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hukuk Fakültesi Dergisi*, 7 (2), 165-226.
- Preuss, H. (2013). The Contribution of the FIFA World Cup and the Olympic Games to Green Economy. *Sustainability*, 5, 3581-3600.

- Raimbault, M., Dubois, D. (2005). Urban Soundscapes: Experiences and Knowledge. *Cities* 22 (5),339-350.
- Ranieri,E., Bombardelli, F., Gikas, P., Chiaia, B. (2016). Soil Pollution Prevention and Remediation. Hindawi Publishing Corporation. *Applied and Environmental Soil Science*,1-2.
- Ruževičius, J. (2010). Ecological Footprint As An Indicator Of Sustainable Development. *Economics and Management*: 2010.15, 711-718.
- Schmidt, C. W. (2006). Putting The Earth in Play: Environmental Awareness and Sports. *Environmental Health Perspectives*, 114(5), 286.
- Sezer, Ö., Dökmen, G. (2018). Kirleten Öder İlkesi Çerçevesinde Türkiye’de Çevre Vergileri ve Negatif Dışsallıklar Sorunu. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 57, 163-181.
- Sencar, P. (2007). Türkiye’de Çevre Koruma ve Ekonomik Büyüme İlişkisi. Yüksek Lisans Tezi. Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Edirne.
- Somuncu, M. (2004). Dağcılık ve Dağ Turizmindeki İkilem: Ekonomik Yarar ve Ekolojik Bedel. *Coğrafi Bilimler Dergisi*, 2 (1), 1-22.
- Sunay, H. (2003). Türk Spor Politikasına Analitik Bir Bakış. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 39-42.
- Şen, H., Kaya, A., Alpaslan, B. (2018). Sürdürülebilirlik Üzerine Tarihsel ve Güncel Bir Perspektif. *Ekonomik Yaklaşım Deneği*, 29 (107): 1-47.
- Şengün, H. (2015). Türkiye’de Çevre Yönetimi ve Çevre ve Şehircilik Bakanlığının Uygulamaları. *Strategic Public Management Journal (SPMJ)*, 1, 109-130.
- Tekeli, İ. (1996). Habitat II Konferansı Yazıları, T.C. Toplu Konut İdaresi Başkanlığı Yayını, Ankara.
- T.C. Başbakanlık Devlet Planlama Teşkilatı (1979). Dördüncü Beş Yıllık Kalkınma Planı. Yayın No, DPT:1664, p:295, Erişim tarihi: 22.07.2019, http://www.sbb.gov.tr/wp-content/uploads/2018/10/Dorduncu_Bes_Yillik_Kalkinma_Plani-1979-1983.pdf
- T.C. Çevre ve Şehircilik Bakanlığı (2014). Çevre Görevlisi Aday Eğitimi Eğitim Notları. Temel Çevre Bilimleri, Ankara.
- Tokyo Organising Committee of the Olympic and Paralympic Games (2018). Tokyo 2020 Olympic and Paralympic Games Sustainability Plan Version 2 „Erişim Tarihi:14.08.2019, https://www.insidethegames.biz/media/file/109781/20180611-sus-plan-2_EN.pdf
- Toprak, D. (2006). Sürdürülebilir Kalkınma Çerçevesinde Çevre Politikaları ve Mali Araçlar. *Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2 (4), 146-169.

- Torunoğlu, E. (2004). Sürdürülebilir Kalkınma Paradigması Üzerine Ön Notlar. Tübitak Vizyon 2023, Erişim tarihi: 20.09.2019, <https://docplayer.biz.tr/15407718-Tubitak-vizyon-2023-panel-icin-notlar.html>
- TS EN ISO 14001:2015 Çevre Yönetim Sistemleri-Şartlar ve Kullanım Kılavuzu, Yayın Tarihi: Eylül 2015.
- Turco, D.M., Riley, R.S., Swart, K. (2002). Sport Tourism, USA: Fitness Information Tecnology Inc.
- Turgut, N. (1995). Kirleten Öder İlkesi ve Çevre Hukuku. *Ankara Üniversitesi Hukuk Fakültesi Dergisi*, 44(1-4), 607-654.
- Türk, S., Kommerscheidt, M., Roth, R.(1999). Wintersportgroßveranstaltungen Eine Sport und Umweltbezogene Analyse (in German). *Sportstättenbau Badenl*, 33, 618–619.
- Ünal, H., Bağcı, E. (2017). Çevresel Sürdürülebilirlik ve Ekolojik Ayak İzi Işığında Spor Organizasyonları. *Journal of Human Sciences*, 14(2), 1-17.
- WCED (1987). Our Common Future, Oxford: Oxford University Press.
- Wiedmann, T., Minx, J. (2007). A Definition of Carbon Foodprint. ISAUK Research Report 07-01 ,ErişimTarihi:20.07.2019 <http://citeserx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.467.6821&rep=rep1&type=pdf>.
- Yazıcı, A. G. (2014). Toplumsal Dinamizm ve Spor. *Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim Dergisi*, 3/1, 394-405.
- Yüksek, M. (2010). Sürdürülebilir Kalkınma ve Türkiye’de Çevre Politikaları. Yüksek Lisans Tezi. Gaziantep Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İktisat Anabilim Dalı, Gaziantep.
- Zülfikar, H. (2014). Hava Kirliliğı ile İnsan Sağlığı Üzerine İrdelemeler ve Türkiye Örneğı. *Türkiye Klinikleri Arch Lung*, 15(2), 59-69.
- <https://www.iso.org/what-we-do.html>, Erişim Tarihi: 14.08.2019
- <https://www.uefa.com/insideuefa/social-responsibility/news/newsid=2383868.html?redirectFromOrg=true> , Erişim Tarihi: 14.08.2019

Bölüm 4

ARAMA VE KURTARMA EKİPLERİNİN FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ: BURSA ÖRNEĞİ*



Serkan PANCAR

Zaim Alparslan ACAR

Dr. Serkan PANCAR/MEB

Dr. Zaim Alparslan ACAR/ Uludağ Üniversitesi

* “Arama ve Kurtarma Ekiplerinin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin İncelenmesi: Bursa Örneği” başlıklı tezden üretilmiştir.

GİRİŞ

Günümüz Dünyasında küresel ısınma sonucunda iklimlerin değişmesi ve buna bağlı olarak giderek artan doğal afetler nedeniyle binlerce insan hayatını kaybetmektedir (Garvey, 2008: 8). Ülkeler doğal afetlere ve kazalara karşı, kayıpları önlemek ya da hasarı en aza indirmek için arama ve kurtarma faaliyetlerine önem vermeye başlamıştır. İlk başlarda sadece ulusal düzeyde düşünülen bu çalışma daha sonra uluslararası boyut kazanmıştır (Seğmenoğlu, 2013).

Ülkemizde arama ve kurtarma faaliyetleri genel itibariyle kamu kurumları tarafından yerine getirilmektedir. Bunun yanında gönüllülerden oluşan özel kurumlar da, 1999 Marmara depreminden bu yana faaliyet gösteren AKUT öncülüğünde gittikçe artan ivme göstermektedirler.

Arama ve Kurtarma; nerde ve ne zaman kurtarma görevini uygulayacağı belirli olmayan ve karışık becerilerin olduğu bir iştir (Başeren, 2003: 177). Bu denli ağır ve karmaşık bir işte çalışan bireylerin kurtarma faaliyetlerinde kendilerine düşen görevleri büyük bir özveriyle yerine getirmeleri hayati öneme sahiptir. Bu görevleri yerine getirirken teknik bilgi, deneyim, karar verme becerisi gibi birçok etkenin yanında fiziksel olarak da hazır bulunmaları büyük önem taşımaktadır. Özellikle bazı arama ve kurtarma faaliyetlerinde ekipler, saatlerce hatta günlerce çalışmak zorunda kalabilir ve ulaşılması güç yerlerde kazazedelere müdahale etmek zorunda kalabilirler. Kazazedenin sevkini de göz önüne aldığımızda, bu görevde çalışan kişilerin fiziksel aktivite düzeylerinin (FAD) “HEPA Aktif” düzeyde olmasının önemini daha da ortaya koymaktadır. Ayrıca yapılan literatür taraması sonucunda, arama ve kurtarma ekipleri üzerinde FAD ile ilgili çalışmaya rastlanmamıştır.

Bu araştırmamızın amacı, arama kurtarma ekiplerinin FAD’ larını incelemek ve FAD’ ların; yaşa, cinsiyete, boya, vücut ağırlığına, beden kitle indeksine, eğitim durumuna, medeni duruma, çalışma yılına, sigara ve alkol kullanımına göre incelemektir

Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırmamızın gönüllülerinin Bursa’ da faaliyet gösteren 3 farklı arama ve kurtarma merkezinden dönüt alınması, FAD’ larının anket yolu ile belirlenebilmesi ve derneklerde gönüllü olarak arama ve kurtarma görevlerine katılan bireylerden oluşması araştırmamızın sınırlılıklarını ortaya koymaktadır.

YÖNTEM

Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Bu araştırmanın evrenini; 27 kadın ve 37 erkek, ortalama yaş 36.81 ± 8.75 , ortalama boy 172.07 ± 6.05 cm, ortalama vücut ağırlığı 71.82 ± 7.78 kg 64 gönüllü birey oluşturmaktadır. Katılımcılara, IPAQ kısa formu yüz yüze görüşme yöntemiyle uygulanmıştır (EK 1). Ayrıca, Uludağ Üniversitesi Klinik Araştırmalar Etik Kurul'undan 11.11.2014 tarih ve B.30. ULU.020.70.02-050.99/432 sayılı onay kararı alınmıştır.

Uygulanan Testler ve Ölçümler

Boy ve Ağırlık Ölçümü

Deneklerin vücut ağırlığı ölçümünde 0,1 kg hassasiyetli elektronik tartı kullanılırken boy ölçümlerinde 0.1 cm hassasiyetli boy ölçeği kullanıldı. Ölçüm sırasında deneklerden baş ve vücutlarının dik konumda olmaları istenildi (Bayraktar, 2010).

BKİ

Bireylerde vücut ağırlığının kg değerinin, boy uzunluğunun cm cinsinden değerinin karesine bölünmesiyle hesaplanan değerele yapıldı. Gruplar; <18.5 “Zayıf”, 18.5-24.9 “Normal”, 25.0-29.9 “Hafif Şişman”, 30.0-39.9 “Şişman/Obez, 40 ve üstü “Aşırı Şişman” olarak sınıflandırılır (Philip vd., 2001: 9).

International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)

IPAQ, Dr. Micheál Booth tarafından 1996 yılında, toplumun sağlık ve FAD' larını ve arasındaki ilişkisini araştırmak için tasarlanmıştır. Bir yıl sonra Uluslararası Fiziksel Aktivite Değerlendirme Grubu, bu ankete dayanarak IPAQ' ı geliştirmişlerdir. IPAQ, yetişkinlerin FA ve sedanter hayat biçimlerini tespit etmek için kısa ve uzun form şeklinde tasarlanmıştır (Arabacı ve Çankaya 2007: 1-15; Bozkuş ve diğerleri, 2013: 49-65). Uluslararası geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları Craig ve diğerleri tarafından yapılan bu anket için Türkiye' deki geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları, Karaca ve Turnagöl (2007: 68-84) tarafından çalışan bireylerle uygulanmıştır ve $r=0.86$ bulunmuştur.

Anket 7 sorudan ve 4 ayrı bölümden oluşmaktadır ve son 7 günde en az 10 dk yapılan FA ile ilgili sorular içermektedir. Anketin, 18-69 yaşları arasındaki yetişkinlere uygulanması tavsiye edilmektedir. Ankette son haftada kaç gün ve her bir gün için ne kadar süre ile;

- a) Ağır fiziksel aktiviteler (AFA),
- b) Orta yoğunlukta fiziksel aktiviteler (OFA),
- c) Yürüyüş yapıldığını belirlenmektedir (Y).

Son soruda ise günlük olarak hareket etmeden (oturarak, yatarak vs) harcanan zaman belirlenmektedir.

Tablo 1. MET yöntemiyle fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi

Fiziksel Aktivite Tipi	MET	1 günde/dk	hf/gün	Toplam
Y	3,3	30	5	495 MET-dk/hf
OFA	4,0	40	4	640 MET-dk/hf
AFA	8,0	30	3	720 MET-dk/hf
TOPLAM				1855 MET-dk/hf

FAD, 3 kategoride belirlenmektedir.

I. Kategori: İnaktif olanlar : <600 MET-dk/hf

II. Kategori : Minimum Aktif olanlar: >600 – 3000 MET-dk/hf

III. Kategori :HEPA Aktif olanlar: >3000 MET-dk/hf

FAD' ı belirlemek için MET yöntemi kullanılmaktadır (Tablo 1). MET=3,5 ml/kg/dk., İstirahat halinde iken her kişi bir kg başına bir dakikada 3,5 mililitre (ml) oksijen tüketmektedir. IPAQ' ta, AFA = 8.0 MET, OFA = 4.0 MET, Y = 3.3 MET olarak harcandığını kabul edilmektedir. Her kişinin haftada kaç gün ve ne kadar süre ile AFA, OFA ve Y yaptığını tespit ederek bu üç farklı FA' dan harcanan toplam MET miktarı hesaplanmaktadır (Şahin vd., 2017: 26-33; Kılınç vd., 2016; Bozkuş vd., 2013: 49-65;).

Verilerin Değerlendirilmesi

İstatistiksel analizde “SPSS22.0” istatistik programı kullanılmıştır. Kategorik verinin analizinde bağımsız gruplar arasında istatistiksel farkın incelenmesinde; Pearson Ki-kare testi, Fisher' in Kesin Ki-kare testi ve Fisher-Freeman-Halton testi kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi olarak $\alpha = 0.05$ ve 0.01 alındı.

BULGULAR

Tablo 2. Bireylerin demografik özellikleri

Değişken	Grup	n	%
Cinsiyet	Kadın	27	42.2
	Erkek	37	57.8
Medeni Durum	Evli	37	57.8
	Bekar	27	42.2
Alkol Kullanma	Evet	26	40.6
	Hayır	38	59.4
Sigara Kullanma	Evet	32	50
	Hayır	32	50
Eğitim Durumu	Lise	30	40.6
	Üniversite	34	59.4
Çalışma Yılı	1-3	24	37.5
	4-7	26	40.6
	8-11	14	21.9

Tablo 2’ de katılan bireylerin; %42.2’ si kadın, %57.8’ i erkek ve %57.8’ inin evli, %42.2’ sinin bekar olduğu görülmüştür. Alkol ve sigara kullanma durumlarına göre sırasıyla; %40.6’ sı alkol ve %50’ si sigara kullanırken, %59.4’ ünün alkol, %50’ sininde sigara kullanmadığı tespit edilmiştir. Bireylerin eğitim durumları incelediğinde, %40.6’ sının lise, %59.4’ ünün de üniversite mezunu olduğu görülmüştür. Çalışma yıllarına göre bakıldığında; 1-3 yıl arası görev yapan %37.5’ i, 4-7 yıl arası %40.6’ sı ve 8-11 yıl arası %21.9’ u olduğu belirlenmiştir.

Tablo 3. Bireylerin fiziksel özellikleri

Değişkenler	Kadın (n=27)	Erkek (n=37)	Genel
	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$
Yaş (yıl)	36.22 $\pm$ 9.39	37.24 $\pm$ 8.35	36.81 $\pm$ 8.75
Boy (cm)	167.03 $\pm$ 4.31	175.75 $\pm$ 4.19	172.07 $\pm$ 6.05
Ağırlık (kg)	66.35 $\pm$ 6.97	75.82 $\pm$ 5.66	71.82 $\pm$ 7.78
BKİ (kg/m ²)	23.75 $\pm$ 2.43	24.57 $\pm$ 2.10	24.23 $\pm$ 2.26

Tablo 3' de çalışmamıza katılan kadın bireylerin ortalama yaş 36.22 $\pm$ 9.39, ortalama boy 167.03 $\pm$ 4.31 cm, ortalama ağırlık 66.35 $\pm$ 6.97 kg, ortalama BKİ 23.75 $\pm$ 2.43 ve erkek bireylerin ise ortalama yaş 37.24 $\pm$ 8.35, ortalama boy 175.75 $\pm$ 4.19 cm, ortalama ağırlık 75.82 $\pm$ 5.66 kg, ortalama BKİ 24.57 $\pm$ 2.10 olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4. Bireylerin fiziksel aktivite anketinden (IPAQ) alınan puanlar

FA(MET - dk/ Hafta)	UFAA Puanı		
	$\bar{X} \pm SS$		
	Kadın (n=27)	Erkek (n=37)	Genel (n=64)
Şiddetli	671.11 $\pm$ 1236.48	787.29 $\pm$ 936.09	738.28 $\pm$ 1065.38
Orta Düzeyde	163.33 $\pm$ 351.66	259.45 $\pm$ 453.49	218.90 $\pm$ 413.33
Yürüme	844.94 $\pm$ 329.46	661.21 $\pm$ 341.91	738.72 $\pm$ 346.35
FA Toplam	1679.38 $\pm$ 1373.56	1707.97 $\pm$ 1082.79	1695.91 $\pm$ 1203.65
Oturma	484.81 $\pm$ 122.76	479.72 $\pm$ 101.91	481.87 $\pm$ 110.27

Tablo 4’ de toplam FA puanı ortalamasının kadın bireylerde 1679.38 $\pm$ 1373.56 MET-dk/hafta, erkek bireylerde 1707.97 $\pm$ 1082.79 MET-dk/hafta olduğu görüldü. Oturma zamanının kadın bireylerde 484,81 $\pm$ 122,76 dk, erkek bireylerde ise 479.72 $\pm$ 101.91 dk olduğu belirlenmiştir.

Tablo 5. Cinsiyetlere göre fiziksel aktivite düzeylerinin karşılaştırılması

Cinsiyet	Min. Aktif		HEPA Aktif		Toplam		Ki-Kare	P
	n	%	n	%	n	%		
Kadın	20	74.1	7	25.9	27	100	0.161	0.688
Erkek	29	78.4	8	21.6	37	100		

Tablo 5 incelendiğinde, kadın bireylerin %74.1’ i “Minimum Aktif”, %25.9’ unun “HEPA Aktif”, erkek bireylerin ise, %78.4’ ü “Minimum Aktif”, %21.6’ sı “HEPA Aktif” FAD’ da olduğu görülmüştür. Cinsiyetlere göre FAD’ da görülen farklılık anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 6. BKİ’ lerine göre fiziksel aktivite düzeylerinin karşılaştırılması

BKİ	Min.Aktif		HEPA Aktif		Toplam		Ki-Kare	P
	n	%	n	%	n	%		
BKİ<25kg/m ²	23	63.9	13	36.1	36	100	7.365	0.007*
BKİ≥25kg/m ²	26	92.9	2	7.1	28	100		

Tablo 6’ da incelendiğinde, BKİ<25 kg/m² olan bireylerin %63.9’ unun “Minimum Aktif”, % 36.1’ inin “HEPA Aktif”, BKİ ≥25 kg/m² olan bireylerin ise, %92.9’unun “Minimum Aktif”, %7.1’ inin “HEPA Aktif” olduğu görülmüştür. BKİ azaldıkça FAD’ da artış tespit edilmiştir ve görülen önemli farklılık istatistiksel olarak, BKİ<25 kg/m² lehine anlamlı bulunmuştur ($p<0.01$).

Tablo 7. Yaş gruplarına göre fiziksel aktivite düzeylerinin karşılaştırılması

Yaş	Min. Aktif		HEPA Aktif		Toplam		Ki-Kare	P
	n	%	n	%	n	%		
20-29	8	44.4	10	55.6	18	100	14.471	0.001*
30-39	21	87.5	3	12.5	24	100		
40 +	20	90.9	2	9.1	22	100		

Tablo 7 incelendiğinde, yaşı 20-29 arasında olan bireylerin %44.4' ünün "Minimum Aktif", %55.6' sının "HEPA Aktif", yaşı 30-39 arasında olan bireylerin, %87.5' inin "Minimum Aktif", %12.5' inin "HEPA Aktif" FAD' da olduğu, 40 yaş ve üzeri olan bireylerin ise %90.9' unun "Minimum Aktif", %9.1' inin "HEPA Aktif" FAD' da olduğu tespit edilmiştir. Yaş arttıkça FAD' da azalma tespit edilmiştir ve görülen önemli farklılık istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($p<0.01$).

Tablo 8. Eğitim durumlarına göre fiziksel aktivite düzeylerinin karşılaştırılması

Eğitim Düzeyi	Min. Aktif		HEPA Aktif		Toplam		Ki-Kare	P
	n	%	n	%	n	%		
Lise	26	86.7	4	13.3	30	100	3.315	0.233
Üniversite	23	67.6	11	32.4	34	100		

Tablo 8 incelendiğinde, lise mezunu olan bireylerin %86.7' sinin "Minimum Aktif", %13.3' ünün "HEPA Aktif", üniversite mezunu olan bireylerin ise, %67.6' sının "Minimum Aktif", %32.4' ünün "HEPA Aktif" olduğu tespit edilmiştir. Eğitim durumlarına göre FAD' da görülen farklılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 9. Sigara kullanma durumlarına göre fiziksel aktivite düzeylerinin karşılaştırılması

Sigara Kullanma Durumu	Min. Aktif		HEPA Aktif		Toplam		Ki-Kare	P
	n	%	n	%	n	%		
Evet	25	78.1	7	21.9	32	100	0.087	0.768
Hayır	24	75	8	25	32	100		

Tablo 9 incelendiğinde, sigara kullanan bireylerin %78.1' inin "Minimum Aktif", %21.9' unun "HEPA Aktif", sigara kullanmayan bireylerin, %75' inin "Minimum Aktif", %25' inin "HEPA Aktif" FAD' da olduğu tespit edilmiştir. Sigara kullanma durumlarına göre FAD' da görülen farklılık olmadığı görüldü ($p>0.05$).

Tablo 10. Alkol kullanma durumlarına göre fiziksel aktivite düzeylerinin karşılaştırılması

Alkol Kullanma Durumu	Minimum Aktif		HEPA Aktif		Toplam		Ki-Kare	P
	n	%	n	%	n	%		
Evet	21	80.8	5	19.2	26	100	0.432	0.511
Hayır	28	73.7	10	26.3	38	100		

Tablo 10 incelendiğinde, alkol kullanan bireylerin %80.8’inin “Minimum Aktif”, %19.2’inin “HEPA Aktif”, alkol kullanmayan bireylerin %73.7’inin “Minimum Aktif”, %26.3’ünün “HEPA Aktif” tespit edilmiştir. Alkol kullanma durumlarına göre FAD’da görülen farklılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 11. Arama ve kurtarmada çalışma yıllarına göre fiziksel aktivite düzeylerinin karşılaştırılması

Çalışma Yılı	Minimum Aktif		HEPA Aktif		Toplam		Ki-Kare	P
	n	%	n	%	n	%		
1-3	15	62.5	9	37.5	24	100	6.932	0.031*
4-7	20	76.9	6	23.1	26	100		
8-11	14	100	0	0	14	100		

Tablo 11 incelendiğinde, 1-3 yıl arası arama ve kurtarmada çalışan bireylerin %62.5’inin “Minimum Aktif”, %37.5’inin “HEPA Aktif”, çalışma yılı 4-7 yıl olan bireylerin %76.9’unun “Minimum Aktif”, %23.1’inin “HEPA Aktif”, çalışma yılı 8-11 arası olan bireylerin %62.5’inin “Minimum Aktif”, %37.5’inin “HEPA Aktif” FAD’da olduğu tespit edilmiştir. Çalışma yılı arttıkça FAD’da azalma belirlenmiştir ve görülen önemli farklılık istatistiksel olarak, çalışma yılı daha az olan gruplar lehine anlamlı bulunmuştur ($p<0.05$).

Tablo 12. Medeni durumlarına göre fiziksel aktivite düzeylerinin karşılaştırılması

Medeni Durum	Min. Aktif		HEPA Aktif		Toplam		Ki-Kare	P
	n	%	n	%	n	%		
Evli	34	91.9	3	8.1	37	100	11.485	0.001*
Bekar	15	55.6	12	44.4	27	100		

Tablo 12 incelendiğinde, evli olan bireylerin %91.9'unun "Minimum Aktif", %8.1'inin "HEPA Aktif", bekar olan bireylerin, %55.6'sının "Minimum Aktif", %44.4'ünün "HEPA Aktif" FAD'da olduğu tespit edilmiştir. Bireylerin medeni durumlarına göre FAD'da görülen önemli farklılık istatistiksel olarak, bekar olanlar lehine anlamlı bulunmuştur ($p<0.01$).

TARTIŞMA

Çalışmamız, Bursa ilinde bulunan NAK, BAKUT ve AKUT Operasyon Merkezlerinde gönüllü olarak görev yapan 64 kişinin FAD'larının incelenmesini içermektedir. Çalışmamızdan elde edilen sonuçlar, arama kurtarma görevlerine katılan bireylerin fiziksel açıdan değerlendirilmesinde kullanılabilir.

Cinsiyete göre FAD'ları karşılaştırıldığında FAD'da anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>0.05$). Bergier ve diğerleri (2012: 109-115) Polonya'da 7716 kişi üzerinde FAD'larını karşılaştırdıkları çalışmada; kadın bireylerin %24.75'i "İnaktif", %43.90'u "Minimum aktif" ve %31.35'i "HEPA Aktif", erkek bireylerin ise %25.85'i "İnaktif", %25.38'i, "Minimum Aktif" ve %48.75'i "HEPA Aktif" FAD'da olduğu saptamıştır. Vural ve diğerleri (2010: 69-75) Ankara ilinde masa başı işinde çalışan 313 kişi üzerinde FAD'larını karşılaştırdıkları çalışmada, kadın bireylerin %29.1'i "İnaktif", %51.7'si "Minimum aktif" ve %19.2'si "HEPA Aktif", erkek bireylerin ise %20.6'sı "İnaktif", %45.4'ü "Minimum aktif" ve %34'ü "HEPA aktif" FAD'da olduğunu tespit etmiştir. Genç ve diğerleri (2011) 710 kişi ile yaptıkları çalışmada, cinsiyetlere göre anlamlı fark olduğunu ve erkeklerin AFA, OFA ve toplam FA sürelerinin, kadınlara göre yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Papathanasiou ve diğerleri (2011: 17-25) çalışmalarında, cinsiyetlere göre anlamlı fark tespit etmişler ve erkek öğrencilerin FAD'larının kız öğrencilere göre daha yüksek olduğunu bulmuşlardır. Benzer şekilde Özüdoğru (2013) üniversite personeli olan 278 kişi üzerinde, Bauman ve diğerleri (2009: 21) çalışmalarında ve erkeklerin kadınlara göre fiziksel olarak daha aktif olduklarını tespit etmişlerdir. Nitekim bizim çalışmamızda ise, FAD'da cinsiyete göre anlamlı fark olmadığı tespit edilmiştir ve çalışmalarla paralellik göstermemektedir. Arama ve kurtarma görevlerine katılmak için, kadın-erkek bütün bireylerin, FA'larının yüksek olması gerektiği ve bu nedenle cinsiyetlere göre FAD'larında anlamlı fark olmadığı düşünülmektedir.

Bireylerin BKİ gruplarına göre FAD'larının karşılaştırılması incelendiğinde, $BKİ<25 \text{ kg/m}^2$ olan bireylerin %36,1'i "HEPA Aktif", $BKİ\geq 25 \text{ kg/m}^2$ olan bireylerin ise %7,1'i "HEPA Aktif" FAD'da olduğu görülmüştür ve aralarında anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0.01$). Vural ve diğerleri (2010: 69-75) çalışmalarında, $BKİ<25 \text{ kg/m}^2$ olan bireylerin %26.1'i "İnaktif", %52.6'sı "Minimum Aktif" ve %21.3'ü "HEPA Aktif" oldu-

ğunu ve $BKİ \geq 25 \text{ kg/m}^2$ olan bireylerde ise, %23.5' i "İnaktif", %41.2' si "Minimum Aktif" ve %35.3' ü "HEPA Aktif" olduğunu tespit etmişlerdir. Kürklü (2014) çalışmasında; BKİ gruplarına göre anlamlı fark bulmamıştır. Benzer şekilde Bulut (2010) çalışmasında, personelin BKİ gruplarına göre anlamlı fark bulmamıştır. Çalışmamızda bulduğumuz sonuçla paralellik göstermemektedir. Thomaz ve diğerleri (2010) çalışmasında, erkekler katılımcılar arasında anlamlı fark bulurken, kadın katılımcılar arasında anlamlı fark bulmamışlardır. Arslan (2014) çalışmasında, BKİ gruplarına göre anlamlı fark olduğunu ve BKİ değeri arttıkça FAD' da "İnaktif" kategoride artma, BKİ azaldıkça aynı kategoride azalma olduğunu tespit etmiştir. Benzer şekilde, Arabacı ve Çankaya (2007: 1-15) ise, BKİ arttıkça fiziksel inaktivite de arttığını tespit etmişlerdir. Bu bulgulara, benzer biçimde çalışmamızda bulduğumuz sonuçla paralellik göstermektedir.

Yaş gruplarına göre FAD' ların karşılaştırılması incelendiğinde, yaşı 20-29 arasında olan bireylerin %55.6' sı "HEPA Aktif", yaşı 30-39 arasında olan bireylerin, %12.5' i "HEPA Aktif", 40 ve üzeri yaş olan bireylerin ise, %9.1' i "HEPA Aktif" FAD' da olduğu tespit edilmiştir ve anlamlı farklılık bulunmuştur ($p < 0.01$). Arabacı ve Çankaya (2007: 1-15) çalışmalarında, sigara içen BEÖ' lerin yaşa göre en fazla FAD' ları şöyledir; 20-29 yaş %61.5' i "İnaktif" 30-39 yaş %51.4' ü "Minimum Aktif", 40-49 yaş %42.1' i "İnaktif" ve "Minimum Aktif", 50 yaş ve üstü %62.5' i "HEPA Aktif" olarak tespit etmişlerdir. Vural ve diğerleri (2010: 69-75) çalışmalarında, 20-29 yaş grubunda %25.7' sinin fiziksel olarak "İnaktif" olduğu görülürken, bu oran sırasıyla 30-39 yaş grubunda %26.9' u ve 40 yaş ve üzeri grupta ise %21.1' i olduğu tespit etmişlerdir. 20-29 yaş grubu bireylerin %21.6' sı, 30-39 yaş grubu bireylerin %25.0' i, 40 yaş ve üstündeki bireylerin %38.6' sı "HEPA Aktif" FAD' a sahip olduklarını tespit etmişlerdir. Özudoğru (2013) çalışmasında, yaş gruplarına göre anlamlı fark tespit etmişlerdir. Akademik personel grubunda; yaş arttıkça FAD artarken, idari personel grubunda yaş arttıkça FAD' da azalma olduğunu belirlemiştir. Bulut (2010) çalışmasında, yaş gruplarına göre anlamlı fark bulmuştur ve yaş ilerledikçe FAD' larının düştüğünü tespit etmiştir. Yaşı 25' ten küçük olan personelin %80' ninin aktivite düzeyi yüksek bulmuştur. Bu yüzde 25-34 yaş grubunda %55.1, 35-44 yaş grubunda %44.4 ve 45 yaş ve üstü grubunda ise %41.9' dur. Benzer şekilde Bauman ve diğerleri (2009: 21) çalışmalarında, yaş gruplarına göre anlamlı fark olduğunu ve 3 ülke hariç bütün ülkelerde yaş arttıkça FAD' da düşüş olduğunu tespit etmiştir. Yaş arttıkça fiziksel ve zihinsel kayıpların olduğu çalışmada belirtilmiştir (Birinci, Y. Vd., 2019) Benzer biçimde çalışmamızda bulduğumuz sonuçla paralellik göstermektedir.

Bireylerin eğitim durumlarına göre FAD' ları karşılaştırıldığında, anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p > 0.05$). Bergier ve diğerleri (2012:

109-115) çalışmalarında, eğitim seviyesi düşük olan öğrencilerin, eğitim seviyesi yüksek olan öğrencilere göre FAD' larını daha düşük bulmuşlardır. Çalışmamızda bulduğumuz sonuçla paralellik göstermemektedir. Bulut (2010) çalışmalarında; ilköğretim mezunu personelin %67.3' ünün, uzmanlık/doktora almış olanların ise %9.1' inin FAD' ı yüksek bulmuştur. Lise mezunu olan personelin %24.5' i orta düzey aktif iken bu yüzde üniversite veya yüksek okul mezunlarında %37.2' dir. Çalışmamızda bulduğumuz sonuçla paralellik göstermemektedir. Kürklü (2014) çalışmasında; eğitim durumuna göre yeterli düzeyde FA yapmayan grup ile yeterli düzeyde FA yapan grup arasında anlamlı fark bulmamıştır. Benzer şekilde Deniz (2011) çalışmasına göre, bireylerin eğitim durumlarına göre anlamlı fark olmadığını tespit etmiştir. Benzer biçimde çalışmamızda bulduğumuz sonuçla paralellik göstermektedir.

Bireylerin sigara kullanma durumlarına göre FAD' ları karşılaştırıldığında, FAD' da görülen farklılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$). Papathanasiou ve diğerleri (2011: 17-25) Yunanistan' da okuyan 1651 öğrenci üzerinde FAD' larını karşılaştırdıkları çalışmada, sigara kullanan öğrencilerin %25.9' u, sigara kullanmayan öğrencilerin %10.3' ü "HEPA Aktif" düzeyinde tespit etmiştir. Arabacı ve Çankaya (2007: 1-15) ise, çalışmalarında, sigara içen BEÖ' lerin en fazla %50.4' ü "İnaktif" grubunda, sigara içmeyen BEÖ en fazla %45.3' ü "Minimum Aktif", bazen sigara içenler ise "HEPA Aktif" grubunda yer aldığını tespit etmişlerdir. Deniz (2011) çalışmasına göre, sigara kullanan bireylerin FAD' ları, sigara kullanmayan bireylerden daha düşük olduğunu tespit etmiştir. MET yöntemine göre FA değerlendirmesi bakımından sigara kullanan bireyler "İnaktif", kullanmayan bireyler ise "Minimum Aktif" kategorisinde olduğu ve aralarında anlamlı fark olduğunu belirlemiştir. Çalışmamızda bulduğumuz sonuçla paralellik göstermemektedir. Topsaç (2014) ise, çalışmasında, sigara kullanma durumlarına göre anlamlı fark olmadığını tespit etmiştir. Benzer biçimde çalışmamızda bulduğumuz sonuçla paralellik göstermektedir.

Alkol kullanma durumlarına göre FAD' ları karşılaştırıldığında, FAD' da görülen farklılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$). Arabacı ve Çankaya (2007: 1-15) çalışmalarında, alkol kullanan BEÖ %62.5' ini en fazla "İnaktif" kategorisinde, alkol kullanmayanların ve bazen kullanan BEÖ en fazla sırasıyla %43.6' sı ve %51.6' sını "Minimum Aktif" kategorisinde yer aldığını tespit etmişlerdir. Deniz (2011) çalışmasında, alkol kullanma durumlarına göre anlamlı fark bulmuştur. Alkol kullanan bireylerin FAD' ları, alkol kullanmayan bireylerden daha düşük olduğunu tespit etmiştir. MET yöntemine göre FA değerlendirmesi bakımından alkol kullanan bireyler "İnaktif", alkol kullanmayan bireyler ise "Minimum Aktif" kategorisinde olduğunu belirlemiştir. Çalışmamız-

da bulduğumuz sonuçla paralellik göstermemektedir. Topsaç (2014) ise, çalışmasında, alkol kullanma durumlarına göre anlamlı fark olmadığını tespit etmiştir. Benzer biçimde çalışmamızda bulduğumuz sonuçla paralellik göstermektedir.

Bireylerin çalışma yıllarına göre FAD' ları karşılaştırıldığında, 1-3 yıl arası arama ve kurtarmada çalışan bireylerin %37.5' i, 4-7 yıl olan bireylerin, %23.1' i, çalışma yılı 8-11 arası olan bireylerin %0' ının "HEPA Aktif" FAD' da oldukları tespit edilmiştir ve görülen farklılık istatistiksel olarak önemli ölçüde anlamlı bulunmuştur ($p<0.05$). Çalışma yılı, yaş ile ilişkili olabileceğinden, yaş gruplarına göre FAD' ları arasında tespit edilen farkın, çalışma yılında da tespit edilmesi beklenebilir.

Bireylerin medeni durumlarına göre FAD' ları karşılaştırıldığında, evli olan bireylerin %8.1' i "HEPA Aktif", bekar olan bireylerin, %44.4' ü "HEPA Aktif" FAD' da olduğu tespit edilmiştir ve görülen farklılık istatistiksel olarak önemli ölçüde anlamlı bulunmuştur ($p<0.01$). Bulut (2010) çalışmasında; evli olanların %46.6' sı "HEPA Aktif", aynı grupta evli olmayanların oranı ise %62.5 olduğu tespit edilmiştir. Medeni durumlarına göre anlamlı fark tespit etmemiştir. Benzer şekilde Arslan (2014) çalışmasında, medeni durumlara göre anlamlı fark bulunmamıştır. Arabacı ve Çankaya (2007: 1-15) çalışmalarında, evli ve çocuğu olan BEÖ' lerin daha fazla FAD' da olduklarını tespit etmişlerdir. Benzer şekilde Özudoğru (2013) çalışmasında, üniversite personellerinden evli olanların bekar olanlara göre FAD' larının daha yüksek olduğunu tespit etmiş ve anlamlı fark olduğunu bulmuştur. Deniz (2011) ise çalışmasında, evli olan bireylerden daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. MET yöntemine göre FAD değerlendirmesine göre evli olan bireyler "İnaktif", bekar olan bireyler ise "Minimum Aktif" kategorisinde olduğu belirlemiştir. Benzer biçimde çalışmamızda bulduğumuz sonuçla paralellik göstermektedir.

SONUÇ

Sonuç olarak; arama ve kurtarma personellerinin BKİ, yaş, çalışma yılı ve medeni durumlarına göre FAD' ları arasında anlamlı fark bulunmuştur. Cinsiyet, eğitim durumu, sigara ve alkol kullanma durumlarına göre FAD' ları arasında anlamlı fark bulunmamıştır. Bireylerin büyük çoğunluğunun "Minimum Aktif" düzeyde oldukları belirlenmiştir ve FAD' larının bu anlamda yetersiz olduğu söylenebilir.

ÖNERİLER

Bulduğumuz sonuçlara bağlı olarak arama ve kurtarma görevlerinde personellerin seçilmesinde;

- Zor operasyonlar için HEPA Aktif düzeyde yer alan genç personellerin görevlendirilmesinin uygun olacağı düşünülebilir.

- Arama ve Kurtarma derneklerinde gönüllülük esasına dayalı olmasından dolayı herkese açıktır. Bu nedenle belirli yaşın üstünde olan ve BKİ' leri üst grupta yer alan bireylerin teknik görevlerde ya da destek kısmında görevlendirilmesinin uygun olacağı düşünülebilir.

- Cinsiyetler arasında FAD' da fark tespit edilemediği için, bayan gönüllülerin katılımının artırılması ve ilk müdahale safhasında çocuk, aile ve bayanlara yardımcı olmalarının faydalı olacağı düşünülmektedir.

Ülkemizde Arama ve Kurtarma ile ilgili;

- Personellerin, FAD' larını arttırmak için eğitim ya da egzersiz programların oluşturulması ve uygulanmasının yararlı olacağı düşünülmektedir.

İlerde yapılacak olan araştırmalarda;

- Bu çalışmamızda sadece gönüllü olarak derneklerde çalışan bireyler üzerinde araştırma yapılmıştır. Profesyonel olarak, TSK ve Afet ve Acil Durum Yönetimi Başkanlığında görev yapan bireyler üzerinde de araştırma yapılabilir.

- Arama ve kurtarma aslında çok yönlü ve değişik olayların iç içe geçmesiyle oluşan bir sistem olduğundan sadece hava, kara ya da su altı-üstü arama ve kurtarmada çalışan bireyler üzerinde araştırma yapılabilir. Böylece her alanda bireylerin sahip oldukları FAD' ları incelenebilir.

KAYNAKLAR

- Arabacı, R., Çankaya, C. (2007). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Araştırılması, Eğitim Fakültesi Dergisi. 20 (1) 1-15.
- Arslan, M. (2014). *Marmara Üniversitesi Haydarpaşa Kampüsü'nde Çalışan Öğretim Elemanlarının Beslenme Alışkanlıkları Ve Fiziksel Aktivite Alışkanlıklarının İncelenmesi*, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Halk Sağlığı Anabilim Dalı, İstanbul.
- Başeren, S.H. (2003). *Ege Sorunları*, İstanbul, Türk Deniz Araştırmaları Vakfı Yayınları, Tüdev Yayınları
- Bauman, A., Bull, F., Chey, T., Craig, C.L., Ainsworth, B.E., Sallis, J. F., Bowles, H., R., Hangstromer, M., Sjostrom, M., Pratts, M ve The IPS Group. (2009). International Journal of Behavioral Nutritionand Physical Activity, 6. 21.
- Bayraktar, A. (2010). *Çocuklarda Fiziksel Aktivite Düzeyleri ve Beden Kitle İndeksinin Değerlendirilmesi*, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi. Muğla Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Muğla.
- Bergier, J.,Kapka, L.- Skrzypczak, Biliński, P., Paprzycki, P., Wojtyla, A. (2012). Physical Activity Of Polish Adolescents And Young Adults According To IPAQ: A Opulation Based Study, Annals of Agricultural and Environmental Medicine, 19-1, 109-115.
- Birinci, Y. Z., Şahin, Ş., Vatansever, Ş., & Pancar, S. (2019). The Effect of Physical Exercise on Brain-Derived Neurotrophic Factor (BDNF) in Elderly: a Systematic Review of Experimental Studies. *Spor Hekimligi Dergisi/ Turkish Journal of Sports Medicine*, 54(4).
- Bozkuş, T., Türkmen, M., Kul, M., Özkan, A., Öz, Ü., Cengiz, C. (2013). Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu'nda Öğrenim Gören Öğrencilerin Fiziksel Aktivite Düzeyleri İle Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Belirlenmesi ve İlişkilendirilmesi, 1-3, 49-65.
- Bulut, S. (2010). *Bir Fizik Tedavi Ve Rehabilitasyon Eğitim ve Araştırma Hastanesinde Görev Yapan Personelin Fiziksel Aktivite Düzeyi ve İlgili Faktörlerin Belirlenmesi*,Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Halk Sağlığı Programı, Ankara.
- Deniz, M. (2011). *Yetişkinler Fiziksel Aktivite Düzeyi İle Sosyoekonomik Durum Arasındaki İlişkinin Araştırılması*, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Bursa.
- Garvey, J. (2008). *The Ethics of Climate Change Right and Wrong in a Warming World*, Bloomsbury Publishing, Basım 1, s: 8-11, Londra

- Genç, A., Şener, Ü., Karabacak, H., Üçok, K. (2011). Investigation of Physical Activity and Quality of Life Differences Between Male and Female Young Adults, *The Medical Journal of Kocatepe*, 12: 145-150
- HCraig, L.C., Marshall, A.L., Sjöström, M., Bauman, A.E., Booth, M.L., Ainsworth, B.E., Pratt, M., Ekelund, U., Yngve, A., Sallis, J.F., Oja, P. (2002). International Physical Activity Questionnaire: 12-Country Reliability and Validity, *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 0195-9131/03/3508-1381
- Karaca, A., Turnagöl, H. H. (2007). Çalışan Bireylerde Üç Farklı Fiziksel Aktivite Anketinin Güvenirliliği Ve Geçerliliği, *Spor Bilimleri Dergisi Hacettepe J. of Sport Sciences*, 18 -2, 68-84.
- Kılınç, H., Bayrakdar, A., Çelik, B., Mollaoğulları, H., & Gencer, Y. G. (2016). Physical activity level and quality of life of university students Üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite düzeyi ve yaşam kalitesi. *Journal of Human Sciences*, 13(3), 3794-3806.
- Kürklü, S. (2014). *Bir Eğitim ve Araştırma Hastanesinde Görev Yapan Sağlık Çalışanlarında Fiziksel Aktivite Düzeyinin Yaşam Kalitesine Olan Etkilerinin İncelenmesi*, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Türk Hava Kurumu Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, İşletme Anabilim Dalı, Ankara.
- Özudoğru, E. (2013). *Üniversite Personelinin Fiziksel Aktivite Düzeyi İle Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Bursa.
- Papathanasiou, G., Papandreou, M., Galanos A., Kortianou, E., Tsepis, E., Kalfakakou, V., Evangelou, A. (2011). Smoking and Physical Activity Interrelations in Health Science Students. Is Smoking Associated with Physical Inactivity in Young Adults?, *Hellenic J Cardiol*, 2012; 53: 17-25
- Philip T. J., Rachel L., Eleni K., Maryam S., The World wide Obesity Epidemic, *Obesity Research*, 9-2001
- Seğmenoğlu, M. (2013). *Arama Kurtarma Sistemleri İçin Personel Alım Sürecinin Tasarlanması*, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İşletme Ana Bilim Dalı, Yönetim Bilimi ve Organizasyon Bilim Dalı, İzmir.
- Şahin, M., Kırandı, Ö., Atabaş, G., & Bayraktar, B. (2017). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri (İstanbul Üniversitesi örneği). *Spor Eğitim Dergisi*, 1(1), 26-33.
- Tanır, H.(2013). *İlköğretim 8. Sınıf Öğrencilerinde Fiziksel Aktivite Düzeyi Ve Bazı Antropometrik Özelliklerin Akademik Başarı İle İlişkisi*, Yayınlanmış Doktora Tezi. Kırıkkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Kırıkkale.

- Thomaz, P.M.D., Costa, T.H.M. Silva, E.F., Hallal, P.C. (2010). Factors Associated With Physical Activity In Adults In Brasília, Central-West Brazil, Rev Saúde Pública, 44-5
- Topsaç, M. (2014). Üniversitede Okuyan Engelli Öğrencilerin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin İncelenmesi, Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, sayı:40
- Vural, Ö., Erler, S., Güzel, N.A. (2010). Masa Başı Çalışanlarda Fiziksel Aktivite Düzeyi Ve Yaşam Kalitesi İlişkisi, Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, VIII (2) 69-75.

Bölüm 5

**BAYBURT İLİNDE GÖREV YAPMAKTA
OLAN BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR
ÖĞRETMENLERİNİN İŞ
DOYUMLARININ ÇEŞİTLİ
DEĞİŞKENLER AÇISINDAN
İNCELENMESİ**

Tuncay ÖKTEM¹

¹ Dr. Öğretim Üyesi, Bayburt Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, tuncayoktem@bayburt.edu.tr

GİRİŞ

İş doyumu, çalışanların örgütlerinden elde edebileceği değerlerle ihtiyaçları olan değerleri eşit gördüğünde ya da birleştirilebilir bulduğunda hissedebileceği (Başaran, 2004), yani bireylerin kendi değerlerinin ve standartlarının yaptıkları iş ile uyumlu olduğunda ortaya çıkan bir duygudur (Gordon, 1993). Reio ve Kidd (2006) iş doyumunu, bir çalışanın geçmiş deneyimlerinden, mevcut beklentileriyle ilişkili bir şekilde iş deneyimleri hakkında kendisinde bulunan hisler şeklinde tanımlamaktadır. İş doyumu, çalışanların yaptıkları işe karşı kendilerinde barındırdıkları olumlu veya olumsuz duyguların bir kombinasyonunu, beklentilerinin ne ölçüde olduğunu ve ödüllerle ne kadar eşleştiğini temsil eder (Davis ve Newstrom, 1985; Aziri, 2011). Wagner ve Hollenbeck (1992), iş doyumunun zevkli bir duygu olduğunu belirtirken bu duygunun meydana gelmesi için çalışanın kişisel iş değerlerinin işi tarafından karşılanması gerektiğine dikkat çekmektedir. İşin özellikleriyle çalışanların taleplerinin birbiri ile uyumlu olması halinde meydana gelir (Muchinsky, 2000). Yani iş doyumu, bireyin işyerindeki davranışıyla yakından bağlantılıdır (Davis ve Newstrom, 1985; Aziri, 2011). Anthony ve arkadaşları (2007), çalışan bireyin yetenekleri iyi bir şekilde kullanıldığında, yeteneklerini artıracak eğitimler gerçekleştirildiğinde ve iş ortamının çalışanın performansını sergilemesi için gereken uygun koşullar sağlandığında iş doyumunun oluşacağını belirtmektedirler. Bu durumlar sağlanmaz ise iş doyumunun eksikliğinden dolayı çalışanın performansı olumsuz etkilenir, verimi azalır, devamsızlık ve işi bırakma gibi durumlara neden olur (Altuntaş, 2014). Öğretmenlerde iş doyumu ise, verilen eğitimin kalitesini yükseltmek, iyi bir eğitim sağlamak için bir araç işlevi görebilir. Bununla birlikte öğretmenlerde iş doyumunu, baskıcı bir yönetimden olumsuz; yöneticiler, iş arkadaşları ve velilerle iyi ilişkilerden olumlu yönde etkilenmektedir (Michaellowa, 2002).

İş doyumunu etkileyen çeşitli faktörler bulunmaktadır. Bu faktörler, bireysel ve örgütsel faktörlerdir (Lam, 1995; Akşit Aşık, 2010). Bu faktörlere kısaca değinilecek olursa;

İş doyumu etkileyen bireysel faktörler şöyle sıralanabilir:

-Yaş:

Yaş ve iş doyumu arasında pozitif bir ilişki bulunmaktadır. Yaş ilerledikçe çalışanın iş doyumu artmaktadır. Bu durumun temel nedeni, deneyimle beraber uyumun da artmasıdır (Davis, 1982; Topçu, 2009). Ülkemizde yapılan ve iş doyumunun yaşın ilerlemesiyle artış gösterdiği sonucuna ulaşan çalışmalar (Telman ve Ünsal, 2004) alan yazındaki bilgileri destekler niteliktedir.

-Cinsiyet:

Çalışan kişilerin cinsiyetleri işe yönelik oluşan tutumlarının gerçekleşmesinde ve iş ortamının değerlendirilmesinde birtakım farklılıklar meydana getirebilirler. Cinsiyet ile iş doyumunu arasındaki ilişkiyi araştıran çalışma sonuçları incelendiğinde, eşit şartlar altında erkek ve kadın çalışanların iş doyumunda herhangi bir farklılık olmadığı belirtilmektedir (Akşit Aşık, 2010)

-Eğitim durumu:

Eğitim durumu, iş doyumunu ile ilişkili olan bir diğer faktördür. Alan yazında gerçekleştirilen çalışmalardan elde edilen sonuçlar incelendiğinde, yüksek eğitim seviyesine sahip çalışanların genel iş doyumlarının, eğitim seviyesi daha düşük çalışanlara göre daha fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Çalışanlar, tecrübelerine ve eğitim seviyelerine uygun olan konumlarda yer bulamadıklarında mutsuz olmaktadır ve iş doyumlarında düşüş meydana gelmektedir. Bu durumla beraber çalışanın yeterlilik seviyesinden daha yüksek beklentileri içeren bir konumda bulunduğu ise yüksek seviyede stres ve kaygı yaşama durumu, iş doyumunun düşmesine etki edebilir (Eğimli, 2009).

-Kişilik:

Çalışanların kişilik özelliklerinin niteliği yükseldikçe iş doyumunu seviyesinin de artacağı, bu durumun tersi bir durumda ise, iş doyumunun azalacağı birçok yönetim kuramınca savunulmaktadır (Başaran, 2008). Kendine güveni olan, öz benlik duygusunu geliştirmiş, kararlı ve güçlü kişilerin iş doyumunu seviyelerinin daha yüksek olduğu belirlenmiş, yaptıkları işlerden daha fazla doyum sağladıkları görülmüştür (Çalışkan, 2005). Ancak duygusal olgunluğu yeteri kadar gelişmemiş olan, kendisini geliştiremeyen çalışanlar, her ne seviyede eğitim almış ve zeki olursa olsunlar çalıştıkları kuruma fayda yerine zarar verebilirler (Baltaş, 2000; Akşit Aşık, 2010).

İş doyumunu etkileyen örgütsel faktörler şöyle sıralanabilir:

-Ücret:

İş doyumunu etkileyen ana faktörlerden bir diğeri de ücrettir. Çalışanın yaptığı işe yönelik olan yaklaşımını, elde ettiği ücretin yeterliliğini, hak ettiğine oranla normalliği ve gereksinimlerini karşılayabilme derecesi belirlemektedir. Çalışan, kurumunun gerçekleştirdiği ücret politikasının adil ve beklentisine uygun olmasını arzulamaktadır. Ücret, yapılan işin karşılığında çalışandan beklenene, kişinin kabiliyetine ve toplumdaki ekonomik yapı içerisinde adil bir şekilde belirlenmişse çalışanın yaptığı işe yönelik olan tutumu da olumlu yönde olacaktır. Kazanılan ücretin di-

ğer çalışanlardan daha yüksek olmasından ziyade dengeli olması çalışanlar açısından daha önemli bulunmaktadır. Gerçekleştirilen araştırmalar, çalışanlar için elde edilen ücretin oldukça önemli olduğunu göstermektedir. İş doyumu ile gelir düzeyi arasında olumlu bir ilişki olduğuna dair bulgulara ulaşan araştırmalar alan yazında mevcuttur. Bulgulara göre elde edilen ücret ne kadar fazla ise doyumda o derece artmaktadır (Kolasa, 1969; Sevimli ve İşcan, 2005).

-Çalışma süresi:

Bir kurumda çalışılan süre, iş deneyiminin bir kanıtı olarak gösterilebilir. Aynı kurum bünyesinde uzun bir zaman iş hayatını sürdüren çalışanların iş doyumları da yüksek olabilmektedir. Çoğunlukla çalışanın kurumunu tanınması, kurumuna aidiyet hissetmesi, kurumdaki beklentileri ve deneyimleri arasında bir ahenk ortaya çıkmasıyla bu durum açıklanabilir (Akşit Aşık, 2010).

-İşin içeriği:

Çalışılan işin ilginç olması, bir sorumluluk gerektirmesi ve kişiye öğrenme imkânı tanınması tatmin nedeni olarak söylenebilir. Çalışanlar kendilerine kabiliyetlerini kullanma imkânı sağlayan, özel ve çeşitli vasıflara ihtiyaç duyulan işleri yaptıkça, başarılı olduklarına dair geri bildirimler geldikçe yaptıkları işlerden memnuniyet duyarlar (Lawler ve Hall, 1970; Kâhya, 2007; Kuzulugil, 2012).

-Kıdem ve terfi imkanları:

Terfi olasılığının fazlalığı, sıklığı ve adil olması da çalışanda doyumun gerçekleşmesini sağlar. Ancak terfinin anlamı çalışandan çalışana farklılık göstermektedir. Terfi, çalışanların bazılarına göre, psikolojik bir gelişim anlamı barındırırken, diğer bazı çalışana göre ise yarışmayı kazanma, onur elde etme, daha fazla para kazanma anlamı taşımaktadır (Başaran, 2008).

Mevcut bilgiler doğrultusunda bu çalışmada amaç, Bayburt ilinde görev yapmakta olan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin iş doyumlarına yönelik tutumlarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesidir.

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, nicel araştırma yöntemlerinden biri olan tarama modeli kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Tarama modelleri geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi açıklayan araştırma yaklaşımlarıdır (Karasar, 2002).

Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini Bayburt ilinde görev yapmakta olan 42 beden eğitimi ve spor öğretmeni oluşturmaktadır. Evrenin tamamına ulaşıldığı için örnekleme yapılmamıştır.

Veri Toplama Yöntemi

Araştırma için veri toplama aşamasında anket ile veri toplama yöntemi kullanılmıştır. Anket iki bölümden meydana gelmektedir. Anketin birinci bölümünde demografik sorular, anketin ikinci bölümünde ise iş doyumuna yönelik sorular bulunmaktadır.

Veri Toplama Aracı

Araştırma kapsamında beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin iş doyumlarının ölçümünde Minnesota İş Doyum Ölçeği kullanılmıştır. Weiss ve arkadaşları (1967) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçe uyarlaması Baycan (1985) tarafından yapılmıştır (Cronbach alfa = 0,77). Minnesota İş Doyum Ölçeği beşli likert tipte bir ölçektir. Minnesota İş Doyum Ölçeği içsel, dışsal ve genel doyum düzeyini belirleyici özelliklere sahip 20 maddeden oluşmuştur. İçsel doyum; 1, 2, 3, 4, 7, 8, 9, 10, 11, 15, 16, 20 maddelerden oluşmuştur. Dışsal doyum, 5,6,12,13,14,17,18, 19 maddelerinden oluşmuştur. Genel doyum ise ölçeğin tüm maddelerini kapsamaktadır.

BULGULAR

Tablo 1. Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin iş doyumunu puanlarının cinsiyete göre karşılaştırma sonuçları

	Cinsiyet	n	X	ss	t	p
İçsel Doyum	Kadın	7	4.44	.46	,57	,57
	Erkek	35	4.31	.57		
Dışsal Doyum	Kadın	7	4.04	.41	,31	,75
	Erkek	35	3.96	.61		
Genel Doyum	Kadın	7	4.28	.39	,49	,62
	Erkek	35	4.17	.55		

Tablo 1’ de beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin iş doyumunu puanlarının cinsiyete göre karşılaştırılmasında kullanılan “bağımsız gruplar t-testi” sonuçlarına yer verilmiştir. Analiz sonucunda, öğretmenlerin iş doyumunu puanlarının cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir ($p > .05$).

Tablo 2. Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin iş doyumu puanlarının aylık gelir durumlarına göre karşılaştırma sonuçları

	Aylık Geliriniz	n	X	ss	t	p
İçsel Doyum	5000 tl ve altı	14	4.26	.74	-,62	,53
	5001 tl ve üzeri	28	4.37	.44		
Dışsal Doyum	5000 tl ve altı	14	3.82	.74	-1,21	,23
	5001 tl ve üzeri	28	4.05	.47		
Genel Doyum	5000 tl ve altı	14	4.08	.70	-,92	,36
	5001 tl ve üzeri	28	4.24	.42		

Tablo 2’ de beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin iş doyumu puanlarının aylık gelir durumlarına göre karşılaştırılmasında kullanılan “bağımsız gruplar t-testi” sonuçlarına yer verilmiştir. Analiz sonucunda, öğretmenlerin iş doyumu puanlarının aylık gelir durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir ($p>.05$).

Tablo 3. Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin iş doyumu puanlarının okul türüne göre karşılaştırma sonuçları

	Okul türü	n	X	ss	t	p
İçsel Doyum	Ortaokul	29	4.51	.41	3,45	,00
	Lise	13	3.94	.64		
Dışsal Doyum	Ortaokul	29	4.10	.59	2,30	,02
	Lise	13	3.68	.43		
Genel Doyum	Ortaokul	29	4.34	.46	3,18	,00
	Lise	13	3.84	.52		

Tablo 3’ de beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin iş doyumu puanlarının okul türüne göre karşılaştırılmasında kullanılan “bağımsız gruplar t-testi” sonuçlarına yer verilmiştir. Analiz sonucunda, öğretmenlerin iş doyumu puanlarının okul türüne göre içsel, dışsal ve genel doyumda istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ($p<.05$).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin iş doyumlarının cinsiyet değişkenine göre karşılaştırılması için yapılan “bağımsız gruplar t-testi” sonuçları incelendiğinde herhangi bir farklılığa ulaşılmamıştır. Alan yazında benzer sonuçlar elde eden çalışmalar bulunmaktadır. Göktaş (2007), Mavi (2008), Taşdan ve Tiryaki (2008), Ali ve Akhter (2009), Soyer ve arkadaşları (2009), Ayan ve arkadaşları (2009), Mabekoje (2009), Kılınç (2010), Strydom ve arkadaşları (2012), Türkçapar (2012), Yılmaz (2012), Gündoğdu (2013), Korkmaz (2013), Sargent ve Hannum (2013), Şahin (2013) İçöz (2014), Kırılcım (2014), Demirtaş ve Alanoğlu (2015), Ghavifekr ve Pillai (2016), Davis (2017), Ulucan (2017), Yavuzkurt (2017), Aksoy (2019) ve Gafa ve Dikmenli (2019) yaptıkları çalışmalarda cinsiyet değişkeni ile iş tatmini düzeyleri arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Alan yazında farklı sonuçlar bulan çalışmalar da mevcuttur. Ma ve MacMillan (1999), Canbay (2007), Kayhan (2008), Alsancak (2010), Kumaş ve Deniz (2010), Filiz (2014), Kapa ve Gimbert (2018), Kara (2020) cinsiyet değişkenine göre farklılık tespit etmişlerdir. Eşit şartlar altında erkek ve kadın işgörenlerin iş doyumunda herhangi bir farklılık olmadığı (Akşit Aşık, 2010) yani iş doyumlarının benzer olduğu söylenebilir. Elde edilen sonuçlar, alan yazında bulunan bilgiler ve benzer sonuçların çokluğu göz önünde bulundurulduğunda kadın ve erkek beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin eşit koşullar altında yaptıkları iş karşılığı olarak iş doyumlarının benzer olduğu söylenebilir.

Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin iş doyumlarının aylık gelir durumlarına göre karşılaştırılması için yapılan “bağımsız gruplar t-testi” sonuçları incelendiğinde herhangi bir farklılığa ulaşılmamıştır. İş doyum, bireylerin özellikleri, çalışma bağlamının özellikleri ve işin belirli yönleri ile ilgili birçok faktörden etkilenen çok boyutlu ve dinamik bir yapıdır (Koustelios, 2005). İş doyumunu üzerinde örgütsel ve bireysel faktörlerin etkisi olduğu söylenebilir (Lam, 1995; Akşit Aşık, 2010). İş doyumunu üzerinde etkili olan en önemli örgütsel faktörlerden biri ücrettir. Ingersoll (2001), bir öğretmenin maaşı mesleğini sürdürme veya bırakma konusunda belirleyici bir faktör olabileceğini belirtmektedir. Aynı işi yapan diğer meslektaşlarla arasında alınan ücret bakımından farklılık olup olmaması ya da farklı mesleklerden yapılan işin ağırlık seviyesine göre elde edilen ücretin az olması, fazla olması yani adaletlilik seviyesinin iş doyumunu üzerinde etkisi bulunmaktadır (Topçu, 2009). Çalışmadan elde edilen sonuçlardan farklı olarak Baker (2005), Sönmezer ve Eryaman (2008) aylık gelirin öğretmenlerin iş doyumunda etkili olan faktörlerden biri olduğunu öne sürmektedir. Ulaşılan sonuçlar ve alan yazından elde edilen bilgiler doğrultusunda beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin, kamu personeli olmalarından dolayı aldıkları ücretlerin benzer olması ve ücret farklılıkla-

rında ders saatini yükünün etken olması sebebiyle 5000 TL ve altı ile 5001 TL ve üzeri maaş alan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin iş doyumlarının benzer seviyelerde olduğu söylenebilir.

Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin iş doyumlarının okul türüne göre karşılaştırılması için yapılan “bağımsız gruplar t-testi” sonuçlarına göre içsel, dışsal ve genel doyumda ortaokullarda görev yapmakta olan öğretmenler lehine farklılıklara ulaşılmıştır. Alan yazında benzer sonuçlar bulan çalışmalar mevcuttur. Kılınç (2010), Adıgüzel (2010), Kumaş ve Deniz (2010) yaptıkları çalışmalarda okul türü değişkenine anlamlı bir farklılık bulmuşlardır. Farklı sonuçlara ulaşan çalışmalar da mevcuttur. Türkçapar (2012), İçöz (2014), Demirtaş ve Alanoğlu (2015), Aksoy (2019) yaptıkları çalışmalarda okul türüne göre herhangi bir farklılığa rastlamamışlardır. Ulaşılan sonuçlardan hareketle, ortaokullarda görev yapmakta olan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin liselerde görev yapmakta olan beden eğitimi ve spor öğretmenlerine göre iş doyumlarının daha yüksek olduğu söylenebilir.

Sonuç olarak, beden eğitimi spor öğretmenleri üzerine yapılan bu çalışmada görev yapılan okul türüne göre farklılığa ulaşılrken, cinsiyet ve aylık gelir değişkenine göre herhangi bir farklılığa ulaşılamamıştır. Bu bağlamda beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin görev yapılan okul türünü ise iş doyumlarını etkileyen faktörler arasında gördükleri, cinsiyet ve aylık geliri ise iş doyumlarını etkileyen faktörler arasında görmedikleri söylenebilir. Gelecek çalışmalarda farklı dallardaki öğretmenler ile beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin karşılaştırmasını içeren çalışmalar yapılabilir. Daha büyük örneklemeler üzerine çalışmalar yapılabilir.

KAYNAKLAR

- Adıgüzel, Z. (2010). İlköğretim Okullarında Çalışan Fen ve Teknoloji Öğretmenlerinin İş Tatmini. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri enstitüsü.
- Aksoy, M. (2019). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin İş Doyumu ve Tükenmişlik Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Karamanoğlu MehmetBey Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Akşit Aşık, D. (2010). Çalışanların iş doyumunu etkileyen bireysel ve örgütsel faktörler ile sonuçlarına ilişkin kavramsal bir değerlendirme. *Türk İdare Dergisi*, 467, 31-51.
- Ali, T., Akhter, I. (2009). Job satisfaction of faculty members in private university—in context of Bangladesh. *International Business Research*, 2(4), 167–175. <https://doi.org/10.5539/ibr.v2n4p167>
- Alsancak, R. (2010). İzmir il sınırlarındaki özel ve Kamu ’da çalışan Beden Eğitimi öğretmenlerin iş doyumunu düzeylerinin bazı değişkenlere göre belirlenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Altuntaş, S. (2014). Factor affecting the job satisfaction levels and quit intentions of academic nurses. *Nurse Education Today*, 34, 513-519. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2013.07.002>
- Anthony, T. D., Kritsonis, W. A., Herrington, D. E. (2007). An analysis of human resource management: Involving administrative leadership as a means to practical applications: National focus. *The Lamar University Electronic Journal of Student Research*, Spring 2007: 1-5.
- Ayan, S., Kocacık, F., Karakuş, H. (2009). Lise öğretmenlerinin iş doyumunu düzeyi ile bunu etkileyen bireysel ve kurumsal etkenler: Sivas merkez ilçe örneği. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 10, 18-25.
- Aziri, B. (2011). Job Satisfaction: A Literature Review. *Management Research & Practice*, 3(4): 77-86.
- Baker, V. (2005). The relationship between job satisfaction and the perception of administrative support among early career secondary choral music educators. Doctoral Dissertation. Texas Tech University.
- Baltaş, A. (2000). *Değişimin İçinden Geleceğe Doğru Ekip Oluşturma ve Liderlik*. Remzi Kitabevi.
- Başaran, İ. E. (2008). *Örgütsel davranış: İnsanın üretim gücü*. Ekinoks Eğitim Danışmanlık.
- Başaran, İ. E. (2004). *Yönetimde insan ilişkileri*. Nobel Yayın Dağıtım.
- Baycan, F. A. (1985). Farklı gruplarda çalışan kişilerde iş doyumunun bazı yönlerinin analizi. Yayınlanmamış Bilim Uzmanlığı Tezi, Boğaziçi Üniversitesi, İstanbul.

- Canbay, S. (2007). İlköğretim okullarında çalışan öğretmenlerin iş doyumu ve denetim odağı ilişkisi. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Çalışkan, Z. (2005). İş Tatmini: Malatya ‘da Sağlık Kuruluşları Üzerine Bir Uygulama. *Firat Üniversitesi Doğu Anadolu Bölgesi Araştırmaları Dergisi*, Cilt 4, Sayı 1, 11-33.
- Davis, K., (1982). *İşletmelerde insan davranışı* (çeviren Tosun K. ve ark). İstanbul: İstanbul Üniversitesi, Yayın no:3028
- Davis, K. Newstrom, J.W. (1985). Human Behavior at work: Organizational Behavior. (7 edition), McGraw Hill, New York, p.109
- Davis, R. J. (2017). North Carolina Agricultural Teachers’ Job Satisfaction. Doctoral Thesis, North Carolina State University.
- Demirtaş, Z., Alanoğlu, M. (2015). Öğretmenlerin karara katılımı ve iş doyumu arasındaki ilişki. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi (KEFAD)*, 16 (2), 83-100
- Eğinli, A. T. (2009). Çalışanlarda İş Doyumu: Kamu ve Özel Sektör Çalışanlarının İş Doyumuna Yönelik Bir Araştırma. *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 23(3), 35-52.
- Filiz, Z. (2014). Öğretmenlerin iş doyumu ve tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası Yönetim İktisat ve İşletme Dergisi*, 10 (23), 157-171. <https://doi.org/10.17130/ijmeb.2014.10.23.437>
- Gafa, İ., Dikmenli, Y. (2019). Sınıf Öğretmenlerinin İş Doyumu ve İş Yaşamındaki Yalnızlık Düzeylerinin İncelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 5(1), 131-150. <https://doi.org/10.31592/aeusbed.567562>
- Ghavifekr, S., Pillai, N. S. (2016). The relationship between school’s organizational climate and teacher’s job satisfaction: Malaysian experience. *Asia Pacific Education Review*, 17(1), 87-106. <https://doi.org/10.1007/s12564-015-9411-8>
- Gordon, J. R. (1993). A Diagnostic Approach To Organizational Behavior (4. Edition). USA: Allyn and Bacon.
- Göktaş, Z. (2007) Balıkesir ilindeki beden eğitimi öğretmenlerinin iş doyumu ve bazı değişkenlerle olan ilişkisinin incelenmesi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1, 15.
- Gündoğdu, G. B. (2013). Sınıf öğretmenlerinin iş doyumu ve mesleki tükenmişlik düzeyleri üzerine bir çalışma: Mersin ili örneği. Yüksek Lisans Tezi, Çağ Üniversitesi, Mersin.
- Ingersoll, R. M. (2001). Teacher turnover, teacher shortages, and organization of schools. University of Washington, Center for the Study of Teaching and Policy. Erişim Adresi: https://repository.upenn.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1069&context=cpre_researchreports

- İçöz, S. (2014). Afyonkarahisar İlinde Görev Yapan Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin İş Tatmini ve Bilgi Paylaşımı düzeylerinin Değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kütahya.
- Kâhya, E. (2007). The Effects of Job Characteristics and Working Conditions on Job Performance. *International Journal of Industrial Ergonomics*, 37, 515–523. <https://doi.org/10.1016/j.ergon.2007.02.006>
- Kapa R., Gimbert, B. (2018) Job satisfaction, school ruleenforcement, and teacher victimization. *School Effectiveness and School Improvement*, 29:1,150-168, DOI: 10.1080/09243453.2017.1395747
- Kara, S. (2020). Investigation of Job Satisfaction and Burnout of Visual Arts Teachers. *International Journal of Research in Education and Science*, 6(1), 160-171. <https://doi.org/10.46328/ijres.v6i1.817>
- Karasar, N. (2002). *Bilimsel Araştırma Yöntemi: Kavramlar, İlkeler ve Teknikler*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Kayhan, N. (2008). İlköğretim okulları I. kademede görev yapan sınıf öğretmenlerinin yeni ilköğretim programlarını kabullenmişlik düzeyleri ve mesleki doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Kılınç, M. (2010). Akdeniz Bölgesindeki Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Örgütsel Bağlılık ve İş Tatmin Düzeyleri. Yüksek Lisans Tezi, Niğde Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kıvılcım, P. (2014). Öğretmenlerde iş doyumunu, öz yeterlik inancı ve yaşam doyumunu ilişkisinin karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Toros Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Kolasa, J. B. (1969). *İşletmeler İçin Davranış Bilimlerine Giriş*. Çeviri: Kemal Tosun. İşletme İktisadi Enstitüsü Yayınları.
- Korkmaz, A. (2013). İlkokul ve ortaokul öğretmenlerinin çatışma yönetimi stratejileri ve iş doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Okan Üniversitesi, İstanbul.
- Koustelios, A. (2005). Physical education teachers in Greece: Are they satisfied? *International Journal of Physical Education*, 42(2), 85.
- Kumaş, V., Deniz, L. (2010). Öğretmenlerin İş Doyum Düzeylerinin İncelenmesi. *M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 32, 123-139.
- Kuzulugil, S. (2012). Kamu hastaneleri çalışanlarında iş tatminini etkileyen faktörlerin incelenmesine yönelik bir araştırma / Investigating factors affecting job satisfaction of public hospital employees. *İstanbul Üniversitesi İşletme Fakültesi Dergisi*, 41(1), 129.
- Lam, S.S.K. (1995). Quality Management and Job Satisfaction: An Empirical Study. *International Journal of Quality and Reliability Management*, 12(4): 72-78. <https://doi.org/10.1108/02656719510087337>

- Lawler, E. E., Hall, D.T. (1970). Relationship of Job Characteristics to Job Involvement, Satisfaction, and Intrinsic Motivation. *Journal of Applied Psychology*, 54,4,305-312. <https://doi.org/10.1037/h0029692>
- Ma, X., MacMillan, R. B. (1999). Influences of Workplace Conditions on Teachers' Job Satisfaction. *The Journal of Educational Research*, 93:1, 39-47, DOI:10.1080/00220679909597627
- Mabekoje, S. O. (2009). Gender differences in job satisfaction among secondary school teachers. *African Journal of Research in Personnel and Counseling Psychology*, 1(1), 99-108.
- Mavi, L. (2008). Kütahya İlinde Görev Yapan Beden Eğitimi Öğretmenlerinin İş Doyum Düzeylerinin Belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Michaelowa, K. (2002). Teacher job satisfaction, student achievement, and the cost of primary education in Francophone Sub-Saharan Africa. Hamburg Institute of International Economics, Discussion Paper, No. 188, <http://hdl.handle.net/10419/19349>, Erişim Tarihi: 16.06.2020
- Muchinsky P. M. (2000) *Psychology Applied to Work*, (Sixth Edition). USA: Wadsworth.
- Reio Jr, T. G., Kidd, C. A. (2006). An Exploration of the Impact of Employee Job Satisfaction, Affect, Job Performance, and Organizational Financial Performance: A Review of the Literature. *Online Submission*, 355-362.
- Sargent, T. Hannum, E. (2005). Keeping teachers happy: Job satisfaction among primary school teachers in rural northwest China. *Comparative education review*, 49 (2), 173-204. <https://doi.org/10.2307/3542162>
- Sevimli, F., İşcan, Ö. F. (2005). Bireysel ve iş ortamına ait etkenler açısından iş doyumunu. *Ege Akademik Bakış Dergisi*, 5(1), 55-64.
- Soyer, F., Can, Y., Kale, F. (2009). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin İş Tatmini ve Mesleki Tükenmişlik Düzeylerinin Çeşitli Faktörler Açısından İncelenmesi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3 (3), 259-271.
- Sönmezer, M., Eryaman, M. (2008). Kamu ve Özel Eğitim Kurumlarında Çalışan Öğretmenlerin İş Tatmin Düzeylerinin Karşılaştırılması. *Eğitimde Kuram ve Uygulama*, 4(2), 189-212.
- Strydom, L., Nortjé, N., Beukes, R., Esterhuyse, K., Van der Westhuizen, J. (2012). Job satisfaction amongst teachers at special needs schools. *South African Journal of Education*, 32(3), 267-278.
- Şahin, İ. (2013). Öğretmenlerin iş doyumunu düzeyleri. *YYÜ Eğitim Fakültesi Dergisi* (YYU Journal of Education Faculty), X (I), 142-167.
- Taşdan, M., Tiryaki, E. (2008). Özel ve devlet ilköğretim okulu öğretmenlerinin iş doyumunu düzeylerinin karşılaştırılması. *Eğitim ve Bilim*, 33(147), 54-70.
- Telman, N., Ünsal, P. (2004). *Çalışan Memnuniyeti*. Epsilon Yayınları: İstanbul.

- Topçu, M. Ü. (2009). Malatya İl Merkezinde Çalışan Sağlık Personelinin İş Doyumu ve Etkileyen Faktörler. Doktora Tezi. İnönü Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Türkçapar Ü (2012) Beden eğitimi öğretmenlerinin farklı değişkenler açısından iş doyumu düzeylerinin incelenmesi, *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 32 (2), 331-346.
- Ulucan, H. (2017). Relationship between Job Satisfaction Levels and Work-Family Conflicts of Physical Education Teachers. *Journal of Education and Learning*, 6(3), 312-322. <https://doi.org/10.5539/jel.v6n3p312>
- Wagner, John A. and Hollenbeck, John R. (1992). *Management of Organizational Behavior*. (2nd Ed.). New Jersey: Prentice Hall.
- Weiss, D. J., Dawis, R. V., England, G. W., Lofquist, L. H. (1967). *Manual for the Minnesota Satisfaction Questionnaire*. Minnesota Studies in Vocational Rehabilitation, 22.
- Yavuzkurt, T. (2017). Ortaöğretim Öğretmenlerinin İşyeri Arkadaşlık Algısı ve İş Doyumu İle İlişkisi (Aydın İli Örneği). Yüksek Lisans Tezi, Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Yılmaz, K. (2012). İlköğretim okulu öğretmenlerinin iş doyumu düzeyleri ile örgütsel vatandaşlık davranışları arasındaki ilişki. *Anadolu Journal of Educational Sciences International*, 2 (2), 1-14.

Bölüm 6

PSİKO-SOSYAL BİR SORUN OLARAK SPORDA ŞİDDET VE SALDIRGANLIK¹



Abdullah Kürşad AKBULUT

¹ Dr. Öğretim Üyesi Abdullah Kürşad AKBULUT. Ardahan Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu. e-mail: abdullahkursadakbulut@ardahan.edu.tr

Şiddet ve Saldırganlık

Şiddet Kavramı

Şiddet kelime anlamı olarak insanın fiziksel ve ruhsal bütünlüğüne yönelik her türlü maddi ve manevi olumsuzluğu dile getiren bir kavramdır. Kendisini çok farklı biçimlerde gösterebilen şiddet olgusu, günümüzde toplumsal ve bireysel boyutta sık sık karşımıza çıkmaktadır (Ayan, 2006). Mevcut alan yazında şiddete ilişkin farklı tanımlamalar yapılmıştır. Bu tanımlara bakacak olursak;

Şiddet genel anlamda, saldırgan davranışları, beden gücünün zarar verici şekilde kullanılması, kaba kuvveti, yakıp yıkmayı ve yok etmeyi, her hangi bir obje vasıtasıyla saldırmayı ve her hangi bir ferde zarar eylemlerini kapsamaktadır (Tosun, 2019:3).

Ailede Şiddet Komisyonu Raporu (2013)’nda ise şiddet; kişiye fiziksel, cinsel, psikolojik veya ekonomik açıdan zarar vermesiyle veya acı çekmesiyle sonuçlanan veya sonuçlanması muhtemel hareketleri, buna yönelik tehdit ve baskıyı ya da özgürlüğün keyfi engellenmesini içeren toplumsal, kamusal ve özel alanda meydana gelen fiziksel, cinsel, psikolojik, sözlü ve ekonomik her türlü tutum ve davranış olarak tanımlanmaktadır (Ailede Şiddet Komisyonu Raporu, 2013).

Şiddet, bir hareketin bir kuvvetin veya gücün değerlendirilmesi, sert hareket etmek, sert davranmak, kaba kuvvete başvurmak” olarak da dile getirilmektedir (Acet 2001:20).

Şiddet özel olarak “saldırgan davranışları, kaba kuvveti, beden gücünün kötüye kullanılmasını, yakan, yıkan, yok eden eylemleri taşılı, sopalı, silahlı, bıçaklı saldırıları, ferde ve topluma zarar eylemlerini” kapsamaktadır (Yetim, 2000: 187).

Yukarıdaki tanımlardan da anlaşılacağı üzere bireylerin ya da belli bir grubun maddi ve manevi bütünlüğünün hedef alınması olarak ifade edilebilecek olan şiddet, günlük yaşamın ve iş hayatının her anı ve evresinde karşımıza çıkarken, aslında bu durumun toplumsal bir sorun olduğunu söylemek de yanlış olmayacaktır (Yücel, vd., 2015).

“Şiddet, genelde toplumların özelde ise bireylerin hayatını olumsuz yönde etkileyen, negatif sonuçlar doğuran, psikolojik, fizyolojik, ekonomik ve daha birçok alanda yıkıcı etkileri olan zor kullanım ve zorbalığa dayalı olaylar bütünü olarak tanımlanmaktadır. Bu yönüyle insanlık, zaman içerisinde ilkel çağlardan günümüz modern dünyasına ulaşınca kadar pek çok evre geçirmiş, tarih sahnesinde uzlaşılar, savaşlar, barışlar, yıkımlar gibi pek çok durum ve olay ile ilk aşamadan son aşamaya gelinceye kadar şiddeti de beraberinde getirmiştir. Bunun en büyük kanıtı bugün şiddetin

giderek artan bir ivme göstermesi, çeşitlenmesi ve yıkıcı etkilerinin hala dünyayı büyük ölçüde etkilemesidir”(Altıparmak, 2019).

Şiddet Türleri

Fiziksel Şiddet:

Kişiye ya da gruplara karşı uygulanan, kurbanlara fiziksel, cinsel ya da psikolojik zararlar verebilen fiziksel güç uygulaması olarak bilinmektedir. Diğer bir ifadeyle tokat atarak, çimdikleyerek, elle, kemerle, so-payla dövmenin sonunda bedenın cezaya uğraması anlamına gelmektedir. (Aksoy, 2008). Ayrıca Fiziksel şiddete örnek vermek gerekirse, Tokat atmak, vurmak, itmek, kemiklerini kırmak, tükürmek, yumruklamak, duvara vurmak, saç çekmek, tekmelemek, bıçak çekmek, yaralamak, silahla yaralamak, öldürmek, vs şeklinde ifade edilebilir (Ailede Şiddet Komisyonu Raporu, 2013).

Sözel Şiddet

Laf atma, aşağılama, suçlamak, bağırarak, küçük düşürmek, küfür etmek, kararlara katılımı engellemek, söylenti yayma, saldırgan ifadeler kullanma, tehdit etme, ad takma, eşya ve giysilerle alay etme olarak bilinmektedir (Aydın, 2019:13; Ailede Şiddet Komisyonu Raporu, 2013).

Ekonomik Şiddet

Aile bireylerinin çalışmasını izin vermemek, evsizlik, işsizlik, ekonomik yönden mahrum bırakmak, sahip olunan mal ve mülke el koymak vs. (Ailede Şiddet Komisyonu Raporu, 2013; Doğan, 2010).

Cinsel Şiddet

Başkalarıyla cinsel ilişkiye zorlama, eşlerin rızası olmadan çocuk doğurmaya veya doğurmamaya, kürtaja, yakın akrabalarla cinsel ilişkiye (taciz veya tecavüz), zorlama, evlenmeye zorlama, telefon, mektup veya sözle cinsel içerikli rahatsızlık verici davranışlar vs. (Ailede Şiddet Komisyonu Raporu, 2013).

Sosyal Şiddet

Aile bireylerini başkaları önünde sürekli küçük düşürmek, başkaları önünde zaafıyla alay etmek, başkalarının önünde kıskançlık gösterilmesinde bulunmak suretiyle bireylerin davranışlarını kontrol etmek, ailesi, arkadaşları, komşuları ile görüşmesini ve evden dışarı çıkmasını engellemek (Ailede Şiddet Komisyonu Raporu, 2013).

Psikolojik Şiddet

Keyfi surette eşle doğrudan iletişimi kesmek, onunla konuşmamak, surat asmak, aile bireylerinin kendisini ifade etmesini, görüş ve düşüncelerini açıklamasını engellemek, ailesiyle ve arkadaşlarıyla görüşmesini engellemek, aile bireylerinin birbirlerini değersiz görmesi (Ailede Şiddet Komisyonu Raporu, 2013).

Saldırganlık Kavramı

Karmaşık sosyal dünyadaki en önemli uğraşlardan biri insanlarla ilişki kurmaktır. Sosyal davranışların kaynağı, bebekliğin ilk günlerine kadar dayanmakla birlikte insanın gelişimine paralel bir seyir izlemektedir. İnsan büyüdükçe diğer insanlarla karşılaşmakta ve onların varlığının farkına varmaktadır. Bu durum sosyal gelişimin kaçınılmaz ve devamlı bir koşuludur. Başkaları ile ilişki kurmanın olumlu ve olumsuz yönlerinin gelişimi örneğin saldırganlık, bu nedenle büyük önem taşımaktadır (Morgan, 2011:54).

Saldırganlık, başkalarının kişisel haklarına aldırış etmeden, onları göz ardı etmeyi içerdiği gibi, başkalarının hak kullanımını engellemek, ya da hak kullanımı için uygun koşulların ortaya çıkmasına mani olmak, duygusal ve fiziksel olarak zor kullanmak gibi fiilleri içermektedir (Giray ve Salman, 2008).

Saldırganlık kavramı etki tepki ilişkisi içerisinde değerlendirilir. Saldırgan davranışlar amaca yönelik davranışlardır ve bir kişiye, gruba ya da topluma yönelik olabilir. Bu tür davranışlarla karşılaşan kişilerde ya kaçınma davranışı, ya da benzer davranışlarla karşı koyma davranışı görülür (Tiryaki, 2000:48).

Son dönemlerde oldukça popüler hale gelen konusu “saldırganlık” genel olarak, canlı veya cansız herhangi bir varlığa karşı fiziksel ve/veya duygusal olarak zarar vermeyi amaçlayan her türlü davranış biçimi şeklinde ifade edilmektedir (Özdeveci ve Yalçın, 2010).

Saldırganlık ne şekilde ifade edilirse edilsin, kişinin hem kendisine hem de karşısındaki kişi yâda nesnelere zararı söz konusudur. Özellikle toplumsal yaşamı etkileyen ve sekteye uğratan sonuçlar ortaya çıkarabilir. Bireylerin fiziksel, ruhsal ve sosyal varlıklarını tehdit ederken, olumsuz sonuçları ile de temel yaşamsal süreçlere çok ciddi zararlar verebilmektedir.

Saldırganlık Türleri

Mevcut alan yazın incelendiğinde, saldırganlık türleri iki ana başlık etrafında toplanmaktadır. Bunlar, Araçsal saldırganlık ve Düşmanlık İçeren saldırganlıktır. Araçsal saldırganlık, daha önceden planlanıp, kurgu-

lanmış bir davranış şeklidir denilebilir. Daha öncesinde farklı kanallarla öğrenilmiş olan bu saldırganlık türü, bir amaca ulaşabilmek için planlanır ve uygulanır. Bu saldırılar kurallara uygun bir şekilde yapılabileceği gibi kuralların dışına çıkılarak da gerçekleştirilebilir (Baumann, 1994:42). Araçsal saldırganlık türünde öne çıkan husus, amacın ön plana koyulması ile birlikte duyguların bastırılarak arka plana itildiği ve tamamen hedefe ulaşmanın olduğu söylenebilir. Zira duygusal tepkimelerin saldırganlığı hafifletebileceği düşünülerek tamamen odaklanma ve planlanan eylemin gerçekleştirilmesi düşünülmektedir.

Bir diğer saldırganlık türü olan düşmanlık içeren saldırganlıkta kişinin tek amacı vardır ki, o da karşısındaki kişi yâda nesnelere zarar vermek. Düşmanlık içeren saldırganlığın altında yatan nedenler, saldırgan kişinin hedefi sevmemesi ve hedeften nefret etmesidir (Çobanoğlu, 1993:7). Saldırgan tutum ve davranışlarda bulunan bireylerde ortaya çıkan temel özellik zarar verme güdüsüdür. Kişi duygularını geri plana iterken sadece amaca ulaşmak için karşısındaki kişinin zarar görmesine odaklanmaktadır.

Sporda Şiddet ve Saldırganlık

Spor günümüzde dünyanın her yerinde izleyicisi olan ve hızla gelişen bir endüstri haline gelmiştir. Finansal açıdan bakıldığında milyonlarca dolarları kapsayan bir sektör halini almıştır. Bu sektörün üretimi ve tüketimi dünya üzerinde pek çok insanı yakından ilgilendirmektedir. Bu yüzden spor müsabakalarına bakış açısı da günden güne değişmekte, her gün daha yüksek performans ve daha iyi sonuçlar almayı gerektirir (Özen vd., 2013). Küresel ölçekte gelişen ve büyüyen spor sektörü salt yun ve eğlence aracı olmaktan çıkarak devasa bir endüstriye dönüşmüştür. Hem oynayanlar hem de izleyenler açısından çok farklı anlamlar yüklenmeye başlamıştır.

Günümüzde spor, içinde yaşadığımız toplumsal hayattan ayrı düşünülmemelidir. Spor sosyolojisi ve psikolojisi hakkında yapılan araştırmalar, sporun toplumsal yapının bir yansıması olduğunu göstermektedir. Spor sahalarındaki seyircilerin “takım tutma ve bir takımın taraftarı olmalarına” bağlı olarak saldırganlıklarını da bu yapı içerisinde ele almak gerekir (Çepe 1992). Ancak günümüzde spor, özellikle de futbol, bireyleri ve toplumu etkileyen sosyal bir faaliyet alanıdır. Şiddet ve sporda şiddet ise toplumun tümünün mücadele etmesini gerektiren sosyal bir sorun alanıdır (Saz, 2013). Bilir ve Sangün (2013), özellikle ülkemizde spor müsabakalarında, ortaya çıkan saldırgan ve hakaret dolu yaklaşımların toplumsal dokunun zedelenmesine neden olduğunu ifade etmektedir. Bu sebeple salt müsabakaları ya da sporcuları ilgilendiren bir sorundan bahsetmek yanlış olabilir. Bununla birlikte sporda şiddet ve saldırganlık olaylarının toplum-

sal düzen ve sosyal refah ortamı için de bir tehdit olarak değerlendirilebilir. Bu bağlamda mücadele edilmesi gereken toplumsal bir sorun sınıfına dâhil etmek mümkündür. Bununla birlikte Haksız rekabet, saldırganlık, şiddet sporun doğru oyunun düşmanıdır. Toplumun tüm kurumları istenilen düzeye getirilmeden spor kurumunda reform yapma mümkün değildir. Çünkü spor olgusu toplumun tüm birimleri ile ilişkilidir (Eitzen 1981:49).

Spor, özellikle seyirci, şampiyon ve madalya üçlüsünden oluşan, ya da görsel yönü ön plana çıkan, kitleleri peşinden sürükleyen, politika ve ideolojilerin reklam aracı olabilen, anlam değişikliğine uğratarak ticaretleştirilen insani etkinlik olarak karşımıza çıkmaktadır. Bir toplumun özünü oluşturan önemli unsur uğraştığı spor dalı ve bu spor dalı üzerindeki övgüleridir. Toplumda egemen olan sporun yapısındaki incelemeler, o toplum ve kültürü hakkında önemli ipuçları sağlar (Yetim, 2000).

Sportif müsabakaların (özellikle futbol) üstlendiği misyonlardan birisi de müsabakalar kullanılarak kişi veya toplumların kendilerini ifade ettikleri, seslerini duyurabildikleri, kızgınlıklarını veya sevinçlerini çatışmaya dönüştürdükleri alanlar olmasıdır (Cengiz 2004:28).

Bu çatışmalarda görünür neden bir gol, bir tezahürat biçimi, müsabaka çıkışında bir gerginlik olurken bunların gerisinde uluslararası çekişmeler, din, mezhep farklılıkları, yöresel sorunlar ve çekişmeler de olabilmektedir. Sonuçta kitle hareketi halini alan olaylar insanlık tarihinde önemli bir yer tutmaktadır (Erkal vd., 1998:38).

Özellikle son yıllarda hem ulusal hem de uluslararası alanda spor mecrasında çok önemli seyirci olayları yaşanmaktadır. Ulusal ve uluslararası spor organizasyonlarında turnuva ve müsabakalarda herhangi bir sebep ile pek çok sorun oluşmakta ve bu sorunların akabinde saha içi ve dışı şiddet olayları karşımıza çıkmaktadır. Açıkçası şiddet ve saldırganlık ile spor arasında güçlü bir bağ ve akrabalık vardır (Gültekin vd., 2000). Bu ilişkiyi ortaya koymaya çalışan Baldık (2002), spor ve özellikle futbol branşının doğasında ve özünde şiddeti barındırdığını ifade ederken, kazanma hırsının şiddete dönüşebildiğini belirtmektedir. Köknel (2000:233), sporda amacın, doğal ve evrensel olan saldırganlık içgüdü-sünü yüceltmek, daha güçlüye, hızlıya, yükseğe ulaşmak için savaşmak olduğunu vurgulamaktadır. Bununla birlikte, Mil ve Şanlı (2015). Spor ve şiddet kelimelerinin yan yana olmasının hiç istendik bir durum olmadığını ifade ederken; sporun amacı içerisinde şiddet kavramının yerinin bulunmadığına değinmektedir. Ancak sporcuların kendi arasında, seyircilerin birbiriyle ya da yöneticilerin diğer yöneticilerle gibi futbolun içindeki aktörlerin sözel veya fiili şiddet davranışı gösterdikleri de görülmektedir (Mil ve Şanlı, 2015).

Sporda meydana gelen şiddet ve saldırganlık olaylarının temel kaynağının saha içi performanslar olduğu söylenebilir. Kazanma odaklı bir spor kültürü içerisinde, saha içerisinde alından sonuçların milyonlarca insanı etkileyip tetiklediğini söylemek yanlış olmayacaktır. sonuçlardan memnun olmayan seyirci ya da taraftarların duygusal tepkileri şiddet ve saldırganlık olaylarına dönüşebilmektedir. Fişekçioğlu vd. (2010), başarıyı hedefleyen takımlarda, başarısızlık anında meydana gelen hayal kırıklığı, kaygı ve stresin, taraftar ve sporcuların centilmenlik dışı eğilimlerini de artırdığını ifade etmektedir.

“Dünya genelinde büyük bir ilgi ile takip edilen sportif müsabakalar, milyonlarca insanı aynı duygular etrafında bir araya getirmektedir. Milyonlarca insanın ilgisini kazanca dönüştürme amacıyla olan kişiler ve kurumlar spora ticari bir boyut kazandırmıştır. Bu durum sportif etkinliklerde ahlaki ve insani değerlerin geri plana itilmesine, kazanma hırslarının ön plana çıkmasına neden olmuştur. Barış, sevgi, dostluk, sportmenlik gibi değerler üzerine kurulu olması gereken spor, günümüzde sık sık sportmenlik ruhuyla bağdaşmayan şiddet olaylarıyla gündeme gelmeye başlamış ve toplumda sporun saldırgan davranışları ve şiddeti tetiklediği şeklinde bir algının oluşmasına neden olmuştur. Sporda şiddet tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde de yıllardır süre gelen bir problem olarak karşımıza çıkmaktadır” (Aslan ve Geyik, 2018).

Sporda şiddet, bireyin ya da kitlelerin sosyal koşullarından bağımsız düşünülmemelidir. Tüm toplumlarda sporda şiddete başvuran kişiler, şiddetin nedenleri ve şiddetin gerçekleştiği alanlar farklılıklar gösterebilir. Sporda şiddete yönelik davranışlar değişik şekillerde ortaya çıkabilmektedir; oyun kurallarının ihlal edilmesi, küfür, saldırganlık, fiziki güç kullanımı, sportmenlik dışı tutum ve davranışlar, doping, şike ve teşvik primi gibi (Özdemir ve Mercan, 2006). Saldırganlık ve şiddet konusunda ailede ve toplumda saldırganlıkla ilgili değer yargılarının, saldırganlığa karşı gösterilen tutumların önemi de unutulmamalıdır. Küçük yaşlardan başlayarak saldırganlığı ve şiddeti öğrenen çocuklar genellikle bu tür davranışları yaşam boyu sürdürürler (Doğan 2005:49).

Sporda, takım taraftarlığının psikolojik ve sosyal nedenlerle ortaya çıktığı söylenebilir. Her toplumda bireylerin çeşitli gereksinimleri vardır. Bireyler bunları dürtü ve güdülerıyla davranışlara dönüştürürler ve bir ihtiyaçtan doğan doyuma ulaşırlar, işte takım taraftarlığının temelinde de bu yatmaktadır (Yüksel vd, 1998).

Spor dalları içinde özellikle futbol büyük bir kitleye yayılarak çağdaş dünya içerisinde önemli bir endüstri haline gelmiştir. Bu endüstrinin gösteri alanı olan stadyumlar da yüz binlerce futbol taraftarını buluşturarak kitle psikolojisinin gün yüzüne çıkmasını sağlayan alanlara dönüştürmüştür (Üstünel ve Alkurt, 2015). Sporda şiddet ve saldırganlık olaylarında

kitle psikolojisinin rolü de büyüktür. Tek başına herhangi bir kötülük yapmayan bir birey, kitle içerisinde her şeyi yapacak güçte olduğunu hissederek. Kitleler saldırganlaştıkça bireyde kendi kimliğini kaybetme gözlenir (Erkal vd., 1998:42). Taraftarın her geçen gün takımlarına karşı biraz daha tutumlu, gerçekleri görmeye karşı isteksiz, rakip takımın sporcularına ve seyircilerine karşı saygısız, acımasız, hakemlere karşı saldırgan hale geldikleri kanısı gerek sporcu, gerek seyirci ve gerekse spor kamuoyu tarafından açıkça gözlenmektedir (Arslan ve Bingölbalı, 1997).

Wann (2005) ve Coakley (1998) spor ortamında seyirci ya da taraftarların saldırgan tutum ve davranışlar benimsemesinin neden başlıkları şu şekilde sıralamıştır:

- Şiddet halinin müsabaka anında otomatik olarak kendini göstermesi, sporcunun gösterdiği agresifliğin seyirciyi etkilemesi,
- Rakiplerin birbirlerine karşı kurduğu üstünlük durumunda yenilen veya kaybeden takımın sporcuları ve seyircilerin psikolojik olarak çöküntü yaşaması ve bunu şiddet olarak dışa vurması
- Fanatiklerin takımları kaybedince kendilerini kaybetmeleri ve aşırı bir reaksiyon göstermeleri
- Kalabalığın büyüklüğü, seyirciler arasında ayakta durma ve oturma örüntüsü
- Kalabalığın sosyal bileşimi (Yaş, cinsiyet, sosyoekonomik karakteristikler, ırksal ve etnik karışım)
- İki rakip için veya biri için galibiyetin önemi ve anlamı
- Maç esnasında hazır bulunan seyirci grupları ve takımlar arasındaki ilişkinin tarihi
- Spor müsabakasında kullanılan kalabalık kontrol sistemi (Polis, güvenlik köpekleri ve diğer güvenlik önlemleri)
- Seyirciler tarafından tüketilen alkol miktarı
- Spor olayının geçtiği yer (Kendi sahası veya rakip saha)
- Spor olayına katılma konusunda seyircilerin motivasyonu (Wann, 2005; Coakley, 1998:74).

Türkiye’de Sporda Şiddet ve Düzensizlik Olaylarına İlişkin Düzenlemeler

Türkiye cumhuriyeti devleti, spor saha ve alanlarında olası şiddet ve düzensizliklerin önüne geçmek maksadı ile bir yasal düzenleme gerçekleştirmiştir. 2011 yılında yürürlüğe giren 6222 sayılı “Sporda Şiddet ve Düzensizliğin Önlenmesine Dair Kanun” ile sporda şiddet ve düzensizliği

önüne geçilmesi hedeflenmektedir. 6222 sayılı kanunun 1. Maddesinde kanun amacına yer verilmiştir. Buna göre; Bu Kanunun amacı; müsabaka öncesinde, esnasında veya sonrasında spor alanları ile bunların çevresinde, taraftarların sürekli veya geçici olarak gruplar halinde bulundukları yerlerde veya müsabakanın yapılacağı yere gidiş ve geliş güzergâhlarında şiddet ve düzensizliğin önlenmesidir (6222 Sayılı Kanun Madde 1). Yine bu kanun ile birçok düzenleme hayata geçirilmiştir. İlgili kanunun 2. Maddesinde ise kanun kapsamı detaylı bir şekilde ortaya konulmuştur. 6222 sayılı kanun madde 2 şu şekilde bir kapsam çizmektedir:

“Bu Kanun; müsabaka öncesinde, esnasında veya sonrasında, spor alanları ile bunların çevresinde, taraftarların sürekli veya geçici olarak gruplar halinde bulundukları yerlerde veya müsabakanın yapılacağı yere gidiş ve geliş güzergâhlarında, takımların kamp yaptığı yerlerde uygulanacak güvenlik önlemlerini, şike, teşvik primi ve diğer yasak fiil ve davranışları, bunlara uygulanacak yaptırımları, spor kulüplerinin, spor kulübü yöneticilerinin, sporcularının ve diğer görevlilerinin, genel kolluk veya özel güvenlik görevlilerinin, hakemlerin, taraftarların, taraftar derneklerinin, taraftar temsilcilerinin, spor federasyonlarının, yazılı veya görsel ya da işitsel kitle iletişim kuruluşları ile mensuplarının ve diğer ilgili kişi ve kurumların spor müsabakalarında şiddet ve düzensizliğin önlenmesine ilişkin hususlardaki görev ve sorumluluklarını kapsar” (6222 Sayılı Kanun Madde 2).

6222 sayılı kanunun kapsamı sadece müsabaka anında ve müsabaka alanında gerçekleştirilen şiddet ve düzensizlik eylemleri olarak değil, aynı zamanda müsabaka öncesinde, müsabaka sırasında ve sonrasında, spor alanları ile bunların çevresinde, taraftarların sürekli veya geçici olarak bulundukları yer ve mekanlarda veya müsabakanın yapılacağı yere gidiş ve geliş güzergâhlarında gerçekleştirilen taraftar eylemleri de kapsama dâhil edilmiştir (Arıkan, 2017:17).

6222 sayılı kanunun 11 ve 12. maddeleri ile sporda şiddet ve düzensizlik içerebilecek yasak madde ve fiiller de ayrıntılı bir şekilde tanımlanmıştır. 11. Maddeye göre;

- Şike ve teşvik primi,
- Yasak olan maddelerin sokulması,
- Müsabaka düzeninin bozulması,
- Tehdit veya hakaret içeren tezahürat,
- Usulsüz seyirci girişi,
- Spor alanlarında taşkınlık yapılması,
- Tesislere zarar verilmesi,
- Hak yoksunluğu

- Yasak alanlara girme yasak fiiller olarak tanımlanmaktadır.

12 maddede ise spor saha ve alanlarına sokulması yasak olan maddeler şu şekilde sıralanmıştır:

- Ruhsatlı dahi olsa ateşli silahlar ile esasen bulundurulması yasak olan diğer silahların,
- Esasen bulundurulması yasak olmamakla beraber kesici, ezici, bereleyici veya delici aletler ile patlayıcı, parlayıcı, yanıcı veya yakıcı maddelerin,
- Uyuşturucu veya uyarıcı maddelerin, sokulması yasaktır. Müsabaka, seyir ve antrenman alanlarında alkollü içecek sokulması, kullanılması ve satılmasına ilişkin usul ve esaslar ilgili federasyonlar tarafından belirlenir.

Yasak maddelerin denetim ve kontrollerinin nasıl yapılacağı da ilgili kanun da detaylı bir şekilde belirtilmiştir. Buna göre müsabaka güvenliğinin sağlanması amacıyla, genel kolluk görevlileri ile bunların gözetiminde olmak üzere özel güvenlik görevlileri, mülki amirin yazılı emrine istinaden, spor alanına girişte izleyicilerin üstünü ve eşyasını teknik cihazlarla ve gerektiğinde el ile kontrol edebilir ve arayabilir (6222 Sayılı Kanun Madde 12).

2010 yılı ve öncesinden bu yana Türkiye’de spor saha ve alanlarında artan şiddet olaylarının önüne geçmek maksadı ile hazırlanan 6222 sayılı kanun ile şiddet ve düzensizlik olaylarının engellenmesi hedeflenmiştir. Kapsamlı bir çalışma ile spor organizasyonlarının tümü ile güvenliğinin sağlanması amaçlanmıştır. Yasak fiillerden yaptırımlara kadar detaylı bir yasal çerçeve çizilmiştir. Günümüzde ise bu yasal düzenlemenin meyvelerinin kısmen de olsa alındığı söylenebilir. Ayrıca ilgili spor federasyonlarına da yetkiler tanınarak iş yükü ve sorumluluk spor sektörünün tüm paydaşlarına dağıtılmıştır. Ayrıca il spor güvenlik kurumları oluşturularak il yönetimlerindeki sorumlular da bu süreçte dâhil edilmiştir.

Spor da Şiddet ve Saldırganlığın Nedenleri

Spor ve özellikle futbolda şiddet ve saldırganlık olaylarının engellenmesi ve ortadan kaldırılmasına yönelik birçok tedbirden bahsetmek mümkündür. Elbette bu tedbirler alınırken, sorunun kaynağını, yani şiddet ve saldırganlık eylemlerine neden olan faktörleri doğru bir şekilde tespit etmek son derece önemlidir. Mevcut alan yazın incelendiğinde spor şiddet ve saldırganlığa neden olan faktörleri şu şekilde sıralamak mümkündür:

- Sporcu Davranışları
- Kitle İletişim Araçları (Medya)

- Takım Performansı
- Hakemler
- Antrenörler
- Kulüp Yöneticileri
- Tribün Liderleri ve Taraftar Grupları
- Rakip Taraftar Davranışları (Balsarı, 2018:52; Reyhan, 2017:49).

1. Sporcu Davranışları

Sporcuların seyirciler ile stat içinde kurdukları olumlu iletişim, gol atma ve başarı sevincini onlarla paylaşmaları yanında, kendi taraftarlarını ve rakip takım taraftarlarını az veya çok tahrik eden bazı olumsuz tutum ve davranış içerisinde oldukları görülmektedir (Mil ve Şanlı, 2015).

Sporcuların saha içinde itişip kakışmaları, ağız dalaşında bulunmaları, birbirlerine kasıtlı sert fauller ve fena hareketler yapmaları, hakem kararlarına aşırı derecede itiraz etmeleri, seyircileri tahrik edecek el kol ve mimik hareketler yapmaları, sahada beklenen performansı verememeleri, önemli olarak değerlendirilen maçlarda bir varlık gösterememeleri, geçmiş sezonlarda kendi takımlarında oynayan oyuncunun rakip olarak saha ya çıkması, rakip oyuncunun hakemi aldatmaya yönelik ve vakit geçirmeye yönelik yaptığı hareketler gibi örnekler sporda şiddet ve saldırganlık üzerinde etkili olan sebeplerdir (Şeker, 2011:42). Spor saha ve alanlarında sporcu ve futbolcuların müsabaka öncesi, sırası ve sonrasındaki tüm eylem ve söylemleri binlerce taraftarı harekete geçirebilmektedir. Sporcuları referans alan seyirci ve taraftarlar, sporculardan ve onların hareketlerinden etkilenerek şiddet ve içerikli saldırgan tutum ve davranışlar sergileyebilmektedir. Smith (1983), spor sahalarında ortaya çıkan ve oyuncuların saha içerisindeki tutum ve davranışlarının yön verdiği şiddet olaylarını dört başlık altında özetlemektedir.

- **Birinci Seviye Şiddet:** Futbol gibi sporlarda oyuncuların futbolun parçası olarak kabul ettikleri sert fiziksel temastır. Rakibin ayağından topu alma, rakibi sert şekilde engelleme, rakibe çarpma gibi. Bunun için oyunculara ödeme yapılır ve bunu özellikle topa değil rakibe yapmaları ısrarla istenir.

- **İkinci Seviye Şiddet:** Oyun kurallarının ihlal edilmesini kapsayan fakat birçok oyuncu tarafından maç stratejisinin parçası olduğu düşünüülerek benimsenen rakibi korkutmak için yapılan küçük dirsek vuruşları gibi sınırdaki şiddet hareketleridir.

- **Üçüncü Seviye Şiddet:** Oyunun resmi kurallarının ihlali olan ve oyunun kesilmesine yol açan ve oyunun normlarına aykırı yarı suç sayılan

şiddettir. Örneğin; sporcuları sakatlama potansiyeli olan fauller, yaralanmış ya da sakatlanmış sporcu rolü yapmak veya zaman geçirme amacıyla geç yapılan vuruşlar gibi.

- **Dördüncü Seviye Şiddet:** Sporcuların sorgusuzca kınandığı hareketleri kapsayan suç sayılan şiddettir. Rakibi planlayarak yaralamaya yönelik yapılan hareketlerdir. Örneğin; futbolda rakibin kasıtlı topuğuna basmak veya ayak tabanı ile müdahale etmek (Smith, 1983:37).

2. Kitle İletişim Araçları (Medya)

Kitle iletişim araçları, bizim varlığımızı gösterme, sürdürme ve etkileşimimizi sağlamak amacıyla oluşturulan ve günümüzde etkin olarak kullandığımız son derece önemli araçlar dizisidir. Bu araçlar, geçmişten günümüze toplumsal gelişim ve değişimlere ayak uydurarak ve onu etkileyerek şimdiki önemli konumuna yükseldi ve bizim de tercih ettiğimiz birçok aracı da meydana getirerek etkinliğini sürdürüyor (<https://www.iienstitu.com/blog/kitle-iletisim-araclari-nelerdir>).

Günümüzde spora ve spor organizasyonlarına duyulan ilginin gideerek artması sonucu oluşan spor kamuoyu ve bu kitlenin spor alanında, spor ile ilgili beklentileri de her geçen gün artmaya devam etmektedir (Şahan, 2001). Bu anlamda medya sporun endüstrileşmesine katkıda bulunurken, aktif ve pasif yapılan spora katılım davranışını da yönlendirmektedir (Katırcı, 2012:39). Medyanın kitleler üzerinde müthiş bir gücü bulunmaktadır. Sporda şiddet ve saldırganlığın ülkemizde ve dünyada artış göstermesi ve bir toplumsal sorun haline dönüşmesi ile kitle iletişim araçlarının özellikle televizyonun ve internetin ilişkisinin olduğu açık bir şekilde görülmektedir (Mil ve Şanlı, 2015). Türkiye’de özellikle futbol sahalarında şiddetin ortaya çıkışı nedenlerinden birinin de spor medyası olduğu düşünülmektedir. Spor medyası yapmış olduğu yayınlarla oynanan oyunun popüler bir kültür olarak algılanmasını sağlamakta fakat futbolsever yığınlarının şiddete karşı eğitilmesi yönünde çaba göstermemektedir. Dolayısıyla medya edilgen bir biçimde futbolda şiddete kapıların açılmasına göz yummuş olmaktadır (Gümüş’ten aktaran Kaplan, 2016). Öyle ki, Türkiye’de futbol sahalarında ortaya çıkan şiddet ve saldırganlık olayları ile ilgili Arıkan ve Çelik (2007) tarafından yapılan araştırmada medya % 34,9 ile sahalarda yaşanan şiddetin en büyük sorumlusu olarak görülmüştür (Arıkan ve Çelik, 2007:121). Bununla birlikte yine Özmaden ve Yıldırım (2003) tarafından yürütülen ve sonuçlandırılan bir araştırmada bilhassa spor kulüp yöneticilerinin, kitle iletişim araçları vasıtasıyla kamuoyunu etkileyecek kışkırtıcı beyanlar verdiği seyircileri şiddet ve saldırganlığa yönlendirmede etkili oldukları sonucu ortaya çıkmıştır. Yapılan bir başka araştırmada da medyanın şiddeti özendirici yayınlar yaptığı ana temasının yanında, spor kulübü yöneticilerinin etkisi, tiraj/rejting

kaygısı ve taraftar yazarlığın şiddeti körüklediği yönünde sonuçlar ortaya çıkmıştır (İlhan ve Çimen, 2011).

Sporda şike, şiddet, haksız rekabet ve teşvik primi iddialarını araştırmak üzere kurulan TBMM Araştırma Komisyonu’nun raporunda, spor medyasının maçlardan önce ‘savaşmak’, ‘zafer kazanmak’, ‘parçalamak’, ‘ölümüne oynamak’ gibi dikkat çekici ve kışkırtıcı başlıklar kullandığı, ifade edilmektedir. Ayrıca aynı raporda, kulüp yöneticileri ve medyanın futbol takımlarını ‘başarıya şartlandığı’ belirtilerek, “futboldaki şiddetin en önemli kaynağının; iyi takım-kötü sonuç çelişkisi” olduğu vurgulanmaktadır. Spordaki “kazanma anlayışı, şiddet ve fair-play’in anlam ve önemi konusundaki eğitim eksikliği ve yeterli sağduyunun sağlanamayışı, başarıya giden yolda her türlü girişimi ne yazık ki (şike-doping-şiddet vb) doğal saymaktadır (<https://www.tbmm.gov.tr/sirasayi/donem22/yil01/ss956.pdf>).

3. Takım Performansı

Başta futbol olmak üzere birçok spor branşında sonuç odaklı bir yapı mevcuttur. Sahada oynayan sporcuların kazanmaları halinde seyirciler de mutlu olurken; müsabakanın kaybedilmesi durumunda seyirciler duygularına hakim olamayarak şiddet olaylarına karışabilmekte ve saldırgan davranışlar sergilemektedir. Çünkü sporda şiddet ve saldırganlığın ana nedenlerinden birisi de takımların sahada aldığı sonuçlardır. Taraftar ya da seyircilerin takımlarının başarılı olabilmeleri için destek verirler, takımları için para harcarlar ve aidiyet duygusu ile hareket ederler. Ancak istenilen sonuçlar gelmediğinde bu aidiyet duygusu öfkeye ve dolayısıyla şiddete dönüşebilir.

Takım performansı da, futbolda şiddet ve saldırganlığın faktörlerindendir. Taraftarlarının kulüpleri ile özdeşleştiklerinde, hayatta ki amaçlarını ve beklentilerini takımları üzerine kurmaktadır. Kendi hayatlarında yaşadıkları başarısızlıklar, mutsuzluklardan takımların üzerinden kurtulmak istemektedirler. Takımların yaşadıkları başarısızlıklar, taraftarları da olumsuz yönde etkilemektedir. Bu nokta taraftarlarda bu gereksinimi deşarj yolu ile kurtulmaya çalışmaktadırlar (Balsarı, 2018:71).

4. Hakemler

Saha içerisinde hangi branşta olursa olsun oyunun sürdürülmesi ve sağlıklı bir şekilde sonlandırılmasında hakemler ve kararları oldukça önemlidir. Ancak bu kararların her iki tarafı da memnun etmesi mümkün değildir. Bu noktada karardan memnun olmayan tarafın seyircileri üzerinde bu kararların etkisi olumsuz sonuçlar ortaya çıkarabilmektedir. Alan yazında yer alan pek çok araştırmada da sporda şiddet ve saldırganlığa sebep olarak hakem kararların gösterildiği anlaşılmaktadır. Özellikle bu

çalışmalarda hakemlerin yanlış tutum, davranış ve kararlarının seyircileri saldırganlığa ve şiddete iten en önemli etken olması dikkat çekmektedir (Özmaden ve Yıldıra, 2003; Karagözoğlu ve Ay, 1999; Bahadır, 2006:48). Toplumsal hayatta hâkimler, spor hayatında da hakemler bu noktada etkin bir rol oynarlar. Bu nedenle futbol karşılaşmalarında hakemlerin aldıkları kararlarda yeterince hassas davranmamaları taraftarların Şiddetini daha fazla artırmalarına neden olabilmektedir (Biçici, 2013:84).

5. Antrenörler

Antrenörler iyi eğitim almış, kendini doğru bir şekilde ifade edebilen ve insan ilişkileri noktasında pozitif bir tavır sergileyen kişiler olması beklenir. Aynı zamanda mesleki yeterliliği ile sporcularını en iyi şekilde müsabakalara hazırlayabilme, branşı ile ilgili yeterliliklere sahip olma gibi niteliklerde antrenörde aranmaktadır. Ancak bu niteliklerden uzaklaşan antrenörlerin zaman zaman kendi seyircileri tarafından saldırgan davranışlarla karşılaşabilirler (Acet 2001:36).

Antrenörler, sadece takımlarını fiziksel olarak hazırlayıp kazanma misyonu olan kişiler değillerdir. Aynı zamanda antrenörleri sosyal ve toplumsal görevleri de vardır. Saha içi ve dışında sergiledikleri davranışlar ve tutumlar ile başta sporcuları olmak üzere tüm kamuoyuna örnek teşkil eden insanlar olmak durumundadırlar. Ancak zaman zaman müsabaka öncesi, sırası ve sonrasında göstermiş oldukları tavırlar, eylemler ve söylemler ile spor sahalarında şiddetin temel nedenlerinden birisi konumuna gelmektedirler. Spor kulüplerinin hedeflerine ulaşması ve bu hedefleri sürdürülebilir kılması, performansta devamlılığın sağlanabilmesi ve mutlak başarı anlayışı ile hareket edilmesi oyunculara olduğu kadar antrenörler üzerinde de baskı oluşmasına neden olmaktadır. Bu baskı zaman zaman antrenörlerin kişilik ve karakteriyle uyuşmayan tutum ve davranışlar ortaya koymasına sebep olabilmektedir. Bu noktada antrenörün dikkatsiz ve sorumsuzca hareketleri, sadece kazanmak için davranması olumsuz etkilere neden olmaktadır (Kuru 2000:54).

6. Kulüp Yöneticileri

Spor kulüplerinin sevk ve idaresinden sorumlu olan yöneticilerin temel amaçları kulüplerin sportif ve mali açıdan başarılı olabilmelerine katkı sağlamaktır. Bu noktada görev ve sorumluluklarını yerine getirirken özellikle medya aracılığı ile yapmış oldukları açıklamalar ve demeçler şiddet ve saldırganlığa sebep olabilmektedir. Rona (2003:57) tarafından yapılan bir araştırmada katılımcıların yarısından fazlası kulüp başkan ve yöneticilerinin rakip takım aleyhine vermiş olduğu demeçlerden etkilendiği yönünde görüş bildirmiştir. Kulüp yöneticilerinin kışkırtıcı tavır ve söylemleri öncelikle sporcular arasında saldırgan hareketlere neden olmakta, bunun yanında da taraftarlar arasında şiddet olaylarının artmasına

zemin hazırlamaktadır (Biçici, 2013:87). Ayrıca kendi kulüp camialarına karşı sempatik görünmek adına kulüp yönetiminin saldırgan davranışlar sergileyen taraftarları destekleyen eylemlerde bulunmaları, rakip takımın seyircilerine karşı kendi amigo ve taraftarlarını tahrik edecek davranışlarda bulunmaları taraftar şiddetini artıran önemli unsurlar arasında yer almaktadır (Demirel, 2013:62).

7. Tribün Liderleri ve Taraftar Grupları

Spor kulüplerinin sahip olduğu taraftarlar ve bu taraftarların liderleri (amigolar), takımlarını her ne şartta olursa olsun desteklemekte ve başarılarına ortak olmak istemektedirler. Ancak arzu edilen sonuçlar elde edilemeyince bu taraftar grupları ve liderleri zaman zaman kötü tezahüratlara başvurmakta hatta fiziksel ve sözel şiddete başvurabilmektedirler. Özellikle tribün liderleri aynı anda binlerce kişiye yönlendirmekte, taraftar gruplarını organize etmektedir. aslında düşünüldüğünde etki gücü açısından ülkedeki milyonlarca insanı etkileyebilmektedir. Böyle bir potansiyel çok şiddet ve saldırganlık olaylarına dönüşebilmektedir. Hakem kararları, yönetici açıklamaları, başarısız sonuçlar tribün liderlerini önderliğinde taraftarlar tarafından protesto edilmekte ve yukarıda ifade edildiği üzere bu protestolara şiddete dönüşebilmektedir.

8. Rakip Taraftar Davranışları

Spor sektörü içerisinde kulüpleri taraftarları ile güçlenmektedir. rakip kulüplerin taraftarları üzerinden birbirleri ile atışmaları, tezahüratta bulunmaları sporun içerisinde yer almaktadır. Ancak müsabaka öncesi, sırası ve sonrasında rakip takım taraftarlarının eylem ve söylemler, taraftar arasında şiddet nedeni olabilmektedir. Nitekim Kuru ve Var (2009), spor müsabakalarında rakip takım taraftarlarının davranışlarının şiddeti ortaya çıkarabildiğini ifade etmektedir.

KAYNAKÇA

- 6222 Sayılı Sporda şiddet ve Düzensizliğin Önlenmesine Dair Kanun. 14.04.2011.
- Acet, M. (2001). Futbol Seyircisini Fanatik ve Saldırgan Olmaya Yönelten Sosyal Faktörler. Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Doktora Tezi, Ankara.
- Ailede şiddet Komisyonu Raporu (2013). Tüm Yönleri İle şiddet. (Edt: Eyigün S. Oral B. Günay R. Başaran S. Yıldız H. Efe R.). Diyarbakır: Dicle Üniversitesi Basımevi.
- Altıparmak, İ.B. (2019). Kadına Yönelik Aile İçi şiddetin Boyutları: Ankara Örneği. CBÜ Sosyal Bilimler Dergisi, 17(1), 55-76.
- Arıkan, M. (2017). Futbolda şiddet: Adana Örneği. Çağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kamu Hukuku Ana Bilim dalı, Yüksek Lisans Tezi, Mersin.
- Arıkan, Y. & Çelik, O. (2007). Futbolda şiddet ve Polis. Polis Bilimleri Dergisi, 9(1),109-132.
- Arslan, C. & Bingölbali, A. (1997). Futbol Seyircisini Fanatik Olmaya Yönelten Motivasyonel ve Psikolojik Etkenler. Hacettepe Üniversitesi Futbol Bilim ve Teknoloji Dergisi, 6, 3-10
- Aslan, ř. & Geyik, B. (2018). Futbol ve Basketbol Taraftarlarının Sporda şiddet ve İstenmeyen Davranışlara Bakışlarının İncelenmesi. Avrasya Spor Bilimleri Araştırmaları, 3(1), 1-14.
- Ayan, S. (2006). şiddet ve Fanatizm, C.Ü. İİBF Dergisi, 7(2), 191-209.
- Aydın, E.H. (2019). İlköğretim ve Lise Düzeyinde Öğrenim Gören Öğrencilerin; Sporda şiddet ve İstenmeyen Davranışlara Karşı Görüşlerinin İncelenmesi. Cumhuriyet Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Sivas.
- Bahadır Z. (2006). Futbol seyircisinin Sosyo-Ekonomik-Kültürel Yapısının şiddet ve Eylemine Etkisi (Konyaspor Örneği). Niğde Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Niğde.
- Baldık, Ö. (2002). Futbolun Kuşatıcılığı Altında. Zafer Dergisi, 4, 26-29.
- Balsarı, K. (2018). 6222 Sayılı Sporda şiddet ve Düzensizliğin Önlenmesine Dair Kanun Gereğince Yeni Uygulama: Elektronik Bilet ve Futbolda şiddet Durumu. Bahçeşehir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Baumann, S. (1994). Uygulamalı Spor Psikolojisi. İkizler C. (Çev.). İstanbul: Alfa Basım Yayım Dağıtım.
- Biçici, R. (2013). Aynı Bedendeki Farklı Karakterler. Spor ve şiddet. Eyigün, S., Oral, B., Günay, R., Bağaran, S., Yıldız, H., & Efe, R. (Ed.). Tüm Yönleriyle Sporda şiddet (ss. 81-90). Diyarbakır: Dicle Üniversitesi Basımevi.

- Bilir, P. & Sangün L. (2014). Adana Demirspor ve Adanaspor Futbol Taraftarlarının Şiddet Eğilimleri. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 5(1), 56-65.
- Cengiz, R. (2004), Futbol Antrenörlerinin Saldırganlık Türleri Ve Şiddet Olaylarına Bakış Açıları. Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Coakley, A. (1998). Social Dimensions of Intensive Training and Participation in Youth Sports. In: *Intensive Participation in Children's Sports*. (Edt: Cahill Br. And Pearl Aj). New York: Human Kinetics Publishers.
- Çepe, K. (1992). Futbol Müsabakalarında Seyircilerin Saldırganlıkları ve Şiddet Sebepleri Üzerine Bazı Araştırmalar. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Çobanoğlu, M.G. (1993). Sporda Saldırganlık Olgusu ve Bu Olgunun Sportif Performans Üzerine Etkisi. Dokuz Eylül Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, İzmir.
- Demirel, G. (2013). Emniyet Mensuplarına Göre Futbol Seyircisini Saldırganlık ve Şiddete Yönlendiren Futbol Etkenlerinin Araştırılması. Balıkesir Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. Balıkesir.
- Doğan, O. (2005). Spor Psikolojisi. Adana: Nobel Kitapevi.
- Eitzen, S. (1981). Sport and Deviance, *Handbook of Social Science of Sport*. New York: Rublshing Company.
- Erkal, M., Güven. Ö & Ayan, D. (1998). *Sosyolojik Açıdan Spor*. İstanbul: Der Yayınları.
- Fişekçioğlu, İ.B., Özdağ, S., Duman, S. & Atalay, A. (2010). Futbolda Şiddet ve Yasal Karşı Tedbirler. *Türkiye Kickboks Federasyonu Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 12-27.
- Giray, C. & Salman, G. (2008). Fenerbahçe Taraftarlarının Takımlarına Yönelik Psikolojik Bağlılıkları İle Saldırganlıkla İlgili Tutumları Arasındaki İlişki. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (13),147-15.
- Gültekin, O., Doğan, M., Doğan, A., Eylen, B. (2000). Futbol Sahalarında Şiddet ve Emniyet Güçlerinin Tutumu Üzerine Bir Araştırma. *21.Yüzyılda Polisin Eğitimi Sempozyumu Bildiriler Kitabı*. 14-15 Kasım. Ankara: Biga Basım Yayım, 25-27.
- <https://www.iienstitu.com/blog/kitle-iletisim-araclari-nelerdir>
- <https://www.tbmm.gov.tr/sirasayi/donem22/yil01/ss956.pdf>
- İlhan, E. & Çimen, Z. (2011). Spor Alanlarında Şiddet ve Spor Medyasının Etkileri: Spor Yazarlarının Algıları. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 224-234.

- Kaplan, T. (2016). Futbolda şiddet Sorunun Boyutları. Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi, 7(1), 1-10.
- Karagözoğlu, C. & Ay, S.M. (1999). Futbol Seyircisinde Saldırganlık Eğilimleri (İstanbul örneği). Hacettepe Üniversitesi Futbol Bilim ve Teknoloji Dergisi, 6(3), 27-31.
- Katırcı, H. (2012). Sporda Halkla İlişkiler ve Medyanın Rolü. Spor ve Medya İlişkisi, (Editör: N. Serdar Sever), Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayını No: 2656, ss.38-62.
- Köknel, Ö. (2000). Bireysel ve Toplumsal şiddet. İstanbul: Altın Kitaplar.
- Kuru, E. & Var, L. (2009). Futbol Seyircilerinin Spor Alanlarındaki Saldırganlık Davranışları Hakkında Betimsel Bir Çalışma (Kırşehir İli Örneği). Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakóltesi Dergisi, 10(2), 141-153.
- Kuru, E. (2000). Sporda Psikoloji. Ankara: Gazi Üniversitesi İletişim Basımevi.
- Mil, H.B. & şanlı, S. (2015). Sporda şiddet ve Medya Etkisi: Bir Maçın Analizi. Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 14(55), 231-247.
- Morgan, F.C. (2011). Psikolojiye Giriş. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Psikoloji Bölümü Yayınları, Ankara.
- Özdemir, C. & Mercan R. (2006). Spor ve şiddet: Adnan Menderes Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencileri Üzerine Sosyolojik Bir Çalışma. 9. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Muğla, Türkiye.
- Özdevcioğlu, M. & Yalçın, Y. (2010). Spor Tatmininin Sporcuların Stres ve Saldırganlık Düzeyleri Üzerindeki Etkisi. Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, (1),63-76.
- Özen, Ü., Eygü, H. & Kabakuş, A.K. (2013). Üniversite Öğrencilerinin Sporda şiddet ve Saldırganlık Algıları. Gümüşhane Üniversitesi, Sosyal Bilimler Elektronik Dergisi,7, 323-342.
- Özmaden, M. & Yıldırım, İ. (2003). Futbola İlişkin Dışsal Etkenlerin Seyirci Saldırganlığı Üzerindeki Etki Düzeylerinin Araştırılması. Beden Eğitimi ve Sporda Sosyal Alanlar Kongresi Bildiriler Kitabı, 10-11 Ekim, Ankara: Belge Matbaacılık, ss.188-198.
- Reyhan, S. (2017). Türkiye Futbol Süper Liginde şampiyon Olan Futbol Takımı Taraftarlarının ve Futbol Kamuoyunun Futbolda şiddete İlişkin Görüşlerinin İncelenmesi. Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Bilimleri Anabilim Dalı, Doktora Tezi, Ankara.
- Rona, M.ř. (2003). Futbol Müsabakalarında şiddet Olaylarına Karışarak Adli Kayıtlara Geçen Seyircilerin Psiko-Sosyal Analizleri Üzerine Bir Araştırma. Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Doktora Tezi, Ankara.
- Saz, İ. (2013). Spor - şiddet İlişkisi, Nedenleri ve Çözüm Önerileri. Uyuşmazlık Mahkemesi Dergisi, 2, 137-153.

- Smith, M.D. (1983). *Violence and Sport*. Toronto: Butterworths.
- Şeker, R. (2011). *Lise ve Üniversite Düzeyinde Öğrenim Gören Gençlerin, Sporda Şiddet ve İstenmeyen Davranışlara Karşı Görüşlerinin İncelenmesi*. Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Kahramanmaraş.
- Tiryaki, Ş. (2000). *Spor Psikolojisi*. Ankara: Eylül Yayınevi.
- Tosun, K.S. (2019). 6222 Sayılı Kanun Sonrası, Medyanın ve Futbol Camiasının Sporda Şiddet ve Düzensizliğe Karşı Tutumunun Analizi. Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Radyo Televizyon ve Sinema Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Konya.
- Üstünel, R. & Alkurt, Z. (2015). Futbolda Şiddet ve Düzensizliğin Önlenmesi İçin 6222 Sayılı Yasanın Getirdiği Yeni Bir Uygulama: Elektronik Bilet ve Yaşanan Sorunlar. *Kara Harp Okulu Bilim Dergisi*, 25(2), 141-175.
- Wann, D.L. (2005). *Aggression in Sport*. *Medicine and Sport*, 6, 31-40.
- Yetim, A.A. (2000). *Sosyoloji ve Spor*. Ankara: Topkar Matbaacılık.
- Yüksel, H., Doğan, B., Moralı, S. & Acar, M.F. (1998). Futbolda Şiddetin Toplum Bilimsel Boyutları. *Hacettepe Üniversitesi Futbol Bilim ve Teknolojisi Dergisi*, 1, 22-26.

Bölüm 7

İNSAN SAĞLIĞI İÇİN FİZİKSEL AKTİVİTE VE EGZERSİZ: ÖNEMİ VE KAVRAMLARI

ERDAL BAL¹

¹ Dr. Öğr. Üyesi Erdal BAL, Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Yaşam Bilimleri Fakültesi, Egzersiz ve Spor Bilimleri Bölümü, balerdalbilim@gmail.com

GİRİş

Fiziksel aktivite, egzersiz, spor ve atletik performans dünyadaki pek çok toplum ve kültürün ayrılmaz parçalarıdır (Potteiger, 2011). Fiziksel aktivite, iskelet kaslarının kasılmasıyla üretilen ve dinlenme enerji harcamasına göre kalori gereksinimlerinde önemli bir artışa neden olan herhangi bir vücut hareketi olarak tanımlanır. Egzersiz ise, fiziksel uygunluğun bir veya daha fazla bileşenini iyileştirmek ve/veya sürdürmek için yapılan planlı, yapılandırılmış ve tekrarlayan bedensel hareketlerden oluşan bir fiziksel aktivite türüdür (ACSM, 2014). Mevcut araştırma ve bilgiler, sağığı geliştirmek ve morbidite ve mortalite riskini azaltmak için fiziksel olarak aktif olma ve düzenli egzersize katılma rolünü desteklemektedir (Kohrt et al., 2004; Bish et al., 2005). Bu bilgilere rağmen, yaşam tarzına bağılı hastalıkların morbidite ve mortalite oranları tüm zamanların en yüksek seviyesindedir (ACSM, 2014). Bu hastalıkların çoğı için, fiziksel aktivite ve egzersize düzenli katılımdan önemli ölçüde etkilenebilecek bir yaşam tarzı bileşeni vardır.

Dünyanın gelişmiş ölkelerinde değışen iş ve yaşam ortamı birçok insan için fiziksel emeğin ve aktivitenin azalmasına neden olurken, aynı zamanda boş zaman etkinliklerine katılım fırsatlarında da artışa neden olmuştur (Ham et al., 2004). Bununla birlikte, genel popölasyondaki pek çok birey, sağığı iyileştirmek ve hastalık riskini azaltmak için yeterince egzersiz yapmamaktadır veya fiziksel olarak yeterince aktif değıldir. Örneğin, (bkz. Tablo 1), 2017 yılı fiziksel aktivite durumunun cinsiyet ve yaş grubuna göre yüzdesini göstermektedir (TCSB, 2019). Kısmen yüksek düzeyde fiziksel hareketsizliğin bir sonucu olarak, tüm ölkelerde olduğı gibi Türkiye’de de aşırı kilolu veya obez olan bireylerin sayısında dramatik bir artış yaşanmış ve sağık uzmanlarının obezite salgını ilan etmesine neden olmuştur. Sağığı olumsuz etkileyen kompleks ve multifaktöriyel bir hastalık olarak kabul edilen obezite, günümüzde önlenabilir ölümlerin sigaradan sonra gelen ikinci en önemli nedenidir (TEMD, 2019). Fiziksel aktivite ve egzersiz eksikliğine bağılı diğeri hastalıklarda ve sağık koşullarında da artış gözlemlenmektedir. Kötü beslenme alışkanlıkları sergileyen bireylerin artmış kardiyovasküler hastalık ve bazı kanser türlerine sahip oldukları da açıktır. Bunlar bazen hipokinetik hastalıklar olarak da adlandırılırlar (“Hipo” düşük veya az ve “kinetik” hareket anlamına gelir). Yeterli fiziksel aktivite eksikliği, çoğı insanın artık kaçınamayacağı modern yaşamın bir gerçeğidir.

Tablo 1. Türkiye’de (2017 yılı), Fiziksel Aktivite Durumunun Cinsiyet ve Yaş Grubuna Göre Dağılımı (%).

Yaş Grubu	Erkek			Kadın			Toplam		
	Düşük	Hafif	Yüksek	Düşük	Hafif	Yüksek	Düşük	Hafif	Yüksek
15-29	31,7	25,6	42,6	56,2	29,3	14,5	43,8	27,4	28,7
30-44	37,3	23,4	39,2	58,0	28,2	13,9	47,7	25,8	26,5
45-59	37,5	28,5	34,0	58,4	26,3	15,3	48,0	27,4	24,6
60-69	47,2	30,8	22,0	72,1	19,1	8,8	60,2	24,7	15,1
70+	51,5	29,1	19,5	84,9	10,9	4,3	70,6	18,6	10,8
Toplam	37,4	26,3	36,3	61,1	25,8	13,1	49,4	26,0	24,6

Dünya Sağlık Örgütü’ne (WHO) göre, kronik hastalıklar dünya çapındaki tüm ölümlerin neredeyse yüzde 60’ını ve küresel hastalık yükünün yüzde 43’ünü oluşturmaktadır. Egzersiz bilimi uzmanları, bireylerin zindeliği ve sağlığı teşvik etmede fiziksel aktivite ve egzersizin önemini, iyileştirilmiş beslenmenin faydalarını, yaralanmayı önlemek ve iyileştirmek için en iyi uygulamaları ve kişisel fitness ve egzersiz programlarını nasıl tasarlayıp uygulayacaklarını anlamalarına yardımcı olmak konusunda son derece önemli bir sorumluluğa sahiptir (ACSM, 2014).

Yaşam Tarzı, Sağlık ve Yaşam Kalitesi

Araştırma bulguları, fiziksel hareketsizliğin ve olumsuz yaşam tarzı alışkanlıklarının sağlık için ciddi bir tehdit oluşturduğunu göstermiştir (Lee et al., 2012). Hareket ve fiziksel aktivite, insan organizmasının yaratıldığı temel işlevlerdir. Bununla birlikte, modern teknolojiye gelişmeler, günlük yaşamda fiziksel aktivite ihtiyacını neredeyse tamamen ortadan kaldırmıştır. Eskiden yorucu fiziksel efor gerektiren faaliyetlerin çoğu, bir tutamağın basitçe çekilmesi veya bir düğmeye basılmasıyla makineler tarafından gerçekleştirilebilir. İnsanlar, yalnızca birkaç bina ötedeki bir mağazaya giderken bile otomobilini kullanabiliyor ve ardından mağazanın girişine 10 metre daha yakın bir yer bulmak için park yerinde birkaç dakika dolaşabiliyor. Çok katlı bir alışveriş merkezi ziyareti sırasında neredeyse herkes merdivenlerden çıkmak yerine yürüyen merdivenlere binmeyi tercih edebiliyor. Bu fiziksel hareketsizlik salgını, halk sağlığı için en büyük ikinci tehdit olarak değerlendirilmekte ve Sedanter (Hareketsiz kişi) Ölüm Sendromu veya SeDS olarak adlandırılmaktadır (Booth and Krupa, 2001; Lees and Booth, 2014). Bugün Türkiye’de önde gelen ölüm nedenleri (bkz. Tablo 2) yaşam tarzıyla ilgilidir. Tüm ölümlerin yaklaşık yüzde 58’i dolaşım sistemi hastalıkları ve kanserden kaynaklanmaktadır. Üçüncü önde gelen ölüm nedeni ise solunum sistemi hasta-

lıklarıyla ilgilidir. Bu ölümlerin neredeyse yüzde 70'i sağlıklı bir yaşam tarzına bağlı kalınarak önlenabilir (Tablo 2) (TCSB, 2019). Ayrıca, TÜİK hayat tablolarının en son verilerine göre (2019), Türkiye'de ortalama yaşam beklentisi şu anda erkekler için 75,6 yıl ve kadınlar için 81,0 yıldır (TCSB, 2019) ve orta derecede aktif olanlar için, fiziksel aktivite düzeyini artırarak daha fazla sağlık yararları elde edilebileceği düşünülmektedir.

Tablo 2. Türkiye'de (2016, 2017, 2018 yılı), ICD-10 Ana Tanı Gruplarına ve Cinsiyete göre Ölüm Nedenlerinin Dağılımı (%).

ICD-10 Ana Tanı Grubu	Kod	2016			2017			2018		
		Erkek	Kadın	Toplam	Erkek	Kadın	Toplam	Erkek	Kadın	Toplam
Dolaşım Sistemi Hastalıkları	I00-I99	36,05	43,70	39,52	36,09	43,52	39,46	35,33	42,18	38,45
Neoplazmlar	C00-D48	23,11	15,03	19,43	22,89	15,04	19,32	23,35	15,47	19,75
Solunum Sistemi Hastalıkları	J00-J99	12,44	10,89	11,73	12,43	11,16	11,85	13,13	11,72	12,48

Fiziksel Aktivitenin Arttırılmasının Önemi

Çoğu çalışma, egzersiz ve fiziksel aktivitenin daha iyi yaşam kalitesi ve sağlık sonuçlarıyla ilişkili olduğunu göstermektedir (Penedo and Dahn, 2005). Düzenli fiziksel aktivite ve egzersizin faydaları arasında, kalp hastalığı, felç, tip 2 diyabet, kolon ve meme kanserleri, yüksek tansiyon ve osteoporotik kırıklarda iyileşme olduğu veya bunlardan ölme risklerinin önemli ölçüde azaldığı gösterilmiştir (Fletcher et al., 1996; ACSM, 2014). Düzenli fiziksel aktivite, kasların, kemiklerin ve eklemlerin sağlığı için de oldukça önemliyken, depresyon ve anksiyete semptomlarını da azaltarak, ruh halini iyileştirmekte ve kişinin yaşam boyunca günlük işlerini yerine getirme yeteneğini arttırmaktadır (Callaghan, 2004). Ayrıca, sağlık hizmeti maliyetlerini kontrol etmeye ve yaşlılığa kadar yüksek bir yaşam kalitesini sürdürmeye yardımcı olabilmektedir.

Kardiyorespiratuvar fitness seviyesi ne kadar yüksekse, bireylerin yaşamının o kadar uzun olduğu belirtilmiştir (Slattery and Jacobs, 1988). Düşük fiziksel fitness seviyesine sahip olan erkeklerin ölüm oranının, yüksek fiziksel fitness seviyesine sahip olan erkeklere göre 3.4 kat daha yüksek olduğu, düşük fiziksel fitness seviyesine sahip olan kadınların ölüm oranının, yüksek fiziksel fitness seviyesine sahip olan kadınlara göre 4,6 kat daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca çalışmada, çoğu yetişkinin

kolayca başarabildiği orta düzeyde fitness seviyelerinde bile erken ölüm oranlarının büyük ölçüde azaldığını bildirilmiştir (Blair et al., 1989).

Orta derecede fiziksel aktivite, günde 150 kalori veya haftada 1.000 kalori enerji harcaması gerektiren herhangi bir aktivite olarak tanımlanmıştır. Genel sağlık önerisi, insanların haftada en az 5 gün ve en az 30 dakika fiziksel aktivite yapmaya çalışmasıdır. 30 dakikalık sürekli aktivite tercih edilirken, zamanın kısıtlı olduğu günlerde en az 10 dakikalık 3 aktivite seansı, aerobik faydaların yaklaşık yarısını sağlamaktadır. Ayrıca, günde 60 ila 90 dakikalık aktivite, daha düşük kardiyovasküler hastalık ve diyabet riski dahil olmak üzere ek sağlık yararları sağlamaktadır. Orta derecede fiziksel aktivite örnekleri yürüme, bisiklete binme, basketbol veya voleybol oynama, yüzme, su aerobiği, hızlı dans etme, bebek arabasını itme, yapıları tırmıklama, kar küreme, araba yıkama, camları veya yerleri yıkama ve hatta bahçeciliktir (Arriaza et al., 1998; Hoeger and Hoeger, 2011).

Fiziksel Aktivite ve Egzersizin Uzun-Dönem (Kronik) Yararları

Düzenli egzersize katılımıla beraber;

- ◇ Postür ve fiziksel görünüm iyileşir.
- ◇ Kas esnekliği, tonusu, dayanıklılığı ve kas gücü artar.
- ◇ Kardiyorespiratuar sistem iyileşir ve güçlenir.
- ◇ Önerilen vücut ağırlığı ve yağsız vücut dokusu artar ya da korunur.
- ◇ Kronik hastalık riskini azaltır (kalp hastalığı, felç ve belirli kanserler dahil) ve Kronik hastalıklardan ölüm oranı düşer.
- ◇ Vücudun kolesterol seviyelerini daha etkin yönetmesine yardımcı olur.
- ◇ Genel vücut fonksiyonlarını düzenler ve bağışıklık sisteminin işleyişini iyileştirir.
- ◇ Yüksek tansiyon gelişimini önler veya geciktirir ve tansiyonu düzenler.
- ◇ Tip 2 diyabetin önlenmesine ve kontrolüne yardımcı olur.
- ◇ Yaralanma veya hastalıktan sonra iyileşmeyi hızlandırır.
- ◇ Genç yetişkinlerde en yüksek kemik kütlelerine ulaşılmasına ve yaşamın ilerleyen dönemlerinde kemik kütlelerinin korunmasına yardımcı olarak osteoporoz riskini azaltır.
- ◇ Fiziksel dayanıklılığı artırır ve kronik yorgunluğa karşı koyar.

- ◊ Enerji seviyelerini ve iş üretkenliğini yükseltir.
 - ◊ Depresyon ve kaygı duygularını azaltır. Daha yüksek moral, öz imaj ve öz saygı dahil olmak üzere psikolojik refahı teşvik eder.
 - ◊ Olumlu yaşam tarzı değişikliklerini teşvik eder (beslenmeyi iyileştirme, sigarayı bırakma, alkol ve uyuşturucu kullanımını kontrol etme).
- Ömrünü uzatır ve yaşlanma sürecini yavaşlatarak, kaliteli yaşlanma sürecini başlatır (Akyol ve ark., 2008; Hoeger and Hoeger, 2011; Ardiç, 2014).

Fiziksel Aktivite ve Egzersizin Kısa-Dönem (Akut) Yararları

Tek bir egzersiz seansının sonucu olarak birçok fayda beklenebilir ve bu faydalardan bazıları egzersizden sonra 72 saate kadar sürer.

- ◊ Kalp atım hızı, atım hacmi, kalp debisi, pulmoner ventilasyon ve oksijen alımını artırır.
- ◊ Egzersiz ve toparlanma sırasında metabolik hızı veya enerji üretimini (yakıt için kalori yakma) artırır.
- ◊ Kan şekeri ve kas glikojenini kullanır. İnsülin duyarlılığını artırır (tip 2 diyabet riskini azaltır).
- ◊ Vücudun yağ yakma kabiliyetini anında artırır.
- ◊ Kasta yağ depolamayı artırır, bu da daha sonra enerji için yakılabilir.
- ◊ Egzersizden sonraki ilk birkaç saatte kan basıncını düşürür.
- ◊ Kas gevşemesine yol açar.
- ◊ Stresi azaltır.
- ◊ Kan lipidlerini düşürür.
- ◊ Eklem esnekliğini artırır.

Daha iyi uykuyu teşvik eder (egzersiz yatma saatine çok yakın yapılmadıkça) (Akyol ve ark., 2008; Hoeger and Hoeger, 2011; Ardiç, 2014).

Farklı Popülasyonlar için Egzersiz Önerileri

Sağlığın geliştirilmesi ve kronik hastalık riskini azaltmak için fiziksel olarak aktif olmanın ve sağlıklı bir diyet uygulamanın önemi konusunda, bilime dayalı rehberlik önemlidir. Bu nedenle farklı popülasyonlar için önerilen egzersizler aşağıda olduğu gibi verilmiştir.

18 ile 64 yaş arasındaki yetişkinler;

Haftada 2 saat 30 dakika orta yoğunlukta aerobik (kardiyo-solunum) fiziksel aktivite, haftada 1 saat 15 dakika (75 dakika) orta- yüksek yoğunluklu aerobik fiziksel aktivite veya eşdeğer bir orta-yüksek yoğunlukta kombinasyonu yapılmalıdır. Orta ve yüksek yoğunluktaki aktiviteleri birleştirirken, kişi haftada iki kez 30 dakika orta yoğunlukta aktiviteye ve iki gün daha 20 dakika yüksek yoğunluklu aktiviteye katılabilir. Aerobik aktivite, her biri en az 10 dakikalık bölümler halinde, tercihen hafta boyunca yayılmış olarak gerçekleştirilmelidir. Yetişkinler ayrıca haftada iki veya daha fazla gün tüm büyük kas gruplarını içeren kas güçlendirici aktiviteler yapılmalıdır (Gibson et al., 2018).

Daha yaşlı yetişkinler (65 yaş ve üstü);

Daha yaşlı yetişkinler, yetişkin kurallarına uymalıdır. Kronik koşulların sınırlandırılması nedeniyle bu mümkün değilse, yaşlı yetişkinler yeteneklerinin izin verdiği ölçüde fiziksel olarak aktif olmalıdır. Hareketsizlikten kaçınmaları gerekir. Yaşlı yetişkinler, düşme riski altındaysa dengeyi koruyan veya geliştiren egzersizler yapılmalıdır (Mazzeo and Tanaka, 2001).

6 yaş ve üstü çocuklar ve ergenler;

Çocuklar ve ergenler her gün 1 saat (60 dakika) veya daha fazla fiziksel aktivite yapılmalıdır. Günde 1 saat veya daha uzun sürenin çoğu, orta veya şiddetli aerobik fiziksel aktivite olmalıdır. Günlük fiziksel aktivitelerinin bir parçası olarak, çocuklar ve ergenler haftada en az üç gün şiddetli aktivite yapılmalıdır. Haftada en az üç gün kas güçlendirme ve kemik güçlendirme aktiviteleri de yapılmalıdır (Alleyne, 1998).

Hamile ve doğum sonrası kadınlar;

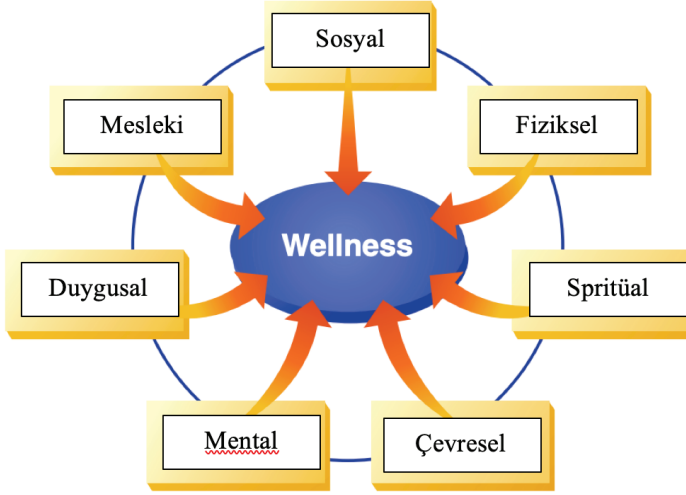
Halihazırda şiddetli fiziksel aktivite yapmayan sağlıklı kadınlar, haftada en az 2 saat 30 dakika (150 dakika) orta yoğunlukta aerobik aktivite yapılmalıdır. Tercihen bu aktivite haftaya yayılmalıdır. Düzenli olarak şiddetli aerobik aktivite veya yüksek miktarda aktivite yapan kadınlar, durumlarının değişmeden kalması ve hamilelikleri boyunca aktivite seviyeleri hakkında sağlık uzmanlarıyla konuşmaları koşuluyla aktivitelerine devam edebilirler (Mottola, 2009).

Sağlıklı yetişkinler için fiziksel aktivite önerilerine ilişkin önceki ACSM (American College of Sports Medicine) ve AHA (American Hospital Association) ortak bildirisi, minimum önerileri (yukarıda verilen) aşan daha fazla miktarda fiziksel aktivitenin daha da büyük faydalar sağladığını belirtmektedir. Böyle bir egzersiz reçetesi, kişisel zindeliği daha da iyileştirmek, kronik hastalık ve sakatlık riskini azaltmak, erken ölümleri önlemek veya sağlıklı kilo alımını önlemek isteyen kişiler için tavsiye edilir (Haskell et al., 2007).

Sağlıklı Olmak ve Wellness Kavramı

Dünya Sağlık Örgütü (WHO), Sağlıklı olmayı, “*sadece hastalıklardan ve mikroplardan korunmak değil, bir bütün olarak fiziki, ruhi ve sosyal açıdan iyi olma hali*” olarak açıklar (İlhan, 2010). Günümüzde artık sadece fiziksel zindeliği geliştirmek; hastalık riskini azaltmak ve daha iyi bir sağlığa sahip olmak anlamına gelmemektedir. İyi sağlık, hastalığa neden olan yaşam tarzı faktörleri hakkında daha fazla bilgi sahibi olmakla da ilişkilidir. Bu anlamda ortaya çıkan Wellness kavramı, bireysel bir arayış olmakla beraber -kendi seçimlerimiz, davranışlarımız ve yaşam tarzlarımız için kendi sorumluluğumuz vardır- aynı zamanda içinde yaşadığımız fiziksel, sosyal ve kültürel çevrelerden de önemli ölçüde etkilenir. Wellness, genellikle sağlık, esenlik ve mutluluk gibi terimlerle karıştırılır. Aralarında ortak unsurlar olsa da, iyilik hali, statik bir varoluş durumuna (yani mutlu olmak, sağlıklı olmak veya bir iyilik hali) atıfta bulunmamakla ayırt edilir. Daha ziyade, iyilik hali, optimal bütünsel sağlık ve esenliğin bir sonucuna götüren aktif bir farkındalık ve seçimler yapma süreci ile ilişkilidir (globalwellnessinstitute.org, 2020). Wellness, zindelik, doğru beslenme, stres yönetimi, hastalık önleme, sosyal destek, kendi kendine değer verme, bakım (ihtiyaç duyulma duygusu), maneviyat, kişisel güvenlik ve madde kontrolü ve sigara içmeme, düzenli fiziksel muayeneler, sağlık eğitimi ve çevresel desteği içerir (Hoeger and Hoeger, 2011).

Wellness, sağlıkla ilgili çeşitli faktörleri kapsayan her şeyi kapsayan bir şemsiyedir. Sağlıklı bir yaşam tarzından zevk almak için, kişinin sağlıklı yaşamın yedi boyutunda olumlu sonuçlara yol açacak davranışları uygulaması gerekir: fiziksel, duygusal, spiritüel, sosyal, çevresel, mental ve mesleki (Şekil 1). Sağlıklı yaşam tarzı, davranışı değiştirmek ve böylece sağlığı ve yaşam kalitesini iyileştirmek, yaşamı uzatmak ve tam bir iyilik halini elde etmek için pozitif programların uygulanmasını gerektirir (Smith and Puczkó, 2008).



Şekil 1. *Wellness Alt Boyutları (Hoeger, W.K., Hoeger S, A. (2011). Fitness and Wellness. Cengage Learning, USA. Kitabından uyarlanmıştır).*

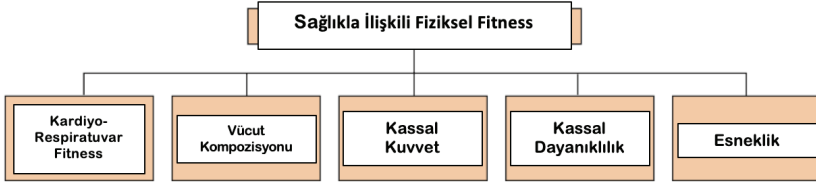
Fiziksel Fitness (Uygunluk)

Bireyler, günlük yaşamın hem olağan hem de alışılmadık taleplerini aşırı yorulmadan güvenli ve etkili bir şekilde karşılayabildiklerinde ve yine de boş zaman ve rekreasyonel faaliyetler için enerji kalmışsa fiziksel olarak zinde olurlar. Fiziksel fitness, sağlıkla ilgili ve beceriyle ilgili uygunluk olarak sınıflandırılabilir.

Sağlıkla İlişkili Fitness Bileşenleri

Fiziksel uygunluğun sağlıkla ilgili bileşenleri genel sağlıkla güçlü bir ilişkiye sahiptir, günlük yaşam aktivitelerini kuvvetle gerçekleştirme yeteneği ile karakterize edilir ve kronik hastalık ve sağlık koşullarının daha düşük yaygınlığı ve risk faktörleri ile ilişkilidir (Duncan et al, 2005). Sağlıkla ilgili fiziksel fitness için dört bileşen vardır: Kardiyorespiratuvar dayanıklılık, Kas kuvveti, kas esnekliği, kassal dayanıklılık ve vücut kompozisyonu (Şekil 2).

1. Kardiyorespiratuvar dayanıklılık, dolaşım ve solunum sistemlerinin sürekli fiziksel aktivite sırasında oksijen sağlama yeteneğini ifade eder. Kardiyorespiratuvar uygunluk, uzun süreler boyunca büyük kaslı, dinamik, orta ila yüksek yoğunluklu egzersiz yapma yeteneği ile ilgilidir.



Şekil 2. Sağlıkla ilişkili Fiziksel Fitness Bileşenleri

2. Vücut kompozisyonu, sağlıkla ilgili farklı vücut dokusu türlerinin (kemik, yağ, kas) göreceli miktarını veya yüzdesini ifade eder. En yaygın sağlıkla ilgili ölçü, toplam vücut yağ yüzdesidir; ancak, sağlık parametreleriyle ilgili olarak bu önlem için belirlenmiş kriter değerlerinin bulunmadığı unutulmamalıdır.

3. Kassal kuvvet, yüksek düzeyde kas gücü gerektiren aktiviteleri gerçekleştirme yeteneği ile ilgilidir.

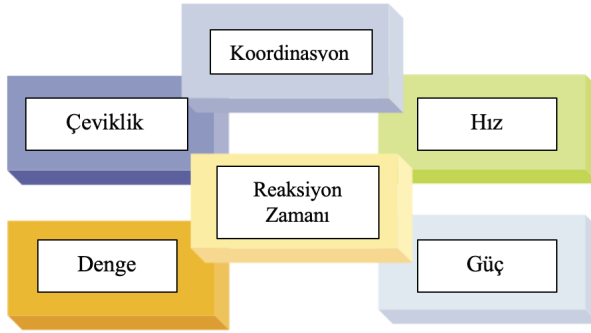
4. Kassal dayanıklılık, bir kas grubunun, kas yorgunluğuna neden olmak için yeterli bir süre boyunca tekrarlanan kasılmaları gerçekleştirme veya uzun bir süre boyunca maksimum istemli kasılmanın belirli bir yüzdesini sürdürme yeteneğidir.

5. Esneklik, bir eklemi tüm hareket aralığı boyunca hareket ettirme yeteneğidir (Corbin et al., 2000; Kaminsky, 2010; Muntaner-Mas et al., 2017).

Beceriyle İlişkili Fitness Bileşenleri

Birçok spor branşında, fiziksel aktivitelerde ve motor becerilerde fitness gereklidir. Beceriye dayalı fitness bileşenleri, insanların acil durumlarda daha etkili başa çıkmalarına yardımcı olarak, genel yaşam kalitesini de artırır. Beceri ile ilgili uygunluğun bileşenleri çeviklik, denge, koordinasyon, güç, reaksiyon zamanı ve hızdır (Şekil 3).

1. *Çeviklik:* Vücut pozisyonunu ve yönünü hızlı ve verimli bir şekilde değiştirme yeteneğidir. Çeviklik, katılımcının hızla yön değiştirmesi ve aynı zamanda uygun vücut kontrolünü sürdürmesi gereken basketbol, futbol ve tenis gibi sporlarda önemlidir.



Şekil 3. *Beceriyle ilişkili Fiziksel Fitness Bileşenleri*

2. *Denge*: Bedeni dengede tutma yeteneğidir. Sporcunun dengesini kurmaya çalıştığı cimnastik, dalış, buz pateni, kayak ve hatta futbol ve güreş gibi aktivitelerde denge hayati önem taşır.

3. *Koordinasyon*: Doğru, zarif ve uyumlu vücut hareketlerini üretmek için, sinir sistemi ve kas sisteminin entegrasyonudur. Bu bileşen, el-göz veya ayak-göz hareketlerinin veya her ikisinin de entegre edilmesi gereken golf, beyzbol, karate, futbol ve tenis gibi çok çeşitli motor aktivitelerinde önemlidir.

4. *Güç*: En kısa sürede maksimum güç üretme yeteneğidir. Gücün iki bileşeni, hız ve kuvvettir. Bu iki bileşenin etkili bir kombinasyonu, bir kişinin atlama sırasında gerekli olduğu gibi patlayıcı hareketler üretmesine izin verir; atışı yapmak; ve topa vurma, fırlatma ve vurma.

5. *Reaksiyon zamanı*: Belirli bir uyarana yanıt vermek için gereken süredir. Alçak çıkış gerektiren koşu yarışmalarında ve yüzmede başlangıç için iyi tepki süresi önemlidir; tenis oynarken hızlı tepkiler için; ve masa tenisi, boks ve karate gibi sporlarda etkilidir.

6. *Hız*: Vücudu veya vücudun bir bölümünü, hızla bir noktadan diğerine ulaştırma yeteneğidir. Başarı için iyi hız gerektiren futbol, basketbol, sprintler vb. branşlarda önemlidir (Corbin et al., 2000; Zou, 2016).

Fitness ve Wellness'a Yönelim

Fitness ve wellness ihtiyaçları kişiden kişiye değiştiğinden, egzersiz ve wellness reçeteleri en iyi sonuçlar için kişiselleştirilmelidir. Bireysel yönelimlerde, egzersiz uzmanlarının da desteğiyle bazı yönlendirmelerin yapılması ve ihtiyacın ona göre belirlenmesi, planlama ve kalıcı hedeflere ulaşma aşamasında önemlidir. Bu nedenle bazı hususlar dikkat edilmelidir.

- Egzersize güvenli bir şekilde katılım için tıbbi izin gerekkip gerekmediği belirlenmelidir.
- Kardiyorespiratuvar dayanıklılık, kas zindeliği dahil olmak üzere genel fiziksel uygunluk düzeyi değerlendirilmelidir.
- Yetişkinler ve ergenler tarafından tütün kullanımını azaltılmalıdır. Ayrıca çocuklar, ergenler ve genç yetişkinler içinde tütün kullanımını azaltan teşvikler hazırlanmalıdır.
- Ortalama yıllık alkol tüketimi ve madde bağımlılığı azaltılmalıdır.
- Tam zindelik gelişimi için kişisel programlar belirlenmelidir.
- Sağlıklı beslenme ve kilo kontrol programları geliştirilmelidir.
- Varsa, kardiyovasküler hastalıkların ve kanserin önlenmesi, stres yönetimi ve sigarayı bırakmayı içeren sağlıklı bir yaşam tarzı programı uygulanmalıdır.
- Sağlıksız yaşam tarzı kalıplarını değiştirmenize izin verecek davranış değiştirme tekniklerini öğrenilmelidir (Hoeger and Hoeger, 2011).

Fitness ve Wellness Yöneliminde Davranış Değişikliği

Sağlıklı bir yaşam tarzı yaşamaktan elde edilen faydaların bilimsel kanıtı her gün artmaya devam ederken, veriler etkileyici olsa da, çoğu insan hala sağlıklı bir yaşam tarzına bağlı değildir. Bunun neden böyle olduğunu anlamak için, insanları neyin motive ettiğini ve davranışta kalıcı değişiklikler yapmak için hangi eylemlerin gerekli olduğunu incelemek gerekir, buna davranış değişikliği denir.

Egzersiz yöneliminde bulunan bireyler, genellikle egzersize başlama ihtiyacını hissederek, sonrasında bir spor salonuna kaydolurlar ya da fiziksel olarak aktif olacağı bir ortamı yaratırlar ve belirli bir süre bu faaliyetleri sürdürürler. Sonrasında çeşitli bahanelerle (iş ve spor çakışması, yanında kimsenin olmaması, salon fiyatlarının pahalı olması vb.) egzersiz yapmayı bırakırlar! Birkaç ay sonra ise, egzersizin hayati önem taşıdığını bir kez daha fark ederler ve döngüyü tekrarlarlar. Bu alışkanlıklardan vazgeçilemiyorsa ve yeni, sağlıklı davranışlar benimsenip sürdürülemiyorsa, fiziksel fitness ve wellness kurallarına bakmadan önce, davranışlara ve yaşam tarzına eleştirel bir göz atılması ve büyük olasılıkla genel sağlığın ve zindeliği geliştirmek için bazı kalıcı değişiklikler yapılması gerekecektir (Hutchison et al., 2009).

Çoğu insan için değişim inanılmaz derecede zordur. Davranışlarımız, ödüllendirilen temel değerlerimiz ve eylemlerimize dayanmaktadır. Fiziksel aktiviteyi artırmaya, sigarayı bırakmaya, sağlıksız beslenme alışkan-

lıklarını değiştirmeye ya da kalp hastalığını tersine çevirmeye çalışsak da, değişimin yakın gelecekte önemli faydalar sağlayacağını bilsek bile değişime direnmek insan doğasıdır. Genelde insanlar ödüllendirildiklerinde değişimin peşine düşerler veya mevcut davranış (lar) dan kendilerini rahatsız hissetmelerine neden olacak temel değerlerde bir değişiklik olduğunda değişikliği düşünmeye başlarlar. Duygulara hitap edildiğinde temel değerler de değişir ve buradaki zorluk, insanların sorunları ve çözümleri sadece düşünce sürecini değil, duyguları da etkileyecek bir şekilde anlamalarına yardımcı olacak yollar bulmaktır. Problemlili davranış anlaşılıp "hissedildiğinde" kişi durumdan rahatsız olabilecek ve problemlili davranışı ele almaya veya sağlıklı bir davranış benimsemeye daha meyilli olacaktır (Hoeger and Hoeger, 2011).

Fiziksel aktivitenin sürdürülmesi kritik derecede önemlidir çünkü davranışa sürekli katılım, sağlık yararlarını sürdürmek için gereklidir. Fiziksel aktivitenin uzun süreli sürdürülmesi için etkili müdahale stratejileri bilgisi erken bir aşamadır. Yazarlar, yetişkinlerde ve gençlerde fiziksel aktivite davranışının sürdürülmesi hakkında bilinenlerin ve fiziksel aktivite davranışının sigara gibi diğer sağlık davranışlarıyla nasıl ilişkili olduğunun bir özetinin yanı sıra fiziksel aktivite davranış değişikliği ve sürdürülmesi üzerine araştırmalar için öneriler sunmaktadır (Marcus et al., 2000).

Miller ve ark. (2002), özellikle çocuklu kadınların, çocuksuz kadınlara göre yeterli fiziksel aktiviteye girme olasılığı daha düşük olduğunu belirtmişler ve çalışmalarında, okul öncesi çağındaki çocukların anneleri arasında daha fazla fiziksel aktiviteye teşvik etmek için iki stratejinin etkinliğini değerlendirmişlerdir. Bulgular, öz yeterliliği ve partner desteğini artıran toplum katılımı yaklaşımlarının, küçük çocuk anneleri arasında fiziksel aktiviteyi artırmada etkili olabileceğini göstermektedir. Diğer bir çalışmada kadın, bebek ve çocuklar programından yardım alan annelerin fiziksel aktivite davranışları ile ilişkili davranış değişikliğinin Transteorik Modelini (TTM) incelemişler ve davranış değişikliğine hazırlığın beş aşamasının her birinde altı kadından oluşan amaçlı bir örnek grubu (N=30) kullanmışlardır. Sonuç olarak 10 değişim sürecinin kullanımı, değişim aşamasına göre farklılık göstermekte ve fiziksel aktivitenin avantajları arasında başarı hissi, artan güç, stresten kurtulma ve hamilelikten sonra forma girme yer alırken, eksileri arasında yorgunluk, çocuk bakımı ve soğuk havanın etkisi olmuştur. Sonuçlar, Transteorik Modeli, annelerle ilgili olarak desteklenmekte ve bu popülasyonda fiziksel aktiviteyi artırmak için stratejiler önermektedir (Fahrenwald and Walker, 2003). Ayrıca diğer bir çalışmada ise gelişen teknolojiyle beraber akıllı telefon uygulamaları, toplu olarak bireysel sağlık davranış değişikliği müdahalesi sağlamak için yenilikçi bir ortam olabileceği, ancak araştırmacılar, hedef nüfusu,

mevcut teknolojileri, mevcut ticari uygulamaları ve bunların kullanımlarının düzensiz ve kısa ömürlü olma olasılığını dikkate almaları gerektiğini belirtmişlerdir (Hebden et al., 2012).

Bununla beraber, bireylerin yaşamaya çalıştığı davranışların ödüllendirilmesi ayrıca değer yargılarının farkına varması ve kalıcı davranış değişikliğine yönelimde etkili yöntemlerden biridir. Ödüllendiren bir ortamda olmak için sürekli ve bilinçli bir çaba gerekir. Davranış değişikliğini ele almanın ilk adımı, gerçekten bir sorunun var olduğunun farkına varmaktır. İrade değişim sürecinde beş genel davranış kategorisi ele alınmaktadır:

1. Olumsuz bir davranışı durdurmak
2. Olumsuz bir davranışın nüksetmesini önleme
3. Olumlu bir davranış geliştirmek
4. Olumlu bir davranışı güçlendirmek
5. Olumlu bir davranışı sürdürmek (Hoeger and Hoeger, 2011).

En basit değişim modeli, iki aşamalı sağlıklı davranış ve sağlıklı davranış modelidir. Bu model, ya yaptığınızı ya da yapmadığınızı belirtir. Bu modeli kullananların çoğu, kendi kendini değiştirmeye çalışır, ancak sonunda neden başarısız olduklarını sorar. Değişim niyetleri iyi olabilir, ancak bunu başarmak için değişime nasıl ulaşacakları hakkında bilgiye ihtiyaçları vardır. Bu sürece yardımcı olmak için, psikolog James Prochaska, John Norcross ve Carlo DiClemente bir davranışsal değişim modeli geliştirmiştir (Prochaska et al., 1994). Modelin beş aşaması, kasıtlı değişim sürecini anlamak için önemlidir. Değişim aşamaları, insanların sorunlu davranışların çoğunu değiştirmek ve sağlıklı davranışları benimsemek için geçtikleri temel süreçleri tanımlar. Model en sık olarak fiziksel hareketsizlik, sigara, beslenme, kilo kontrolü, stres ve alkol kullanımı gibi sağlıkla ilgili davranışları değiştirmek için kullanılır. Değişimin beş aşaması, ön düşünme, niyet etme, hazırlık, harekete geçme ve sürdürmedir. Daha sonra bu modele altıncı bir değişim aşaması, benimseme eklenmiştir. Yıllar süren çalışmalardan sonra araştırmacılar, modelin her aşamasında belirli davranış değiştirme tekniklerinin uygulanmasının değişim için başarı oranını artırdığını keşfetmişlerdir.

SONUÇ

Düzenli olarak fiziksel aktivite ve egzersize, spor ve atletik rekabete katılmaktan elde edilen faydalar, kişisel ve toplum olarak oldukça önemlidir. Bireyler, fiziksel ve zihinsel sağlıkta iyileşmeler elde edebilir ve toplum, yaşam tarzı hastalıklarının azalmasından fayda sağlayabilir. Egzersiz bilimi uzmanları, bireysel ve toplumsal sağlığı için fiziksel aktiviteye ve egzersize teşvik etmede ve spor ve atletik rekabette başarılı performansla

katkıda bulunmada önemli bir rol oynamaktadır. Egzersiz bilimini oluşturan profesyoneller arasında klinik egzersiz fizyologları, atletik eğitmenler, spor hekimleri, beslenme uzmanları, spor biyomekanistleri, egzersiz ve spor psikologları ve motor davranış uzmanları bulunmaktadır. Bu profesyoneller, sağlığı iyileştirmeye, hastalık riskini azaltmaya ve spor yapan kişilere çok çeşitli şekillerde yardımcı olmaya katkıda bulunurlar.

Fiziksel aktivite, egzersiz, spor ve atletik katılımın böylesine ayrılmaz bir bileşeni haline gelen egzersiz biliminin ve ilgili profesyonellerin nasıl olduğunu anlamak için, egzersiz biliminin net bir tanımını sağlamak önemlidir. Ayrıca toplum yaşantısında, fiziksel aktivite ve egzersize katılımının öneminin daha da vurgulanması, bu konuda kişilerin davranış değişikliklerini kalıcı yönde değiştirebilecek yaklaşımların ve çalışmaların başlatılması, uzun vadede ki toplum sağlığı ve küresel yük açısından faydalı olabileceğini anlatan kamu spotlarının geliştirilmesi önemli olacaktır.

KAYNAKLAR

- Akyol, A. G. A., Bilgiç, A. G. P., & Ersoy, G. (2008). Fiziksel aktivite, beslenme ve sağlıklı yaşam. *Baskı. Ankara: Klasmat Matbaacılık.*
- Alleyne, J. M. (1998). Safe exercise prescription for children and adolescents. *Pediatrics & Child Health, 3*(5), 337-342.
- American College of Sports Medicine. (2014). *ACSM's guidelines for exercise testing and prescription*. Lippincott Williams & Wilkins.
- Ardıç, F. (2014). Egzersizin sağlık yararları. *Türkiye Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Dergisi, 60*, 9-14.
- Arriaza J, D., Ainsworth, B. E., Croft, J. B., Macera, C. A., Lloyd, E. E., & Yusuf, H. R. (1998). Moderate leisure-time physical activity: who is meeting the public health recommendations? A national cross-sectional study. *Archives of family medicine, 7*(3), 285.
- Bish, C. L., Blanck, H. M., Serdula, M. K., Marcus, M., Kohl III, H. W., & Khan, L. K. (2005). Diet and physical activity behaviors among Americans trying to lose weight: 2000 Behavioral Risk Factor Surveillance System. *Obesity research, 13*(3), 596-607.
- Blair, S. N., Kohl, H. W., Paffenbarger, R. S., Clark, D. G., Cooper, K. H., & Gibbons, L. W. (1989). Physical fitness and all-cause mortality: a prospective study of healthy men and women. *Jama, 262*(17), 2395-2401.
- Booth, F. W., Krupa, D. J. (2001). Sedentary death syndrome is what researchers now call America's second largest threat to public health.
- Callaghan, P. (2004). Exercise: a neglected intervention in mental health care?. *Journal of psychiatric and mental health nursing, 11*(4), 476-483.
- Corbin, C. B., Pangrazi, R. P., & Franks, B. D. (2000). Definitions: Health, fitness, and physical activity. *President's Council on Physical Fitness and Sports Research Digest.*
- Duncan, G. E., Anton, S. D., Sydean, S. J., Newton, R. L., Corsica, J. A., Durning, P. E., ... & Perri, M. G. (2005). Prescribing exercise at varied levels of intensity and frequency: a randomized trial. *Archives of internal medicine, 165*(20), 2362-2369.
- Fahrenwald, N. L., & Walker, S. N. (2003). Application of the Transtheoretical Model of behavior change to the physical activity behavior of WIC mothers. *Public health nursing, 20*(4), 307-317.
- Fletcher, G. F., Balady, G., Blair, S. N., Blumenthal, J., Caspersen, C., Chaitman, B., ... & Pollock, M. L. (1996). Statement on exercise: benefits and recommendations for physical activity programs for all Americans: a statement for health professionals by the Committee on Exercise and Cardiac Rehabilitation of the Council on Clinical Cardiology, American Heart Association. *Circulation, 94*(4), 857-862.

- Friedenreich, C. M. (2001). Physical activity and cancer: lessons learned from nutritional epidemiology. *Nutrition reviews*, 59(11), 349-357.
- Gibson, A. L., Wagner, D., & Heyward, V. (2018). *Advanced Fitness Assessment and Exercise Prescription*, 8E. Human kinetics.
- Global Wellness Institute (2020). Erişim: <https://globalwellnessinstitute.org/what-is-wellness/> Erişim Tarihi: 21.08.2020.
- Ham, S. A., Yore, M. M., Fulton, J. E., & Kohl III, H. W. (2004). Prevalence of no leisure-time physical activity-35 states and the District of Columbia, 1988-2002. *Morbidity and Mortality Weekly Report*, 53(4), 82-86.
- Haskell, W. L., Lee, I. M., Pate, R. R., Powell, K. E., Blair, S. N., Franklin, B. A., ... & Bauman, A. (2007). Physical activity and public health: updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Circulation*, 116(9), 1081.
- Hebden, L., Cook, A., Van Der Ploeg, H. P., & Allman-Farinelli, M. (2012). Development of smartphone applications for nutrition and physical activity behavior change. *JMIR research protocols*, 1(2), e9.
- Hoeger Werner, W. K., & Hoeger Sharon, A. (2011). *Fitness and Wellness*. Cengage Learning, USA.
- Hutchison, A. J., Breckon, J. D., & Johnston, L. H. (2009). Physical activity behavior change interventions based on the transtheoretical model: a systematic review. *Health Education & Behavior*, 36(5), 829-845.
- İlhan, L. (2010). Hareketsiz yaşamlar kùltürü ve beraberinde getirdikleri. *Verimlilik Dergisi*, 2010(3), 195-210.
- Kaminsky, L. (2010). ACSM's health-related physical fitness assessment manual. -3rd ed./Editor, American College of Sports Medicine.
- Kohrt, W. M., Bloomfield, S. A., Little, K. D., Nelson, M. E., & Yingling, V. R. (2004). Physical activity and bone health. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 36(11), 1985-1996.
- Lee, I. M., Shiroma, E. J., Lobelo, F., Puska, P., Blair, S. N., Katzmarzyk, P. T., & Lancet Physical Activity Series Working Group. (2012). Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. *The lancet*, 380(9838), 219-229.s
- Lees, S. J., Booth, F. W. (2004). Sedentary death syndrome. *Canadian Journal of Applied Physiology*, 29(4), 447-460.
- Marcus, B. H., Forsyth, L. H., Stone, E. J., Dubbert, P. M., McKenzie, T. L., Dunn, A. L., & Blair, S. N. (2000). Physical activity behavior change: Issues in adoption and maintenance. *Health Psychology*, 19(1, Suppl), 32-41. <https://doi.org/10.1037/0278-6133.19.Suppl1.32>
- Mazzeo, R. S., & Tanaka, H. (2001). Exercise prescription for the elderly. *Sports medicine*, 31(11), 809-818.

- Miller, Y. D., Trost, S. G., & Brown, W. J. (2002). Mediators of physical activity behavior change among women with young children. *American journal of preventive medicine*, 23(2), 98-103.
- Muntaner-Mas, A., Vidal-Conti, J., Borrás, P. A., Ortega, F. B., & Palou, P. (2017). Effects of a Whatsapp-delivered physical activity intervention to enhance health-related physical fitness components and cardiovascular disease risk factors in older adults. *J Sports Med Phys Fitness*, 57(1-2), 90-102.
- Mottola, M. F. (2009). Exercise prescription for overweight and obese women: pregnancy and postpartum. *Obstetrics and Gynecology Clinics*, 36(2), 301-316.
- Penedo, F. J., & Dahn, J. R. (2005). Exercise and well-being: a review of mental and physical health benefits associated with physical activity. *Current opinion in psychiatry*, 18(2), 189-193.
- Potteiger, J. A. (2011). *ACSM's Introduction to exercise science*. Wolters Kluwer/ Lippincott Williams & Wilkins Health.
- Prochaska, J. O., Norcross, J. C., & DiClemente, C. C. (1994). Changing for good. New York: William Morrow and Company. Inc./Avon Books.
- Slattery, M. L., & Jacobs Jr, D. R. (1988). Physical fitness and cardiovascular disease mortality: the US Railroad Study. *American Journal of Epidemiology*, 127(3), 571-580.
- Smith, M., & Puczkó, L. (2008). *Health and wellness tourism*. Routledge.
- TC Sağlık Bakanlığı Sağlık Bilgi, and Genel Müdürlüğü. "Sağlık İstatistikleri Yıllığı 2018 Haber Bülteni. 2019." URL: <https://dosyamerkez.saglik.gov.tr/Eklenti/27344,saglik-istatistikleri-yilligi-2017-haber-bultenipdf.pdf>.
- Türkiye Endokrinoloji ve Metabolizma Derneğı. (2015). Tanı, Obezite, and Tedavi Kılavuzu. *Baskı, Pelin Ofset Matbaacılık Ltd Şti, Ankara*.
- Zou, L. (2016). Relationship between functional movement screening and skill-related fitness in college students. *Age*, 20, 2-06.

Bölüm 8

SPORA KATILIM VE ÖZELLEŞME



Ali KIZILET¹

Tuba KIZILET BOZDOĞAN²

İlker KİRİŞÇİ³

1 Prof.Dr, Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

2 Doç.Dr, Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

3 Drt, Şırnak Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

Spor ortamının bilimsel esaslar içerisinde hazırlanması, sağlık ortamı oluşturmanın yanı sıra, sosyal açıdan da değerlidir. Sportif eğitimin gele-neksellik çerçevesinde yürütülmesi çocukların spora katılımında sürekli-liği olumsuz etkileyecektir. Spora katılım çok değerlidir. Daha değerlisi bu katılımın yaşam boyu sürdürülmesidir.

Günümüzde her yaştan ocuk, genç ve yetişkin yaşantılarında, daha önce karşılaşılan sorunlardan daha büyükleriyle karşılaşmaktadır. Top-lumda yaşam şekli çeşitli faktörlerin etkisiyle değişikliklere uğramakta-dır. Daha durağan bir hayat tarzı ve sonucunda da obez insanların sayısı artmaktadır. Obez bireyler de toplumsal damgalanmadan ve utanç duygu-suna bağlı olarak spor ve fiziksel etkinlikten kaçınmaktadırlar. Bu döngü sonucunda obezite bir salgın ve ulusların sağlığı için büyük bir tehlike haline geldi. Bunun temel sebeplerinden biri birlikte çalışma eksikliğidir. Sporu yöneten kurumlar arasında bütünlük ve iletişim konusunda eksik-likler bulunmaktadır.

Bunlar;

- ✓ Eğitim,
- ✓ Sağlık,
- ✓ Spor,
- ✓ Rekreasyon, alanlarında yetkili kurumlardır.

Bu kurumlar arasında etkisiz iş birliği ve verimsiz programların su-nulması ocuk ve gençlerin spora katılımını güçleştirmekte ya da spor-dan uzaklaşmasına yol açmaktadır. Temel felsefe ve en büyük kazanımın toplumun refahına, sporcuların etik gelişimine ve herkes için ömür boyu spora katılım, yüksek kalitede spor yaşantısı geliştirmeye daha iyi şekil-de katkıda bulunmak amacıyla sporun yeniden keşfedilmesi olarak be-lirlenmelidir. Bu amaçla, geleneksel olarak birbiriyle bağlantısı olmayan kurumlar (spor ve fiziksel etkinlik içindeki kurumlar) arasında bağlantı kurmak için ve de spor ve fiziksel etkinliği eğitim ve sağlık gibi sivil toplumun diğer kurumlarıyla bir araya getirmek için özenle ve sabırla a-lışmalıdır. Öncelikle beden eğitimi, okul sporları, yarışmaya/maça y-nelik sporlar ve rekreasyon etkinliklerin karşılıklı olarak birbirine bağımlı olduğunu çocukların sağlıklı ve aktif gelişimine katkıda bulunulmalıdır. Geleneksel olarak, okullarda beden eğitimi, rekreasyon sporları ve elit sporların tümü birbirinden bağımsız olarak geliştirilmiştir. Bu yararsız ve pahalı bir yaklaşımdır. Bu yaklaşım bütün çocuklara (elit sporcu potansi-yeline sahip olan çocuklar da dahil) sporla ilgili yetenekleri üzerine kura-cakları fiziksel, teknik, taktik ve zihinsel açıdan sağlam bir zemin ve bilgi temeli verilmesini sağlama konusunda başarısız olacaktır. Bu bağlamda kurumlar arası iş birliği bu olumsuzlukları ortadan kaldırmaya yardımcı

olacaktır. Gelişmekte olan sporcunun tek bir spor dalıyla uğraştığı okul, kulüp ve seçme oyuncularından oluşan takımın (seçme takım) gittikçe artan ve hatta bazen çelişki içeren taleplerinden zarar görmemesi için bu iş birliği gereklidir. Sporcular birkaç sistem içinde geliştiklerinden, bu sistemlerin en iyi sporcu gelişimini sağlayacak şekilde bir arada çalışmaları gerekir.

Spora katılımda karşılaşılan bir durum da özelleşmedir. Sporda performans baskısı özelleşme konusunu ortaya çıkarmaktadır. Guttman (1978), gençlerde özelleşmeyi, yüksek gelişmiş bir toplumun yansıması olarak ifade eder. Özel bir alanda edinilmiş tecrübenin kazanımları, rekabette öncülük etmeye imkân sağlayacağını öne sürmektedir. Elit sporcu mertebesine ve uluslararası seviyeye çıkmak için yeteneğini ve tecrübeni 10 senenin üstünde pratikle şekillendirmesi gerektiği belirtilmektedir. Diğer taraftan bu uzun sürenin duysal ve fiziksel yorgunluğun tükenişe yol açacağını ve zevk alınan bir aktivitenin stress kaynağına dönüşebileceği belirtilmektedir (Lloyd ve ark, 2011).

Fiziksel ve duygusal stres yüzünden tükeniş, kaçırılan sosyal ve eğitim fırsatları ve aile hayatının aksamaları sporda özelleşmeyi seçenler için karşılabilecekleri standart engeller olmaktadır. Sürekli bir zaman baskısı, spora yoğun odaklanma, sosyal hayatın olmaması, kendilerine zaman ayıramamaları ve psikolojik kaygıları tükenişin karakteristik göstergeleridir (Gould ve ark, 1996). Yapılan bir çalışmada yüzme sporunda erken özelleşme bazı çocuklarda yarışma hedeflerine uzaklaşmakla birlikte kariyerlerinin kısa süreli olduğunu, kariyerlerini tamamladıktan sonra da spordan erken uzaklaştıklarını ortaya koymuşlardır (Barynina ve Vaitsekhovskii, 1989). Bu durumun sebepleri olarak psikolojik yorgunluk, genel sağlık ve dayanması zor olan yüklemelerden bahsetmiştir.

SPORA KATILIM

Çocuklar ve gençlik ile ilgili spora katılım ve özelleşme bu faaliyetlere dahil olan herkes tarafından tam olarak anlaşılması istenen tartışmalı bir konudur. Spora katılımın değerli olduğunu, potansiyel sağlık, psikolojik ve sosyolojik risklere karşı katılımcıyı geliştirebilme fırsatlarını sunduğu ancak, daha etkili yetenekler kazanma, muhtemelen burs fırsatlarını kazanma ya da oyuncunun elit seviyesine ulaşması için yeterli olamayacağı yönünde farklı yaklaşımlar öne sürülmektedir.

Bir ülkenin sporunun gelişmişliğinin göstergesi o ülkenin spora katılan bireylerinin çokluğu, uluslararası müsabakalarda sportif başarısı, dünya spor sektörüne kazandırdığı şampiyon değerlerle ölçülür. Bunun yanında devletin spora verdiği maddi kaynak, manevi destek ve eğitim-öğretimde ayırdığı zaman ve emek ise; devletlerin gençliğine ve dolayısıyla insanına verdiği değerle eş tutulmaktadır.

Çocuk ve gençlerde doğal yollarla spora katılım, sanayileşme ve şehirleşmenin artmasıyla birlikte gittikçe zorlaşmaktadır. Buna bağlı olarak, son zamanlar da ergenlik öncesi spor organizasyonlarına ilgi olgusu ortaya çıkmıştır. Sanayileşme ve şehirleşmenin yoğunlaşmadığı yıllarda spor ve oyun, çocukların sokakta geçirdikleri süreyle bağlantılıydı. Oyunların karakteri genellikle kendiliğinden ortaya çıkıyordu, yapıları yoktu ve bir yetişkin tarafından idare edilmiyordu. Bu yıllarda fiziksel aktivite ortalama bir çocuğun yaşamındaki düzenli parçalarından biriydi. Bir çocuğun dünyası değişen çevreyle birlikte yeniden şekillenmeye başladı. Şehirleşmenin artması beraberinde;

- Artan Trafik-
- Sokak yok
- Yeni kentleşme Anlayışı
- Daha az açık alan parkları
- Suç artışı-
- Çocukların sokağa bırakılmaması

Sonraki değişimlere bağlı olarak çocukların sokak etkinlikleri sınırlandıkça devlet organizasyonları artmaya başlamıştır. Bu zamanlarda, kamuya ait okullarda organize spor yapma temelleri atıldı. Fakat gençler için ilk ve ortaokul spor yarışları 1950'lerde okul dışı programlara kaydırılmaya başlandı (Balyi ve Hamilton, 2004) Çocukların spora katılımındaki temel amaçlar çocuğun gelişimiyle ilgili olmalıdır. Her çocuğa, sağlığı geliştirici "yaşam boyu fiziksel etkinliğe" katılmaları, eğer yetenekleri ve gayreti var ise " en yüksek spor performans " potansiyeline ulaşmasına fırsat sağlanmalıdır. Spora katılım, çocukların yeteneği ve gayreti olanların başarı için en iyi şansı sağlama fırsatını sunacaktır.

Spora katılımın yararları

Sağlığı geliştirici yaşam boyu fiziksel etkinliğe katılması için her çocuğa en iyi şansı vermek önemlidir. Düzenli fiziksel aktivitenin psikolojik ve sosyal yararları stres ve kaygı ile baş etmeye, aşırı hareketsiz oturma ve ruhsal konsantrasyon semptomları ve sıkıntıları dengelemeye yardım etmektedir. Spora katılım, dürüst oyun, rekabet yeteneği ve başarıyı teşvik eden, içinde yaşadıkları toplumla barışık, pozitif benlik saygısı ve işlevsel sosyal ilişkileri gelişmiş bir gençlik yetiştirilmesini sağlayabilir (Washington ve ark, 2001).

Ayrıca, spora katılım suç işleme ve madde bağımlılığına yol açabilen negatif etkilere karşı spor katılımcılarını korumaya yardım edebilir. Yine, takım kuralları ve yönetmelikleri, sık sık yeterli beslenme ve siga-

radan uzak durulması gibi sağlık geliştirici davranışları teşvik edilmesine önemli katkılar sağlar. Spor katılımcıları sağlıklı çevre vasıtasıyla sağlıklı yaşam tarzlarını teşvik edebilir (Russell ve ark. 2000).

Spora katılımda sportif eğitim ve yarışma organizasyonlarının etkisi

Spor ortamının bilimsel esaslar içerisinde hazırlanması, sağlık ortamı oluşturma yanısıra, sosyal açıdan da değerlidir. Sportif eğitimin geleceksellik çerçevesinde yürütülmesi çocukların spora katılımında sürekliliğini olumsuz etkileyecektir.

- Spor etkili ve çekici bir eğitim unsurudur. Bireyi topluma hazırlar. Bu bağlamda çocuk ve gençlerin kulüp ortamı içinde mevcut yapısını geliştirici ve eğitici rol oynamasının yanında fikir ve ruh eğitiminde önemli rolü vardır.

- Spor aktiviteleri sırasında bireylerin birbirleriyle olan sürekli ilişkileri, kişisel ve sosyal uyum bakımından bireyler için bir laboratuvar çalışması olarak nitelendirilebilir (Tamer, 1998).

- Sporcularımızın eğitimlerini sporun önünde tutmalarını, eğitim ve sporu aynı seviyede önemsemelerini sağlamayı amaçlarken, son aşamada da sporcuların sosyal ve kültürel anlamda eksikliklerini tespit edilerek gelişimlerine destek vermeyi amaçlamalıdır.

Spora katılımda karşılaşılan sorunlar

- Sporcuların yaşlarını veya gelişim aşamalarını göz önüne almayız aynı şeyleri aynı şekilde yaparak sporcuların yetiştirilmesi.

- Sporcu değil, spor dallarına özgü oyuncu /yarışmacı yetiştirmeye çalışmak

- Teknolojinin hızla ilerlemesiyle birlikte spor ve fiziksel etkinlikler çok geç yaşlarda tanışması

- Antrenör veya eğitimcilerimizin yeterli bilgi düzeyine sahip olmayışı.

- Yetişkinlere yönelik spor programlarının çocukların gelişimsel özellikleri göz önünde bulundurulmadan dayatılması

- Eğitim, sağlık, spor ve rekreasyon arasında iletişim ve iş birliği eksikliği

- Yarışma programları yüzünden sporcuların okul ve kulüp takımları tarafından farklı yönlerle çekilmeleri

- Yeni nesil uluslararası başarılı sporcuların sistematik gelişiminin olmayışı

ÖZELLEŞME

Sporda özelleşme; sporcunun spora katılımının tek bir spor dalıyla kısıtlanması olarak tanımlanabilir (Balyi ve Hamilton, 2004). Çocuk ve gençlerin spora katılım koşulları zorlaştıkça özel ve resmi kurumların devreye girmesiyle sporda özelleşme artmaya başlamıştır. Yirmi yıl önce-sine kadar spora çok yönlü bir katılım varken, sporda özelleşme son yıllarda tartışılan bir konu olmaya başlamıştır. 2000 yılından itibaren sporda özelleşme, uzun süreli spor eğitim modelinin (USSEM) tartışmalarını da beraberinde getirmiştir. Bu bağlamda USSEM spor dallarını erken ve geç özelleşme gerektiren spor dalları olmak üzere iki sınıfa ayırdı. Araştırmacılar pek çok spor dalında çalıştıktan sonra özelleşmeye yönelik daha kapsamlı bir bakış geliştirdiler ve böylece erken özelleşmeyi ikiye geç özelleşmeyi dörde ayırdılar. (Balyi, 2001). Bu yeni bakış açısı, sporcu gelişimi için daha iyi programlar tasarlayabilme ve ebeveynlerin çocuklarını belirli bir spor dalında özelleşmeden önce farklı spor dallarına katılımları konularında daha sağlıklı bir ortam yaratacaktır. Bununla birlikte büyüme ve olgunlaşma dikkate alınmalıdır. Bir çocuk ve gencin spor performansı büyük ölçüde cinsiyete, biyolojik yaşa ve duruma bağlı olabileceğinden büyüme, gelişme ve olgunlaşma özellikle önemlidir (Domingues, 2013).

Biyolojik olgunluğun fiziksel performansı etkilediği yaygın olarak kabul edilmektedir. Bu durum iki yönlü olarak spordaki gelişimlerini olumsuz etkileyebilir. Bireyler arası farklılıklar, ergenlik ve büyüme süreçlerinde, çocuk ve gençlerin morfolojisinde muazzam bir değişkenlik ve işlevsel kapasitelerinde farklılıklar ortaya koymaktadır. Bu durumun da, yöneticiler ve antrenörlerin sporcu seçiminde erken olgunlaşanlara ayrıcalık tanımalarına ve seçimde tercihlerini bunlara kullanma yanlışlığına sürüklemektedir (Figueiredo, 2003; Malina,2003) Ayrıca, erken özelleşmenin genç sporcuların büyümesini etkilediği görülüyor ve gelişimini sınırlandırılabilir (Russell ve ark. 2000)

Modern sporların en dikkat çekici özelliklerinden biri erken özelleşmedir. Fakat uluslararası seviyede artistik patinaj, tenis, cimnastik ve yüzme gibi branşlar da gençlerde özelleşme çokça görülmeye başlanmasıyla birlikte konuyla ilgili endişe git gide artmaktadır. Pratik tecrübenin gösterdiği kazanma sevdelerini elde etmek için: 8-9 yaşlarında giriş eğitimleri geçilmesi, seçilen spor branşının antrenman yüklemesinin 10 veya 11 yaşlarında yapılmasını, 12 ve 13 yaşlarında uzman seviyede eğitime geçilmesi gerekmektedir.

ERKEN ÖZELLEŞME

Olimpik zafer veya profesyonellikten kaynaklanan zenginlik hayali olan ebeveynler, çocuklarda temel başarı içi en önemli şeyin erken özelleşme olduğunu düşünmekte ve onları özelleşmeye yönelik programlara çok erken yerleştirmektedirler. Bu arada, bilgisayar oyunu endüstrisi çocukları daha önce olduğundan çok daha fazla hareketsiz (sedanter) duruma getiren eğlence sektörüne milyarlarca dolar dökerken, bir yandan da yeni yalancı-hareket oyunları ile sanal sporları ve sanal fiziksel etkinliğe teşvik etmektedir. Bu sorunlar küreseldir ve her geçen gün daha baskılayıcı hale gelmektedir.

Bu sorunlara rağmen hepimiz küçük bir çocuğun spora yeni başlayan bir “beceriksiz” den mükemmel bir sporcu haline dönüşümünü görmüşüz ve bu dönüşümden dolayı büyük bir şaşkınlık yaşamışızdır. Bu süreçte, yetişkinler tarafından sağlanan desteğin ve anlamlı yarışmalara/maçlara yönelik fırsatların yanı sıra antrenörlük ve antrenmanın da yer aldığını doğal olarak biliriz. Ayrıca şüphe duymadan biliriz ki bu süreçte görkemli başarı anları kadar perişan edici hayal kırıklıkları da vardır. Bazı sporcuları gelişimi plansız, hatta rastgele olup “şans eseri şampiyonlar” yaratırken diğerlerinin gelişimi “planlı”, “sistematik”, “kademeli” ve “gelişimsel olarak uygun” şekilde gerçekleşir.

Son yıllarda çok önemli bir tehlike “sporda erken özelleşme” dir. Bir tek sporda özelleşme toplum için yeni olmamasına rağmen artarak yaygınlaşmaktadır. Aynı zamanda spor özelleşme egzersizi 5 ya da 6 yaş düzeylerine düşmeye başlamıştır. Bu konuda sporu yönetenler yetenek kazanımı ve geliştirmede belirli bir sporda başarı için yararlı olarak görürler; bir üniversite spor bursu potansiyeli ya da bir en iyi, elit takıma ya da hatta profesyonel seviyede bir takıma girme potansiyeli.

Erken özelleşme sakıncalı mıdır?

8 yaşın altındaki çocuklar sırayla oynama ve kaybetmeyle ilgili sorun yaşayabilirler. Sürekli kaybeden, beceremediği halde zorla devam ettirilen çocuklar pes edebilir ve spordan da soğuyabilir.

Erken özelleşme, çocuğun sporu beğenmemesi ve seçilen sporun eğlenceli bulmaması sebeplerinden dolayı sporu erken bırakmada bir numaralı sebep olarak ortaya çıkmaktadır. Ayrıca çocuğun yaşantısındaki doğal sosyal aktivitelerden uzak kalması da bu sonucu etkilemektedir. Sporun erken bırakma dışında depresyon, anksiyete, değişim reaksiyonları ve yemek yeme bozukluklarını kapsayan diğer problemlere de neden olabilir (Cahill ve Pearl, 1993; Smoll ve Smith, 1996; Murphy, 1999; Stryer ve ark., 1998; Catlin ve Murray, 1996; Patel ve Pratt). Yine çocuğun başarısız olması durumunda duyacağı mahcubiyet ya da zorla spora devam ettiril-

mesi sporla ilişkili kendi kendine zarar vermeye maruz kalabilir (Hells-tedt,1995).

Aileler çocuklarını bir spora başlatmadan önce topla oynanan oyunla- rı ailecek oynayabilir ya da çocukların fırlatma, yakalama, zıplama, koş- ma, vurma, yüzme gibi becerilerini serbestçe keşfetmek ve onları geliştiri- mek için destek olabilirler.

- 8 yaşından büyük çocuklar aynı anda birkaç spor dalına başlayıp hangisinden keyif alıyor ve başarıyor gözlemlenebilir ve ona göre devam edebilir.

- Her çocuk farklı hızda olgunlaştığından takım sporu yaşı çocuk- tan çocuğa değişir.

- Bazen anne-babalar çocuğu bir spora iter ve onda çok başarılı olmasını bekler. Bu durumda çocuk her gün çok uzun süreyle antrenman yapar. Ergenlik öncesi çocuklarda bu doğru değildir.

- Erken yaşta çok sayıda sporu öğrenen bir çocuk ileriki yaşlarda spesifik bir sporda daha kolayca mükemmele ulaşmaktadır.

- Genelde 12 yaş öncesinde çocuklar antrenman stresi ve sosyal ya- şamlarına olan etkisi ile başa çıkacak kadar güçlü değildirler. Bu nedenle çocukların 12 yaşından önce tek bir sporda özelleşmeleri iyi değildir.

Sporda Erken Özelleşmenin Nedenleri

Sporda özelleşmeyi etkilediği bilinen fiziksel büyüme ve biyolojik olgunlaşmanın bireylere göre değişkenlik göstermesi bazı spor dalların- da sporun taleplerine bağlı erken özelleşme üzerinde etkili olmaktadır. Sporun talepleri ve eğitim yoğunluğu cinsiyete göre farklılık gösterir ve bu süreçleri etkilediği bilinen çeşitli faktörler göz önüne alındığında, spor bilimcileri, sporda özelleşmenin nedenleri çeşitli teoriler ile açıklamaya çalışmaktadırlar (Malina ve ark. 2013).

Novak’a (1976) göre genç sporcular nicel değerlendirme uzman ol- mak için oyun içgüdülerini ve yaratıcı doğallıklarını feda ederek spor- da özelleşmeyi tercih ediyorlar. Aileler, özelleşmeye teşvikte önemli rol oynuyorlar. Özel dersler aldırarak, belirli bir sporda özel gelişim tesisle- rine kayıt yaptırarak veya yaz okullarına göndererek çocuklarına baskı yapıyorlar. Çocukları için olimpiik zafer ve profesyonellikten kaynaklanan zenginlik hayali olan veya kendi geçmişinde gerçekleştiremediği hayalle- rini çocuklarının başarması için baskıcı davranışlarda olan ebeveynler ço- cuklarını bu tuzağın içine sürüklemektedirler. Temel başarı için en önemli şeyin erken özelleşme olduğunu düşünmekte ve çocuklarını özelleşmeye yönelik programlara çok erken yerleştirmektedir.

Antrenörlerde sporcularını özelleşmeye teşvik ediyor. Bunun altındaki nedenlerde kulüpler ve okullar arası müsabakalarda şampiyon olma arzularıdır. Topluklar okullarda diğer programlardan daha çok spor programlarını destekliyorlar. Bir diğer sebepte çocuk sporunda özelleşmeyi artıran, sporda artan ticarileşmedir. Çeşitli isimlerle açılan spor okulları adı altında ticari organizasyonlar bilimsel temellerden uzak erken özelleşmeyi teşvik etmektedirler.

Erken özelleşme konusunda uzmanların iki farklı bakışı vardır.

Bu görüşlerden biri; üst düzey rekabet edebilmek, elit sporcu mertebesine ve uluslararası seviyeye çıkmak için yeteneğini ve tecrübeni 10 senenin üstünde pratikle şekillendirilmesi gerektiği ifade edilmektedir. Guttman (1978), modern sporların en dikkat çekici özelliklerinden biri erken özelleşmedir. Fakat uluslararası seviyede artistik patinaj, tenis, jimnastik ve yüzme gibi branşlar da gençlerde özelleşme çokça görülmeye başlandı ve bu durum ile ilgili endişe git gide artmaktadır. Pratik tecrübenin gösterdiği kazanma sevdelerini elde etmek için: 8-9 yaşlarında giriş eğitimleri geçilmesi, seçilen spor branşının antrenman yüklemesinin 10 veya 11 yaşlarında yapılmasını, 12 ve 13 yaşlarında uzman seviyede eğitime geçilmesi gerekmektedir.

Sporda Özelleşmenin Avantaj ve Dezavantajları

Özelleşme karmaşık bir süreçtir. Buna bağlı olarak avantajlı ve dezavantajları vardır. Bunların iyi değerlendirilmesi önemlidir. Çoğunlukla, çocuklarda özelleşmenin başlangıcından önce yetenek belirleme ve yetenek gelişimi birçok sporu destekleyici şekilde olmalıdır. 6-9 yaş arasındaki çocuklarda vücut farkındalığını artırıcı hareket yetenekleri geliştirilmelidir. Bu süreçte spora özgü hareketler im programı bu şekilde düzenlenmelidir. 10 ve 12 yaş arası çocuklarda çeşitli spor dallarının talepleriyle ilgili yeterliliklerinin geliştirilmesine yönelim arttırılır. Fakat rekabet ortamı yaratılmadan, öğrenmeyi geliştirici stresi azaltıcı şekilde olmalıdır. 12 yaş üstü çocuklarda genel kas gelişimini, kalp ve solunum dayanıklılığını artırıcı çalışmalar yapılabilir.

Avantajları

Belirli bir seviyede özelleşme, bireysel ve takım performansını iyileştirdiği için sporda tavsiye edilmektedir. Sporda özelleşmeyi destekleyen az sayıda kaynak vardır. Ancak çocuğun bu yaşta istediği ya da en uygun yeterliliğe sahip olup olmadığı belli olmayan bir sporda ilerlemeye yönlendirilmesi istenmeyen sonuçlar ortaya koyacaktır. Bu sebeple belirli bir yaşta olması daha uygun görülmektedir. İlave olarak sporda özelleşme antrenmanları, sporcunun karakteri, yeteneği ve eğilimi ortaya çıktıktan

sonra başlanmalı, bu zaman kadar genel kondisyon antrenmanları ile başarı şansı elde edeceği önerilmektedir.

Özelleşmenin faydaları arasında çoğunlukla motor becerilerinin gelişimi ve burs fırsatları görülmektedir. Performans gelişiminde uzmanların öne sürdükleri hipotez üç hazırlık aşamasını içermektedir. Birinci faz resmi komutları içeren giriş aktivitelerini kapsayan faz. İkinci faz boyunca görevlerini tamamen tamamlayıncaya kadar pratik için ayırdıkları vakiti artırarak devam ederler. Üçüncü faz tüm zamanını ve ilginin vermeyi içermektedir. Bireyler erken yaşta başlangıç yaparsa hipoteze göre aynı yoğunlukta çalışan fakat daha geç yaşta başlayanlara göre daha yüksek seviyede performans göstermelerini beklenmektedir. Bununla ilişkili olarak birçok sporcu kısa kariyerlerin bir parçasında maksimum seviyelerine ulaşmaktadır. Birçok sporcu ve koçta bu hatanın nedenini erken özelleşme yapılmamasına bağlamaktadır.

Endişelerin temelinde özellikle de kız cimnastikçi sporcularda yoğun antrenmanların büyümeyi yavaşlatma ve ergenliği geciktirmesi bulunmaktadır. İlginç bir şekilde erkek cimnastikçilerde kısa boy ve geç olgunlaşma sürekli var, fakat bu eğilim yoğun antrenmanın bir özelliği olarak ortaya çıkmamaktadır. Genç sporcunun seçimi veya koçu tarafından seçilmiş olması ve spor sistemi içinde evrimleşmesi ile ilgili olabilir.

Sporda özelleşme aynı zamanda spor yönetimleri arasında da konu çalışılmıştır. Bu çalışma koçların sporda özelleşmeyi teşvik ettiğini göstermektedir. Koçlara göre oyuncu (%81,8) ve genel olarak takımının performansını (%57,4) üzerinde pozitif etkisi olacağıdır (Hecimovich, 2004). Antrenörler mükemmellik düzeyine ulaşabilmek için uzun zamana ihtiyaç olduğunu vurgulamaktadırlar.

Bazı araştırmalar, herhangi bir alanda uzman olan bireylerin elit düzeyde performansla ulaşabilmeleri için en az 10 yıl (bazen 10.000 saat olarak da belirtilir) çalışma yapmaları gerektiğini belirtmektedir (Ericsson ve ark. 1993; Ericsson ve Williams. 2007). Diğer araştırmacılar, yeteneğin genetiğe dayalı olduğunu ve büyük bir hızla geliştirilebileceğine inanmaktadırlar. Genç sporcuların bir spor dalında “en iyi” olmaları için sporcular doğuştan yetenekli olsalar da olmasalar da çok sayıda antrenman ve çalışma yılına gerek vardır. Uzun saatler süren bu çalışma süreci sırasında, en iyi gelişimi sağlamak için uygulamalarda kademeli bir ilerlemeye (ör: kaliteli antrenörler tarafından sağlanan gelişimsel olarak uygun antrenman, yarışma/maç ve toparlanma programları) gerek vardır.

Gereken antrenman saatlerine ve mükemmelliğe ulaşmak için önemli noktalar vardır. Öncelikle sporcunun kendini adanması ve kararlılığı çok önemlidir. Bu süreçte çocukta spor aşkı oluşturulmalıdır. Aksi durumda sürecin herhangi bir noktasında dışarıda kalacaktır. Bunu gerçekleştirebil-

mesinde ailesinin ve çevresinin desteği de çok etkili olacaktır. Çocuğun erken özelleşmesinden beklenen avantajlı durumun oluşmasında çocuğun doğal yeteneği ve antrenörün iş ahlakı ve bu yeteneği geliştirme yeterliliği ön planda etkili olmaktadır. Bunlarla birlikte kazanma ve kaybetme duygularının iyi yönetildiği rekabet ortamlarının oluşturulması odaklanmayı arttırarak çocuğun uzun süreli katılımını destekleyecektir. Erken özelleşmede verimliliği olumsuz etkileyebilecek bir diğer durumda antrenman programlarının ve tesislerin kalitesidir. Sporda uzun süreli gelişimin planlanması pahalı bir yatırım olması da diğer bir önemli faktördür.

Dezavantajları

Erken özelleşmede yetişkinlere yönelik spor biçimlerini çocuklara ve gençlere (hem kız hem erkek) uygulamak çok sık karşılaşılan bir durum olarak karşımıza çıkmaktadır. Ayrıca insan gelişiminin çeşitli aşamalarında farklı antrenman gereksinimlerinin olduğunu göz önüne alınmaması da yine sık karşılaşılan durumdur. Erken özelleşme konusunda bilinç oluşmasına rağmen hepimiz küçük bir çocuğun spora yeni başlayan bir beceriksiz den mükemmel bir sporcu haline dönüşümünü görerek etki altında üst düzey bir yüksek atlamacı olacak sporcuyu voleybol amatör ligler ile sınırlayacak geleceği hazırlamak durumunda kalabiliriz.

Özelleşmenin Sporcu Gelişiminde getirebileceği Sınırlamalar

- Kalitesiz hareket becerileri
- Uygun kondisyon düzeyinde eksiklikler
- Kalitesiz beceri gelişimi
- Galibiyete odaklanma üzerine gelişmiş kötü alışkanlıklar
- Yetişkinlere yönelik programlar içinde oynarken çocukların eğlenmiyor olmaları
- Yetersiz antrenmanın bir sonucu olan gelişmemiş ve hassaslaştırılmamış beceriler
- Uygun olmayan programlar nedeniyle kadın sporcuların potansiyellerine ulaşamıyor olmaları
- Sporcuların genetik potansiyellerine ve en iyi performans düzeylerine ulaşmada başarısız olmaları

Erken Özelleşmeden Kaçınmamızı Gerektiren Başlıca Sebepler

- Katılımcılar tek bir sporda özelleşmek için pek çok düzeyde (fiziksel, zihinsel duygusal ve bilişsel olarak) yeterli olmalıdırlar. Erken özelleşme tüm yeterlilikleri sağlama konusunda olumsuzluklara sebep olacaktır.

- Spora özgü teknik, taktik ve fiziksel gelişimden önce «sporculuk» geliştirilmelidir.
- Sporcuların bir spor dalından diğerine aktarabilecekleri çok çeşitli spor yeteneklerine ihtiyaçları vardır.
- Zamanlaması doğru şekilde gerçekleşmemiş bir özelleşme spordan kopmalara, ilginin azalmasına ve aşırı kullanıma bağlı sakatlıklar ile psikolojik çöküntüler yaşanarak ömür boyu spordan uzak kalmaya neden olabilir.

Sporda özelleşmenin potansiyel negatif etkileri fiziksel ve psikolojik tükenme, diğer sporlar ile olan sosyal bağ kaybı, diğer sporlara olan eğiliminde kayıp ve diğer spor hocalarının etkilerinde kayıplardır. Cimnastik gibi belirli sporlarda sporcular üzerinde negatif stres yarattığı gözlenmektedir. Birçok genç hevesli jimnastikçi neredeyse tüm zamanını spora adıyor, sonuç olarak sosyal izolasyon çekiyor, sosyal yönlerindeki gelişmelerde eksiklikler gözleniyor. Sporda erken özelleşmenin potansiyel negatif etkileri üç ana başlıkta incelenebilir: fizyolojik/fiziksel, psikolojik ve sosyolojik. Bu bileşenler cimnastik için özel olmamakla birlikte, bütün yıl tek bir spor aktivitesine katılan gençlerin tümü için potansiyel olanlardır.

Fizyolojik/Fiziksel Faktörler

Yoğun antrenman ve yarışların sürekliliğinin olumsuzluğu sağlıkla ilgili birçok kaynakta belirtilmiştir. Raporlarda yoğun antrenmanların çocukların gelişimleriyle ilgili durumları olumsuz etkileyebileceği veya yüksek seviye yarışlar ile ilgili gerekçeler sonuca bağlanmıştır. Antrenörlerin aşırı hırslı olmaları nedeniyle fazla yüklenmeli antrenmanların yapıldığı raporlarca gösterilmektedir. Aşırı antrenmanın fizyolojik olumsuz etkileri ortaya çıkmakta, bunlar; adet dönemlerinde gecikme ve aşırı kullanım sonucu kas iskelet sistemi üzerinde ortaya çıkan sakatlıklardır.

Bazı kaynaklar, bir sporu en iyi şekilde öğrenme zamanının kritik olduğuna dikkat çekmekte ve bilimsel kanıtlar çerçevesinde mükemmel şekilde yetenek gelişiminin ergenlik öncesinde olması gerekliliğini desteklememektedirler.

Dahası, sporcunun mükemmel şekilde geleceğini tahmin etmek çok zordur. Çünkü büyüme ve olgunlaşma döneminde, öğrenme deneyimindeki çeşitlilikler farklı zamanlara ve farklı koşullarda değişkenlik gösterir. Çocuklar zihin olarak hazır olmadan, yani olgunlaşmadan önce tek bir spor dalı için yetenek gelişimi çalışmaktansa, çeşitli fiziksel aktivitelere katılmaları daha faydalı olur. Sporda özelleşmede, fizyolojik/fiziksel başlığı kendi içinde de dört alana ayrılır:

Kas-iskelet, beslenme, cinsel olgunlaşma ve kalp.

Kas-iskelet Sistemi: Fiziksel aktivite artışı kas-iskelet sistemini büyümesi için tetikleyici olmaktadır ve tekrarlayan baskı kas-iskelet yapısı için adapte olmalarını sağlamaktadır. Aşırı baskı ve yük doku zedelenmesi ve sakatlanmalara neden olmaktadır. Kapasitenin en yüksek noktası olmak bu açıdan önemlidir. Sporcu bu tanımlamayı doğru yapabilirse kendi sakatlık eşiğini geçmeden spor yapabilir. Aşırı spor antrenmanları çocuklarda ve yetişkinlerde aşırı kullanım sonrası hasarlara neden olabilir. Büyüyen sporcular tekrarlayan baskıya dayalı sakatlıklara eğilimli olabilir. Tekrarlayan antrenman döngüleri sonrası ergenlik çağındaki sporcularda fizyolojik baskıya bağlı yüzücü omuzu, tenis oyuncusu bileği ve koşucu stres kırığı gibi çok genel örnek rahatsızlıklar ortaya çıkmaktadır.

Beslenme: Çocuk sporcularda yeterli beslenme çok kritiktir. Çünkü hem büyüme hem de antrenmanlar nedeniyle beslenmeye olan ihtiyaçta artmaktadır. Özellikle kadın cimnastikçilerin üzerinde görünüşleri ile ilgili baskı vardır. Vücutlarının beklenen bir prototipte olması istenmekte bu da beslenme bozukluğu riski ortaya çıkarmaktadır (Murphy, 1999)

Cinsel olgunluk: Sporcu kızlar, spor yapmayan kızlara göre daha geç adet dönemine girmekteler. Yoğun spor antrenmanlarının cinsel olgunluğu geciktirdiği ile ilgili endişeler var. Kuzey Amerika da 12.3 ile 12.8 yaşları arası ortalama adet görme yaşları iken çok geniş yelpazede spor yapan kadınların 1 ile 2 sene daha sonra adet görmeye başlamaktalar. Bu gecikmenin nedenleri için kötü beslenme, aşırı antrenman stresi, vücut yağ oranı düşüklüğü hipotez olarak sunulmaktadır. Bir başka ihtimalde, geç adet görmenin nedenleri arasında seçim öncesi etkisidir. Örneğin dar kalçalı, ince fizikli, uzun bacaklı ve düşük vücut yağı olan kızlar – ki bu kızlar birçok spor branşı için avantajlılar- henüz adet görmemiş izlenimi verirler, herhangi bir spor dalına katılım olursa olsun. Elit cimnastikçiler 10 yaşlarında bile ciddi ve disiplinli şekilde çalışırlar. Cinsel olgunlaşmanın uzun dönemde bu yaşlarda fizikleri için uygun olmayabilir (Washington, 2001). Yoğun spor çalışmaları sonucu olarak adet döngüsünün kesilmesi veya ikincil amenore oluşabilmektedir. Uzamış amenore dönemi östrojen salgısında azalmaya neden olmaktadır. Bu da stres kırıklarına davetiye çıkarmakta ve yetişkinlikte potansiyel osteoponoz görülmesine neden olmaktadır. Bu kızlar için, beslenmeyi artırmak veya antrenman seviyesini azaltmak bu riskleri azaltmakta ve adet döngüsünün yeniden başlamasını sağlamaktadır.

Kalp Problemleri. Kalp ile ilgili problemler potansiyel sorun olarak kabul ediliyor fakat çok kısıtlı veriye bağlı direk yoğun antrenmanın bu probleme neden olacağından bahsedilmemiştir. Sporcu çocuklar ile sporcu olmayan çocuklar arasında yoğun kalp kası faaliyetleri gözlenmektedir.

Psikolojik Faktörler

Bu süreçte başarılar yaşanacağı gibi başarısızlıklar ve hayal kırıklıkları da yaşanacağını unutmamalıyız. Bu hayal kırıklıkları büyük travmalar ve olumsuzluklar yaşatacağı için ibreyi spordan ve fiziksel aktiviteden ömür boyu uzaklaştırıp sosyal ve psikolojik yönden de olumsuz etkileyecektir.

Küçük çocuklarda bir programa bağlı yapılan spor aktivitelerinde yarış öncesi endişeye sahip olma eğilimi göstermektedir. Bu durum çocukları duygusal travma ve yaralanmaya yakınlaştırıyor. Yüksek seviyede yarış öncesi endişe durumu var ise bu eğlenmenin önüne geçiyor. Spor psikologlarına göre eğlence yoksa spordan zevk alma durumu da yok demektir. Bu da çocukların sporu bırakma nedenidir. Yoğun spor antrenmanı programları çok fazla zaman aldığından çocukları sosyal hayatlarından koparır. Dolayısıyla çocukların sosyal davranış gelişimleri azalıyor, izole olmalarına veya endişe, yeme bozukluğu gibi diğer problemlerin ortaya çıkmasına neden oluyor.

Sosyolojik Faktörler

Spor çocukların iş birliği yeteneklerini, olumlu sosyal davranışlarını ve yakın ilişki geliştirmeleri için harika bir ortam sunmaktadır. Birçok kaynakta sporun doğal sosyal katılım sağladığı ile ilgili atıf bulunmaktadır. İleri seviyelerde bile eşli veya grup etkileşimleri spor katılımının sonucudur. Aynı takımda olan sporcular benzer değerlere, inançlara ve tutumlara sahip bir sosyal alt kültürün parçası olurlar. Takımdakiler beklentilerini ve davranışlarını diğer takım arkadaşlarının onları kabul edecekleri şekilde tanımlarlar. Baxter-Jones ve Helms'e (1995), göre cimnasitikçi, futbolcu, yüzücü ve tenisçilerin bir şeyin parçası olmalarının sosyal gelişimlerini engellememektedir. Coakley'in (1993), hipotezine göre bu şartlar altında spor çocukların destekletici ilişkiler geliştirmesine yardımcı olmaktadır.

Ailelere, Antrenörlere, Sağlık Danışmanlarına ve Spor Yöneticilerine Öneriler

Birçok araştırmada, kazanmak eğlenmekten, yetenek geliştirmekten, katılmaktan, arkadaş edinmekten daha önemli olmadığından bahsedilir. Maalesef, çoğu durumda da başarının ölçütü galibiyet olarak yorumlanmaktadır. Toplum, antrenörleri veya spor yöneticileri ancak kazandıkları bir sezon yaşamışlarsa başarılı kabul etmektedir.

Spor yöneticileri ve antrenörler çocuklar ve yetişkinler için farklı yapıda ve fonksiyonlara sahip programlar tasarlamalıdır. Yarışlar ve antrenmanlar için bu farklılıklar önemlidir.

Ailelerin çocuklarının antrenman süreçleri uzun vadeli olduğunun bilincinde olmalıdır. Bir gece de şampiyon olunamayacağı gerçeğini unutmamalıdır. Bu nedenle zaman planlamasını çocuklarının spor hayatlarını yönetecek şekilde yapmaları kritiktir.

Çocukların sağlıklarını tehlikeye atacak yoğunlukta yarışma ve antrenman planlanmaması gerekmektedir. Her zaman ailelerinde, antrenörlerin ve spor yöneticilerin birinci önceliği sağlıklı bireyler yetiştirmek olmalı. Her çocuğun spor yapma hakkı olduğunu ve eşit derece yaklaşılması gerektiğine dikkat edilmelidir.

BÜYÜME VE OLGUNLAŞMA

Bir çocuk ve gencin spor performansı büyük ölçüde cinsiyete, kronolojik ve biyolojik yaşa bağlı olabileceğinden büyüme, gelişme ve olgunlaşma özellikle önemlidir. (Domingues, 2013). Biyolojik olgunluğun fiziksel performansı etkilediği yaygın olarak kabul edilmektedir.

Bazı Avrupa ülkelerinde futbol uygulaması beş yaş civarında, çok erken başlatılmaktadır. Ancak şampiyonalar 10 – 11 yaşından itibaren başlatılmaktadır. Bir görüş bu durumun uzmanlık gelişimini yıllar içerisinde tehlikeye atabileceği yönündedir (Pena ve Malina, 2004). Bir diğer görüş de sadece kronolojik yaşa bakarak değerlendirme sakıncalı sonuçlar doğuracağıdır (Baxter-Jones ve ark.2007; Navarro, 2000). Biyolojik olarak olgunluk fiziksel performansı etkiler. Çocuklar avantajlı / dezavantajlı olabilir. Bazı çocuklar diğerlerinden daha boylu ve gelişmiş olabilirler (Malina,1991). Beden eğitimi ve spor bilimlerinde çocukluk ve gelişimini sporcu özellikleri açısından işlevsel ve yapısal olarak incelemek uzun bir geçmişe sahiptir (Malina, 2005). Çocukluk dönemi hassas bir dönemdir. İnsan hayatı ve büyümeye müdahale hayatın ilk yıllarındaki bu sürece dayanabilir. Çocukluk genellikle ikiye ayrılır; erken evre ve orta faz (Domingues, 2013). İlki, genellikle "temel okul". Yaklaşık 5-6 yaşında başlar ve 10-11 yaşına kadar devam eder. Orta çocukluk geçiş dönemidir, çünkü onu ergenlik takip eder. Çocukluktan çok farklı olabilir. Ergenliğin sonu da hem dışsal (sosyal faktörler) hem de içsel (büyüme zamanlaması) faktörleri ve bu yüzden yetişkinliğin ne zaman başladığını belirlemek zordur (Malina, 2003).

Büyüme, olgunlaşma ve gelişmenin aynı anda gerçekleştiğini ve birbirleriyle etkileşime girdiğini anlamak önemlidir. Ancak aynı zaman çizelgesini takip etmeyebilirler (Baxter-Jones, 2007). Boyut, kaslılık ve fiziksel olarak olgunlukla ilişkili değişkenlik yeterlilik ergenlikten önceki yıllarda, kızlarda yaklaşık 9-10 yaşında ve erkeklerde 11-12 yaşında ortaya çıkmaya başlar (Brsberg,1997). Bu nedenle, ergenler arasında büyüme ve performansın tam bir tanımı için tek bir olgunluk değerlendirme

sistemi yeterli olmayabilir. Biyolojik olgunluk dereceleri veya olgunluk durumları önemli ölçüde etkilemesiyle aynı yaştaki çocuklar değişiklik gösterebilir (Coelho, 2004). Bir çocuğın olgunluk durumu, büyüme ve performans ölçütlerini etkileyecektir ve zıt olgunluk gruplarına sahip çocuklar arasındaki fark, öncelikle büyüklük farklılıklarından kaynaklanmaktadır (Baxter-Jones, 2007).

Büyüme ve olgunlaşma da, kalıtsal özellikler mi?, yetiştirmeye bağlı etkiler mi?, büyüme de etkili olduğu sorularının değerlendirilmesi gerekir. Sporda, insan gelişiminin diğer çok çeşitli yönlerinde olduğu gibi, cevap her iki alanda da bulunur. Büyüme, beden, vücut, vücut kompozisyonu ve vücudun çeşitli sistemlerindeki ölçülebilir değişiklikleri ifade eder (Kazimierczak, 2012). Bazı spor dallarında vücut büyüklüğü ve olgunluk durumu gibi biyolojik faktörler, sporcu seçimi ve performansının belirleyicileri olarak belgelenmiştir. Son olarak, çalışmalar aynı zamanda beslenme alımı, aile büyüklüğü ve ilgili özellikler ve tabii ki eğitim süresi, yoğunluğu ve çevre göstergeleri gibi büyümeyi ve olgunlaşmayı etkilediği bilinen diğer değişkenlerin ölçümlerini de içermelidir (Malina, 2013).

Araştırmalar, nihai yetişkin boyunun erken veya geç olgunlaşmadan etkilenmediğini göstermesine rağmen (Hagg ve Taranger,1991), güç ve kondisyon koçları, erken veya geç olgunlaşan bir çocuğın uzun vadeli atletik gelişim planlamalarını yazarken "ortalama" olgunlaşan bir çocuktan biraz farklı tedavi edilmesi gerektiğini takdir etmelidir. Örneğin, bir çocuk çocukluk boyunca her 3-6 ayda bir boy ve vücut kütlesi açısından rutin olarak izleniyorsa, büyüme hızları, yetişkin boy yüzdesi ve PHV'den yaş tahminleri hesaplanabilir (Mirwald,2002). Bu ölçümleri kullanarak, bir çocuğın olgunlaşma durumu yaklaşık olarak tahmin edilebilir ve böylece biyolojik yaşının daha sağlam bir tahmini elde edilebilir (Lloyd ve Oliver, 2012).

Vücut büyüklüğü ve performans arasındaki ilişkiler, yaşla kısmen karıştırılır. Aslında, boy ve ağırlık kontrol altında olsa bile, yaş pozitif olarak güçle ilişkilidir ve motor performansı etkiler (Dominquas, 2013) Bu olumlu ilişki, her iki cinsiyetteki çocuk sporcular için nöromüsküler olgunlaşma, güç ve motor görevler üzerindeki performans deneyimi açısından önemli bir role işaret ediyor (Malina, Bouchard, 1991). Çoğu spor, ortalama olarak, çocuk ve ergenlerin genel popölasyonu (Navarro, 2000; Malina, 2003; Baxter-Jones, Mundt,2007; Seabra ve ark., 2001) için referans değerlere eşit veya daha yüksek boy ve ağırlıklara sahiptir ve bu yaşta (Baxter-Jones, Sherar, 2007) distalden proksimale büyüme meydana gelir.

Sporda yetenek belirleme ve geliştirme, genellikle genç sporcuların olgunlaşmayla ilgili farklılıklarından etkilenmektedirler. Başlangıçta bü-

yüme ve olgunlaşma avantajına sahip çocukların spor dallarında ön plana çıktıkları bilinmektedir. Ancak futbolda yapılan uzun süreli bir araştırmada erken olgunlaşan erkek çocukları dışarıda bıraktığını ve performans düzeyi arttıkça geç olgunlaşan erkek çocukları desteklediğini göstermektedir (Sergej ve ark.2014)

Büyüme ve olgunlaşmanın dikkate alınması gereken önemli noktalarından biride sporcu seçimindeki etkisinin dikkate alınması ya da alınmamasıdır. Sporcu seçiminde sıklıkla sprint yeterliliği öncelikle değerlendirilmektedir. Sprint özelliği hareket becerisi, fizyolojik ve biomekanik faktörlerden etkilenmektedir. Büyüme ve olgunlaşma sprint özelliğini etkilemektedir. Sürat gelişimi uzmanlar eşliğinde uzun süreli antrenman planlamalarıyla çocukluk ve adölesan dönemi boyunca sürdürülmektedir (Oliver ve ark.2013).

SPORA KATILIMDA VE ÖZELLEŞMEDE YAŞ KAVRAMI

Çocuk ve gencin vücut büyüklüğü ve performans arasındaki ilişkiler, yaşla kısmen karıştırılır. Aslında yaş, boy ve kilo ile kontrol edildiğinde bile kuvvet ve motor performansla pozitif olarak ilişkilidir (Domingues, 2013).

Çocukların büyüme ve olgunlaşmadaki farklı hızlarda gelişimleri yaş konusunu çok yönlü değerlendirilmesini zorunlu kılmaktadır. Sporcu seçiminden başlayarak antrenman, yarışma/maç ve toparlanma programları dikkate alınırken çocukların yaşları dikkate alınmalıdır. Bu sadece doğum tarihinin kontrol edilmesiyle yapılamaz. Birkaç yaş sınıflaması göz önünde bulundurulmalıdır: (Campo ve ark, 2010; Balyi ve Way, 2010)

- Takvim Yaşı: Doğumdan bu yana geçen yıl ve gün sayısı.
- Bağıl Yaş: Aynı takvim yılında doğan çocuklar arasındaki yaş farkı.
- Gelişimsel Yaş: Fiziksel, zihinsel, bilişsel ve duygusal olgunluk.
- İskelet Yaşı: Kemik gelişimine dayalı iskelet olgunluğu.
- Genel Antrenman Yaşı: Spor dallarını deneme ve antrenman sürecinde geçen yıl sayısı.
- Spor Dalına Özgü Antrenman Yaşı: Sporcunun uzmanlaştıktan sonra geçen yıl sayısı.

Çocuklar ve gençlerin spora katılımında yaş gruplarına göre eşit şanslarda ve denk gruplarda olabilmesi için kendi yaşına göre gruplandırılmalıdır. Spora katılımında ve özelleşmede yaş aşağılara düştükçe büyüme ve olgunlaşma daha da etkili olmaktadır. Hatta kronolojik yaşa göre bağıl yaşın etkisi, sporcu seçiminde ve yönlendirmede çok daha etkili olmak-

tadır. Çocuklar arasındaki kronolojik yaş farkı rölatif yaş olarak bilinir. Bunun sonuçlarına ise rölatif yaş etkisi denir. Hem eğitim, hemde spor alanında rölatif yaş etkisiyle ilgili bir çok çalışma bu etkiyle ilgili bize bilgi sağlamakta ve aynı yıl içinde doğmuş çocukların performansındaki farklılıklar ile ilgili bilgi vermektedir. Sonuç olarak yılın başında doğan çocukların duygusal, bilinçsel ve fiziksel parametreleri, yılın sonuna doğru doğanlarına göre daha avantajlı olabilir.

Birçok hipotez olgunlaşma teorisindeki farklılıkları açıklar. Bu teori; olgunlaşma farklılıklarının yaşa göre olduğunu savunur. Bu tartışma içinde Martin (2004), nörolojik gelişimin dikkat, duygu ve hafıza gibi diğer fonksiyonların gelişimine bağlı olduğunu savunur. Buna ek olarak bazı çalışmalar antropometrik ve kondisyondaki yeteneklerin olgunlaşma ve yaşa bağlı olduğunu savunur.

Çocukların düşünsel, duygusal ve ahlaki olarak gelişimi farklı hızlarda gerçekleşir ve her çocukta bu etkenlerin bir veya daha fazlası gelişmiş veya gelişmekte olabilir. Gelişim hızındaki bu farklılık; çocuğun karar verme ve spor deneyiminin bir parçası olan “güçlü duygular ile baş etme kapasitesi”ni etkiler. Bir çocuğun farklı düşünsel ve duygusal gelişim aşamalarında (ör: düşünsel açıdan gelişmiş ama duygusal açıdan normal düzeyden geride kalmış) olması, sıklıkla rastlanan bir durumdur. Antrenörler ve yöneticiler bunun antrenmanı ve yarışmayı/maçı nasıl etkilediğinin farkında olmalıdırlar.

Bazı yazarlar rölatif yaş etkisini deneyimdeki gelişim ile ilişkilendirir. Yılın ilk ayında doğanlar son aylarında doğanlara göre daha avantajlıdır. İkinci teori olgunlaşma ve büyümedeki dezavantajlar çocuğun kendine güvenini, benlik saygısını azaltır veya olumsuz yönde etkiler. Bu da öğrenme ve başarı sürecini olumsuz etkiler. Üçüncü ve en kapsamlı hipotez fiziksel ve psikolojik faktörlerin deneyimlerle ilgili olduğunu ortaya koyar. Yılın ilk aylarında doğanlar son aylarında doğanlara göre daha fazla deneyime ve avantaja sahip olurlar. Bu hipotezlere ek olarak Musch rölatif yaş etkisine yarışma süreci sporun popülerliği yaş kategorisi etkisi erken özelleşme antrenörün güvenilirliği ve okula başladığı yıl ile ilişkilendirilir ve inceler.

UZUN SÜRELİ GELİŞİM

Bir sporcunun bu planlı, sistematik ve kademeli gelişimi; uzun süreli spor eğitim modeli (USSEM) olarak adlandırılır. Bu planlamada en önemli yaklaşım sadece performans sporcusu değil ömür boyu spora katılımı olarak planlanması gerekliliğidir. *Sağlığı geliştirici yaşam boyu fiziksel etkinliğe katılması için her bir çocuğa aynı şansı vermek ve de yeteneği ve gayreti olan çocuklara spora yönelik başarı için en iyi şansı sağlamak*

amacıyla insan gelişiminin her bir aşamasında ne yapılması gerekir? Et-kili uzun vadeli sporcu gelişimi “kısa vadeli kazanımlara ve başarılarla” değil, “spor katılımcısı için yaşam boyu neyin en iyi olduğuna odaklan-maktadır.

Uzun süreli spor eğitimi, performans gelişiminin planlamasında mo-tor becerilerin otomasyonunu sağlamak, yapısal ve metabolik fonksiyon-ları geliştirmek için tasarlanmış bir eğitim süreci ile sağlanır. Eğitim aynı zamanda kendine güveni ve daha yüksek eğitim seviyeleri ve rekabete to-leransı teşvik eder. Genel olarak, en yüksek seviyede performans gösteren iki geniş sporcu kategorisi vardır: (i) genetik olarak yetenekli (safkan); ve (ii) çabalarına rehberlik eden bir eğitim sistemi ile oldukça gelişmiş bir iş ahlakına (çalışan) sahip olanlar (Smith,2003). USSEM hedefi spora katılımcıların fiziksel aktivite aracılığıyla fiziksel ve fizyolojik gelişim-leriyle birlikte özgüven, iletişim becerileri, duygusal gelişim, kazanmayı ve kaybetmeyi bilme, özsaygı ve sosyalleşme özelliklerini geliştirmektir.

Uzun süreli spor eğitim modelinde, sporda performans gelişimi planlaması oldukça uzun bir süreci içermesi nedeniyle esneklik içermesi zorunludur (Lloyd ve ark. 2012). Bu planlama çocukların olgunlaşma düzeylerine bağlı olarak sürekli değişken uygulamalara açık olmalıdır. Erken olgunlaşan bir çocuk, daha önce ergenlik dönemindeki büyümesini geç olgunlaşan bir çocuktan yaklaşık 1.5 veya 2 yıl önce başlayan bir kız veya erkek olarak tanımlanmıştır (Gasser ve ark. 2001). Bu yaşlarda be-lirtilen farklılıklar çok önemlidir.

Uzun süreli spor eğitim modeli, öncelikle fizyolojik bir bakış açı-sından biyolojik büyümenin yanı sıra atletik potansiyel geliştirme anla-yışında kademeli bir ilerlemeyi önermektedir. Kademeli ilerlemede yaş dönemlerindeki eğitimdeki hassas farklılıklar dikkate alınmalıdır. Bu dö-nemlerdeki teorik yaklaşımların çok açık olmaması sebebiyle antrenörler için sorunlar ortaya çıkmaktadır. Modelin tek boyutlu olması ve deneysel eksiklikleri sorgulanabilir olmasını sınırlandırmaktadır. Temelde bu, spor-cular için kişiselleştirilmiş bir plandan ziyade genel bir modeldir. Bunun klasik deneysel araştırma metodolojisi kullanılarak başarılması olası de-ğildir, ancak bu, uygulayıcıları geçerli ve güvenilir kanıtlar elde etmekten caydırmamalıdır (Ford ve ark. 2011).

Öte yandan yetenek geliştirme modellerinin çoğu, doğası gereği kap-sayıcı olmaktan çok özeldir. Sonuç olarak, yetenek tespiti hoşnutsuzluğa, erken özelleşmeye veya takım sporlarından ayrılmaya neden olabilir. Er-gen ve seçkin yetişkin sporcuların gereksinimleri arasındaki çok boyutlu farklılıkları anlamak, potansiyel yetenekli oyuncular için daha gerçekçi hedefler sağlayabilir. Antrenör eğitimi ergen gelişimini içermelidir ve er-gen düzeyinde takım başarısı için verilen ödüller, uzun vadeli oyuncu ge-

lişiminin ihtiyaçlarını yansıtmalıdır. Etkili yetenek geliştirme, fiziksel ve psikolojik olgunluğu, göreceli yaş etkisini, oyun duygusunun nesnel ölçülerini ve atletik hüneri içermelidir. Medyanın ve kültürün birey üzerindeki etkileri ve çeşitli yarışmalar arasındaki oyuncu antrenman süresi talepleri izlenmeli ve uygun olan yerlerde aracılık edilmelidir. Karmaşıklığa rağmen, yetenek geliştirme, profesyonel takım sporuna yapılan önemli bir yatırımdır (Darren ve Geraldine, 2010).

Sonuç Olarak;

Sporda özelleşme, tüm spor dalları ile ilgili olan, iyi anlaşılması gereken ve devam eden bir problemdir. Potansiyel sağlık, fizyolojik ve sosyolojik riskleri ile yetenek geliştirme, burs imkânı, elit sporcu olma gibi faydaları iyi karşılaştırılmalıdır.

Tek bir spor dalında özelleşme kararı çeşitli değiş tokuşları içermektedir. Özellikle eğitim hayatında tek bir spor dalında yetenek geliştirme şansından faydalanacağı anlamına gelmekte olup bu da onun bu dalda elit sporcu olma şansına sahip olacağı anlamına geleceği ileri sürülmektedir.

Sporda özelleşmeyi seçenlerin sayısı bilinmemekte ve bu sayıya ulaşmakta zor olmasıyla birlikte, gençlerde sporu araştıranlar için öncelikli bir bilgidir. Bu araştırma yapıldıkça kadar bu konu ile ilgili spor camiası, sporda özelleşme konusunda ki problemlere dikkatli olmalıdır.

Başlangıçta spora katılımdaki amacın doğru belirlenmesi sonrası için önemlidir. Bunlar; sağlığı geliştirici yaşam boyu fiziksel etkinliğe katılması için her çocuğa en iyi şansı verilmesi, spora katılan çocukların yeteneği ve gayreti olanların başarı için en iyi şansı yakalama fırsatının verilmesidir. Her çocuk yaşam boyu fiziksel etkinliğe katılmalı ve eğer yetenekleri ve gayreti var ise "en yüksek spor performansı" potansiyeline ulaşmalıdır. İkinci olarak, gelişiminin her bir aşamasında neler yapılması gerektiğinin belirlenmesidir. Bunlardan birincisi, sporcu adaylarının yaşlarını veya gelişim aşamalarını göz önüne almaksızın aynı şeyleri aynı şekilde yaparak sporcuların yetiştirilmesinin beklenmesinin yanlış bir yol olduğunun eğitimciler tarafından bilinmesidir. İkincisi çocukların aktif tutulacağı ve teknolojinin onları hareketsiz bırakan olumsuz etkilerinden kurtarılmasıdır. Bir diğeri çocuk ve gençlerin gelişim aşamalarıyla ilgili yeterli bilgi düzeyine sahip olan Antrenör veya eğitimcilerimizin yetiştirilmesidir. Yapılabilecek önemli bir yanlışlık, yetişkinlere yönelik spor programlarının çocukların gelişimsel özellikleri göz önünde bulundurulmadan dayatılmasıdır.

Çocukların spor gelişim yolundaki önemli bir engel de "**sporda erken özelleşme**" dir. Sporda özelleşme; sporcunun spora katılımının tek bir spor dalıyla kısıtlanması olarak tanımlanabilir. Araştırmacılar pek çok

spor dalında çalıştıktan sonra özelleşmeye yönelik daha kapsamlı bir bakış geliştirdiler ve böylece erken özelleşmeyi ikiye geç özelleşmeyi dörde ayırdılar. Bu yeni bakış açısı, sporcu gelişimi için daha iyi programlar tasarlayabilme ve ebeveynler çocuklarını belirli bir spor dalında özelleşmeden önce farklı spor dallarına katılımları konularında daha sağlıklı bir ortam yaratacaktır.

Bir önemli nokta da, çocukları için olimpiik zafer ve profesyonellikten kaynaklanan zenginlik hayali olan ve ya kendi geçmişinde gerçekleştiremediği hayallerini çocuklarının başarması için baskıcı davranışlarda olan ebeveynlerdir. Temel başarı için en önemli şeyin erken özelleşme olduğunu düşünmekte ve çocuklarını özelleşmeye yönelik programlara çok erken yerleştirmektedir.

Erken özelleşme tuzağındaki çıkmazlardan kurtulmak için; insan gelişiminin çeşitli aşamalarında farklı antrenman gereksinimlerinin olduğunu göz önüne alınmalıdır. Katılımcılar tek bir sporda özelleşmek için pek çok düzeyde (fiziksel, zihinsel duygusal ve bilişsel olarak) yeterli olmalıdırlar. Erken özelleşme tüm yeterlilikleri sağlama konusunda olumsuzluklara sebep olacaktır. Sporcuların bir spor dalından diğerine aktarabilecekleri çok çeşitli spor yeteneklerine ihtiyaçları vardır. Zamanlaması doğru şekilde gerçekleşmemiş bir özelleşme spordan kopmalara, ilginin azalmasına ve aşırı kullanıma bağlı sakatlıklar ile psikolojik çöküntüler yaşanarak ömür boyu spordan uzak kalmaya neden olabilir. Sonuç olarak; spor gelişim yolunda erken özelleşme tuzağına düşmeden tüm çocukların spora katılımının sağlanması, sporun içerisinde tutulması, performans sporcularının yarışmalara, diğer çocuklarımızın da yaşam boyu sporun içerisinde kalmaları sağlanmalıdır. Araştırmacılar pek çok spor dalında çalıştıktan sonra özelleşmeye yönelik daha kapsamlı bir bakış geliştirdiler ve böylece erken özelleşmeyi ikiye geç özelleşmeyi dörde ayırdılar.

Bu yeni bakış açısı, sporcu gelişimi için daha iyi programlar tasarlayabilme ve ebeveynler çocuklarını belirli bir spor dalında özelleşmeden önce farklı spor dallarına katılımları konularında daha sağlıklı bir ortam yaratacaktır.

Sporu en temele indirmek ve doğru bir başlangıç yapmak, sağlıklı bir toplum kuşağının oluşması demektir.

KAYNAKLAR

- Balyi I. (2001) Sport System Building and Long-term Athlete Development in British Columbia. Canada: *SportsMed BC*
- Balyi İ.- Way R.- Higgs C., (2013), Long Term Athlete Development, United States: *Human Kinetics*
- Balyi, I., Way R., (2010) The Role of Monitoring Growth in Long-Term Athlete Development, *J Sports Sci Med* ; 9(2): 190–198.
- Balyi I, Hamilton A. (2004) Long-Term Athlete Development: Trainability in Childhood and Adolescence—Windows of Opportunity—Optimal Trainability. Victoria, Canada: *National Coaching Institute British Columbia & Advanced Training and Performance Ltd.*
- Barynina II, Vaitsekhovskii SM. (1989) The aftermath of early specialization for highly qualified swimmers. *Fitness Sports Revue International*; 6:21-23.
- Baxter-Jones ADG, Sherar LB. (2007) Growth and maturation. In: Armstrong N, Spurway N, MacLaren D, Sharp NCC, editors. *Paediatric Exercise Physiology*. Edinburgh: Churchill Livingstone; 2007. p. 1-26.
- Baxter-Jones ADG, Mundt CA. (2007) The young athlete. In: Armstrong N, Spurway N, MacLaren D, Sharp NCC, editors. *Paediatric Exercise Physiology*. Edinburgh: Churchill Livingstone: Elsevier; p. 299-324.
- Baxter-Jones AD, Helms P, Maffulli N, Baines-Preece JC, Preece M. (1995) Growth and development of male gymnasts, swimmers, soccer and tennis players: a longitudinal study. *Annals of human biology*.22(5):381- 94.
- Brsberg G. (1997) Anthropometry in physical education and the sport sciences. In: Spencer F, editor. *History of Physical Anthropology*: Taylor & Francis (Garland Pub);p. 90-4.
- Campo, D., G., D., D., Vicedo,J., C., P., Villora, S., G., Jordan, O., R., C.,The Relative Age Effect in Youth Soccer Players from Spain, *Journal of Sports Science and Medicine* (2010) 9, 190-198
- Cahill, B.,R.,Pearl, A.,J. (1993) (eds.). *Intensive Participation in children's sports*. Champaign, il:Human kinetics.
- Catlin D.,H., Murray, T.,H. (1996) Performance-enhancing Drugs, fair competition, and olympic sport. *Jama*. 276:231,236.
- Coelho e Silva M, Figueiredo M, Sobral F, Malina RM. (2004) *Profile of youth soccer players: age-related variation and stability*. In: Coelho e Silva M, Malina RM, editors. *Children and Youth in Organized Sports*. Reitoria: Imprensa da Universidade de Coimbra; p. 189-99.
- Coakley J. (1993) Social dimensions of intensive training and participation in youth sports. In B. R. Cahill, & A.J. Pearl (Eds.), *Intensive Participation in Children's Sports* (pp. 95-126). Champaign, IL: Human Kinetics.

- Darren J. B., Geraldine A. N., (2010) Talent Development in Adolescent Team Sports: A Review, *International journal of sports physiology and performance*, DOI: 10.1123/ijsp.5.1.103
- Domingues, M. (2013) Growth and Functional Development in 6 to 10 Years Old Soccer Players: Constraints and Possibilities, *Annals of Applied Sport Science*, vol. 1, no. 4, pp. 5-16.
- Ericsson, K.,A., Krampe, R.,T., Tesch-Romer, C. (1993). The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psych revue*;100: 363-406.
- Ericsson, K. A., Williams, A. M. (2007) Capturing naturally occurring superior performance in the laboratory: Translational research on expert performance. *Journal of Experimental Psychology: Applied*, 13(3), 115–123. <https://doi.org/10.1037/1076-898X.13.3.115>
- Figueiredo AJ, Coelho e Silva MJ, Dias J, Malina RM, editors. (2005) Age and Maturity-Related Variability in Body Size and Physique among Youth Male Portuguese Soccer Players. Science and Football V: The Proceedings of the Fifth World Congress on Sports Science and Football;Portugal: Taylor & Francis.
- Ford,P., Croix, M., De Ste, Lloyd, R.,, Meyers, R., Moosavi, M., Oliver, J., Till K., Williams, C. (2011) The Long-Term Athlete Development model: Physiological evidence and application, *Journal of Sports Sciences*.
- Gasser T, Sheehy A, Molinari L, Largo RH. (2001) Growth of early and late maturers. *Ann Hum Biol* 28: 328–336.
- Gould D, Tuffey S, Udry E, Loehr J, (1996) Burnout in competitive junior tennis players: IT. Qualitative analysis, *The Sport Psychologist*;10:341,366,
- Guttman A. (1978) *From Ritual to Record*. NY: Columbia. Univ. Press.
- Hagg, U., Taranger J. (1991) Height and height velocity in early, average and late maturers followed to the age of 25: A prospective longitudinal study of Swedish urban children from birth to adulthood. *Ann Hum Biol* 18: 47–56.
- Hellstedt J.C. (1995) invisible players: a family systems Model. In s, m, murphy (ed.), *sports psychology Liaervelliolls* (pp, 117, 1<16), champaign, il: human Kinetics.
- Hecimovich, M. (2004) Sport Specialization in Youth: A Literatre Review, *Jaca*, vol,41. no:4.
- Lloyd R.S., Oliver,J.L., Meyers, R.,W., Moody, J., Stone, M.,H. (2012) Long-term athletic development and its application to youth weightlifting. *Strength Cond J*. in press. DOI: 10.1519/SSC.0b013e31825ab4bb.
- Lloyd R.S., Meyers, R.W., Oliver, J.L. (2011) The natural development and trainability of plyometric ability during childhood. *Strength Cond J* 33: 23–32.

- Lloyd, R., S., Oliver, J., L. (2012) The Youth Physical Development Model: A New Approach to Long-Term Athletic Development, *Strength and Conditioning Journal*, Volume 34 - Issue 3 - p 61-72:doi: 10.1519/SSC.0b013e31825760
- Kazimierczak P. (2012) “Physical activity—helping children grow”, Everyday Learning Series. 10 (2)
- Malina R., M. , Baxter-Jones A., D. G. , Armstrong, N., Gaston P. B., Dennis, C., Robin M. D., Richard D. L., Alan, D., R., Keith, R., (2013) Role of Intensive Training in the Growth and Maturation of Artistic Gymnasts, *Sports Med*; 43(9): 783–802. doi: 10.1007/s40279-013-0058-5
- Malina R., M, Bouchard, C. (1991) *Growth, Maturation, and Physical Activity*. 2nd ed: Human Kinetics Europe, Limited, 501 p.
- Malina RM. (2003) *Growth and maturity status of young soccer players*. In: Reilly T, Williams AM, editors. Science and Soccer: Routledge-Psychology Press, p. 287-306.
- Malina RM. (2005) editor. Youth football players: Number of participants, growth and maturity status. Science and Football V: The Proceedings of the Fifth World Congress on Sports Science and Football, Portugal: Taylor & Francis.
- Martin, R.P. Clanton, G. and Moon, K. (2004) Season of birth is related to child retention rates, achievement, and rate of diagnosis of specific LD. *Journal of Learning Disabilities* 37(4), 307-317.
- Mirwald RL, Baxter-Jones AD, Bailey DA, and Beunen GP. (2002) An assessment of maturity from anthropometric measurements. *Med Sci Sports Exerc* 33: 689–694.
- Murphy S.,M.(ed.) (1999) *The cheers and the tears: a Healthy alternative to the dark side of youth sports 1bdy*. San francisco: jossey-bass.
- Navarro F, (editör) (2000) Treinabilidade das capacidades físicas em função da idade e do grau de maturação. Seminário Internacional de Treino de Jovens Pensar no futuro-apostar na qualidade; Centro de Estudo e Formação Desportiva, Portugal.
- Oliver, Jon L., Lloyd, Rhodri S., Rumpf, Michael C. (2013) Developing Speed Throughout Childhood and Adolescence: The Role of Growth, Maturation and Training, *Strength and Conditioning Journal*. 35(3):42–48, DOI: 10.1519/SSC.0b013e3182919d32
- Patel D.R. Pratt H.D.,Greydanus, D.E. (1998) Adolescent Growth, development, and psychosocial aspects of Ports participation: an overview, *adolescent med*, 9:425,
- Pena Reyes ME, Malina RM. (2004) Growth and maturity profile of youth swimmers in Mexico. In: Coelho e Silva M, Malina RM, editors. Children and

Youth in Organized Sports. 1st ed: Imprensa da Universidade de Coimbra. p. 222-31.

Seabra A, Maia JA, Garganta R. (2001) Growth, maturation, physical fitness, explosive strength and specific motor skills. A study in Portuguese young soccer players and sedentary young people from 12 to 16 years old. *Revista Portuguesa Ciência Desporto*;1(2):22-35

Ostojic S.M. Castagna C., Calleja-González J., Jukic I, Idrizovic K. & Stojanovic M, The Biological Age of 14-year-old Boys and Success in Adult Soccer: Do Early Maturers Predominate in the Top-level Game, *Res Sports Med*, ;22(4):398-407.

Smith, D., J., A. (2003) Framework for Understanding the Training Process Leading to Elite Performance, *Sports Med*, 33 (15): 1103-1126

Smoll, F., Smith R.E. (eds.). (1996) *Children and Youth in sport: a biopsychosocial perspective*. Madison, wi: brown & i3enchmrk.

Stryer B.K.Toller, F.R. lapchick, R. (1998) A development Overview of child and youth sports in society. *Child Adolescent psych clin north America*, ;7:697.

Russell (2000) Sports participation and health-related behaviors among u.s. Youth. *Arch. Pediatrics and adolescent med*; 154:904-911.

Washington H.,L. Bemhardt, D.,T. Gomez J. Johnson MD, Martin TJ, Rowland TW, Small E. (2001)American Academy of Pediatrics. Organized sports for children and preadolescents. *Committee on Sports Medicine and Fitness*,1 07(6): 1459-1466.

Bölüm 9

YENİ TİP COVID 19 SALGINININ SPORA VE SPOR EKONOMİSİNE ETKİSİ

Levent GÖRÜN¹

¹ Dr. Öğr. Üyesi Düzce Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü

Her şey 2019 yılının sonlarına doğru ortaya çıkan veya haber kanallarına o tarihlerde düşen bir salgınla başladı. Tüm dünyada tam olarak işin ciddiyetini anlayamadan salgın büyüdü ve akabinde Dünya Sağlık Örgütü tarafından tüm dünyada pandemi ilan edildi. Bu durum insanoğlunun yüzyıllardır başına gelen salgınlardan sadece biriydi. Ancak dünya 1920'ler de bu kadar küreselleşmemiş, ekonomiler bu kadar iç içe geçmemişti. Günümüzde yaşanan küçük bir bölgesel sorun bile birçok şeyi etkilerken, küresel bir salgında insanoğlunu bekleyen tehlikelerin de sınırı yoktu. Ekonomiler, sosyal hayattaki değişiklikler, yaşam tarzlarındaki farklılaşma çabaları, spor yapma özgürlüğünün kısıtlanması gibi pek çok sorun karşımıza çıkmış oldu. Tabi ki eğitim, sağlık, turizm, güvenlik ve diğer bütün etkilenen çıktıkları da düşünersek, pandeminin dünya ekonomisi üzerindeki etkilerini de daha iyi anlayabiliriz. Biz bu bölümde Covid 19 salgınının spora ve spor ekonomisine etkilerine yer vereceğiz.

Kısaca Covid 19 Salgını Nedir?

Yüzyıllardır dünyada birçok salgın olayı gerçekleşmiş ve milyonlarca insan yaşamını yitirmiştir. Nesiller değiştiçe bu tarihi olaylar unutulmakta ve her ne kadar gerekli uyarılar yapılsa da insanlar üzerinde o kadar fazla etkili olmamaktadır. Uzun yıllardır kanserden, şeker hastalığından, karaciğer yetmezliği, kalp krizi gibi milyonlarca insanın hayatına mal olan hastalıklarla yaşamayı öğrenen insanoğlu, birden bire hayatının merkezine giren ve tam olarak anlamlandırmadığı bu salgınla karşı karşıya kalmıştır. Korona virüs, soğuk algınlığından tutun da Orta Doğu Solunum Sendromu olarak bilinen (MERS), Şiddetli Akut Solunum Sendromu olarak bilinen (SARS) gibi çok tehlikeli ve çok daha saldırgan olan hastalıklara sebebiyet verebilen virüslerden biridir (T.C Sağlık Bakanlığı, 2020). Bu virüs ailesinin bir üyesi olan covid-19, bireylerde sıklıkla solunum sisteminde ve ağız, mide, bağırsak ve boşaltım sistemine kadar her bölgede etkili olan bir hastalıktır. Özellikle erişkinlerde, 60 yaş üstü insanlarda soğuk algınlığından bronşit, ağır ani nefes alıp verme sorunu ve dahası çoklu organ yetmezliğine kadar uzanan ve sonu ölümle sonuçlanan kötü bir tablosu vardır (Özdemir ve Pala, 2020; Reyad, 2020). İnsanlar üzerinde hızlı bir şekilde yayılan hastalıklara salgın denirken, kıta ve kıtalar arasını etkileyen bu salgınlara da pandemi denmektedir (Arık;1991,27). Bu salgının çok hızlı yayılma özelliği olduğundan dolayı DSÖ tüm dünyada pandemi ilan etmiştir. Pandemi ilan edilip birçok ülkede eldeki imkanlar çerçevesinde önlemler alınmasına rağmen bu virüs milyonlarca insanın ölmesine sebebiyet vermiştir (Lu vd., 2020). İnsanlık var olduğundan beri birçok kez bu tür salgınlara veya pandemilerle karşı karşıya kalmıştır. Tarihsel süreçte milyonlarca insanın ölümüne sebep olan ilk önemli salgın 6. yüzyılda Bizans İmparatorluğu'nu, 7. Ve 8. yüzyılda da batı Avrupa'ya

büyük oranda zarar vermiştir. İkinci büyük salgın ise 14. yüzyılda veba ile başlamış, ancak 17. yüzyılda, 1665 Londra vebası ile son bulmuştur. Avrupa’da bu dönemde binlerce köy yok olmuştur (Yiğit ve Gümüşçü;2016,383). Yine yakın tarihte aids, çocuk felci, sıtma, İspanyol gribi gibi birçok salgın olmuş ve binlerce insanın ölümüne sebep olmuştur. Bu salgınların hepsinde insanlık derinden etkilenmiş, ekonomik ve sosyal anlamda büyük zararlar görmüştür.

Tarihe bakıldığında savaşlar zamanları dışında toplu salgın hastalıkların çoğaldığı dönemler aslında insanlığın yaşayış tarzını değiştirdiği, tarım toplumundan sanayi toplumuna geçişle birlikte hep bir arada yaşama zorunluluğundan dolayı daha fazla ve farklı insanla bir arada bulunma zorunluluğunun olduğu görülmektedir. Bunun yanında sanayi toplumuna ve yerleşik hayata geçişle birlikte doğanın ve suyun pislenmesi sonucu temiz su bulma sorunu da buna etki etmiştir (Özden ve Özmat;2014,61). Ayrıca modernleşme sonucunda gelişen iletişim ağları ile insanlar ve toplumlar birbirlerini daha fazla etkileyerek kötü alışkanlıkların ortaya çıkmasına da sebep olmuşlardır. Üretimin artması ve para kazanmaya odaklı bir anlayışın dünyada hakim olmaya başlaması, üretilen ürünlerin kalitesinde de değişikliklere neden olmuştur. Örneğin tarım toplumu olarak yaşayan insanlar da sigara içerlerdi ancak hareketli yaşam ve tütünlerini kendileri ürettiği için, sağlığa zararlı da olsa bu derece zararlı değildi. Şu an da ise zirai ilaçlarla yetişen tütün ve sigaranın içine koyulan 7000 den fazla zehirli ilaç ile insanlık daha büyük sağlık sorunları ile karşı karşıya kalmaktadır. Sigara kullanımının bu süreçteki en büyük etkilerinden biri de COVID 19 a yakalanan hastaların tedavi sürecinde yaşadığı sorunlardır. Sigara için hastaların ciğerlerindeki hasardan dolayı, COVID 19 virüsünün özelliği olan akciğere zarar verme saldırısı, zaten sorunlu bir organ da daha büyük problemlerin de yaşanmasına sebep olmuştur. Hastalıklara sebep olan etmenlerin belirlenmesi son derecede önemlidir. Çünkü hastalıkların sebepleri, belirtilerinin kayıt altına alınması doktorların hastalığı iyileştirmesi için onlara yol haritası vermesi bakımından önem arz etmektedir (Spencer;1833,7). Burada önemli olan toplumların benliğinde iz bırakan bu türden pandemilerde neler yapılabileceğinin insanlara öğretilmesidir. Örneğin Ortaçağ Avrupa’sında salgın hastalıklar sırasında tıp çok yetersiz kalmış ve milyonlarca insan ölünce toplum sağlığı kavramının temelleri atılmıştır. Tıp yeterli hale gelse bile toplumun farkındalığının ön planda olmaması durumunda böylesi büyük pandemilerle baş etmek mümkün değildir. O yüzden toplumun her kesiminden insanın bilinçlendirilerek bir toplum bilinci oluşturulmalı ve bu bilinç pandemi ile mücadele ederek bu süreç atlatılabilmelidir. Tarihte veba yüzünde ölen milyonlarca insanı düşündüğümüzde özellikle toplumsal farkındalık bakımından Avrupa ülkelerinden Almanya ve İtalya’nın veba salgını anlamak için

ölüler üzerindeki çalışmaları ve veba evleri kurup karantina uygulamaları yapmaları salgının yayılma hızını yavaşlatmak bakımından önemli çalışmalardır (Nikiforuk;1991, 85).

Salgınlarla mücadelede başarılı olabilmek için sivil toplum kuruluşları, Sağlık Bakanlığı teşkilatı çalışanları, Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı teşkilatı çalışanları ve medyanın uyum içinde çalışması gerekmektedir (Ceyhan;2006,88). Aslında çok fonksiyonlu bir denklem gibi, farklı disiplinlerin ortak çalışması ile pandemiden doğacak zarar en aza indirilebilir. Burada sağlık felsefesi kavramı devreye girmektedir. Sağlık felsefesi üç sağlık düzeyini araştırır: hücre, benlik ve toplum. Hücrenin seviyesi, insanlardaki biyolojik işlevsellikten sorumludur. Benlik düzeyi, her insanın birinci şahıs işleyişini açıklar. Toplumun seviyesi, insanların grup işleyişini açıklar (Saad ve Prochaska;2020,4).

Günümüz koşullarında ticaret ağlarının birbirine çok sıkı ilişkiler kurması ve her bir sektörün diğerini doğrudan etkilediği bu ekonomik döngüde, pandeminin etkisi dünya ekonomisini tarihte hiç olmadığı kadar etkilemiştir. Öyle ki BCC’de ortaya çıkan bir habere göre, FED (ABD Merkez Bankası) başkanı Powell pandeminin ekonomiye etkisini ifade ederken ik kez bu krizi 1930’larda yaşanan büyük ekonomik krize benzetmiş ve pandemi sonrası ilk verilere göre ABD ekonomisinin %4.8 küçüldüğünü ve gerçek etkinin ikince çeyrekte ortaya çıkacağını ifade etmiştir. Bununla birlikte Avrupa Merkez Bankası (ECB) Başkanı Christine Lagarde savaş sonrası dönemde “benzeri görülmemiş” bir daralma yaşandığına işaret ederken en kötü senaryoda ikinci çeyrek daralmasının yüzde 15’i bulabileceğine belirterek pandeminin dünya ekonomisine etkilerini ortaya koymuştur. Aynı zamanda dünyadaki birçok ülkenin açıkladığı ve toplam değeri 7 Trilyon Dolar olan destek paketleri ile ekonomiyi ayakta tutmaya çalışan ülkelerin, bunu başarıp başaramayacağı ise henüz belli değil ifadelerine yer verilmiştir. (<https://www.bbc.com/turkce/haberler-dunya-52527204>). Bachman (2020) yazısında, Mart ve Nisan aylarında 20 milyondan fazla kişinin işini kaybettiğini, bu rakamın Şubat ayında istihdam edilen toplam sayının yaklaşık yedide birine denk geldiğini, sanat, eğlence ve rekreasyon hizmetleri (% 55 düşüş) ve konaklama ve yemek hizmetleri (% 47 düşüş) gibi sektörlerinde en çok etkilenen sektörler olduğunu ifade etmiştir (). Yine Birleşmiş Millet Raporunda ekonomideki küçülmenin 1930’lardaki Büyük Buhran’dan bu yana en keskin daralma olacağına dikkat çekilen raporda, küresel ekonominin salgın nedeniyle 2020 ve 2021’de yaklaşık 8,5 trilyon dolarlık kayıp yaşamasının ve son 4 yıldaki kazanımların yok olmasının beklendiği belirtilmiştir ().Ekonomik krizler dünya da genellikle savaşlardan sonra veya mali durumlardaki bozulmalardan sonra gözükürken, bu sefer bir salgından ötürü oluşan bu kriz, ülkelerin beklemediği bir anda ortaya çıkmıştır. Dünya ekonomisi-

ne etkisi olan bu krizin bir diğer etkisi de spordadır. Spor müsabakaları, spor sektöründe çalışanlar, tedarikçiler, sporun tüm paydaşlarını etkileyen pandemi, sporun geleceği açısından soru işaretlerinin yaşanmasına da sebebiyet vermektedir.

Covid 19 Pandemisinin Spora ve Spor Ekonomisine Etkisi



Dünyada meydana gelen Covid 19 pandemisinin dolayı, hükümetler vatandaşlarını ve şirketlerini uğradıkları zararları karşılamaları açısından desteklemeye çalışmaktadırlar. Her ne kadar maddi destekler verilme-ye çalışılsa da sektörler arasında oluşan ekonomik bağlar, bu desteklerin fonksiyonel olarak işlevselliğini azaltmakta ve aynı zamanda ekonomik sorunların çözümünde de yetersiz kalmaktadır.

Çünkü spor çok çeşitli girdi ve çıktılarının olduğu karmaşık bir yapıya sahiptir. Hem üretim alanında hem hizmet alanında, hem teknoloji alanında, hem rekreasyonel ve aynı zamanda turizm alanında çalışma alanlarına sahip olan spor, bunların dışında sağlık sektörünü, insani mutluluk ve toplumsal huzura destek olan yapısıyla da son derece önemli bir işlevi yerine getirmektedir. Böylesi karmaşık bir sektörde, pandemiden dolayı ekonomik kayıpların yaşanması da son derece doğaldır. Ancak ekonomik kayıpların giderilmesi ve spor sektöründe eski canlılığın yakalanması da pandeminin belirsizliğinden dolayı zor görünmektedir. Aydın ve ark. (2020) yayınladıkları Covid 19 Salgınının Ekonomik Etkileri adlı raporda, sektörel bazda ekonomik faaliyetlerin pandemiden etkilenme ve pandemi sonrası tekrar faaliyete geçme sürelerini ortaya koymuştur. Aşağıdaki tabloya göre spor sektörü pandemiden büyük oranda etkilenmiş ve sektörün normale dönme hızının ise yavaş olacağı ifade edilmiştir. Sporun ülke ekonomisinin büyü-

mesine katkısı sanayi ve inşaat gibi sektörlerle boy ölçüşemeyecek kadar az olsa da etkilediği alan küçümsenecek bir alan değildir.

Aşağıdaki tabloya bakıldığında sporla iç içe olan kültür, sanat, eğlence ve dinlenme sektörlerinde pandemiden etkilenme oranları yüksek çıkmıştır. Aynı zamanda tekrar faaliyete geçme süreci de yavaş olarak belirtilmiştir.

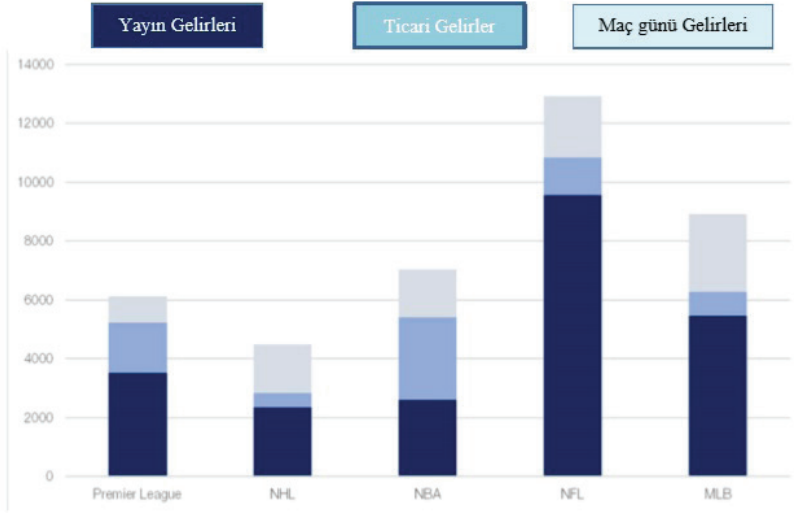
Pandemi nedeniyle spordaki bir daralma ve ekonomik kayıp diğer sektörlerin de zarar etmesine sebebiyet verecektir. Genel anlamda bakıldığında, küresel bazda uluslararası müsabakaların seyircisiz oynanması seyahat şirketleri, oteller, yemek sektörü gibi birçok alanı da etkileyecektir. Akaryakıt arzının azalması, seyahat etmeyen araçların yedek parça ve bakım ihtiyacının azalması, toplumlar arası etkileşimin azalması, seyircisiz maçların keyifsizliğinden dolayı sponsorların da spora bakış açısını olumsuz yönde etkileyebilir. Spor insanın ön planda olduğu, duygusal bağların kurulduğu farklı bir ekonomik sektördür. Sevdiği takımın maçını seyretmek için cebindeki son parayı veren taraftarlar, çocuğuna tuttuğu takımın formasını alabilmek için kendi harcamalarını kısan ebeveynler, hafta sonları sosyal bir faaliyete katılıp maça giderek bir haftanın stresini atan toplumsal kitleler, pandemiden ötürü oluşan bu olumsuz ekonomik sorunlardan dolayı zor durumda kalmıştır. Yapılan bir çalışmada spor sektörünün genel gelir kaynaklarına dikkat çekilmiştir.

Tablo 1. Covid 19 Salgını, Sektörlere Etkileri

Sektör	GSYH % payı (2018)	Büyümeye Katkısı (yüzde puan, 2018)	Kovid- 19'dan Etkilenme Oranı	Tekrar Faaliyete Geçme Süreci*
Tarım, ormancılık ve balıkçılık	5.82	0.11	Düşük	Hızlı
Sanayi	22.30	0.29	Yüksek	Yavaş
Madencilik ve taş ocaklığı	1.00	0.05	Yüksek	Yavaş
İmalat sanayii	19.05	0.20	Yüksek	Yavaş
Elektrik, gaz, buhar ve iklimlendirme üretimi ve dağıtımı	1.35	0.03	Yüksek	Hızlı
Su temini, kanalizasyon, atık yönetimi ve iyileştirme faaliyetleri	0.90	0.00	Düşük	Hızlı
İnşaat	7.17	-0.15	Yüksek	Yavaş
Hizmetler	54.26	2.49	Yüksek	Yavaş
Toptan ve perakende ticaret	12.09	0.39	Yüksek	Hızlı
Ulaştırma ve depolama	8.19	0.44	Yüksek	Hızlı
Konaklama ve yiyecek hizmeti faaliyetleri	3.12	0.47	Yüksek	Yavaş
Bilgi ve iletişim	2.47	0.12	Düşük	Hızlı
Finans ve sigorta faaliyetleri	3.00	0.00	Düşük	Hızlı
Gayrimenkul faaliyetleri	6.79	0.20	Yüksek	Yavaş
Mesleki, bilimsel ve teknik faaliyetler	2.33	0.05	Düşük	Hızlı
İdari ve destek hizmet faaliyetleri	2.85	-0.19	Yüksek	Yavaş
Kamu yönetimi ve savunma; zorunlu sosyal güvenlik	4.85	0.78	Yüksek	Yavaş
Eğitim	4.17	0.24	Düşük	Hızlı
İnsan sağlığı ve sosyal hizmet faaliyetleri	2.49	0.21	Düşük	Orta
Kültür, sanat, eğlence, dinlenme ve spor	0.91	0.06	Yüksek	Yavaş
Diğer hizmet faaliyetleri	0.95	0.03	Belirsiz	Belirsiz

Aydınlı ve ark.(2020) . Kovid-19 (Koronavirüs) Salgınının Ekonomik Etkileri. Ulisa 12, Sayı1

Grafik 1. Büyük Liglerin Ortalama 5 Yıllık Gelirleri



Türkmen ve Özşarı (2020). Covid 19 Salgını ve Spor Sektörüne Etkileri. International Journal of Sport Culture and Science. 8(2):55-67

MLB ligi yedi yıl için beş milyar doların üzerinde, NBA dokuz yıl için yirmi dört milyar dolarlık ve Premier Lig ise üç yıla karşılık on iki milyar dolarlık yayıncılık anlaşması imzalamıştır (Hall, 2020). Yine ülkemizde yıllardır yayın ihalelerini kazanan Digitürk, 2017-2022 sezonları için yıllık 500 Milyon dolarlık bir teklifle ihaleyi kazanmıştır. Vergilerle birlikte bu tutar yıllık 590 Milyon dolara dayanmaktadır (<http://www.tff.org/default.aspx?pageID=285&ftxtID=26245>). Her ülke kendi dinamiklerine göre bir yapılanmaya giderek gelirlerini arttırmaya çalışmaktadır. Ülkeler arası mali dengesizlikten kaynaklı olarak liglerin de ürettiği bütçeler arasında farklılıklar oluşmaktadır. Spor branşlarının o ülke içindeki insanları etkileme düzeyi, kültürel yapıya bağlı olarak değişmekte, insanlar yıllardır oluşturdukları davranış kalıpları ve alışkanlıklarıyla hareket ederek seyir zevklerini yönlendirmektedirler. Kültürel etkilere bakıldığında-

da örneğin dünyada en çok izlenen ve sevilen spor branşı futbol olmasına rağmen Amerika Birleşik Devletlerinde basketbol ve beyzbol futboldan daha popülerdir. Sporun bu karmaşık yapısından dolayı pandemiden sonra spor ekonomistlerinin bu ekonomik sorunları aşmak adına çok ayrıntılı çalışmalar yapma zorunluluğu vardır. Yine önemli bir rapor olan UEFA raporunda ülkelerin gelir kalemleri ele alınmıştır. UEFA 2018 The European Club Footballing Landscape raporuna göre 55 üye ülkenin gelirlerinde 2009-2018 yılları arasındaki değişimler ele alınmıştır. Gelirlerin düşüş yaptığı yıllarda dünyadaki parasal daralmaların olduğu yıllara denk gelmesi tesadüf değildir. Aşağıdaki tabloda 2009 yılında 2108 yılında kadar 55 ülkenin gelirlerinde neredeyse 4 katına varan artışlar görülmektedir https://www.uefa.com/MultimediaFiles/Download/OfficialDocument/uefaorg/Clublicensing/02/63/79/75/2637975_DOWNLOAD.pdf

Tablo 2. UEFA'nın 2018 Yılı Raporu

55 ülke	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018
Gişe gelirleri,	459	1.063	412	880	950	749	1.100	1.601	1.636	980
ticari gelirler,	Milyon	Milyon	Milyon	Milyon	Milyon	Milyon	Milyon	Milyon	Milyon	Milyon
sponsorluk	Euro	Euro	Euro	Euro	Euro	Euro	Euro	Euro	Euro	Euro
gelirleri ve Tv										
gelirleri										

Aynı raporda yer alan bir başka veri de ise,

Tablo 3. UEFA 2018 Yılı Raporu Kulüplerin Gelir Kalemleri

Gelir Kalemleri	Gelir	Toplam Gelir İçindeki Payı
Yurt İçi Yayın Gelirleri	7 Milyar 900 Milyon Euro	% 37
UEFA'dan Elde Edilen Gelirler	2 Milyar 1 Milyon Euro	%10
Sponsorluk Geliri	4 Milyar 700 Milyon Euro	%22
Ticari Gelirler	1 Milyar 700 Milyon Euro	%8
Gişe Gelirleri	3 Milyar 100 Milyon Euro	%15
Diğer Gelirler	1 Milyar 600 Milyon Euro	%8
Toplam	21 Milyar 1 Milyon Euro	%100

UEFA 2018 Raporundan Uyarlanarak Hazırlanmıştır.

UEFA'nın 2018 raporuna göre ülkelerin gelir kalemleri Tablo 3te belirtilmiştir. 21 Milyar Euro'luk toplam gelir kaleminin yer aldığı raporda birçok parametre yer almaktadır. Böylesi devasa bir ekonomik ağı, pandemiden olumsuz etkilenmemesi mümkün değildir. Kulüplerin gelirlerine katkı yapan tüm parametrelerin etkilendiğini göz önüne aldığımızda, dünya sporunda büyük bir gelir kaybı yaşanacaktır. Ticari faaliyetlerdeki daralmadan dolayı gelir kaybı yaşayan şirketler kendi bütçelerinde denge sağlamak adına tasarrufa gidecek, bu durum ise sponsorluk gelirlerinde düşüşe sebebiyet verecektir. Bununla birlikte havayolu şirketleri,

turizm-seyahat şirketleri, vb. ticari kayıplarını göz önüne alarak sözleşmelerindeki mücbir sebepleri ön plana alarak kulüplerden desteklerini çekebilecek veya desteklerini azaltabileceklerdir (Chiliz, 2020). Buradaki en büyük sorunlardan biri ise pandeminin tam olarak ne zaman biteceğinin belli olmamasıdır. Pandemiden dolayı dünyadaki üretim de büyük bir daralma yaşanırken, insanların evlerinde izole bir hayata geçmesi, su ve yiyecek ihtiyacının da artmasına sebep olmuştur. Küreselleşme ve sanayileşmeden dolayı oluşan küresel ısınmadan dolayı kış aylarında yeterince kar yağışı olmayışı, yer altı sularının yeterince beslenememesinden dolayı, insan nüfusunun da kontrolsüz bir şekilde arttığını düşünürsek, gelecekte yaşanabilecek olası sorunların temellerinin de atıldığını görebiliriz. Nitekim şirketler bu belirsizlik ortamında giderleri azaltmak için işçi çıkarmakta ve yatırımlarını azaltarak yeni bir ticari anlayış geliştirmeye çalışmaktadırlar. Peki spor bu yeni süreçte adapte olabilecek mi? Trilyon dolarlara varan ekonomisiyle, pandeminin 1. Safhasından aldığı derin yarıdan sonra, pandeminin 2. Aşaması olursa bu sorunu aşmak için hazırlık yapıyor mu ve neler yapmalıdır. Tabi ki de gerekli önlemleri almak için birbiriyle ilişkili bu sorunları iyi analiz etmek gerekir. Avrupa ve dünyada çeşitli kuruluşların raporlarını izlemek, takip etmek, finans çevrelerinin faaliyetlerini analiz ederek yeni oluşacak krize göre bir yapı oluşturmak gerekir. Aksi halde pandeminin başka bir dalga ile insan hayatını tekrar kontrol altına alması, yaşanabilecek sorunların çözümünü imkansız kılacaktır.

Örneğin dünyanın en büyük spor organizasyonu olarak kabul edilen Olimpiyat Oyunları da pandemiden olumsuz şekilde etkilenmiş ve ertelenmek zorunda kalmıştır. Organizasyonun 1 yıl sonraya ertelenmesi bütün sorunları çözmediği gibi farlı problemleri de beraberinde getirmektedir. Örneğin ertelemeyen kaynaklı olarak ortaya çıkan ek maliyetlerin finansı nasıl sağlanacaktır. Ayrıca 1 yıl sonra pandeminin tamamen biteceği ve insanların bir arada olup böyle büyük bir organizasyonda yer almasına engel teşkil etmeyecek bir durumun oluşması da kesin değildir. (McInnes, 2020), Uluslararası Olimpiyat Komitesi (IOC) üyesi Dick Pound ise oyunların 2021’de yapılamaması halinde bir daha ertelenmesinin mümkün olmayacağını dile getirmiştir (Dichter, 2020). Böyle bir durumda olimpiyatlar nasıl yapılacaktır. Seyircisiz oynanması bir yana, sporcular arasındaki fiziksel temas, seyahatler sırasında yaşanacak sorunların çözümü için neler yapılmalıdır? Bunların hepsinin bir cevabı bulunsa bile, öngörülemeyen bir durumla baş etmek de oldukça güçtür. Örneğin spora büyük katkı yapan seyahat şirketlerinin, yasaklamalardan kaynaklı olarak maliyetlerinin artması ve uluslararası turizm gelirindeki azalmalarından dolayı sektöre otuz ile elli milyar dolarlık ek bir maliyetin altına girdiği

bilinmektedir (Tourism and Covid-19.<https://www.unwto.org/tourismco-vid-19>).

(The Organisation for Economic Cooperation and Development) Genel Sekreteri Angel Gurría, 25 Mart 2020 tarihinde G20 Zirvesi'nde yaptığı açıklamada, pandemiden dolayı gelecekteki yaşanacak ekonomik şokların etkilerini azaltmak için, ülkelerin daha ciddi önlemler alarak bunları hayata geçirmeleri ve bunu daha koordineli, planlı bir şekilde yürüterek insanlara hizmet etmelerinin öneminden bahsedilmiştir. (New OECD outlook on the global economy. <http://www.oecd.org/coronavirus/en/#policy-responses>). Görüldüğü üzere kuruluşlar ülkelere önemli uyarılarda bulunmaktadır. Bu uyarıları ve çalışmalar sonucunda ortaya çıkan ve pandeminin ekonomilere olan etkilerini en aza indirecek çözüm önerilerini dikkate alan ülkeler veya ekonomiler, bu süreci daha kolay atlatabileceklerdir. Tabi ki bu sürecin sonucu spor ekonomisini de derinden etkileyecektir. Finansal tablolarını düzeltemeyen ülkeler spora yeteri kadar bütçe ayıramayacaklar ve o ülkelerde yer alan şirketlerde sponsorluklarda daha az katkı sağlayacaklardır. Böyle bir durum gelişen spor ekonomisini olumsuz etkileyecek ve spor ekonomisinde daralma yaşanacaktır.

Küresel bazda bakıldığında ortaya çıkan bu sorun sarmalı, küçük yerlerde de etkisini gösterecektir. Ham madde satan ülkelerden daha ucuz hammadde almak isteyecek büyük ülkeler, onları baskı altına alarak ekonomilerinin daha da bozulmasına sebep olabilirler. Yerel de ise sosyal bir faaliyet ve mahalledeki çocukların spor yapmasını isteyen iyi niyetli küçük esnafın ekonomisindeki bozulmalardan dolayı bu faaliyetleri bile yapamayacak duruma gelmesi muhtemeldir. Şüphesiz ki ülkemizdeki KOBİ'lerin bu süreçte ekonomik olarak çok zor durumda kaldığını bilmekteyiz. Türkiye 2019 yılında yaklaşık 52 milyon turist ağırlamış ve bundan yaklaşık 35 milyar dolar (GSYH'nin %4,7'si) gelir elde etmiştir. Bir çalışmaya göre Türkiye için turist sayısının turizm geliri esnekliği .93 olarak bulunmuştur (Özcan, 2015). Bu sonuca göre turist sayısındaki azalma ekonomi üzerine büyük etki edecektir. Turizm temelli şirketlerin ekonomik faaliyetlerindeki bozulma, onların spor için ayıracakları bütçeleri de etkileyecektir.

Devecioğlu (2020) tarafında yapılan bir çalışmada sporda yer alan tüm paydaşların dikkat ettiği ana konular aşağıda verilmiştir.

Gelir Kayıpları: Yerelde kendi yurttaşlarına hizmet eden kuruluşlar ve küçük ölçekli firmalar, sezon öncesi ve süresince, yarışmalar, üyelikler, seminerler, turnuvalar gibi çeşitli çalışmalarla gelirler elde ederken bu gelirlerden mahrum kalmışlardır.

Sporcular: Sadece bir sezonda para kazanmanın ötesinde onların rekabette kalıcı olmak adına sürekli gelir kaynaklarını da temsil eden sponsorlar ve liglerdeki fırsatlarda azalmalar olmuştur.

Spor organizasyonları: Ulusal ve uluslararası turnuvaların durması, buradan gelir elde eden yapıyı da zarara uğratmış, bu da sporcuların da dolaylı olarak zarar görmesine sebep olmuştur. Nakit akışı zorlukları: Kurumlar, gelir kaybına bakılmaksızın ödemek zorunda oldukları sabit maliyetlere sahiptir.

İşsizlik: Pandemiden dolayı kulüplerin ve spor yapılarının uğradığı ekonomik kayıp sonrası birçok insanı işten çıkarması, spor sektöründe yer alan insanların iş güvencesine de zarar vermiştir.

Serbest çalışanlar: Genellikle konser ekonomisinde faaliyet gösteren ve artık hizmet veremeyen serbest meslek sahipleri (örneğin eğitmenler), işletmelerdeki işlerin korunması için farklı türlerde kamu desteği söz konusu olduğunda radar kapsamına girmiştir.

Kuruluşlar: Gönüllülük esasına göre çalışan tüm insanları ve buna bağlı olarak önemli bir insan gücünden yoksun hale gelmişlerdir.

Doğrudan ve dolaylı olarak sporla ilgili endüstriler: Şu an hali hazırda bulunan bu iş yapısı ve sistemde yer alan modeller, pandemiden sonra eksik ve yetersiz olduğu tescillenen yapılardır. Bu yapıların değişmemesi birçok kuruluşu olumsuz etkileyecektir.

Görüldüğü gibi ortaya koyulan raporda, sporla iç içe olan birçok sektörün bundan zarar gördüğü belirtilmiştir. Örnek verilecek olursa ülkemizde sosyal bir faaliyet olarak toplum tarafından en çok tercih edilen aktivitelerin başında halı saha maçları gelmektedir. Halı Saha Federasyonunun resmi sitesinde yer alan bilgilere göre ülkemizde ortalama 20.000 halı saha olduğu bildirilmektedir. Bir halı sahada haftada en az 50 saat maç yapıldığını varsayan Halı Saha Federasyonu, bir maçta ortalama 14 kişinin maç yaptığını belirtirken, bunun bir haftada 700 kişiye denk geldiğini, yirmi bin halı sahada ise haftada toplam 14 milyon insanın spor yaptığını belirtmiştir (<http://www.hff.org.tr/amac-ve-hedefleri/>). Bilindiği üzere pandemi döneminde birçok yerin kapanması sonucunda doğal olarak halı sahalar da kapanmıştır. İç İşleri Bakanlığının kararı ile Ağustos ayı içinde tekrar faaliyete geçen halı sahalar, bu süreçte büyük zarara uğramışlardır. Halı sahalar gelen insanların sosyalleşmeleri, spor yapmaları, harcadıkları paralar ve halı saha sonrası oluşturdukları kültür gereği çay, kokoreç, çiğ köfte yemek gibi alışkanlıklarda da yapacakları harcamaları düşündüğümüzde, ekonomi üzerindeki etkilerini görebiliriz.

Bunun yanında liglerin ertelenmesi sonucunda federasyonların uğradığı zararların yanında, kulüpler de ekonomik zarara uğramış, kulüplerde

yer alan antrenörler, masörler, sporcular da ekonomik olarak zarara uğramıştır. Kulüpler sporcularla yapmış oldukları kesin ücret kontratlarından dolayı, oynanmayan maçların ücretlerini ödemek zorunda kalabilirken, sporcular da zor durumda kalan kulüplerin baskılarından ötürü alacaklarından feragat ederek problem yaşamışlardır. Pandemi sürecinden dolayı bundan sonra ki sözleşmelerde pandemi olduğu taktirde ödemeler şu hükümlere göre yapılır ek maddesinin eklenmesi gerekmektedir. Yine yayın ihalesini alan kuruluşlar da müsabakaların ertelenmesi, sonucunda hangi kriterlere göre federasyonlara ödeme yapacaklarını açıkça belirtmelidir.

Aktifbank tarafından ortaya koyulan Covid 19 Pandemisinin Futbol Ekonomisine Etkileri adlı raporda, pandemiden soran Avrupa’da 500 den fazla müsabakanın ertelendiği, daha sonra Şampiyonlar Ligi ve Avrupa ligi ile Avrupa Şampiyonasının da ertelendiği, ertelemelerin sadece futbolda değil, ABD’de 4 farklı spor branşının maçlarının iptal edilmesi sonucu ekonomik kaybın 5 milyar dolar olduğu ifade edilmektedir. Aynı raporda 5 büyük ligde iptal edilen maçların zararı ise yine 4 milyar Euro civarındadır. Raporda buradaki en büyük kaybın 2 milyar Euro ile naklen yayın gelirlerinde yaşanacağı ifade edilmiştir.

Tablo 4. 5 Büyük Ligde Yaşanılan Kayıplar (Milyon Euro üzerinden)

Lig	Maç günü gelirler	Naklen yayın gelirleri	Ticari gelirler	Toplam gelir kaybı
Premier Lig	170-180	700-800	250-300	1,150-1250
La Liga	150-170	500-600	150-200	800-950
Bundesliga	130-140	300-400	200-250	650-750
Serie A	90-100	350-450	100-150	550-650
Ligue 1	50-60	150-200	100-140	300-400

Gelir ne kadar fazlaysa kayıp da o kadar fazla olacaktır. Liglerin ürettikleri parasal değerlere bakıldığında pamdemiden dolayı parasal kayıpları da aynı oradan ortaya çıkmıştır.

Yine futbol dışında birçok ligde ertelemeler yüzünden Milyar Euro-lara varan kayıplar yaşanmıştır. Olimpiyatların ertelenmesi nedeniyle reklam ve sponsorluk gelirleri kaybı 2,15 milyar dolar civarında olduğu hesaplanmakla birlikte, olimpiyatların ertelenmesinin toplam maliyetinin 3 milyar doları geçeceği belirtilmiştir. Olimpiyatlar dışında branş olarak dünyada adından sıkça söz ettiren basketbol ve bu branşın çıkışı olarak kabul edilen ve en yüksek seviyesi olan NBA ligindeki ertelemenin faturası olarak 650 milyon dolar gibi bir meblağa gösterilmektedir. Futbolda en büyük organizasyonların başında gelen Euro 2020 futbol turnuvasının

ertelenmesi UEFA'ya 700 milyon Euro'ya mal olurken, dünyada farklı bir yere sahip olan ve kendine has bir taraftar profili olan Formula 1'in birçok etkinliğinin iptal edilmesi sonucunda gelir kaybının 715 Milyon Euro olduğu açıklanmıştır. Bu gelir kaybına bağlı olarak Formula 1 hisselerinin borsadaki değer kaybıyla birlikte toplam kaybın 5 milyar doları bulduğu rapor edilmiştir. ABD'de yer alan ve büyük bir seyirci kitlesine sahip olan Ulusal Hokey Liginin ortalama 1.68 Milyar dolar gelir kaybına maruz kalacağı ifade edilirken, dünya güreş eğlencesi organizasyonunun iptali sonrası yayın gelirinde 960 Milyon dolar kayıp olacağı belirtilmiştir (Dichter, 2020; Gough, 2020; Stuff, 2020).

Sonuç olarak COVID 19 pandemi süreci devam etmekte ve ülkemizde ve dünyada birçok insanın ölümüne sebep olmakta, insanların hayat standartlarını etkilemektedir. Bu pandeminin ne zaman sona ereceği net olmadığından dolayı insanlığı bekleyen en büyük tehlike bu belirsiz süreçten sıkılıp önlemleri azaltmaları ve yeteri kadar yeni sürece ayak uyduramamalarıdır. Birçok bilim insanına göre dünya artık eskisi gibi olmayacak ve insanoğlu bu yeni yaşam tarzına ayak uydurduğu müddetçe hayatta kalacaktır. İğne bulunup tedavisi mümkün olana kadar sosyal mesafe kuralına uyup, maske kullanımına özen gösterip, ellerin temiz ve hijyenik olmasının sağlanması gibi basit tedbirlerle bu süreci atlatabileceğiz.

Pandeminin dünyadaki ve ülkemizdeki ekonomik yansımaları ise süreç içinde kendisini daha net gösterecektir. Devletlerin, özel ve kamu kurum ve kuruluşların, uluslararası şirketlerin ve sivil toplum kuruluşlarının yapması gereken şey ise, daha yaşanabilir bir dünyanın tesisi için el birliği içinde çalışmaktır. Ekonomilerdeki dalgalanmaların önüne geçmek için istihdam sağlanmalı, dünya nüfusu planlı bir şekilde insan sağlığını gözeterek kontrol altına alınmalı, doğayla savaşmaya son verilerek yenilenebilir enerji kaynaklarının kullanımının arttırılması için destekler verilmelidir.

Spor ekonomisindeki olumsuz etkinin azaltılması için ise, parasal kaynakların toparlanması için ödemelerin biraz daha geniş yelpazeye yayılması, sporun içinde olan tedarikçi firmalar, ulaşım , sponsor ve diğer hizmetleri yürütenlerin vergiden muaf hale getirilmesi sağlanabilir. Taraftarların ilgisini çekecek yeni projelerle stadyumlara gidemeyenler taraftarın evlerinde stadyumu yaşayabilecekleri ortamlar oluşturulabilir. Müsabakaların oynanması için sporcuların toplumdaki izole bir hayat yaşaması sağlanabilir. Spor endüstrisinde gelir elde eden tüm paydaşlar, gelirlerini biraz daha aşağıya çekerek, sistemin kurtulması için ortak çalışmalara katkı sağlayabilir. Aksi halde bu süreç daha fazla sürdürülebilir olmaktan çıkarsa, aynı geminin içinde olan tüm unsurlar bundan zarar göreceklerdir.

KAYNAKLAR

- Aktifbank Ekolig. Covid 19 Öncesi ve Sonrası Futbol Ekonomisi. Covid 19 Pandemisinin Futbol Ekonomisine Etkileri.
- Arık, F. Ş. (1991). Selçuklular Zamanında Anadolu’da Veba Salgınları. Tarih Araştırmaları Dergisi, 15(26), 27-57.
- Aydınlı ve ark (2020). Kovid-19 (Koronavirüs) Salgınının Ekonomik Etkileri. Ulisa 12, Sayı 1
- Chiliz (2020). Covid 19 – spor endüstrisi için hem tehdit hem fırsat. Erişim adresi, www.chiliz.com/tr
- Ceyhan, M. (2006). Avian İnfluenza (Kuş Gribi, Tavuk Vebası): Yaşadığımız Bir Salgının Ardından. Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Dergisi, 49, 81-89
- Dichter, M. (2020). It’s 2021 or never for Tokyo Olympics, says IOC’s Dick Pound. www.cbc.ca/sports/olympics/tokyo-2020-ioc-member-dick-pound-interview1.5536141?fbclid=IwAR3JwprJBfPpst8UIR7
- Dichter, M. (2020). It’s 2021 or never for Tokyo Olympics, says IOC’s Dick Pound. Erişim adresi, www.cbc.ca/sports/olympics/tokyo-2020-ioc-member-dick-pound-interview1.5536141?fbclid=IwAR3JwprJBfPpst8UIR7
- Hall, S. (2020). This is how Covid-19 is affecting the world of sports. Erişim adresi, www.weforum.org/agenda/2020/04/sports-covid19-coronavirüs-exercise-specators-mediacovery/
- Gough, C. (2020). Coronavirüs (Covid-19) disease pandemic effect on the sports industry- Statistics & Facts. Erişim adresi, www.statista.com/topics/6098/impact-of-the-coronavirüs-on-sport
- Lu, R., Zhao , X., Li, J., Niu, P., Yang, B., Wu, H., et al. (2020). Genomic characterisation and epidemiology of 2019 novel coronavirus: implications for virus origins and receptor binding. The Lancet, 395(10224), 565-574.
- McInnes, P. (2020). Tokyo Games chief says postponed Olympics not certain to go ahead in 2021. www.theguardian.com/sport/2020/apr/10/tokyo-games-chief-says-postponed-olympics-not-certain-to-go-ahead-in-2021?fbclid=IwAR3xdt57pRcPbMlnwDkgEe8GvgB50zgaC03GM93Drc5nWghmJu5Vw7S-vZY
- Nikiforuk, A. (1991). The Fourth Horseman: A Short History of Epidemics, Plagues, Famine and Other Scourges. M. Evans and Company
- New OECD outlook on the global economy. <http://www.oecd.org/coronavirus/en/#policy-responses>.
- Özdemir, Ö. ve Pala, A. (2020). Çocuklarda Covid-19 enfeksiyonunun tanısı, tedavisi ve korunma yolları. Journal of Biotechnology and Strategic Health Research, 1,14-21.

- Özden, K., & Özmat, M. (2014). Salgın ve Kent: 1347 Veba Salgınının Avrupa’da Sosyal, Politik ve Ekonomik Sonuçları. *İdealkent*, 5(12), 60-87.
- Özcan, Ceyhan Can. 2015. “Türkiye’de Turizm Gelirinin Makroekonomik Belirleyicileri: Panel Veri Analizi.” *Ç. Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, Cilt 24. Sayı 1. 2015. Ss. 203-220
- Reyad, O. (2020). Novel Coronavirüs Covid-19 Strike on Arab Countries and Territories: A Situation Report I. <https://arxiv.org/pdf/2003.09501.pdf>
- Saad, J. M., & Prochaska, J. O. (2020). A Philosophy of Health: Life As Reality, Health As A Universal Value. *Palgrave Communications*, 6(1), 1-11.
- Spencer, T. (1833). *An Essay On The Nature of The Epidemic*, Albany: Printed By Webster And Skinners
- Stuff (2020). Tokyo delay costs International Olympic Committee ‘several hundred million. www.stuff.co.nz/sport/olympics/120993416
- T.C. Sağlık Bakanlığı. (2020). Yeni koronavirüs hastalığı Covid-19. Erişim adresi, <http://covid19bilgi.saglik.gov.tr/tr/covid-19-yeni-koronavirüs-hastaligi-nedir>
- Türkmen, M., Özşarı, A (2020). Covid 19 Salgını ve Spor Sektörüne Etkileri. *International Journal of Sport Culture and Science*. 8(2):55-67
- Tourism and Covid-19. <https://www.unwto.org/tourismcovid-19>.
- Yiğit, İ., & Gümüşçü, O. (2016). Manisa ve Çevresinde Salgın Hastalıkların İskâna Etkisi (XVİXX. yy.). *TÜCAUM Uluslararası Coğrafya Sempozyumu*, 13-14.
- <https://www.bbc.com/turkce/haberler-dunya-52527204>
- <https://www2.deloitte.com/us/en/insights/economy/us-economic-forecast/united-states-outlook-analysis.html>
- <https://tr.euronews.com/2020/05/13/bm-kuresel-ekonomi-covid-19-nedeniy-le-bu-y-l-3-2-daralacak>
- (<http://www.tff.org/default.aspx?pageID=285&ftxtID=26245>).
- https://www.uefa.com/MultimediaFiles/Download/OfficialDocument/uefaorg/Clublicensing/02/63/79/75/2637975_DOWNLOAD.pdf
- <http://www.hff.org.tr/amac-ve-hedefleri/>

Bölüm 10

ÜLKEMİZDE FUTBOL HAKEMLİK SİSTEMİ VE GELİŞİMİ



Levent GÖRÜN¹

¹ Dr. Öğr. Üyesi Düzce Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü

Hakemlik diğer bütün branşlarda olduğu gibi futbolda da önemli bir yere sahiptir. Müسابakaların yönetilmesinden sorumlu olan hakemler, günümüz futbolunda yaşanan gelişmelerle geçmişe göre birçok alanda gelişim göstermiştir. Yıllara göre hakemlik sisteminde değişimler olmuş, aynı zamanda hakemlerin eğitim ve koşu sitemlerinde de büyük değişimler gerçekleştirilmiştir. Çünkü artık hakem literatüründe geçen, polis hakem değil de proaktif hakem anlayışı gelişmiş, hakemlerin sadece maçı yönetmesinin dışında, futbolun tüm unsurlarını da yönetmesi anlayışı ortaya çıkmıştır.

Kısaca Dünyada ve Ülkemizde Futbolun Yapılanmasının Tarihi

Futbolun modern anlamda yapılanmasının temelleri İngiltere’de atılmıştır. 1841’de futbol topunun bir küre şeklinde olmasına karar verilmesi futbol adına alınan ilk karardır. Futbol topunun şeklinin belirlenmesi aslında daha sonradan alınacak kararlarında başlangıcını oluşturmuştur. İngiltere’de kurulan Sheffield Club kulübü tarihteki ilk futbol kulübüdür. Futbolun yapılaşması anlamında en büyük adım ise 1863’te İngiltere Futbol Federasyonunun (FA) kurulmasıdır. Daha sonra futboldaki kural değişikliklerinin görüşülüp karara bağlandığı ve günümüzde halen futbol oyun kurallarının belirlendiği kurul olan International Board kurulmuştur. Modern futbolun beşiği olan İngiltere ve ona yakın olan Galler, İskoçya ve Kuzey İrlanda tarafından kurulan bu kurul, kural değişikliklerinin karara bağlanması ve yeni kuralların oluşturulması yetkisi IFAB’a bağlıdır. IFAB onayı olmadan hiçbir değişiklik talebi görüşülemez veya kural değiştirilemez. Bu kurulun oluşturulmasından sonra ki en önemli gelişme ise 1904 yılında Paris’te toplanan Fransa, Belçika, Danimarka, Hollanda, İspanya, İsveç ve İsviçre futbol federasyonu temsilcilerinin yaptıkları görüşmeler sonucunda Uluslararası Futbol Federasyonları Birliği olan FIFA’yi resmen kurmalarıdır (Ongan ve Demiröz 2010, 48).



1930 yılında Uluslararası Futbol Federasyonları Birliği (FIFA)’nın Başkanı Jules Rimet’in yıllar süren çalışmalarının sonucunda ilk Dünya Kupası yapılmıştır. Bu organizasyondan sonra diğer dünya kupası 1934

yılında İtalya’da yapılmıştır. Bu dünya kupasının en önemli özelliği ise ilk kez bir medya aracılığıyla canlı olarak radyodan yayınlanmasıdır. (Akşar ve Merih 2006: 44-46).

https://www.google.com.tr/search?q=f%C4%B1fa+amblemı&tbm=isch&ved=2ahUKEwjzj9jfnr3rAhUK1BoKHTFSCfsQ2-cCe-gQIABAA&oq=f%C4%B1fa+amblemı&gs_lcp=CgNpbWcQAzIECCMQJzoGCAAQBxAeOggIABAHEAUQHICRwQlYpcQJYI_ICWgAcAB4AIABhwGIAY8EkgEDMC40mAEAoAEBqgELZ3dz-LXdpei1pbWfAAQE&sclient=img&ei=CaBIX7PnEoqoarGkpdgP&-bih=708&biw=1600&rlz=1C2GCEA_enTR759TR759&hl=tr#imgsrc=j-g8kx5d9fnRCwM

Böylece stadyum dışındaki insanların müsabakaları dinleme ve daha sonra ki yıllardaki gelişmelerle maçlara gitmeden evleri veya istedikleri yerlerden maçları seyretme, maçlarla ilgili bilgiler alma, maç sonuçlarını öğrenme gibi önemli imkânların da önü açılmıştır. İlk canlı radyo yayınından sonra ilk canlı TV yayını İngiltere’de BBC tarafından gerçekleştirilmiştir Avrupa futbolundaki müsabakaların organizasyonundan sorumlu olan UEFA ise 1954 yılında Basel’de kurulmuştur (<http://www.futbolekonomi.com/index.php/haberler-makaleler/genel/126-metei-kiz/247-futbolun-tarihsel-gelisimi.html>).



UEFA Avrupa futbolundaki yapılanmayı oluşturan, FIFA’nın talimatlarına bağlı olarak çalışan bir konfederasyon olarak büyük başarılar elde etmiştir. Özellikle yaptığı organizasyonlarla büyük gelişim gösteren UEFA, şampiyonlar ligi ve UEFA Avrupa ligi maçlarıyla dünyada adından sıkça söz ettirmektedir. UEFA oluşturduğu muazzam yapı ile endüstriyel futbolun öncüsü olmuş, Avrupa’da yer almasının da vermiş olduğu avantajla modern futboldaki gelişimin öncüsü olmuştur.

https://www.google.com.tr/search?q=uefa+amblemı&rlz=1C-2GCEA_enTR759TR759&hl=tr&sxsrf=ALeKk02-mVwzAcNC A5TOF_09Ws8p1ulbQ:1598595079880&source=lnms&tbm=isch&-sa=X&ved=2ahUKEwjMxoDfnr3rAhXBmIsKHV8BDucQ_AUoAXo-ECaAwQAw&biw=1600&bih=708#imgsrc=dX4TY8D9bMXLJM

Ülkemizde ise Osmanlı İmparatorluğu döneminde Selanik'te oynanmaya başlayan futbol, İzmir Bornova'da kurulan futbol kulübü ile varlığını sağlamlaştırmıştır. Genellikle İngilizler, Rumlar ve Ermeniler tarafından kurulan futbol takımları, ilerleyen yıllarda Türklerin kurduğu takımlarla maçlar yaparak küçük organizasyonların da temellerinin atılmasına katkı sağlanmışlardır. Bu açıdan 1897'de İzmir karması ile İstanbul karmasının maçı Türk topraklarında ilk yapılan bir müsabaka olarak tarihe geçmiştir. Türkiye'de futbolun tam olarak yeşermeye başladığı periyot 1908-1923 yılları arasındır. Bu dönemde Pazar Ligi, Cuma Ligi, İstanbul Türk İdman Birliği Ligi ve İstanbul Şampiyonluğu Ligi gibi ligler kurulmuş ve bu organizasyonlar dönemin önemli organizasyonları olmuştur (<https://www.tff.org/default.aspx?pageID=293>) . Bu süreçten sonra ki en önemli gelişmelerden biri Türkiye İdman Cemiyeti İttifakının kurulmasıdır. “Türkiye İdman Cemiyetleri İttifakı” (TİCİ) adı ile tüzel kişilik kazanan federasyon-tipi bir örgütlenmeyi başarmıştır (Fişek, 1983, 234). Daha sonra uluslararası organizasyonlarda yer almak isteyen Türkiye, FIFA'ya başvurmuş ve FIFA 21 Mayıs 1923 tarihinde Türkiye'nin başvurusunu Cenevre'de onaylayarak ülkemizi kendi üyesi yapmıştır (Keten, 1993, 67). Böylece Türkiye FIFA'nın 26. Üyesi olmuştur. Ülkemizin FIFA'ya üye olması o dönemde büyük bir başarıydı. Yeni kurulan devletin uluslararası hukukta birçok ülke tarafından tanınması önemliydi. Ayrıca spor alanında en büyük kuruluşların başında gelen FIFA'nın üyesi olmak, ülkemize dünya da ayrı bir prestijde kazandırmıştır. 1950'li yıllara kadar oluşan futbol tutkusu, ulusal liglerin kurulması, uluslararası turnuvalara katılma gibi birçok katkının sonunda Avrupa Kupalarında büyük takımlarımızın yanında Göztepe'nin göstermiş olduğu başarılarından sonra, 1962 yılında UEFA ülkemizi tam üye olarak spor kamuoyuna lanse etmiştir (<https://www.tff.org/default.aspx?pageID=296>).

Yıllar içerisinde futboldaki gelişmelere bağlı olarak futbol federasyonunun özerk olması gerekliliği tartışılmış ve mecliste çıkan 5894 sayılı ve 05/05/2009 kabul tarihiyle Türkiye Futbol Federasyonu özerkleştirilmiştir (<https://www.tff.org/Resources/TFF/Documents/TFF-KANUN-STATU/TFF-Kurulus-ve-Gorevleri-Hakkinda-Kanun.pdf>). Bu tarihten sonra özerk bir federasyon olarak çalışan Türkiye Futbol Federasyonu, futboldaki hızlı değişikliklere ayak uydurarak ülkemiz futbolunu Avrupa ve Dünya futboluyla rekabet edebilecek seviyeye getirmek için çalışmalar yürütmektedir.

Futboldaki hızlı değişim özellikle liberal ekonomilerin dünyada hakim olmaya başladığı yıllara dayanır. Serbest piyasa ekonomisi, insanların talepleri sonrası oluşturulan daha konforlu stadyumlar, UEFA ve FIFA tarafından yapılan uluslararası organizasyonlarla futbola olan ilgi üst seviyeye çıkmıştır. Futbol hızla gelişmeye başlamış, futbol daha hızlı

oyunmaya başlanmıştır. Eski çamur sahaların ve üstü açık tribünlerin yerini, halı gibi çimler ve üstü kapalı tribünler almıştır. Devletler ve siyasiler insanların futbola olan ilgisini görmüş, futbolla iç içe olarak kendilerine oy potansiyeli olun seyircilerle bütünleşmişlerdir. Bu durum aslında büyük şirketlerin futbola olan ilgisini arttırmıştır. Yüksek bütçeler, büyük stadyumlar, üst düzeyde harcanan paralarla yapılan transferler futbolun endüstri haline gelmesinin kanıtıdır. Futbolun bu karmaşık yapısı ve futboldan faydalanan ve futbolun da faydalandığı bu sistem, futbolun artık sadece futbol olmadığını da tüm spor kamuoyuna göstermiştir. Böyle bir durumda sürekli gelişen futbol kulüpleri futbolcular, antrenörler ve ekonomik sistemde futbol müsabakalarının önemi de artmıştır. Futbol müsabakaları artık sadece bir maç olarak düşünülmemekte, aynı zamanda parasal kaynağın da temelini oluşturan bir gelir kapısı, sponsorların birbirlerine karşı yürüttüğü rekabetin sahaya yansımış hali olarak ele alınmaktadır. Böyle bir müsabakayı yönetmekte yeniliklere açık olmak, sistemi takip etmek ve modern futbola ayak uydurmakla mümkün olacaktır.

Futbol müsabakalarını yöneten hakemler, modern futbolu eski teknik ve yöntemlerle yönetemeyecekleri için sürekli gelişim gösteren bir yapının kurulması bir ihtiyaç değil, artık zorunluluk oluşturmıştır. FIFA ve UEFA ise kulüplerden, seyircilerden ve aslında futbolun tüm unsurlarından gelen talepleri değerlendirerek IFAB'ı göndermişler, futbolda geçmiş yıllarda var olan birçok kuralın yenilenmesini sağlayarak futbol paydaşlarının taleplerini karşılamaya çalışmışlardır. Bundan sonra ki bölümlerde futbol oyun kurallarındaki değişiklikleri, hakemlikte yükselme kriterleri, hakem tekniklerindeki değişimler, teknolojinin müsabakalarda kullanılmaya başlanması ele alınacaktır.

Futbol Oyun Kurallarındaki Değişiklikler

Futbol oyun kurallarındaki değişiklikler futbolun ihtiyacı doğrultusunda, futbol paydaşlarının talepleri sonucunda oluşturmaktadır. 2020-2021 yılı Futbol Oyun Kuralları Kitabında kuralların hangi şartlarda değiştirileceği yazmaktadır. Bu tanıma göre eğer bir kural değiştirilmek isteniyorsa, önce IFAB'ın ikna edilmesi gerekmektedir. . Prensip olarak kurallarda yapılacak değişiklikler sadece Şubat veya Mart aylarında yapılan Yıllık Genel Kurul Toplantısında onaylanır. Değişiklik talebi önce bazı müsabakalarda test edilerek uygulanabilirliğine bakılmaktadır. Kurallar, IFAB'ın izni olmadan uyarlanamaz maddeleri ile kural değişikliğindeki yetkilinin IFAB olduğu göstermektedir (2020-2021 Futbol Oyun Kuralları Kitabı).

Oyun kuralları ile ilgili değişiklikler modern futbolun ortaya çıkmasıyla birlikte olmuştur. İngiltere'de doğan modern futbol, o günden bugü-

ne çok fazla değişiklik göstermiştir. Biz burada daha genel ve kapsayıcı maddeler üzerinde örneklendirmeler yapmaya çalışacağız.

Tablo1. Oyun Kuralları Çıkış ve Değişiklik Yılları

Kural	Değişiklik Yılı
Kale Vuruşu Kuralı	1869
İlk kez kalecilerden bahsedilmiş ve topu elle tutma hakkı sadece kalecilere verilmiştir	1871
1872’de topun ölçüleri değiştirilmiştir ve korner kuralı kabul edilmiştir.	1872
Devre itibariyle sahanın değiştirilmesi kuralı konulmuştur (Oral, 1954)	1875
Bir hakemin ilk kez düdük kullandığını tespit ediyoruz	1878
Taç atışları el ile atılmaya başlanmıştır.	1883
Maçlarda hakemlerin kayıtsız şartsız tek yetkili olmaları kararı alınmıştır (Oral, 1954).	1884
Ofsayt kuralının kabul edilmesi	1886
Futbol oyun kuralları ilk kez yayınlanması	1896
Sürenin 90 dakika, ölçülerin 118,4x91,4 olarak belirlenmesi	1889
Penaltı vuruşu kuralı getirilmesi	1891
Kendi sahasında bulunan bir futbolcunun konumunun ofsayt sayılmaması	1907
14 maddeden oluşan oyun kuralları 17’ye çıkarılması (FIFA Magazine, 1997).	1930
İlk defa sarı ve kırmızı kartlar 1970 Meksika Dünya Kupası’nda kullanılmaya başlanması	1970
Direkt serbest vuruş ile indirekt serbest vuruş arasındaki farkın ayırt edilebilmesi için; hakem bir kolunu yukarı kaldırarak işaret vermesi kuralı getirilmesi	1979
9.15 metre kuralının getirilmesi	1980
Kale direkleri ile üst direk beyaz renkte olma zorunluluğu	1988
Tekmelik takma zorunluluğunun getirilmesi	1990
Kalecilerin geri pası elleriyle kontrol etmelerinin yasaklanması	1992
Pasif ofsayt kuralının getirilmesi.9 kusurlu hareketin genişletilmesi, azami 3 oyuncu değiştirme hakkı kuralının oluşturulması, İki devre arasında ki dinlenme süresinin on beş dakika olarak belirlenmesi	1995
Arkadan müdahalelerin ciddi faul olarak kabul edilmesi ve teşebbüs edenin oyundan ihracı	1998
Ceza alanı içindeki hakemi aldatmaya yönelik yapıldığı tespit edilen her türlü hareketler sportmenlik dışı olarak değerlendirilirken, 1999 yılından itibaren bu kural “oyun alanı üzerinde herhangi bir yer” olarak değiştirilmiştir (FIFA,1999, s.27).	1999

Devecioğlu vd ark. (2013)., Arıpınar, E (1992) ve Orta (2011) oluşturulmuştur.

Bu tarihten sonra ise futbol oyun kurallarındaki köklü değişiklikler ve hakemlerin teknoloji kullanmaya başladığı yıllar karşımıza çıkmaktadır. Yukarıdaki tabloda yapılan tüm kural değişikliklerinin özünde, futbolu güzelleştirmek, daha adil bir futbol ortamının oluşturulması, seyircinin ve futbolun tüm paydaşlarının fair play içerisinde maçları izleyebilecek

ortamın sağlanması amaçlanmıştır. Burada ele aldığımız konular hakemler ve müsabakaların yönetilmesi üzerinedir. Aksi halde bir maçın güvenli ve adil bir ortamda oynanması, bir maçın fair play içinde geçmesi, sadece futbol oyun kurallarındaki değişikliklerle olmayacaktır. Futbol disiplin talimatı ile seyircilerin ve güvenlik görevlilerinin uyması gereken kurallar belirlenmesi, stadyumun ortamının ve çevresinin adil oyuna katkı yapacak şekilde oluşturulması da gerekmektedir.

2000 yılında teknoloji kullanımının dışında değişen bazı kurallar ise şunlardır. Örneğin bariz gol şansını yakalayan bir oyuncuya faul yapan oyuncu kırmızı kartlar oyun dışı kalıyordu. Ancak 2018 yılında gelen değişikliklerle bariz gol şansı ile gole giden bir oyuncu eğer ceza sahası içinde düşürülürse kırmızı kart değil sarı kart verilir kuralı getirildi. Bu kural zaten cezalandırılan takımın eksik bırakılarak tekrar cezalandırılmaması ilkesine dayandırılmıştır. Yine hakemin düdüğüyle orta alandan oyuna başlarken topun karşı sahaya doğru vurulması şartı varken, 2017 yılındaki değişikliklerle bu kural değiştirilmiştir ve takım istediği yöne doğru vuruş yaparak başlama vuruşunu yapabilir hale getirilmiştir. Bunun yanında 2019-2020 sezonundan önce kale vuruşu yapıldığında topun bir vuruşta ceza sahasını terk etmesi halinde oyunda olacağı kuralı varken, 2019-2020 sezonunda kale vuruşunu kullanan takımın oyuncularının ceza sahasında topla temas ederek yani paslaşarak topu ceza sahasından çıkarabilme hakkı verildi.

Daha önceden teknik direktörlere kart verilemezken 2019-2020 sezonundan itibaren yedek kulübesinde yer alan, teknik direktör, antrenör, tercüman, masör ve takımın diğer paydaşlarının da kart ile cezalandırılması kuralı getirilmiştir. Bu kural değişiklikleriyle, IFAB oyunun daha fair play içerisinde geçmesi için teknik ekibe de daha aktif şekilde ceza verilmesinin ve onların da maç içerisindeki davranışlarına daha dikkat etmelerinin sağlanması amaçlanmıştır. Yine 2019-2020 kural kitabında köklü değişiklikler yapılmıştır. Aşağıdaki tabloda bunlara yer verilmektedir.

Tablo 2. Futbol Oyun Kurallarında Yeni Kurallar ve Yaklaşımlar

Kural	Değişiklik
Gençler, veteranlar, engelliler ve grassroots futbolu için:	Müsabaka yapılacak sahanın boyutları Topun hacmi Kalenin ebatları Oyunun iki devresinin (eşit olacak şekilde) süresi (ve ekstra sürenin iki eşit devresinin) Tekrar değiştirilebilir oyuncunun kullanılması Bazı/tüm ihhtarlar (Sarı Kartlar) için geçici oyun dışı bırakma (sin bins) kullanımı

Kural 1	VOR'a giren bir oyuncu, yedek oyuncu, değiştirilmiş oyuncu veya takım görevlisi ihraç (kırmızı kart) ile cezalandırılır. RRA'ya giren oyuncu, yedek oyuncu, değiştirilmiş oyuncu veya takım görevlisi ihtar ile cezalandırılacaktır.
Kural 5	Kural 12.3 ve VAR protokolünde belirtilen durumlar dışında, oyun tekrar başlatıldıktan sonra bir disiplin cezası yalnızca başka bir maç görevlisi oyun tekrar başlatılmadan önce ihlali tespit edip, hakeme iletmeye çalıştığı durumda uygulanabilir; Sorumlu bir şekilde hareket etmeyen takım görevlilerini cezalandırır, sarı kart veya kırmızı kart verir. Eğer fena davranışta bulunan kişi belirlenemezse, cezayı teknik alanda bulunan teknik direktör alacaktır
Kural 10	Eğer kaleci topu el ile atarak doğrudan rakip takımın kalesine sokarsa, kale vuruşu kararı verilir.
Kural 12	Eğer oyuncu aşağıdakileri yaparsa, bu durum genellikle ihlal teşkil eder: • oyuncu topa eli/kolu ile dokunduğunda: • el/kol oyuncunun vücudunu doğal olmayan şekilde büyüttüyse el/kol seviyesi omuz seviyesinin üstündeyse/aşıyorsa (oyuncu bilerek topa oynadıktan sonra top eline/koluna dokunmadıkça)
Kural 12	Yalnızca bir oyuncuya, yedek oyuncuya, değiştirilmiş oyuncuya ya da takım görevlisine kırmızı ya da sarı kart gösterilebilir.
Kural 13	Endirekt Serbest Vuruş İşareti Hakem bir endirekt serbest vuruşu, kolunu başının üstünden yukarı doğru kaldırarak işaret eder; bu işaret sırasında vuruş yapılıp top rakip oyuncuya temas edene, top oyun dışına çıkana kadar ya da bir golün doğrudan atılamayacağı açık olana kadar hakem kolunu bu durumda tutar.
Kural 13	Eğer bir serbest vuruş kullanıldığında hücum yapan takımın bir oyuncusu üç ya da daha fazla savunma oyuncusu tarafından oluşturulan baraja 1 metreden (1yds) daha yakınsa endirekt serbest vuruş kararı verilir.
Kural 14	Top penaltı noktasında sabit durmalıdır ve kale direkleri, üst direk ve kale ağırları hareket halinde olmamalıdır.
Kural 14	Topa vurulduğu anda savunma yapan kalecinin bir ayağının en azından bir kısmı kale çizgisine temas etmelidir ya da kale çizgisi ile aynı hizada (havadan) olmalıdır.

(2019-2020).Futbol Oyun Kuralları Kitabından derlenerek hazırlanmıştır.

IFAB Futbol Oyun Kuralları kitabında, futbolun oyuncular, maç görevlileri, teknik direktörler, yanı sıra seyirciler, taraftarlar ve idareciler vb. için çekici ve eğlenceli olması gerektiğine vurgu yapmıştır. Kuralların inançtan tutun insanı insan yapan diğer tüm etnik ve diğer özelliklerini barındıran bireylerin için futbolu dikkat çekici ve eğlenceli hale getirmesi gerektiğini ifade etmiştir. Bu kuralların basit olduğunu ama insan faktöründen dolayı bazen çatışmaların yaşandığını, IFAB'ın her durumda futbol ailesi ile iletişim içinde olarak, oyunun bütünlüğünü, hakemlere karşı

olan saygıyı ve verilen değerin korunmasını sağlayacağını belirtmiştir (2019-2020 FOKK).

Hakemlikte Yükselme Kriterleri

Futbol hakemliğinde yükselme kriterleri yıldan yıla sürekli değişim göstermiştir. 1990 lı yıllarda kategorik olarak, aday hakem, il hakemi, C Klasman Yardımcı Hakemi, C Klasman Hakemi, B Klasman Hakemi, A Klasman Hakemi, A Klasman Yardımcı Hakemi, Süper Lig Hakemi ve FIFA Hakemi ve Yardımcı Hakemi olarak klasmanlar belirlenirken, bu sistem 2006 yılında aday hakem, il hakemi, Bölgesel yardımcı hakem, Bölgesel hakem, Ulusal Yardımcı Hakem, Ulusal Hakem, Üst Klasman Yardımcı Hakemi, Üst Klasman Hakemi, FIFA Hakemi ve FIFA Yardımcı Hakemi olarak değiştirilmiştir. Bayanlar da aynı kategoriler mevcuttur. Daha sonra yine 2018 yılında sistem eski haline döndürülmüştür.

En son yayınlanan talimatlara göre ise Aday hakem, İl hakemi, Bölgesel Yardımcı Hakem, Bölgesel Hakem, Klasman Yardımcı Hakem, Klasman Hakemi, Üst Klasman Yardımcı ve Üst Klasman Hakemi şeklinde revize edilmiştir (<https://www.tff.org/Resources/TFF/Auto/72a79e0d2c64444ab79fbc302a7227da.pdf>).

Türkiye Futbol Federasyonu Merkez Hakem Kurulu Talimatında hakemlerin özellikleri, bir üst klasmana çıkmak için ne tür özelliklere sahip olmaları gerektiği, klasmanların belirlenmesinde uyulacak kuralların hepsi açıkça yazmaktadır. Seneden seneye, bazen de Merkez Hakem Kurullarının değişmesinden sonra yeni gelen kurulun talepleri doğrultusunda değişiklikler yapılmaktadır. Bu yapıda sistemsal çalışmaların başlangıcı 2009 yılı Eylül Ayında UEFA Hakem Konvansiyonu'na üyelikle gerçekleştirilmiştir. Bu tarihten itibaren hakemlere mentörler atanmaya başlanmış, ülkemizdeki hakemlerin eğitim paketleri UEFA kriterlerine göre dizayn edilmeye, yeni tip hakem modellerinin oluşturulması için farklı bilimsel destekler oluşturulmaya başlanmıştır. Buna destek olarak gelecek vaat eden hakemlerin takibi ve gelişimlerine katkı sağlanması için Elit Hakem Yetiştirme Kursları, Mükemmel Hakemliğin Merkezi gibi çalışmalarla hakemlere yeni bir vizyon katılmıştır (<https://www.internetspor.com/turk-hakemligi-35-yilda-cok-gelisti-1309643h.htm>).

Ağustos 2020'de Türkiye Futbol Federasyonunun resmi internet sitesinde yayınlanan Merkez Hakem Kurulu Talimatlarına göre hakemler şu kategorilere şu özelliklere göre ayrılmaktadır.

Tablo 3. Hakemlikte Yükselme Kriterleri

Aday Hakemlik (AH)	
Görev Alanı	Okul müsabakaları, U-16 ve altındaki kategorilerdeki müsabakalar ile gerekli kurs, eğitim ve fiziksel yeterlilik testlerini başarı ile tamamlanması şartı ile genç ve amatör lig müsabakalarında görevlendirilir
Giriş şartları	Atletik yapıya sahip olmak ve erkekler için 1,70 metre, kadınlar için ise 1,60 metreden kısa olmamak, AH Mülakat ve Kursunu başarı ile tamamlamak.
Yaş	16-30
Tavsiye/onay	İHK-BHK/ MHK
Sayı	Sınırsız
Geçiş için gerekli belgeler	AH süresi en fazla 3 yıl olup, bu süre içerisinde İH kadrosuna terfi edemeyen kişiler AH kadrosundan çıkartılırlar
Kokart	Beyaz
İL HAKEMLİĞİ (İH)	
Görev Alanı	İl düzeyindeki resmi ve özel müsabakalarda görevlendirilir.
Giriş şartları	c) En az bir yıl süre ile AH olarak görev yapmış olmak ve bu süre zarfında en az 3 tanesi hakemlik olmak üzere 10 defa hakem veya yardımcı hakem olarak görev yapmış olmak, d) En az 18 yaşında olmak, e) Atletik yapıya sahip olmak ve erkekler için 1,70 metre, kadınlar için ise 1,60 metreden kısa olmamak, f) Fiziksel yeterlilik testlerinde başarılı olmak. g) En az lise ve dengi okul mezunu olmak ve bunu belgelemek
Yaş	18-47
Tavsiye/onay	İHK-BHK/ MHK
Sayı	İhtiyaç kadar
Geçiş için gerekli belgeler	a) İHK'nin tavsiye kararı,
Kokart	Sarı
BÖLGESEL HAKEM (BH)	

Görev Alanı	Bölgesel Amatör Lig müsabakalarında, hakem, dördüncü hakem, en üst 2 profesyonel lig dışındaki müsabakalarda ve Türkiye Kupası kademe müsabakalarında dördüncü hakem, amatör müsabakalarda hakem olarak görevlendirilir.
Giriş şartları	En fazla 32 yaşında olmak, En az yarım sezon (Mazeret Süresi Hariç) Faal İH olarak görev yapmış olmak ve en az 10 resmi amatör (Süper amatör lig, 1. Amatör ve 2. amatör Lig) müsabakada hakem olarak görev almış olmak, Klasman terfi kurslarında başarılı olmak, Fiziksel yeterlilik testlerinde başarılı olmak
Yaş	19-36
Tavsiye/onay	İHK tarafından belirlenen listede olmak kaydı ile BHK/MHK
Sayı	Toplam sayı en fazla Bölgesel Amatör Lig takım sayısının 1.5 katıdır. MHK bu sayıyı en fazla % 20 oranında değiştirebilir
Kokart	Yeşil
BÖLGESEL YARDIMCI HAKEM (BYH)	
Görev Alanı	Bölgesel Amatör Lig müsabakalarında, yardımcı hakem olarak görevlendirilir. Amatör müsabakalarda İHK tarafından verilen görevleri (hakemlik, dördüncü hakemlik veya yardımcı hakemlik) yapar
Giriş şartları	En fazla 32 yaşında olmak, En az yarım sezon (Mazeret Süresi Hariç) Faal İH olarak görev yapmış olmak ve en az 10 resmi amatör (Süper amatör lig, 1. amatör ve 2. amatör Lig) müsabakada yardımcı hakem olarak görev almış olmak, Klasman terfi kurslarında başarılı olmak, Fiziksel yeterlilik testlerinde başarılı olmak.
Yaş	19-36
Tavsiye/onay	İHK tarafından belirlenen listede olmak kaydı ile BHK/MHK
Sayı	Toplam sayı BH sayısının 2 katıdır. MHK bu sayıyı en fazla % 10 oranında değiştirebilir
Kokart	Yeşil
KLASMAN HAKEMİ (KH)	

Görev Alanı	En üst 2 (iki) profesyonel lig dışındaki müsabakalarda ve Türkiye Kupası kademe müsabakalarında hakem, en üst lig dışındaki müsabakalarda dördüncü hakem, amatör müsabakalarda hakem olarak görevlendirilir. Klasman Hakem kadrosunda bulunanlardan VAR sertifikası bulunan hakemler VAR / AVAR olarak görevlendirilebilirler
Giriş şartları	En fazla 36 yaşında olmak, BH olarak en az yarım sezon görev yapmış olmak, Klasman terfi kurslarında başarılı olmak, Fiziksel yeterlilik testlerinde başarılı olmak.
Yaş	19- 45
Tavsiye/onay	BHK/MHK
Sayı	2 ve 3. Lig takım sayısının 1,5 katıdır. MHK, bu sayıyı en fazla %10 oranında değiştirebilir
Kokart	Gri
KLASMAN YARDIMCI HAKEMİ (KYH)	
Görev Alanı	En üst 2 profesyonel lig dışındaki müsabakalarda ve Türkiye Kupası kademe müsabakalarında yardımcı hakem olarak görevlendirilir. Amatör müsabakalarda İHK tarafından verilen görevleri (hakemlik, dördüncü hakemlik veya yardımcı hakemlik) yapar.
Giriş şartları	En fazla 36 yaşında olmak, BYH olarak en az yarım sezon görev yapmış olmak, Klasman terfi kurslarında başarılı olmak, Fiziksel yeterlilik testlerinde başarılı olmak.
Yaş	19 - 45
Tavsiye/onay	BHK/MHK
Sayı	KH sayısının 2 katıdır
Kokart	Gri
ÜST KLASMAN HAKEMİ (ÜKH)	
Görev Alanı	Tüm profesyonel müsabakalarda ve Türkiye Kupası müsabakalarında hakem, dördüncü hakem ve amatör müsabakalarda hakem olarak görevlendirilir. VAR sertifikası bulunan hakemler VAR/AVAR olarak görevlendirilebilirler
Giriş şartları	En fazla 40 yaşında olmak, KH olarak, en az yarım sezon görev yapmış olmak, Klasman terfi kurslarında başarılı olmak, Fiziksel yeterlilik testlerinde başarılı olmak.

Yaş	21-45 Profesyonel (Sözleşmeli) hakemler arasından performansa dayalı olarak MHK'nun önerisi Yönetim Kurulu'nun onayıyla yıllık sözleşmeler ile en fazla 47 yaşına kadar uzatılabilir.
Tavsiye/onay	MHK
Sayı	En üst iki profesyonel lig takım sayısı kadardır. MHK bu sayıyı en fazla %20 oranında değiştirebilir. Profesyonel (Sözleşmeli) hakemler ÜKH kadrosundan belirlenir. Profesyonel (Sözleşmeli) hakem sayısı MHK'nın tavsiyesi, Yönetim Kurulu onayı ile belirlenir.
Kokart	Kırmızı
ÜST KLASMAN YARDIMCI HAKEMİ (ÜKYH)	
Görev Alanı	Tüm profesyonel müsabakalarda ve Türkiye Kupası müsabakalarında yardımcı hakem ve amatör müsabakalarda hakem ve yardımcı hakem olarak görevlendirilir. VAR sertifikası bulunan yardımcı hakemler AVAR olarak görevlendirilebilirler.
Giriş şartları	En fazla 38 yaşında olmak, KYH olarak en az yarım sezon görev yapmış olmak, Klasman terfi kurslarında başarılı olmak, Fiziksel yeterlilik testlerinde başarılı olmak.
Yaş	21-45 Profesyonel (Sözleşmeli) yardımcı hakemler arasından performansa dayalı olarak MHK'nun önerisi Yönetim Kurulu'nun onayıyla yıllık sözleşmeler ile en fazla 47 yaşına kadar uzatılabilir.
Tavsiye/onay	MHK
Sayı	ÜKH sayısının 2 katıdır. Profesyonel (Sözleşmeli) yardımcı hakemler ÜKYH kadrosundan belirlenir. Profesyonel (Sözleşmeli) yardımcı hakem sayısı MHK'nın tavsiyesi, TFF Yönetim Kurulu onayı ile belirlenir.
Kokart	Kırmızı
FIFA HAKEMİ (FIFA H)	
Görev Alanı	FIFA, UEFA müsabakaları ve diğer tüm müsabakalarda görevlendirilir
Giriş şartları	ÜKH kadrosunda bulunmak, FIFA'nın belirlediği koşullara sahip olmak, FIFA'nın belirlediği yaş sınırında olmak, İyi derecede İngilizce bilmek ve bunu dil sınavı sonuçlarıyla belgelemek, En az toplam 2 sezon ÜKH kadrosunda görev yapmış olmak
Yaş	FIFA tarafından belirlenir
Tavsiye/onay	MHK tarafından Yönetim Kurulu onayına sunulur
Sayı	FIFA tarafından belirlenir

Kokart	FIFA
FIFA YARDIMCI HAKEMİ (FIFA YH)	
Görev Alanı	FIFA, UEFA müsabakaları ve diğer tüm müsabakalarda yardımcı hakem ve dördüncü hakem olarak görevlendirilir
Giriş şartları	ÜKYH kadrosunda bulunmak, FIFA'nın belirlediği koşullara sahip olmak, FIFA'nın belirlediği yaş sınırında olmak, İyi derecede İngilizce bilmek ve bunu dil sınavı sonuçlarıyla belgelemek, En az toplam 2 sezon ÜKYH kadrosunda görev yapmış olmak.
Yaş	FIFA tarafından belirlenir
Tavsiye/onay	MHK tarafından Yönetim Kurulu onayına sunulur.
Sayı	FIFA tarafından belirlenir
Kokart	FIFA

<https://www.tff.org/Resources/TFF/Documents/TALIMATLAR/MHK-Talimati.pdf>

Bu klasmanların dışında, Kadın Bölgesel Hakem, Kadın Bölgesel Yardımcı Hakem, FIFA Kadın Yardımcı Hakem, FIFA Kadın Hakem, Video Yardımcı Hakem, Plaj Futbol Hakemliği, Klasman Plaj Futbol Hakemliği, FIFA Plaj Futbol Hakemliği, İl Futsal Hakemliği ve Klasman Futsal Hakemliği, FIFA Futsal Hakemliği bulunmaktadır.

Hakem Tekniklerindeki Değişimler

Günümüz modern futbolunda hakemlerden beklentiler çoğalmıştır. Hakemler bir maçı sadece yönetmekten sorumlu değildir. İyi bir hakem aynı zamanda oyunu güzelleştiren hakemdir. 1990 lı yıllarda gördüğünü çalan daha çok polis hakemler tercih edilirken, günümüzde ise hisleri kuvvetli, olumsuz olayların önüne proaktif bir şekilde geçebilen, oyunu güzelleştiren, verdiği kararlarda inandırıcılığı olan, iletişim becerileri kuvvetli, yabancı dil bilen, zamanında etkili koşular yaparak uygun yer alan hakemler tercih edilmektedir. Hakemlerin iyi kural bilgisi olması en temel maddedir. Bununla birlikte bir oyuncunun kırmızı kart görmesi, 90 yıllarından başında sıradan bir durumken, artık kart gören oyuncularla ilgili hakem eğitimlerinde ifade edilen bazı maddeler vardır

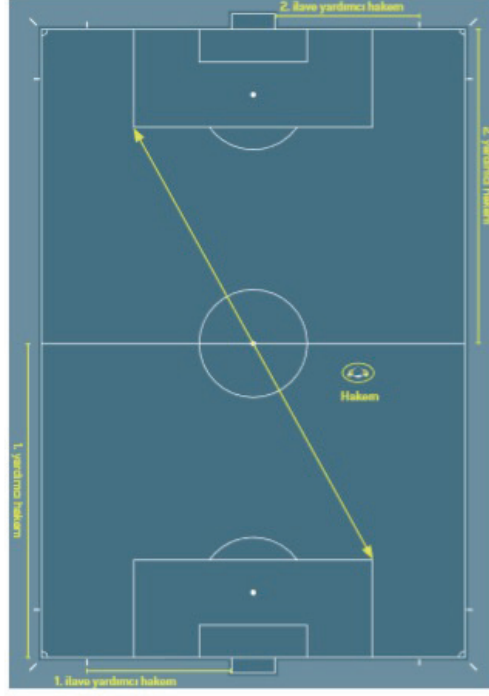
1. Kartı oyuncu mu yedi yoksa hakem bu kartın oluşmasına sebep mi oldu?
2. Olaya proaktif bir müdahale yapsaydı kart engellenebilir miydi?

3. Hakem müsabakadaki genel tutumu ile maçı gerdi mi? Vb. gibi soruları soran hakem eğitimciler, hakemlere farklı bir bakış açısı kazandırmaya çalışmaktadırlar

(Merkez Hakem Kurulu Epak eğitimlerinden derlenmiştir)

Guillen ve Feltz (2011)'e göre ideal bir futbol hakemi oyun kurallarına hakim olmasına ek olarak fiziksel performansı iyi, kişilik özellikleri ile güven veren, disiplinli, herkese eşit davranan, aynı zamanda kuralcı, sakin kişidir. Hakemlerin bu özelliklerini geliştirmeleri son derece önemlidir. Çünkü endüstriyel futbolda cezalandırmaktan çok önleyicilik, sporcuların sakatlanmasına sebep olacak yönetim tarzından çok, onları koruyan, oyunu güzelleştirecek hakemlere ihtiyaç duyulmaktadır. Milyonlarca dolar harcıyıp takımlarını kuran yöneticiler, o takımlara sponsor olan şirketler, maçları seyreden seyirciler, maçları yayınlayan kuruluşlar ve futbolcularında beklentisi bu yöndedir. Bir müsabakanın oynanması için harcanan bunca emeğin sonunda, bir hakemin maçı yönetirken çağın gereklerini yerine getirmeden maç yönetmesi sonucu müsabakanın içinden çıkılmaz bir hal alması, seyir zevkinin düşmesi futbolun paydaşlarının isteyeceği bir durum değildir.

Geçmiş yıllarda çok koşan hakemler beğenilirken artık çok koşan hakem yanında, zamanında etkili koşarak topa ve oyuna hakim olan, zamanında yer alarak doğru kararlar veren hakemler tercih edilmektedir. Aşağıda futbol oyun kuralları kitabında yer alan ve hakemler için bazı örnek pozisyonlarda bulunmalarını muhtemel referans bölgelere gösterilmiştir.



Oyun Kuralları 2020/21 1 Hakemler için Uygulama Rehberi

105

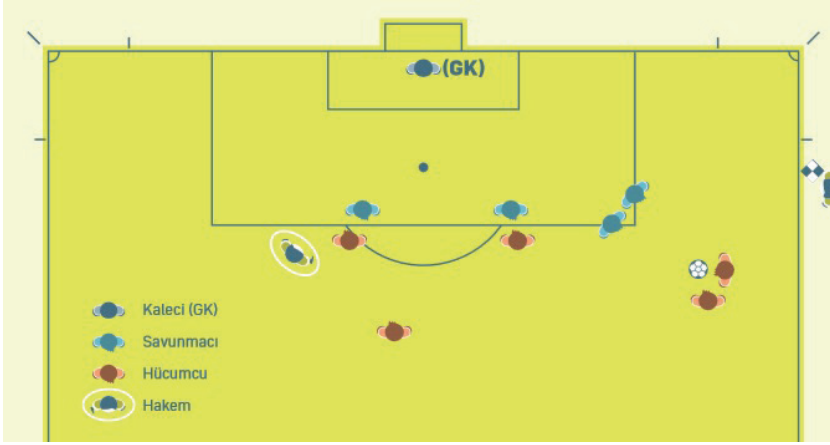
2020-2021 Futbol Oyun Kuralları Kitabından alınmıştır.

Köşe Vuruşu İçin Referans Bölge



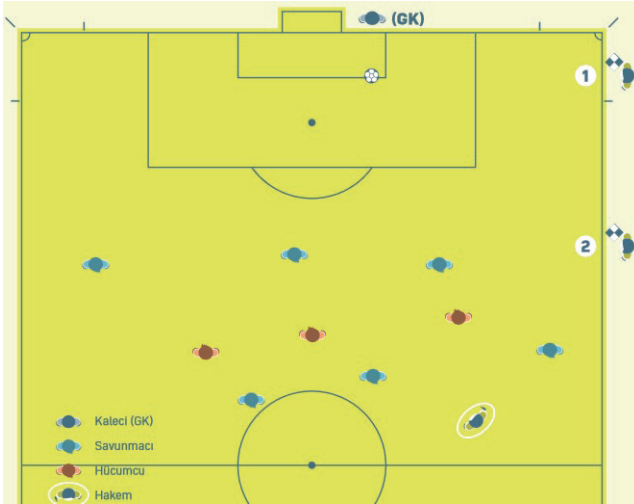
2020-2021 Futbol Oyun Kuralları Kitabından alınmıştır.

Faul Atışı İçin Örnek Bölge



2020-2021 Futbol Oyun Kuralları Kitabından alınmıştır.

Kale Vuruşu İçin Referans Bölge



2020-2021 Futbol Oyun Kuralları Kitabından alınmıştır.

Bu ve buna benzer referans bölgeleri hakemlerin işlerini kolaylaştırıp daha doğru kararlar vererek maçın seyir zevkini düşürmeden maç yönetmelerine katkı sağlamaktadır. Özellikle orta sahada ikili mücadelelerde hakemlerden oyunun içinde kalmamaları, her zaman yardımcı hakemlerini karşılarına almaları ve tüm hakem ekibiyle iletişim kurmaları beklenir.

Müسابaka Yönetilirken Kullanılan Teknolojiler

İlk teknolojik gelişme olarak yardımcı hakemlerin, maçın hakemiyle iletişim kurmasına yardımcı olacak bip li bayrak sistemine geçiştir (<https://www.hurriyet.com.tr/bip-bip-ofsayt-39198428>). Bu sistem ilk kez Euro 2000’ de kullanılmıştır. Bu sistem sayesinde yardımcı hakemler hakemleriyle daha rahat iletişim kurabilmiştir. Daha sonra 2007 sezonu öncesinde bazı Avrupa ülkelerinde kullanılmaya başlanan telsiz sistemi ülkemize getirilmiştir. Sezon öncesi hazırlık kampından toplanan hakemlere denetlenen telsiz sistemi ile, hakemlerin telsiz sistemini nasıl kullanacaklarının eğitimi verilerek 2007 sezonundan itibaren Süper Lig ve 1. Ligde telsiz kullanımının önü açılmıştır (<https://www.tff.org/default.aspx?pageID=248&ftxtID=1708>). Telsiz sistemi ve bunun yanında kullanılan bipli bayrak sistemi ile hakemlerin daha etkin bir şekilde iletişim kurması sağlanmaya çalışılmıştır. Bunun yanında ilave yardımcı hakemler, 4. Hakemler de eklenerek bir maçta çıkabilecek olumsuzlukların en aza indirilmesi amaçlanmıştır.

Tarihinin en geniş ve kapsamlı Kural değişikliği sürecine 2016/17 Oyun Kuralları revizyonu ile başlamıştır. Kurallar sadece hakemler için değil oyuna dahil olan herkes içindir, bu nedenle yapılan değişikliklerin çoğu dünyanın tamamındaki bireyler, gruplar ve ulusal federasyonlar tarafından yapılan öneriler sonucunda futbolun tüm paydaşlarının kuralların gelişimine katkıda bulunmasını sağlamak için IFAB’ın Futbol ve Teknik Danışma Panelleri tarafından gözden geçirilerek yapılmıştır. Yapılan son değişiklikler sonucunda, 2016/17 revizyonunda var olan ilkeleri genişletmiş ve ‘play fair!’ (“adil oyna!”) stratejisinde belirtildiği gibi, oyunun çekiciliğini ve davranış seviyelerini iyileştirmeye çalışmıştır. Burada IFAB yukarıda da belirtildiği gibi adil oyunu oluşturmaya çalışmaktadır.

Mart 2018’de IFAB Yıllık Genel Kurul Toplantısında, video yardımcı hakemlerin (VAR) kullanımını onaylanmıştır. İlk VAR maçı 12 Ağustos 2016’da New Jersey, NY, ABD’de oynanmış, daha sonra ise hemen Moskova’da 2018 FIFA Dünya Kupası finalinde kullanılmıştır. Futbolda birçok kararın insan kaynaklı olduğu için subjektif olduğunu ifade eden IFAB, bu yüzden tartışmaların bitmeyeceğini ancak büyük ülkelerin çoğunun bu uygulamayı benimsemesinin de VAR’ın futbola daha fazla adalet getireceğine ve oyuncu davranışlarını düzeltereğine inandıklarını gösterdiğine dikkat çekmiştir (2020-2021).Futbol Oyun Kuralları Kitabı).

Bu aslında futbol adına bir milat olarak değerlendirilebilir. Daha önce ki yıllarda futbol müsabakalarının yönetiminde teknolojinin kullanılması tartışılmış ancak bu fikir bazı kesimler tarafından ağır bir şekilde eleştirilmiştir. Eleştirilerin başında futbolun bir oyun olduğunu ve bu oyunun da hatalarla güzelleşeceği savunulmuştur. Ancak geline noktada,

çok üst düzey müsabakalarda oyunun kaderini etkileyen hakem kararları milyonlarca dolarlık kayıplara sebebiyet verince, futbolun tüm paydaşlarının önerileri ile VAR kullanımını önü açılmıştır.

Bu yenilikler dışında 2019 yılında hakem eğitim sisteminde Birlikte Çalışalım sistemi getirilmiş ve hakemlere her Perşembe günü maillerine gönderilen sorularla haftalık olarak kural bilgileri ölçülmeye başlanmıştır. Hakemler maillerine gelen soruları cevaplayıp sisteme gönderdiklerinde bir gün sonra kaç tane soruyu doğru yaptıkları ve hangi soruları yanlış yaptıkları kendilerine rapor olarak gönderilmektedir. Bu yenilikler dışında 2007 yılında beri üst klasman hakemlerinin antrenmanlara polar saatler vasıtasıyla takip edilmektedir. Hakemler antrenman sorumlularının gönderdiği haftalık antrenman programını uygularken saatleri ve göğüs bantlarını takmakta ve nabız değerlerini sisteme yüklemektedirler. 2018 yılında beri de Klasman hakemlerinin antrenman programları Merkez Hakem Kuruluna bağlı EPAK bünyesinde yer alan eğitimciler tarafından gönderilmektedir.

Sonuç olarak hakemlik müessesesi son yıllarda büyük bir değişim göstermiş, IFAB oyun kurallarında değişiklikler yaparak oyunu güzelleştirme ve daha adil bir oyun oluşturma adına teknolojinin kullanılmasına müsaade etmiş, bazı kategorilerde bazı kuralların uygulanmasında ulusal federasyonlara yetkiler vermiştir. Sürdürülebilir futbol ortamının inşası için, fair play içinde, seyircilerin keyif aldığı, daha güzel müsabakaların oynanması için gelecekte çok daha farklı değişiklikler ve yenilikler gelecektir. Çünkü hızlanan futbol ve değişen yapı, bunu zorunlu hale getirecektir.

KAYNAKLAR

- Arıpınar, E (1992). Türk Futbol Tarihi (1904-1991), Cilt:1, Türkiye Futbol Federasyonu Yayınları, Ankara. s. 8
- Devecioğlu, S. Çoban, B ve Karakaya, Y.E (2013). “Futbol Yönetimi ve Organizasyonlarının Görünümü”, Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi, Sayı: 1, s. 36-38.
- Fişek, K (1983). Spor Yönetimi, İstanbul, YGS Yayınları, s. 234
- Guillen F, Feltz DI (2011). A Conceptual Model of Referee Efficiency. Hypothesis and Theory Article, 1-5. doi:10.3389
- Keten, M (1993). Türkiye’de Spor, İstanbul, Polat Ofset, 2. Baskı,s. 67
- Oral, M.A. (1954). Türkiye Futbol Tarihi, İstanbul.
- Ongan, H., Demiröz, M. D. (2010). Akademik Futbol: Futbolda Rekabet-Başarı İlişkisi. İstanbul: Hiperlink Yayınları, s. 48
- Orta, L (2011). “Futbol Oyun Kurallarının Tarihsel Gelişimi”, İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi, Sayı, s.461-476.
- Tuğrul, A. Kutlu, M. (2006). Futbol Ekonomisi. İstanbul: Literatür Yayınları. s.44-46
- https://www.google.com.tr/search?q=f%C4%B1fa+amblemi&tbm=isch&ved=2ahUKEwjz9jfnr3rAhUKlBoKHTFSCfsQ2-cCegQIABAA&oq=f%C4%B1fa+amblemi&gs_lcp=CgNpbWcQAzIECCMQJzoGCAAQBxAeOggIABAHEAUQHICRwQlYpcQJYI_ICWgAcAB4AIA BhwGIAY8EkGEDMC40mAEAoAEBqgELZ3dzLXdpei1pbWfA AQE&sc=lient=img&ei=CaBIX7PnEoqoarGkpdgP&bih=708&biw=1600&rlz=1C-2GCEA_enTR759TR759&hl=tr#imgsrc=jg8kx5d9fnRCwM
- <http://www.futbolekonomi.com/index.php/haberler-makaleler/genel/126-metrikiz/247-futbolun-tarihsel-gelisimi.html>.
- https://www.google.com.tr/search?q=uefa+amblemi&rlz=1C2GCEA_enTR759TR759&hl=tr&sxsrf=ALeKk02-mVwzAcNC_A5TOF_09Ws-8p1ulbQ:1598595079880&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwjMxoDfnr3rAhXBmIsKHV8BDucQ_AUoAXoE_CAwQAw&biw=1600&bih=708#imgsrc=dX4TY8D9bMXLJM
- <https://www.tff.org/default.aspx?pageID=293>
- <https://www.tff.org/default.aspx?pageID=296>.
- <https://www.tff.org/Resources/TFF/Documents/TFF-KANUN-STATU/TFF-Kurulus-ve-Gorevleri-Hakkinda-Kanun.pdf>.
- Uluslararası Futbol Birliği Kurulu (2020-2021).Futbol Oyun Kuralları Kitabı. Münstergasse 9, 8001 Zürih, İsviçre

Uluslararası Futbol Birliği Kurulu (2019-2020).Futbol Oyun Kuralları Kitabı.
Münstergasse 9, 8001 Zürih, İsviçre

(<https://www.tff.org/Resources/TFF/Auto/72a79e0d2c64444ab79fbc302a-7227da.pdf>).

<https://www.internetspor.com/turk-hakemligi-35-yilda-cok-gelisti-1309643h.htm>.

<https://www.tff.org/Resources/TFF/Documents/TALIMATLAR/MHK-Talimati.pdf>

Merkez Hakem Kurulu Epak eğitimleri.

<https://www.hurriyet.com.tr/bip-bip-ofsayt-39198428>

<https://www.tff.org/default.aspx?pageID=248&ftxtID=1708>.

Bölüm 11

SPORCULARIN ALGILADIKLARI

ANTRENÖR LİDERLİK

DAVRANIŞLARININ ÖZ YETERLİK

DÜZEYLERİ İLE İLİŞKİSİNİN

İNCELENMESİ¹

Ebru ARAÇ ILGAR

Hüseyin ÖZDEMİR

¹ Bu araştırma; Yozgat Bozok Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında Doç. Dr. Ebru ARAÇ ILGAR danışmanlığında yürütülen Hüseyin Özdemir'in "Sporcuların Algıladıkları Antrenör Liderlik Davranışlarının Özyeterlilik Düzeyleri ile İlişkisinin İncelenmesi" adlı yüksek lisans tezinden türetilmiştir.

Doç Dr. Ebru ARAÇ ILGAR, Yozgat Bozok Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

Hüseyin ÖZDEMİR, Bilim Uzmanı

GİRİŞ

Antrenör liderlik davranışlarının halk oyuncuların öz yeterliklerini etkileyen faktörler belirlenerek bu doğrultuda önlemler alınması, sporcuların kendi becerilerine olan inançlarını arttırarak antrenmanlarını daha istekli şekilde yapmalarını ve sporcuların motivasyonunun artmasını sağlayabilir. Sporcuların öz yeterliklerini etkileyen liderlik davranış türlerinin belirlenmesi bu hususta önemlidir. Sporcuların farklı kültürlere, sosyal çevreye, eğitim düzeyine ve yapılan sporun çeşitliğinden dolayı algılanan liderlik davranışlarında farklılık gösterildiği düşünülmektedir.

Antrenör, sporcularını üst düzey başarı seviyesinde hazırlama yeteneğine, antrenman bilimleri konusunda yeterli bilgiye sahip, aynı zamanda sporcularını anlayacak sosyo-psikolojik yetenek ve donanımına da sahip olan, onları yetiştiren ve çalıştıran kişiye denir (Keten, 1974). Antrenör tipi liderlik Günümüzde yöneticiliğin önemli özelliklerinden biri emir veren, talimatlar savuran yöneticilikten çok bireyleri ikna edebilen veya iş birliği yolları üretebilen bir boyut kazanmıştır (İnce, Bedük ve Aydoğan, 2004).

Liderlik köklü bir kavramdır (Yıldırım ve Uslu, 2020). “Lider” kelimesi ilk kez 1300’lü yıllarda İngiltere’de doğmuş ve “yol göstermek” ve “yol almak” olarak anlamında kullanılmakta idi (Shackleton, 1995). Türkçede “yeterlik” ve “önderlik” olarak geçen bu kavrama daha çok liderlik olarak kullanılmaktadır (Özer, 1988). Liderlik baskın özelliklere bağlı olmaksızın doğacak yeni şartlara göre oluşur. Yani lideri var olan durum karşımıza koyar ve lideri genel olarak grup yaratır. Bir kişinin lider olduğunu söyleyebilmemiz için grup üyelerinin gözünde lider konumunda olması gerekir (Erdoğan, 2002). Liderlik, oluşabilecek durumlar ve şartlar altında, belirli bireysel veya grup hedeflerini gerçekleştirmek için, bir kişinin diğer kişilerin etkinliklerini etkilemesi ve yön vermesi süreci olarak tanımlanabilir (Koçel, 2001). Tüm bu sözü edilenlerin doğrultusunda liderlik kavramı, “bir grup insanı ortak bir amaç çerçevesinde buluşturma ve bu amaçları hayata geçirebilmek için insanları harekete geçirme beceri ve bilgilerinin tamamı” olarak tanımlanabilir (Ougley, 1998).

Liderlik spor ve antrenör ilişkisi, iyi bir antrenörün tüm liderlik özelliklerine sahip olup takımını veya sporcularını en iyi yöntemle çalıştırabilme becerisine sahip olması ve sporcularının yeterliliklerini artırabilmesi beklenmektedir. Yeterlilik; bir performansı gerçekleştirebilmek için gerekli bilgi ve donanımına sahip olma derecesidir. Öz yeterlik ise kişinin belli bir performans düzeyini başarabilmesini sağlayacak davranışları düzenleme ve yürütme yeteneği ile ilgili kişisel inanç olarak tanımlanabilir (Schwarzer, 2014). Aynı zamanda öz yeterlik bireyin belirli marifetlerini ortaya koyması için gerekli olan tutum, düşünce ve duygulardan oluşan eylem

dizilerini örgütleme ve gerçekleştirme yetilerine olan inancı olarak da tanımlanmaktadır (Markman, Balkin ve Baron, 2002; Hefferon ve Boniwell, 2014). Yüksek öz yeterlik inancına sahip bireyler, öğrenme faaliyetlerine kendi isteğiyle daha hevesli bir şekilde uygulamaktadır ve büyük emek vermekte, zorluklar karşısında uzun süre çaba göstererek daha etkili yollar kullanmakta ve öz yeterlik inancı düşük olan bireylerden daha büyük başarı sergilemektedirler (Eggen ve Kauchak, 1999). Bununla birlikte müsabaka koşulları ve spor hayatlarında karşılaştıkları çeşitli stresörlerle mücadele etmeyi öğrenen sporcuların psikolojik olarak spor yapmayan bireylere kıyasla daha dayanıklı olmaları olasıdır (Bozdağ, 2020). Müsabakadan önce veya müsabaka sırasında sporcuların son derece yoğun olarak yaşadıkları kaygı ve stres yoğunluğu düşünüldüğünde, kontrol altına alınamayan kaygı durumları, sporcuların performanslarını olumsuz yönde etkileyebilmekte ve başarısızlığa neden olabilmektedir (Gümüşdağ, Karaç ve Kartal, 2018). Bu nedenle öz yeterlik inancının bireyin motive olmasını doğrudan ve yapıcı bir şekilde etkilediği görülmektedir (Moore ve Anderson, 2003).

Bu araştırma, halkoyunu sporcularının algıladıkları antrenör liderlik davranışlarının öz yeterlik düzeyleri ile olan ilişkisini belirlemek amacıyla yapılmaktadır. Bu amaçla aşağıdaki araştırma problemlerine cevap aranmıştır;

1. Sporcuların öz yeterlikler düzeyleri ve algıladıkları antrenör liderlik özellikleri

- Cinsiyet,
- Eğitim Durumu,
- Halk Oyunu Oynadığı Süre,
- Mevcut Antrenörü ile Çalışma Süresi,
- Sosyoekonomik durumu değişkenlerine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

2. Sporcuların algıladıkları antrenör liderlik davranışlarının ile öz yeterlik düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, evren ve örnekleme, veri toplama süreci, veriler ve toplanması ve verilerin analizi ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

Araştırma Modeli

Bu araştırma genel tarama modellerinden ilişkisel tarama modelindedir. İlişkisel araştırma yöntemi, değişkenler arasındaki ilişkileri belirle-

mek ve muhtemel sonuçları tahmin için kullanılır. İki veya daha fazla değişken arasındaki ilişki düzeyi istatistiksel testler kullanılarak ölçülmeye çalışılır (Karasar, 2005).

Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubu 2017-2018 yılında görev yapan 412 halkoyunları sporcusundan oluşmaktadır. Çalışma grubunda 128 kadın (%31) ve 284 (%69) erkek sporcunun bulunmaktadır. Ayrıca sporcuların 374 (91.80)'i 14-17 yaş aralığında %9 (9.20)'u ise 18 ve yaş üstüdür. Sporcuların %90'ının ortaöğretim mezunu olduğu; %80'lik bir kesimin ise 1-2 yıldır halk oyunu oynadığı tespit edilmiştir. Yine sporcuların %88'lik bir kesiminin şu an çalıştıkları antrenör ile 1-2 yıldır; %43'ünün üç dört yıldır; %8'inin ise 5 yıl ve üstü süredir çalışmaktadırlar. Sporcuların yaklaşık %12'sinin ailesinde lisanslı bir halk oyuncusu bulunmaktadır.

Veriler ve Toplanması

Bu araştırmada katılımcılara, demografik bilgi formu, Öcel (2002) tarafından Türk kültürüne uyarlama çalışması yapılan Öz yeterlik ölçeği ve Toros ve Tiryaki (2006) tarafından Türk kültürüne uyarlanan Sporda Liderlik ölçeği uygulanmıştır. Ölçekler ve demografik bilgilerden oluşan form yanıtlayıcılar tarafından 22 dakikada yanıtlanmıştır. Ölçeklerin uygulanması için gerekli olan izinlerin alındığına dair etik kurul kararı mevcuttur.

Öz Yeterlik Ölçeği

Riggs, Warka, Babasa, Betancourt ve Hooker (1994) tarafından bireylerin kendi kapasitelerine duydukları inancı ölçmek amacıyla geliştirilmiş olan Öz yeterlik Ölçeği'nin (Self Efficacy Scale) Türk kültürüne uyarlama çalışması Öcel (2002) tarafından yapılmıştır. Ölçek, beş dereceli likert türünde düzenlenmiş toplam 10 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte yer alan altı madde (2,3,4,6,8,10) ters puanlanmıştır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan; 10, en yüksek puan; 50 olup puan yükseldikçe öz yeterlik inancının arttığı kabul edilmektedir. Riggs vd. (1994) tarafından hesaplanan ve diğer araştırmacılar tarafından rapor edilen iç tutarlık katsayısı, 0,86 olarak ifade edilmiştir. Öcel (2002) tarafından yapılan faktör analizi sonucunda ölçeğin tek faktörlü bir yapısının bulunduğu ve maddelerinin faktör yük değerlerinin 0.32 ile 0.85 arasında değiştiği; güvenirlik analizi sonucunda ise ölçeğin iç tutarlık katsayısının 0.61 tespit edilmiştir. Bu çalışmada ise; Öz Yeterlik Ölçeği'nin Cronbach alpha katsayısı 0.90 olarak hesaplanmıştır. Alan yazında iç tutarlık katsayısı 0.80 ve üstü olan değerler için ölçeğin yüksek derecede güvenilir olduğu belirtilmiştir (Kalaycı, 2010). Buna göre Öz Yeterlik Ölçeği'nin güvenilir olduğu kanıtlanmıştır.

Sporda Liderlik Ölçeği

Sporda Liderlik Ölçeği (SLÖ) (Leadership for Sport Scale) sporcuların antrenörlerin liderlik stilini ve davranışlarını nasıl algıladıklarını değerlendirmek amacıyla Chelladurai ve Saleh (1980) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek Eğitici ve Öğretici Davranış (Training and Instruction), Demokratik Davranış (Democratic Behavior), Otokratik Davranış (Autocratic Behavior), Sosyal Destek (Social Support) ve Ödüllendirici Davranış/ Pozitif Geribildirim Davranışı (Positive Feedback) olmak üzere beş alt boyut ve beşli likert tipi derecelendirilen 40 maddeden oluşmaktadır.

Ölçeğin Chelladurai ve Saleh (1980) tarafından beden eğitimi öğrencileri ve atletler için sırasıyla hesaplanan iç tutarlık güvenirliği Eğitici ve Öğretici Davranış boyutunda 0.76-0.93, Demokratik Davranış boyutunda 0.77-0.87, Otokratik Davranış boyutunda 0.66-0.79, Sosyal Destek boyutunda 0.72-0.86 ve Ödüllendirici Davranış/ Pozitif Geribildirim Davranışı boyutunda 0.79- 0.92 olarak hesaplanmıştır. Toros ve Tiryaki (2006) tarafından hesaplanan iç tutarlık katsayıları Eğitici ve Öğretici Davranış için .80, demokratik davranış için .79, otoriter davranış için 0.41, sosyal destek için 0.75 ve pozitif geribildirim için 0.60'tır. Bu çalışmada ise; ölçeğin Cronbach alpha katsayısı, eğitici ve öğretici davranış boyutu için 0.87, demokratik davranış boyutu için 0.85, otokratik davranış boyutu için .85, sosyal destek boyutu için 0.79 ve ödüllendirici davranış boyutu için 0.74 olarak hesaplanmıştır. Buna göre Sporda Liderlik Ölçeği 'nin boyutlarının güvenilir olduğu kanıtlanmıştır.

Verilerin Analizi

Araştırmada verilerin analizi kapsamında Öz yeterlik ölçeğinin ve Liderlik ölçeğinin geçerlik ve güvenirlik analizleri yapılmış, araştırma sorularına yönelik uygun istatistiğin seçilmesi için gerekli varsayımlar gerçekleştirilmiştir. Verilerin analizinde öncelikle tanımlayıcı istatistikler incelenmiştir. Bağımsız değişkenlerin bağımlı değişkenler üzerindeki etkisinin incelendiği araştırma soruları için parametrik test varsayımlarının sağlandığı durumlarda bağımsız gruplar t testi, varyans analizi; parametrik test varsayımlarının sağlanmadığı durumlarda Mann Whitney U testi ve Kruskal Wallis-H testi kullanılmıştır. Sporcuların antrenörlerinin liderlik özelliklerine ilişkin algıları ile öz yeterlik algıları arasındaki ilişkinin belirlenmesinde Pearson's korelasyon analizi kullanılmıştır. Tüm analizlerde anlamlılık düzeyi 0.05 olarak belirlenmiştir. Verilerin analizi aşamasında betimsel istatistiklerin hesaplanmasında, parametrik ve parametrik olmayan testlerde SPSS 20 programları kullanılmıştır.

BULGULAR VE YORUM

Bu bölümde veri analizleri sonucunda ulaşılan bulgular ve bunlara ilişkin yorumlara yer verilmiştir.

Tablo 1. Sporcuların öz yeterlikleri ve algıladıkları antrenör liderlik özelliklerinin cinsiyete göre t testi sonuçları

Ölçek	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	Ss.	Sd	t	P
Eğitici-Öğretici	Erkek	97	58.27	8.32	328	0.421	0.674
	Kadın	233	57.85	8.18			
Demokratik	Erkek	97	39.32	6.69	328	0.612	0.541
	Kadın	233	38.83	6.62			
Otokratik	Erkek	97	20.13	5.49	328	3.167	0.002*
	Kadın	233	17.79	6.37			
Sosyal Destek	Erkek	97	36.05	5.16	328	1.871	0.062
	Kadın	233	34.83	5.51			
Ödüllendirici	Erkek	97	22.16	3.83	328	0.299	0.765
	Kadın	233	22.04	3.35			
Öz yeterlik	Erkek	97	33.84	9.86	328	-0.093	0.926
	Kadın	233	33.95	10.67			

* $p < .05$.

Tablo 1 incelendiğinde erkek halk oyunu sporcularının antrenörlerinin eğitici-öğretici, demokratik, otokratik, sosyal destek sağlayıcı ve ödüllendirici olduklarına yönelik algılarına ilişkin puan ortalamaları kadın sporcuların puan ortalamalarından yüksektir. Ancak ortalama puanlar arasındaki bu farklılıklar sadece otokratik olma özelliğinde istatistiksel olarak anlamlıdır; $t(328)=3.167$, $p < .01$. Buna göre erkek halk oyunu sporcuları antrenörlerini kadın halk oyunu sporcularına kıyasla daha otokratik bulmaktadırlar.

Sporcuların cinsiyetlerine göre öz yeterlik puan ortalamalarının ise istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmektedir, $t(328)=-0.093$, $p > .05$. Buna göre cinsiyetin sporcuların öz yeterlik algılarında bir farklılık yaratmadığı sonucuna varılmıştır.

Tablo 2. Sporcuların öz yeterlikleri ve algıladıkları antrenör liderlik özelliklerinin eğitim düzeyine göre Kruskal Wallis H testi sonuçları

Ölçek	Grup	N	Ort.	Ss.	Sıra Ort.	χ^2	P	İkili Karşılaştırma (MW-U)
Eğitici ve Öğretici	İlköğretim	5	60.60	5.59	195.40	6.307	0.043*	İlköğr.- Üni.
	Ortaöğretim	298	58.37	7.94	168.84			Ortaö.- Üni
	Üniversite	27	53.15	9.99	123.06			

Demokratik	İlköğretim	5	41.00	3.81	182.60	3.682	0.159	-
	Ortaöğretim	298	39.18	6.52	168.18			
	Üniversite	27	36.30	7.76	132.72			
Otokratik	İlköğretim	5	17.20	3.63	129.50	2.150	0.341	-
	Ortaöğretim	298	18.61	6.28	167.92			
	Üniversite	27	17.26	5.78	145.41			
Sosyal Destek	İlköğretim	5	35.40	6.21	166.20	0.709	0.058	-
	Ortaöğretim	298	35.43	4.56	169.22			
	Üniversite	27	32.44	5.31	124.31			
Ödüllendirici	İlköğretim	5	23.20	6.31	179.80	3.409	0.182	-
	Ortaöğretim	298	22.16	1.79	168.09			
	Üniversite	27	20.92	3.49	134.30			
Öz yeterlik	İlköğretim	5	36.60	3.57	187.40	8.474	0.014*	İlkÖğr.-Üni
	Ortaöğretim	298	34.31	6.02	169.72			
	Üniversite	27	29.15	10.6	114.89			Ortaö.- Üni.

*p<.05

Tablo 2 incelendiğinde üniversite mezunu halk oyunu sporcularının ilk öğretim ve ortaöğretim derecesine sahip olan halk oyunu sporcularına göre antrenörlerinin liderlik özelliklerine ilişkin algı puan ortalamalarının düşük olduğu görülmektedir. Kruskal Wallis test sonuçlarına göre antrenörün eğitici ve öğretici olma özelliği sporcuların eğitim düzeylerine göre anlamlı olarak farklılaşmaktadır; χ^2 (sd= 2, n=330)=6.307, p<0.05. Bu farkın hangi gruplardan kaynaklandığı Mann Whitney U testi ile incelenmiştir. Buna göre ilköğretim ve ortaöğretim düzeyinde eğitim alan halkoyunu sporcularının üniversitede eğitim alan sporculara göre, antrenörlerinin anlamlı düzeyde daha yüksek eğitici ve öğretici davranışlar sergilediklerini düşünmektedirler (U=37.500, p=0.048<0.05; U=2907.00, p=0.016<0.05).

Sporcuların öz yeterlik algıları da eğitim düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı derecede değişmektedir; χ^2 (sd=2, n=330)=8.474, p<0.05. İkili Karşılaştırma sonuçlarına göre ilköğretim ve ortaöğretim mezunu sporcuların öz yeterlik algıları üniversite mezunu sporculara göre anlamlı derecede yüksek bulunmuştur (U=29.000, p=0.044<0.05; U=2695.00, p=0.004<0.05).

Tablo 3. Sporcuların öz yeterlikleri ve algıladıkları antrenör liderlik özelliklerinin halk oyunu oynadıkları süreye göre varyans analizi sonuçları

Ölçek	Grup	N	Ort.	Ss.	F	P	İkili Karşılaştırma (LSD)
Eğitici ve Öğretici	1-2 yıl	262	58.64	7.55	4.320	0.014*	1-2 ile 3-4
	3-4 yıl	37	55.57	9.69			1-2 ile 5 ve üstü
	5 yıl ve üstü	31	55.19	10.56			
Demokratik	1-2 yıl	262	39.26	6.23	1.243	0.290	-
	3-4 yıl	37	38.11	7.21			
	5 yıl ve üstü	31	37.58	8.90			
Otokratik	1-2 yıl	262	18.65	6.15	0.692	0.501	-
	3-4 yıl	37	17.38	6.25			
	5 yıl ve üstü	31	18.32	6.69			
Sosyal Destek	1-2 yıl	262	35.55	5.21	3.036	0.049*	1-2 ile 3-4
	3-4 yıl	37	33.49	6.30			
	5 yıl ve üstü	31	34.13	5.85			
Ödüllendirici	1-2 yıl	262	22.27	3.40	2.463	0.087	-
	3-4 yıl	37	20.97	4.02			
	5 yıl ve üstü	31	21.71	3.44			
Öz yeterlik	1-2 yıl	262	34.18	11.21	.737	0.479	-
	3-4 yıl	37	33.86	8.37			
	5 yıl ve üstü	31	31.77	2.86			

* $p < .05$

Tablo 3 incelendiğinde “1-2 yıl” dır halk oyunu oynayan sporcuların liderlerinde algıladıkları eğitici ve öğretici, demokratik, otokratik, sosyal destek sağlayıcı ve ödüllendirici olma özelliklerine ilişkin puan ortalamalarının “3-4 yıl” ve “5 yıl ve üstü” süredir halk oyunu oynayan sporcuların puan ortalamalarından daha yüksek olduğu görülmektedir. Ancak ortalamalar arasındaki bu farklılıklar eğitici ve öğretici davranış ve sosyal destek davranışı özelliklerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılaşmıştır; $F_{(2,327)} = 4.320$; $p < 0.05$, $F_{(2,327)} = 3.036$; $p < 0.05$. Diğer bir ifade ile sporcuların liderlerinde algıladıkları eğitici ve öğretici davranış ve sosyal destek davranışı halk oyunu oynadıkları yıla göre anlamlı olarak değişmektedir. İkili Karşılaştırma sonuçları incelendiğinde, “1-2 yıl” süre ile halk oyunu oynayan sporcular “3-4 yıl” ve “5 yıl ve üstü” süredir halk oyunu oynayan sporculara göre antrenörlerinin daha eğitici ve öğretici davranış sergilediklerini düşünmektedirler. Bunun nedeni olarak antrenörlerin yeni başlayan sporculara uyguladıkları spora ilişkin becerileri, teknikleri ve taktikleri hakkında daha çok bilgi verme eğiliminde olabilecekleri düşünülebilir.

Sporcuların öz yeterlik algılarına ilişkin bulgular incelendiğinde, sporcuların halk oyunu oynadıkları süre arttıkça öz yeterlik puan orta-

lamalarında bir düşüş yaşandığı görülmektedir. Ancak ortalama puanlar arasındaki farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır; $F_{(2,327)}=0.737$; $p>0.05$.

Tablo 4. Sporcuların öz yeterlikleri ve algıladıkları antrenör liderlik özelliklerinin antrenörleri ile çalıştıkları süreye göre Kruskal Wallis H testi sonuçları

Ölçek	Grup	N	Ort.	Ss.	Sıra Ort.	χ^2	p	İkili Karşılaştırma (MW-U)
Eğitici ve Öğretici	1-2 yıl	290	57.62	8.31	159.06	12.295	.002*	1-2 ile 5
	3-4 yıl	34	60.18	7.17	205.22			1-2 ile 3-4
	5 yıl ve üstü	6	62.50	6.12	251.50			
Demokratik	1-2 yıl	290	38.56	6.77	158.67	13.808	.001*	1-2 ile 5
	3-4 yıl	34	41.62	4.87	208.13			1-2 ile 3-4
	5 yıl ve üstü	6	43.83	2.86	254.00			
Otokratik	1-2 yıl	290	18.20	6.19	160.63	8.626	.013*	1-2 ile 5
	3-4 yıl	34	19.97	6.28	191.44			
	5 yıl ve üstü	6	23.33	4.08	254.00			
Sosyal Destek	1-2 yıl	290	34.92	5.48	159.29	11.395	.003*	1-2 ile 5
	3-4 yıl	34	36.88	4.85	204.79			1-2 ile 3-4
	5 yıl ve üstü	6	38.50	3.67	242.92			
Ödüllendirici	1-2 yıl	290	21.94	3.54	160.95	7.446	.024*	1-2 ile 5
	3-4 yıl	34	22.79	3.10	190.47			
	5 yıl ve üstü	6	24.50	1.22	243.83			
Öz yeterlik	1-2 yıl	290	33.83	10.81	166.07	0.185	.912	-
	3-4 yıl	34	34.88	7.41	163.34			
	5 yıl ve üstü	6	32.83	5.23	150.08			

* $p<.05$

Tablo 4 incelendiğinde sporcuların antrenörleri ile çalışma süreleri antrenörlerinde algıladıkları eğitici ve öğretici olma; χ^2 (sd= 2, n=330)=12.295, $p<0.05$; demokratik olma χ^2 (sd= 2, n=330)=13.808, $p<0.05$; otokratik olma χ^2 (sd= 2, n=330)=8.626, $p<0.05$; sosyal destek olma χ^2 (sd= 2, n=330)=11.395, $p<0.05$; ve ödüllendirici olma χ^2 (sd= 2, n=330)=7.446, $p<0.05$; liderlik özelliklerini anlamlı derecede etkilemektedir. “1-2 yıl” dan beri aynı antrenör ile çalışan sporcuların “3-4 yıl” ve “5 yıl ve üstü” süredir aynı antrenör ile çalışan sporculara göre

antrenörlerinin kendilerine karşı daha az eğitici ve öğretici olduklarını düşünmektedirler; $U_{1-2ile3-4}=3450.500$, $p=0.007<0.05$; $U_{1-2ile5veüstü}=383.00$, $p=0.018<0.05$. Benzer bulgu demokratik davranma $U_{1-2ile3-4}=3448.500$, $p=0.004<0.05$; $U_{1-2 ile5veüstü}=371.00$, $p=0.015<0.05$ ve sosyal destek olma $U_{1-2ile3-4}=3570.500$, $p=0.007<0.05$; $U_{1-2ile5veüstü}=429.00$, $p=0.031<0.05$ özelliklerinde de görülmektedir. Diğer bir ifade ile aynı antrenör ile 1-2 yılın üzerinde çalışan sporcular antrenörlerini 1-2 yıldır aynı antrenörle çalışan sporculara göre daha demokratik ve daha sosyal destek olan kişiler olarak görmektedirler. Bunun nedeni olarak aynı sporcu ile geçirilen süre arttıkça bireyler arasındaki sosyal etkileşimin, güven duygusunun artması ve dolayısıyla antrenörün sporcuya daha fazla sosyal destek olması, alınan kararlara daha fazla sporcuyu katma eğiliminde olması olabilir. Yine 5 yıl ve üstü süredir antrenörleri ile birlikte çalışan sporcular 1-2 yıldır antrenörleri ile birlikte çalışanlara göre antrenörlerinin daha ödüllendirici olduklarını düşünmektedirler; $U=433.000$, $p=0.031<0.05$. Öte yandan bir diğer bulgu, antrenörleri ile 5 yıl ve üstü süredir birlikte çalışan sporcuların antrenörlerini, 1-2 yıldır aynı antrenörle çalışanlara göre daha otokratik bulma eğiliminde olduklarıdır; $U=381.000$, $p=0.017<0.05$.

Öz yeterlik ile ilgili bulgular incelendiğinde sporcuların öz yeterlik algıları mevcut antrenörleri ile çalışma sürelerine göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir $\chi^2(sd=2, n=330)=0.185$, $p>0.05$.

Tablo 5. Sporcuların öz yeterlikleri ve algıladıkları antrenör liderlik özelliklerinin ekonomik düzeye göre Kruskal Wallis h testi sonuçları

Ölçek	Grup	N	Ort.	Ss.	Sıra Ort.	χ^2	p	İkili Karşılaştırma (MW-U)
Eğitici ve Öğretici	Yüksek	73	58.74	8.89	191.92	11.577	.003*	Yüksek-Orta Orta-Düşük
	Orta	235	57.43	8.22	154.27			
	Düşük	22	61.27	3.92	197.82			
Demokratik	Yüksek	73	39.73	7.19	190.81	17.992	.000*	Yüksek-Orta Orta-Düşük
	Orta	235	38.38	6.58	152.30			
	Düşük	22	42.77	3.07	222.57			
Otokratik	Yüksek	73	20.11	5.14	188.75	24.309	.000*	Yüksek-Orta Yüksek-Düşük Orta-Düşük
	Orta	235	17.52	6.46	151.13			
	Düşük	22	23.32	1.91	241.86			
Sosyal Destek	Yüksek	73	35.70	6.21	186.69	14.847	.001*	Yüksek-Orta Orta-Düşük
	Orta	235	34.71	5.29	153.83			
	Düşük	22	38.64	1.33	219.86			
Ödüllendirici	Yüksek	73	22.42	3.57	183.51	4.375	.112	-
	Orta	235	21.89	3.57	158.76			
	Düşük	22	22.95	2.01	177.68			

	Yüksek	73	36.42	9.83	193.65	11.884	.003*	Yüksek-Orta
Öz yeterlik	Orta	235	33.54	10.69	161.00			Yüksek-Düşük
	Düşük	22	29.64	7.35	120.18			

* $p < .05$

Sporcuların antrenörlerine ilişkin eğitici ve öğretici, demokratik, otokratik ve sosyal destek olma davranışına yönelik algılarının sporcuların ekonomik düzeylerine göre istatistiksel olarak anlamlı değiştiği görülmektedir; $\chi^2_{\text{eğiticiöğretici}}$ (sd= 2, n=330)=11.557; $\chi^2_{\text{demokratik}}$ (sd= 2, n=330)=17.992; $\chi^2_{\text{otokratik}}$ (sd= 2, n=330)=24.309; $\chi^2_{\text{sosyaldestek}}$ (sd= 2, n=330)=14.847; $p < .05$.

İkili karşılaştırma sonuçları incelendiğinde orta gelir düzeyine sahip halk oyunu sporcuları, düşük ve yüksek gelir düzeyine sahip halk oyunu sporcularına göre antrenörlerinin daha az eğitici ve öğretici davranış sergilediğini düşünmektedirler; $U_{\text{yüksek-orta}} = 6611.000$, $p = 0.003$; $U_{\text{orta-düşük}} = 1911.500$, $p = 0.042 < 0.05$. Benzer şekilde orta gelir düzeyindeki sporcular, düşük ve yüksek gelir düzeyindeki sporculara göre antrenörlerini daha az demokratik bulmakta $U_{\text{yüksek-orta}} = 6612.500$, $p = 0.003$; $U_{\text{orta-düşük}} = 1447.000$, $p = 0.001 < 0.05$; ve onların daha az sosyal destek davranışı gösterdiklerini düşünmektedirler; $U_{\text{yüksek-orta}} = 6919.500$, $p = 0.011$; $U_{\text{orta-düşük}} = 1500.000$, $p = 0.001 < 0.05$. Bir diğer bulgu ise düşük gelir düzeyine sahip sporcuların orta ve yüksek gelir düzeyine sahip sporculara göre antrenörlerini daha otokratik buldukları yönündedir; $U_{\text{yüksek-orta}} = 6565.000$, $p = 0.002$; $U_{\text{yüksek-düşük}} = 488.000$, $p = 0.004 < 0.05$. Öte yandan yüksek gelir düzeyine sahip sporcular da orta gelir düzeyindekilere göre antrenörlerini daha otokratik bulmaktadırlar; $U_{\text{orta-düşük}} = 1220.000$, $p = 0.000 < 0.05$.

Sporcuların ekonomik gelirlerine göre öz yeterlik algıları istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir; χ^2 (sd= 3, n=330)=11.884, $p < 0.05$. İkili karşılaştırma sonuçları incelendiğinde yüksek gelir düzeyine sahip halk oyunu sporcuları orta ve düşük gelir düzeyine sahip halk oyunu sporcularına göre anlamlı derecede daha yüksek öz yeterlik algısına sahiptir; $U_{\text{yüksek-orta}} = 6880.000$, $p = 0.010$; $U_{\text{yüksek-düşük}} = 445.500$, $p = 0.002 < 0.05$.

Tablo 6. *Halk oyunu sporcularının algıladıkları antrenör liderlik özellikleri ve öz yeterlikleri arasındaki korelasyon*

	Eğitici ve Öğretici	Demokratik	Otokratik	Sosyal Destek	Ödüllendirici	Öz yeterlik
Eğitici ve Öğretici	1.000	0.859**	0.332**	0.825**	0.800**	0.116*
Demokratik		1.000	0.408**	0.819**	0.740**	0.148**
Otokratik			1.000	0.508**	0.394**	0.114*
Sosyal Destek				1.000	0.723**	0.188**
Ödüllendirici					1.000	0.142**
Öz yeterlik						1.000

** $p < 0.01$

Sporcuların algıladıkları antrenör liderlik davranışları ile öz yeterlikleri arasındaki ilişkiyi belirlemek amacı ile Pearson korelasyon analizi yapılmıştır.

Tablo 6 incelendiğinde halk oyunu sporcularının antrenörlerinin eğitici ve öğretici liderlik davranışlarına ilişkin algıları ile öz yeterlik algıları arasında pozitif yönde, düşük düzeyde anlamlı bir ilişki gözlenmektedir, $r=0.116$, $p<0.05$ (Alpar, 2011). Buna göre sporcuların antrenörlerine yönelik eğitici ve öğretici davranış gösterme algılarındaki artışın öz yeterlik algılarında bir artışa ya da öz yeterliklerindeki artışın antrenörlerine ilişkin eğitici ve öğretici davranış sergileme algılarında bir artışa sebep olduğu söylenebilir.

Sporcuların antrenörlerinin demokratik liderlik davranışlarına ilişkin algıları ile öz yeterlik algıları arasında pozitif yönde, düşük düzeyde anlamlı bir ilişki gözlenmektedir, $r=0.148$, $p<0.01$. Buna göre sporcuların antrenörlerine yönelik demokratik davranış gösterme algılarındaki artışın öz yeterlik algılarında bir artışa ya da öz yeterliklerindeki artışın antrenörlerine ilişkin demokratik davranış sergileme algılarında bir artışa sebep olduğu söylenebilir.

Sporcuların antrenörlerinin otokratik liderlik davranışlarına ilişkin algıları ile öz yeterlik algıları arasında pozitif yönde, düşük düzeyde anlamlı bir ilişki gözlenmektedir, $r=0.114$, $p<0.05$. Buna göre sporcuların antrenörlerine yönelik otokratik davranış gösterme algılarındaki artışın öz yeterlik algılarında bir artışa ya da öz yeterliklerindeki artışın antre-

nörlerine ilişkin otokratik davranış sergileme algılarında bir artışa sebep olduğu söylenebilir.

Sporcuların antrenörlerinin sosyal destek davranışlarına ilişkin algıları ile öz yeterlik algıları arasında pozitif yönde, düşük düzeyde anlamlı bir ilişki gözlenmektedir, $r=0.188$, $p<0.01$. Buna göre sporcuların antrenörlerine yönelik sosyal destek davranış gösterme algılarındaki artışın öz yeterlik algılarında bir artışa ya da öz yeterliklerindeki artışın antrenörlerine ilişkin sosyal destek davranış sergileme algılarında bir artışa sebep olduğu söylenebilir. Hesaplanan determinasyon katsayısına ($r^2=0.03$) göre bu iki değişken birbirlerindeki değişiminin %3'lük bir dilimini açıklamaktadırlar.

Sporcuların antrenörlerinin ödüllendirici liderlik davranışlarına ilişkin algıları ile öz yeterlik algıları arasında pozitif yönde, düşük düzeyde anlamlı bir ilişki gözlenmektedir, $r=0.142$, $p<0.01$. Buna göre sporcuların antrenörlerine yönelik ödüllendirici davranış gösterme algılarındaki artışın öz yeterlik algılarında bir artışa ya da öz yeterliklerindeki artışın antrenörlerine ilişkin ödüllendirici davranış sergileme algılarında bir artışa sebep olduğu söylenebilir.

Sonuç olarak sporcuların öz yeterlik algıları ile antrenörlerinde algıladıkları eğitici ve öğretici, demokratik, otokratik, sosyal destek ve ödüllendirici liderlik özellikleri arasında pozitif yönde, anlamlı ancak oldukça düşük düzeyde bir ilişkinin olduğu saptanmıştır.

TARTIŞMA SONUÇ

Araştırma bulgularına göre kadın halk oyuncuların erkek halk oyunculara göre antrenörlerini daha otoriter lider olarak algıladıkları görülmektedir. Diğer liderlik tiplerinde anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Ortaya çıkan durum halkoyunları antrenörlerinin genellikle erkek olması ve erkeklerin toplumda daha otoriter ve baskın yapıda kabul edilmesinden, ayrıca kadın ve erkek oyuncuların kişisel ve algısal farklılıklarından kaynaklandığı düşünülebilir. Eskiyecek ve arkadaşları (2015), Beam ve arkadaşları (2004) farklı gruplarla yaptıkları çalışmalarında sporcuların antrenörlerinden daha fazla otokratik davranış bekledikleri ve algıladıklarını tespit etmişlerdir. Ayrıca Chelladurai ve arkadaşları (1989) yaptığı çalışmada sporcuların antrenörlerinde otoriter stili tercih etme eğiliminde olduklarını tespit etmişlerdir.

Cinsiyet değişkenine göre sporcuların öz yeterlikleri arasında anlamlı ilişki tespit edilmediği görülmektedir. Benzer şekilde Köksal'ın (2008), Gençlik Spor İl Müdürlüğünde görev yapan antrenörlerin liderlik tarzları ve öz yeterlikleri ile ilgili çalışmasında da sonuçlarımızla benzer şekilde cinsiyet ve algılanan liderlik tarzları arasında farklılık tespit edilmemiştir.

Çalışma grubu dahilinde cinsiyetin öz yeterlik düzeyine etkisi olmadığı düşünülmektedir. Bandura (1977)'nin öz yeterlik teorisine göre kadın ve erkekler arasında kendilerini ne kadar yeterli hissettikleri konusunda bir farklılık bulunmaması gerekmektedir. Literatürde araştırma sonuçlarımız destekleyecek nitelikte cinsiyet değişkeninin öz yeterlik düzeyinde etkili olmadığı çalışmalar (Mirzeoğlu ve Aktaş, 2005; Celep, 2002; Tschannen-Moran, ve Woolfolk-Hoy, 2002) ve bulgularımızın aksine farklı örneklem gruplarında öz yeterlik düzeyinin cinsiyet değişkenine göre farklılaştığı çalışmalar da bulunmaktadır (Cihan, 2018).

Araştırmaya katılan sporcuların eğitim düzeyi değişkeni ile sporcuların antrenörlerinde algıladıkları eğitici ve öğretici davranışları alt boyutunda üniversite mezunu halk oyunu sporcularının ilköğretim ve ortaöğretim mezunu olan halk oyunu sporcularına göre antrenörlerinin liderlik özelliklerine ilişkin algı puan ortalamalarının düşük olduğu görülmektedir. Buna göre ilköğretim ve ortaöğretim düzeyinde eğitim alan halkoyunu sporcularının üniversitede eğitim alan sporculara göre, antrenörlerini anlamlı düzeyde daha yüksek eğitici ve öğretici davranışlar sergilediklerini düşünmektedirler. Ortaya çıkan bu sonuç halk oyunları eğitiminde sürecin durağan değil süreklilik arz ettiğinden ilk ve ortaöğretimde eğitim alan öğrencilerin algı düzeylerinin üniversite öğrencilerine göre düşük seviyede olabileceğinden kaynaklandığı düşünülebilir. Eğitim ve öğretim faaliyetleri bireylerin bilgi, sosyal çevre, yaşam stili ve algı düzeylerini değiştirmekte ve geliştirmektedir. Alan yazında farklı branşlara sahip sporcuların eğitim durumu değişkenine göre algılanan antrenör liderlik tarzları arasında fark bulunmayan çalışmalara rastlamak mümkündür (Özsarı, 2010; Yılmaz, 2008).

Araştırmaya katılan halk oyuncularının eğitim durumu ile öz yeterlik düzeyleri arasında ilişkiye bakıldığında üniversite öğrencilerinin diğer eğitim düzeyine sahip öğrencilere göre daha düşük öz yeterlik düzeyine sahip olduğu görülmektedir. İlköğretim ve ortaöğretim öğrencilerinin öz yeterlik düzeyleri daha yüksektir. Bu durum ilköğretim ve ortaöğretim öğrencilerinin yaşları gereği daha az yarışmaya katılmalarından, daha az yöre oyunu bilmelerinden ve bundan dolayı figürleri hatalı yapma oranlarının düşüklüğünden kaynaklanabileceği öngörülebilir. Benzer sebeplerle üniversite öğrencilerinin bu branşı daha uzun süreli yapmaları, farklı yöreler ve figür benzerliklerinden dolayı yarışma ve gösterilerde hata yapabilme sıklıklarından dolayı düşük öz yeterliliğe sebep olabileceği düşünülebilir. Ancak, Altunçekiç ve arkadaşları (2005) farklı gruplarla yaptığı çalışmada öz yeterlik inanç düzeylerinin mezun oldukları öğrenim türüne göre farklılık yarattığını tespit etmiştir.

Halkoyunu oynanan süre değişkenine göre; 1-2 yıl süre ile halkoyunu oynayan sporcuların daha fazla spor yılına sahip sporculara göre liderleri-

ni anlamlı derecede daha yüksek düzeyde eğitici ve öğretici olarak ve sosyal destek verici olarak algıladıklarını göstermektedir. İstatistik sonuçları diğer liderlik özelliklerinin de 1-2 yıl spor yapan sporcuların daha yüksek algıladıklarını gösterse de bu farklılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Ortaya çıkan bu durum antrenörlerin yeni başlayan sporculara duruş eğitimi figür sahneleme gibi halkoyunlarının temel eğitimlerini verirken sergiledikleri yoğun çabanın etkisi olduğu düşünülebilir. Çünkü her yeni figür her yeni sahne yeni bir kültür öğrenme getirmektedir ve bunun için daha fazla dikkat eğitim ve çaba gerektirdiği söylenebilir. Benzer şekilde Ödemiş ve Karagün (2016)'ün dans sporcularının algıladıkları ve tercih ettikleri liderlik davranışları isimli araştırmasında dans etme yılı değişkenine göre eğitici ve öğretici ile sosyal destek verici liderlik davranışları arasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Her iki algılanan liderlik davranışında da 1 yıl ve daha aşağı spor yapanların puan ortalaması yüksek bulunmuştur. Spor yaşı değişkenine göre antrenörlerin algılanan liderlik davranışları arasında farklılık tespit edilen çalışma (Eskiyecek vd., 2015; Toros ve Duvan, 2011; Yıldırım, 2020) sonuçları araştırmamızı desteklemektedir.

Halkoyunu sporcularının halkoyunu oynadıkları süre artıka genel olarak öz yeterlik puanlarında düşüş olduğu tespit edilmiştir. Ancak ortalama puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

Antrenörle çalışma süresi liderlik özelliklerini anlamlı derecede etkilemektedir. “1-2 yıl” dan beri aynı antrenör ile çalışan sporcuların “3-4 yıl” ve “5 yıl ve üstü” süredir aynı antrenör ile çalışan sporculara göre antrenörlerinin kendilerine karşı daha az eğitici ve öğretici olduklarını düşünmektedirler; Bunun nedeni olarak, halkoyunları sporunun çalışma süresi artıka sporcuların kendilerinin geliştiklerinin farkına varmaları ve antrenörle geçirilen zamanda antrenörlerin gelişimlerine etkisini görmelerinin sonucu olduğu düşünülebilir. Öte yandan bir diğer bulgu antrenörleri ile 5 yıl ve üstü süredir birlikte çalışan sporcuların antrenörlerini, 1-2 yıldır aynı antrenörle çalışanlara göre daha otokratik bulma eğiliminde olduklarıdır.

Halk oyuncuların algıladıkları eğitici ve öğretici lider, demokratik lider, otokratik lider, sosyal destekleyici lider ve ödüllendirici lider özellikleri ile ekonomik düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Buna göre ekonomik düzeyi düşük olan sporcular antrenörlerini daha yüksek düzeyde eğitici öğretici ödüllendirici demokratik otokratik sosyal destekleyici lider olarak algılamaktadır. Ortaya çıkan bu sonucu düşük gelire sahip birey ve sporcuların sosyal olanaklarının az olması daha düşük seviyedeki eğitim kurumlarında eğitim görmeleri halkoyunları yarışmalarının yüksek maliyetlerinden dolayı daha az katılmaları gibi sebeplerden etkilendiği düşünülebilir. Farklı guruplarla yapılan çalışmalarda sosyo-eko-

nomik düzeyin yüksekliğinin eğitim ve öğretim kalitesi algılarını da yükselttiği tespit edilmiştir (Adatepe, 2018; Akyol vd., 2017). Bu düşünceden hareketle düşük sosyo-ekonomik düzeye sahip sporcuların düşük düzeyde eğitici öğretici ödüllendirici demokratik otokratik sosyal destekleyici liderlik algısına sahip olduğu söylenebilir. Sporcuların öz yeterlik algıları ile ekonomik düzeyleri arasında ekonomik düzeyleri yüksek sporcuların öz yeterliklerinin de yüksek olduğu tespit edilmiştir. Sosyal çevre, eğitim öğretim ortamı, okullardaki sınıf mevcutları, öğretmenlerin yeterlikleri, spor salonları, okullardaki aktiviteler, okulların ve ailenin çocuklara destekleri ve yaklaşımları (Tschannen-Moran ve Wool Hay, 2002) öğrenci ve sporcuların yeterlik inançlarını etkilemektedir. Adatepe'nin (2018) eğitim kalitesinin ölçülmesi konulu çalışmasında yüksek gelir seviyesine sahip olan sporcuların yüksek öz yeterliliğe sahip olduğu tespit edilmiştir. Milli (2015)'nin farklı guruplarla yaptığı çalışmada, sosyo ekonomik düzey yüksekliğinin bireylerin öz yeterlik algılarını olumlu etkilediğini tespit edilmiştir.

Sporcuların öz yeterlik algıları ile antrenörlerinde algıladıkları eğitici ve öğretici, demokratik, otokratik, sosyal destek ve ödüllendirici liderlik özellikleri arasında pozitif yönde, anlamlı ancak oldukça düşük düzeyde bir ilişkinin olduğu saptanmıştır.

KAYNAKLAR

- Adatepe, E. (2018). *Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin eğitim kalite algılarının ölçülmesi* (Bartın Üniversitesi örneği). (Yüksek lisans tezi), Bartın Üniversitesi, Bartın.
- Akyol, B., Vural, R. A. ve Gündoğdu, K. (2017). İlkokul Öğrencilerinin Okula Aidiyet, Okul Atmosferi, İklimi ve Müdürlerin Öğretimsel Liderlik Becerilerinin İncelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi (Kefad)*, 18(1), 291-311.
- Altunçekiç, A., Yaman, S. ve Koray, Ö. (2005). Öğretmen adaylarının öz-yeterlik inanç düzeyleri ve problem çözme becerileri üzerine bir araştırma (Kastamonu İli Örneği). *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 13 (1), 93-102.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215.
- Beam, J. W, Serwatka, T. S. ve Wilson, W. J. (2004). Preferred leadership of NCAA Division I and II intercollegiate student-athletes. *Journal of Sport Behavior*, 27(1), 3-17.
- Bozdağ, B. (2020). Examination of Psychological Resilience Levels of High School Students. *World Journal of Education*, 10 (3), 65-78. <https://doi.org/10.5430/wje.v10n3p65>
- Celep C. (2002). The Correlation Of Factors: The Prospective Teachers Sense of Efficacy Beliefs And Attitudes About Student Control, *National Forum*, 1-10
- Chelladurai, P., Haggerty, T. R. ve Baxter, P. R. (1989). Decision Style-choices of university basketball coaches and players. *Journal Of Sport Exercise Psychology*, 11(2), 201-215.
- Chelladurai, P. ve Saleh, S. D. (1980). Dimensions of leader behavior in sports: Development of a leadership scale. *Journal of Sport Psychology*, 2(1), 34-35.
- Cihan, B. B. (2018). *Öğretmen Adaylarının, Akademik, Sportif ve Öğretmenlik Özyeterlilik Algıları*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Eggen, P. ve Kauchak, D. (1999). *Educational Psychology, Fourth Ed.* New Jersey: Printice-Hall, Inc.
- Erdoğan, İ. (2002). *Eğitimde Değişim Yöntemi*, Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Eskiyecek, C. G., Bayazıt, B. ve Sarı, İ. (2015). Sporcularda tercih edilen antrenör liderlik davranışlarının yaş, cinsiyet ve spor dalı açısından incelenmesi (Diyarbakır Örneği). *SSTB International Refereed Academic Journal of Sports, health & Medical Sciences*, 15(5), 27-42.
- Gümüşdağ, H., Karaç, Y., Kartal, A. (2018). Halk Oyunları Branşına Katılan Sporcuların Yarışma Öncesi Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Social Sciences Studies Journal*, 4(14), 706-712.

- Hefferon, K. ve Boniwell, I. (2014). *Pozitif Psikoloji Kuram, Araştırma ve Uygulamalar*, (Çeviri Editörü: Tayfun Doğan), Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- İnce, M., Bedük A. ve Aydoğan E. (2004). Örgütlerde takım çalışmasına yönelik etkin liderlik nitelikleri. *Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 11, 423-446.
- Kalaycı, Ş. (2010). *SPSS uygulamalı çok değişkenli istatistik teknikleri*. (5. Baskı.). Ankara: Asil Yayın Dağıtım.
- Karasar, N. (2005). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Keten, M. (1974). *Türkiye’de spor*. Ankara: Ayyıldız Matbaası.
- Koçel, T. (2001). *İşletme yöneticiliği*. İstanbul: Beta Yayınevi.
- Köksal, F. (2008). *Antrenörlerin liderlik tarzları ile öz yeterlikleri arasındaki ilişki*. (doktora tezi). Selçuk Üniversitesi. Konya.
- Markman, G. D., Balkin, D. B. ve Baron R. A. (2002). Inventors and new venture formation: The effects of general self-efficacy and regretful thinking. *Entrepreneurship Theory and Practice*, 27(2): 149-165.
- Milli, M. S. (2015). Müzik öğretmeni adaylarının genel öz yeterlik ve müzik yeteneğine yönelik öz yeterlik algılarının incelenmesi. *The Journal of Academic Social Science Studies “JASSS*, 41, 417-431.
- Mirzeoğlu, D. ve Aktaş, I. (2005). The Effect of Teacher Practicum on Teacher Efficacy in Physical Education Department, 46th. ICHPER. SD Anniversary World Congress Proceedings: İstanbul.
- Moore, M.G ve Anderson, W.G. (2003). *Handbook of distance education*. Mahwah, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
- Ouigley, V. J. (1998). *Vizyon oluşturulması, geliştirilmesi ve korunması*, (Çeviren: Berat Çelik). İstanbul: Epsilon Yayınevi.
- Öcel, H. (2002). *Takım sporu yapan oyunculara kolektif yeterlik öz yeterlik ve sargınlık ile başarı algı ve beklentileri arasındaki ilişkiler*. (Yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi. Ankara.
- Ödemiş, M. ve Karagün, E. (2016). Leadership behaviours that dance athletes perceive and prefer Dans sporcularının algıladıkları ve tercih ettikleri liderlik davranışları. *Journal of Human Sciences*, 13(3), 5201-5213.
- Özer, S. (1988). *Verimliliğe Etkileri açısından sanayi işletmelerinde örgüt yapıları ve liderlik biçimleri*. Ankara: MPM Yayınları.
- Özsarı, A. (2010). Amatör futbolcuların antrenörlerde bulunmasını istedikleri liderlik tarzlarının tespiti (Konya il örneği), (Doktora Tezi), Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Riggs, M. L., Warka, J., Babasa, B., Betancourt, R., ve Hooker, S. (1994). Development and validation of self-efficacy and outcome expectancy scales for job-related applications. *Educational and Psychological Measurement*, 54(3), 793-802

- Schwarzer, R. (2014). *Self-Efficacy: Thought Control Of Action*. New York:Taylor & Francis
- Shackleton, V. (1995). *Business Leadership*, New York: Roudlege Company.
- Toros, T. ve Tiryaki, Ş. (2006). *Sporda Liderlik Ölçeği 'nin- Futbolcuların Antrenör Davranışlarını Algılaması Versiyonunun- Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması*. “9. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi”, 3-5 Kasım, Türkiye: Muğla.
- Toros, T. ve Duvar, A. (2011). Eskrimcilerde algılanan antrenörlük davranışı, kolektif yeterlik ve hedef yönelimleri arasındaki ilişki. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 33-41.
- Tschannen-Moran, M. ve Woolfolk-Hoy, A. (2002). The Influence of Resources and Support on Teachers' Efficacy Beliefs, Paper presented at the annual meeting of the American Educational Research Association, New Orleans.
- Yıldırım, M. (2020). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin liderlik özellikleri. Ed: Özgür Karataş, *Spor Bilimleri Alanında Akademik Çalışmalar içinde* (85-102). Gece Kitaplığı: Ankara.
- Yıldırım, M., ve Uslu, S. (2020). Liderlik ve spor. Ed: Mehmet Güllü, Faruk Akçınar, *Spor Bilimleri Alanında Akademik Çalışmalar içinde* (241-257). Gece Kitaplığı: Ankara.
- Yılmaz, İ. (2008). *Sporcu algıları çerçevesinde farklı sporcu branşlarındaki antrenörlerin liderlik davranış analizleri ve iletişim beceri düzeyleri*. (Doktora tezi), Gazi Üniversitesi, Ankara.

Bölüm 12

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU ÖĞRENCİLERİNİN YAŞAM KALİTELERİ İLE STRES DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ¹

***Bekir Barış CİHAN
Mustafa KOÇAK***

¹ Bu araştırma; Yozgat Bozok Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim dalında Doç. Dr. Bekir Barış CİHAN danışmanlığında yürütülen Mustafa Koçak'ın "Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Yaşam Kaliteleri İle Stres Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" adlı yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

*Dr. Bekir Barış CİHAN, Yozgat Bozok Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Yozgat/Türkiye
Mustafa KOÇAK, Bilim Uzmanı,*

GİRİŞ

Günümüzde bireylerin çoğunluğu okulda ve evde hareketsiz kaldıklarını, boş zamanlarını ise kendilerini daha da hareketsiz kılan tv, bilgisayar, cep telefonu ve internet'e zaman ayırarak geçirdiklerini belirtmişlerdir (Şahin, Şahin, Yıldırım ve Kırkaya 2019). Sağlıklı bir yaşam için düzenli spor ve fiziksel aktivite yapmak herkes tarafından zorunlu hale gelmiştir. Gürkan, Ertetik, ve Müniroğlu (2018) sporun ilgiyle takip edilerek kitleleri peşinden sürüklemeye devam etti sonucuna ulaştığı çalışmada, sporun yaşam kalitesinin bütün alanlarıyla diğer değişkenlere göre baskın bir şekilde ilişkili olduğunu göstermektedir. Düzenli yapılan spor, psikolojik iyilik hali ve fiziksel işlevselliği güçlendirerek yaşam kalitesini destekler (Tessier ve ark. 2009). Spor faaliyetlerine katılan bireylerin sosyal kaygısını ve beraberinde getirdiği olumsuz etkilerde bir azalma olduğu görülmüştür (İnan ve ark. 2019). Karaç Öcal (2019) yapmış olduğu çalışmada sosyal grupların sporcuların kendilerini kötü hisetmelerinde etkili olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bununla birlikte, İmamli ve Ünver (2018) sporun, karakter yapısı üzerinde önemli bir etkisinin olduğunu belirtmiştir. Üniversite eğitimi; öğrencilere bir meslek kazandırmanın yanında, hayattan zevk alan, kendisiyle ve çevresiyle barışık, düşünen ve düşündüğünü harekete geçiren, amaç ve ilkeleri olan, yenilikçi, üretken, çağdaş, beden ve ruhen sağlıklı gençler yetiştirmeyi hedeflemektedir (Savcı ve Aysan, 2014). Cihan, ve Ilgar Araç (2018)'a göre gençlerin yaşam becerilerini arttırmak açısından spor aktivitelerinin önemi büyüktür.

Bu araştırmanın genel amacı beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin yaşam kaliteleri ile stres düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemektir. Araştırmanın bir diğer amacı da öğrencilerin yaşam kaliteleri ve stres düzeylerine ilişkin algılarını etkileyen değişkenlerin belirlenmesidir. bu amaç doğrultusunda aşağıdaki araştırma sorularına yanıt aranmıştır.

Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin;

1. Algıladıkları stres düzeyleri ve yaşam kalitelerine ilişkin genel görüşleri nasıldır?
2. Algıladıkları stres düzeyleri ve yaşam kaliteleri cinsiyet, öğrenim gördükleri üniversite, öğrenim gördükleri bölüm, branş, sigara kullanımı, alkol kullanımı, ikamet ettikleri yer, gelir, değişkenlerine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
3. Algıladıkları stres düzeyleri ve yaşam kaliteleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
4. Algıladıkları stres düzeyleri yaşam kalitesi alt alanlarını (fiziksel alan, psikolojik alan, sosyal alan, çevresel alan ve ulusal çevresel alan) anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?

5. Fiziksel alan, psikolojik alan, sosyal alan, çevresel alan, ulusal çevresel alan, stres/rahatsızlık algısı ve yetersiz özyeterlik algısı, genel yaşam kalitesini ve genel sağlık durumunu anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?

YÖNTEM

Araştırma Model

Bu araştırma genel tarama modellerinden ilişkisel tarama modelindedir. Tarama modelinin bir türü olan ilişkisel tarama modellerinde ise; iki ya da daha fazla sayıda değişken arasındaki birlikte değişimin varlığı veya derecesi belirlenmeye çalışılır. ilişkisel tarama, korelasyon türü ilişki ve karşılaştırma yolu ile elde edilen ilişki olmak üzere iki türlü yapılır (Karasar, 2014). Diğer bir ifade ile ilişkisel araştırma yöntemi, değişkenler arasındaki ilişkileri saptamak ve sonuç değişkenine etki edebilecek nedenleri bulmak için kullanılır (Sönmez ve Alacapınar, 2013). Bu araştırmada hem demografik birtakım özelliklerin bireylerin yaşam kalitelerine etki edip etmediği hem de yaşam kalitesi ile bireylerin algıladıkları stres düzeyleri arasında bir ilişkinin olup olmadığı araştırılmıştır. Dolayısıyla araştırma ilişkisel taramanın yukarıda sözü edilen iki türünü de kapsamaktadır.

Çalışma Grubu

Araştırmanın evrenini 2018-2019 Eğitim öğretim yılında Yozgat Bozok Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu'nda öğrenim gören 710 ve Ahi Evran Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu'nda öğrenim gören 680 olmak üzere toplam 1390 öğrenci oluşturmaktadır.

Veriler ve Toplanması

Bu araştırmada katılımcılara, demografik bilgi formu, Algılanan Stres Ölçeği (Eskin ve ark. 2013) ve Yaşam Kalitesi Ölçeği (Eser ve ark. 1999) uygulanmıştır. Ölçekler ve demografik bilgilerden oluşan form yanıtlayıcılar tarafından 20 dakikada yanıtlanmıştır.

Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ)

Algılanan Stres Ölçeği kişinin hayatındaki birtakım durumların ne derece stresli algılandığını ölçmek amacıyla Cohen, Kamarck ve Mermelstein (1983) geliştirilmiştir. Ölçek 14 maddeden oluşmakta ve olumlu ifade içeren yedi madde tersten puanlanmaktadır. On dört maddelik uzun formunun yanı sıra ASÖ'nun 10 ve 4 maddelik olmak üzere iki formu daha bulunmaktadır. Bu çalışmada kullanılan 10 maddelik form Ek-1'de sunulmuştur. ASÖ-10'nun puanları 0 ile 40 arasında değişmektedir ve yüksek puan kişinin stres algısının fazlalığına işaret etmektedir. Algılanan Stres Ölçeğinin tüm formlarının Türk kültürüne uyarlama çalışması Eskin ve ark. (2013) yapılmıştır. Araştırmacılar tarafından yapılan geçerlik analizleri sonucunda ölçeğin "stres/rahatsızlık algısı" boyutunun

varyansın %38'ini; “yetersiz özyeterlik algısı” boyutunun ise varyansın %15'ini açıkladığı raporlanmıştır. Güvenirlik bulguları ise Cronbach Alpha güvenirliğinin bu alt boyutlar için sırasıyla 0.80 ve 0.69 olduğunu göstermektedir. Ölçeğin 10 maddelik formunun uyarlaması Örücü ve Demir (2009) yapılmıştır. Araştırmacılar tarafından yapılan geçerlik analizi sonucunda ise ölçeğin “stres/rahatsızlık algısı” boyutunun varyansın %43'ünü; “yetersiz özyeterlik algısı” boyutunun ise varyansın %14'ünü açıkladığı raporlanmıştır. Yapı geçerliğini test etmek amacı ile yaptıkları doğrulayıcı faktör analizi sonucunda uyum iyiliği değerlerinin ($\chi^2(34) = 128.968$, $p < 0.001$; $\chi^2/df = 3.8$; GFI = 0.95; AGFI = 0.92; RMSEA = 0.07 ve CFI = 0.97) mükemmele yakın olduğunu dolayısıyla ölçeğin Türk kültüründe geçerli bir araç olarak kullanılabileceğini ortaya koymuşlardır. Cronbach alpha güvenirliğinin ise ilk boyut (6 madde) için 0.83, ikinci boyut (4 madde) için 0.71 olarak raporlamışlardır.

Yaşam Kalitesi Ölçeği (YKÖ)

Kişinin yaşam kalitesini nasıl algıladığını değerlendirmek için hazırlanmış olan ve 26 maddeden oluşan Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalitesi Ölçeği Kısa Formu (World Health Organization Quality of Life Assessment-WHOQOL- BREF) Dünya Sağlık Örgütü (THE WHOQOL GROUP, 1998) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin kısa formu fiziksel, sosyal, çevresel ve psikolojik alan olmak üzere dört alt alandan oluşmaktadır.

Ölçeğin Türk kültürüne uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması(14) yapılmıştır. Türk kültürüne uyarlama çalışmasında ölçeğe bir ulusal soru eklenerek madde sayısı 27'ye çıkarılmıştır. Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalitesi Ölçeği Kısa Formu (DSÖYKÖKF)“nun uyarlama çalışması sonucunda eklenen 27. madde ulusal çevresel alan puanı şeklinde ayrı değerlendirilmektedir. Yine 1. ve 2. maddeler de sırasıyla genel yaşam kalitesi ve sağlık durumunu ölçüp ve bağımsız değerlendirilmektedirler.

Verilerin analizi

Verilerin analizi bölümünde Algılanan Stres Ölçeği ve Yaşam Kalitesi Ölçeğinin geçerlik ve güvenirlik analizi bulgularına, araştırma sorularına yönelik uygun istatistiğin seçilmesi için gerekli varsayımların incelenmesine, uygun istatistiksel analiz yöntemleri ve analizler için kullanılan bilgisayar programlarına yer verilmiştir.

Algılanan Stres Ölçeği ve Yaşam Kalitesi Ölçeğinin yapı geçerliği doğrulayıcı faktör analizi ile test edilmiştir. Öncelikle her iki ölçek için veri setleri DFA“nın varsayımları olan kayıp değer, uç değer, normallik, çoklu bağılantılık ve teklik ve doğrusaldık açısından incelenmiştir. Ya-

şam Kalitesi Ölçeğinin maddelerinin çarpıklık katsayıları -0.841 ile 0.220 (St.H: 0.108), basıklık katsayıları -0.890 ile 0.624 (St.H: 0.215); Algılanan Stres Ölçeğinin maddelerinin çarpıklık katsayıları -0.281 ile 0.383 (St.H: 0.106), basıklık katsayıları ise -0.906 ile -0.442 (St.H: 0.211) aralığında değişmektedir. Her iki ölçek maddeleri için de çarpıklık basıklık katsayıları ± 1 değeri aralığında yer aldığından dolayı ölçek maddeleri tek değişkenli normallik varsayımını sağlamaktadır. Doğrulayıcı faktör analizi varsayımlarının test edilmesinden sonra doğrulayıcı faktör analizleri Algılanan Stres Ölçeğinde 533 ve Yaşam kalitesi Ölçeğinde 514 veri ile yapılmıştır. Verilerin analizinde öncelikle tanımlayıcı istatistikler incelenmiştir. İkinci araştırma sorusunda bağımsız değişkenin kategori sayısının iki olduğu durumlarda bağımsız gruplar t testi; ikiden fazla olduğu durumlarda varyans analizi kullanılmıştır. Araştırmanın üçüncü sorusunda algılanan stres ölçeği ile yaşam kalitesi ölçeği arasındaki ilişkinin belirlenmesinde Pearson's korelasyon analizi kullanılmıştır. Araştırmanın dördüncü ve beşinci sorularının çözümü ise linear regresyon ile yapılmıştır. Tüm analizlerde anlamlılık düzeyi p 0.01 ve 0.05 dikkate alınarak yorumlanmıştır.

BULGULAR

Bu bölümde araştırma sorularına yanıt aranmış ve analizler sonucunda ulaşılan bulgular ve bunlara ilişkin yorumlara yer verilmiştir.

1. Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin; algıladıkları stres düzeyleri ve yaşam kalitelerine ilişkin genel görüşleri nasıldır?

Tablo 1. YKÖ Ve ASÖ'nün Betimsel İstatistikleri

	N	Min.	Max	Ort.	Ss	Çarpıklık	Basıklık
Yaşam Kalitesi	514	4.00	20.00	13.3	3.6	-0.212	0.624
Sağlık Durumu	514	4.00	20.00	15.3	3.8	-0.535	-0.164
Fiziksel Alan	514	7.00	20.00	15.0	2.5	-0.114	-0.381
Psikolojik Alan	514	7.00	20.00	14.3	2.4	-0.202	-0.132
Sosyal Alan	514	4.00	20.00	14.2	3.2	-0.172	-0.120
Çevresel Alan	514	6.00	20.00	14.1	2.5	0.060	0.177
Ulusal Çevresel Alan	514	4.00	20.00	12.6	4.2	-0.119	-0.237
Stres Rahatsızlık Algısı	514	6.00	30.00	17.1	4.8	0.122	-0.100
Yetersiz özyeterlik Algısı	514	4.00	20.00	11.7	3.0	-0.237	0.374

Tablo 1’de öğrencilerin yaşam kalitesi ve algılanan stres ölçeğinden aldıkları puanlara ilişkin betimsel istatistiklere yer verilmiştir. Öğrencilerin ölçeğin bağımsız sorularından genel sağlık durumlarına ilişkin puan ortalamasının ($X=15,3$) ve ölçeğin alt boyutlarından fiziksel/bedensel alan puan ortalamasının (en yüksek ortalama olduğu ayrıca bu ortalamanın “epeyce $X=15,0$) birbirine yakın ve hoşnut” kategorisinde yer aldığı görülmektedir. Öte yandan ulusal çevresel alan ($X=12,6$) en düşük ortalama sahip alandır. Buna göre öğrencilerin bedensel sağlık durumlarından “hoşnut” oldukları, yaşam kalitelerinin başta ulusal çevresel alan olmak üzere diğer alanlardan ötürü daha olumsuz etkilendiği söylenebilir. Algılanan stres ölçeğinde ise her iki alt boyutta da bireylerin ortalamalarının “ara-sıra” kategorisi civarında olduğu görülmektedir

Tablo 2. Öğrencilerin Yaşam Kaliteleri ve Algıladıkları Stres Düzeyinin Cinsiyete Göre T Testi Sonuçları

Ölçek	Boyut	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	Ss.	Sd	t	p.
Yaşam Kalitesi	Yaşam Kalitesi	Kadın	227	13.4	3.6	512	0.364	0.716
		Erkek	287	13.2	3.6	512		
	Sağlık Durumu	Kadın	227	14.7	3.9	512	-3.556	0.000**
		Erkek	287	15.8	3.6	512		
	Fiziksel Alan	Kadın	227	14.9	2.5	512	-1.416	0.152
		Erkek	287	15.2	2.4	512		
	Psikolojik Alan	Kadın	227	14.2	2.3	512	-0.684	0.494
		Erkek	287	14.4	2.4	512		
	Sosyal Alan	Kadın	227	13.8	3.2	512	-2.752	0.006**
		Erkek	287	14.6	3.1	512		
	Çevresel Alan	Kadın	227	14.1	2.5	512	0.368	0.713
		Erkek	287	14.0	2.4	512		
	Ulusal Çevresel Alan	Kadın	227	12.7	4.1	512	0.181	0.856
		Erkek	287	12.6	4.2	512		
Algılanan Stres	Stres/Rahatsızlık Algısı	Kadın	227	17.6	4.7	512	2.063	0.040*
		Erkek	287	16.7	4.8	512		
	Yetersiz Özyeterlik Algısı	Kadın	227	11.6	2.9	512	-0.217	0.829
		Erkek	287	11.7	3.1	512		

*p<0.05, **p<0.01

Tablo 2 incelendiğinde Yaşam kalitesinin sağlık durumu bağımsız sorusundan erkek öğrencilerin aldıkları puanların ortalamasının ($X=15,8$) kadın öğrencilerin puan ortalamasından ($X=14,7$) istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur, $t(512)=-3.556$, $p<.01$. Buna göre erkek öğrenciler kadın öğrencilere göre genel sağlık durumlarından

daha hoşnutturlar. Genel yaşam kalitesi bağımsız sorusunda ise kadın ve erkek öğrencilerin puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Algılanan Stres Ölçeğinin stres/ rahatsızlık boyutunda ise kadın öğrencilerin puan ortalamalarının erkekler öğrencilerin puan ortalamalarından istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek bulunmuştur, $t(512)=2.063$, $p<.05$. Bu sonuçtan yola çıkarak kadın öğrencilerin erkek öğrencilere göre hayatlarındaki önemli şeyleri kontrol etmede daha zorlandıkları, kendilerini daha sinirli ve stresli hissettikleri, beklenmedik bir şeylerin olması nedeniyle daha fazla rahatsızlık duydukları, kontrolleri dışında gelişen olaylar yüzünden daha fazla öfkelendikleri söylenebilir. Yetersiz özyeterlik algısı boyutunda ise ortalamalar arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır, $t(512)=-0.217$, $p>.05$.

Tablo 3. Öğrencilerin Yaşam Kaliteleri Ve Algıladıkları Stres Düzeyinin Öğrenim Gördükleri Üniversiteye Göre T Testi Sonuçları

Ölçek	Boyut	Üniversite	N	$\bar{X}$	Ss.	Sd	t	p.
Yaşam Kalite	Fiziksel Alan	Bozok	253	14.8	2.5	512	-1.716	0.087
		Ahi Evran	261	15.2	2.4	512		
	Psikolojik Alan	Bozok	253	14.2	2.5	512	-1.035	0.301
		Ahi Evran	261	14.4	2.2	512		
	Sosyal Alan	Bozok	253	14.0	3.3	512	-1.182	0.238
		Ahi Evran	261	14.4	3.1	512		
	Çevresel Alan	Bozok	253	14.1	2.7	512	-0.045	0.964
		Ahi Evran	261	14.1	2.3	512		
	Ulusal Çevresel Alan	Bozok	253	12.3	4.3	512	-1.616	0.107
		Ahi Evran	261	12.9	4.0	512		
Algılanan Stres	Stres/Rahatsızlık Algısı	Bozok	253	17.0	4.9	512	-0.525	0.600
		Ahi Evran	261	17.2	4.7	512		
	Yetersiz Özyeterlik Algısı	Bozok	253	12.0	3.2	512	2.513	0.012*
		Ahi Evran	261	11.4	2.9	512		

* $p<.05$, ** $p<.01$.

Tablo 3 incelendiğinde, genel yaşam kalitesi ve sağlık durumuna ilişkin puan ortalamalarının öğrencilerin öğrenim gördükleri üniversiteye göre birbirine oldukça yakın olduğu görülmektedir. Benzer şekilde yaşam kalitesinin psikolojik, sosyal, çevresel ve ulusal çevresel alan alt boyutlarında da ortalamalar birbirine oldukça yakındır. Fiziksel alan alt boyutunda ise Ahi Evran Üniversitesinde öğrenim gören öğrencilerin puan ortalamaları ($\bar{X}=15,2$) Yozgat Bozok Üniversitesinde öğrenim gören öğrencilerin puan ortalamalarından ($\bar{X}=14,8$) yüksektir. Buna göre

ancak Yaşam Kalitesi Ölçeğinin gerek bağımsız sorularında gerek alt boyutlarında öğrencilerin öğrenim gördükleri üniversiteye göre puan ortalamaları arasındaki farklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Algılanan Stres Ölçeği'ne ilişkin bulgular incelendiğinde ise Yozgat Bozok Üniversitesinde öğrenim gören öğrencilerin yetersiz özyeterlik puan ortalamalarının Ahi Evran üniversitesinde öğrenim gören öğrencilerin ortalamalarından anlamlı derecede yüksek olduğu görülmektedir, $t(512)=2.513$, $p<.05$. Buradan hareketle Yozgat Bozok Üniversitesi öğrencilerinin Ahi Evran Üniversitesinde öğrenim görenlere oranla her Şeyin üstesinden gelemediğini hissetme, kişisel sorunları ele alma yeteneğine güven duymadığını hissetme, hayatındaki zorlukları kontrol edemediğini hissetme ve yapılması gereken Şeylerle başa çıkamadığını fark etme durumlarını daha fazla hissettikleri söylenebilir.

Tablo 4. Öğrencilerin yaşam kaliteleri ve algıladıkları stres düzeyinin öğrenim gördükleri bölüme göre varyans analizi sonuçları

Ölçek	Boyut	Bölüm	N	$\bar{X}$	Ss.	F	p	İkili Karşılaştırma (LSD)
	Fiziksel Alan	Öğretmenlik	167	15.3	2.6	3.203	0.041*	Öğretmenlik-Spor Y.
		Antrenörlük	173	15.1	2.4			
		Spor Yöneticiliği	174	14.7	2.4			
	Psikolojik Alan	Öğretmenlik	167	14.3	2.4	0.009	0.991	
		Antrenörlük	173	14.3	2.4			
		Spor Yöneticiliği	174	14.3	2.3			
	Sosyal Alan	Öğretmenlik	167	14.3	3.2	0.044	0.957	
		Antrenörlük	173	14.2	2.9			
		Spor Yöneticiliği	174	14.2	3.4			
	Çevresel Alan	Öğretmenlik	167	14.2	2.6	0.887	0.413	
		Antrenörlük	173	14.2	2.4			
		Spor Yöneticiliği	174	13.9	2.5			
Algılanan Stres		Öğretmenlik	167	13.0	4.0	1.769	0.172	
		Antrenörlük	173	12.7	3.9			
		Spor Yöneticiliği	174	12.2	4.4			
	Stres/Rahatsızlık Algısı	Öğretmenlik	167	17.2	4.9	0.613	0.542	
		Antrenörlük	173	17.3	4.8			
		Spor Yöneticiliği	174	16.8	4.7			
	Yetersiz Özyeterlik Algısı	Öğretmenlik	167	11.8	2.9	0.132	0.876	
		Antrenörlük	173	11.6	3.0			
		Spor Yöneticiliği	174	11.7	3.2			

* $p<.05$.

Tablo 4 incelendiğinde, beden eğitimi ve spor öğrencilerinin algıladıkları stres düzeyi ve yaşam kaliteleri puan ortalamalarının branşlarına göre farkının araştırıldığı t testi sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo 5. Öğrencilerin Yaşam Kaliteleri Ve Algıladıkları Stres Düzeyinin Branşlarına Göre T Testi Sonuçları

Ölçek	Boyut	Branş	N	$\bar{X}$	Ss.	Sd	t	p
Algılanan Stres	Fiziksel Alan	Takım	256	15.1	2.4	512	0.394	0.964
		Bireysel	258	15.0	2.6	512		
	Psikolojik Alan	Takım	256	14.5	2.3	512	1.772	0.077
		Bireysel	258	14.1	2.4	512		
	Sosyal Alan	Takım	256	14.3	3.2	512	0.601	0.548
		Bireysel	258	14.1	3.2	512		
	Çevresel Alan	Takım	256	14.2	2.4	512	0.978	0.329
		Bireysel	258	14.0	2.6	512		
	Ulusal Çevresel Alan	Takım	256	12.4	4.2	512	- 1.398	0.163
		Bireysel	258	12.9	4.0	512		
	Stres/Rahatsızlık Algısı	Takım	256	17.5	4.9	512	1.936	0.053
		Bireysel	258	16.7	4.7	512		
	Yetersiz Özyeterlik Algısı	Takım	256	11.3	3.1	512	- 2.793	0.005**
		Bireysel	258	12.1	3.0	512		

*p<.05.. p<.01**

Tablo 5 incelendiğinde, incelendiğinde YKÖ'nin genel yaşam kalitesi ve sağlık durumuna ilişkin bağımsız soruları ve fiziksel alan, psikolojik alan, sosyal alan ve çevresel alan alt boyutlarındaki puan ortalamalarının bireysel spor yapan öğrencilere kıyasla takım sporu yapan öğrencilerde daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu bulgu takım sporu yapan öğrencilerin bireysel spor yapanlara göre yaşam kalitelerinin daha yüksek olduğu biçiminde yorumlanabilir. Öte yandan ulusal çevresel alan puan ortalamalarında ise bireysel spor yapan öğrencilerin takım sporu yapanlara kıyasla daha yüksek ulusal çevresel alan puanına sahip oldukları görülmektedir. Bu bulguya göre de bireysel spor yapan öğrencilerin takım sporu yapan öğrencilere kıyasla çevrelerindeki yakın kişiler ile kurdukları ilişkilerde daha fazla baskı hissettikleri ve zorluk yaşadıkları söylenebilir. YKÖ'nin bağımsız soruları ve alt boyut puan ortalamaları arasındaki farkların incelendiği t testi sonuçlarına göre ise ortalamalar arasındaki bu farklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır.

Tablo 6. Öğrencilerin Yaşam Kaliteleri ve Algıladıkları Stres Düzeyinin İkamet Ettikleri Yere Göre T Testi Sonuçları

Ölçek	Boyut	İkamet	N	$\bar{X}$	Ss.	Sd	t	p
Yaşam Kalite	Fiziksel Alan	Ev	301	14.9	2.5	512	-0.872	0.384
		Yurt	213	15.1	2.4	512		
	Psikolojik Alan	Ev	301	14.3	2.4	512	-0.849	0.396
		Yurt	213	14.4	2.2	512		
	Sosyal Alan	Ev	301	14.3	3.2	512	0.478	0.633
		Yurt	213	14.1	3.1	512		
	Çevresel Alan	Ev	301	14.3	2.5	512	2.748	0.006**
		Yurt	213	13.7	2.4	512		
	Ulusal Çevresel Alan	Ev	301	12.4	4.3	512	-1.499	0.135
		Yurt	213	12.9	3.9	512		
	Stres/Rahatsızlık Algısı	Ev	301	17.1	5.0	512	0.175	0.861
		Yurt	213	17.1	4.5	512		
Algılanan Stres	Yetersiz Ozyeterlik Algısı	Ev	301	11.8	3.2	512	0.664	0.507
		Yurt	213	11.6	2.8	512		

*p<.05, **p<.01.

Tablo 6 incelendiğinde Yurtta ikamet eden öğrencilerin genel yaşam kalitesi puan ortalamaları ($\bar{X}=13,4$) evde ikamet eden öğrencilerin puan ortalamalarından ($\bar{X}=13,2$) yüksektir. Sağlık durumu bağımsız sorusunda ise evde ikamet eden öğrencilerin puan ortalamalarının ($\bar{X}=15,4$), yurttaki ikamet eden öğrencilerin puan ortalamalarından ($\bar{X}=15,2$) yüksek olduğu görülmektedir. Fiziksel alan, psikolojik alan ve ulusal çevresel alan alt boyutlarında ise yurttaki ikamet eden öğrencilerin puan ortalamaları evde ikamet eden öğrencilerin puan ortalamalarından yüksektir. Sosyal alan alt boyutunda ise evde ikamet eden öğrencilerin puan ortalamaları yurttaki ikamet eden öğrencilerin puan ortalamalarından yüksektir. Ancak sözü edilen alanlardaki ortalama puanlar arasındaki farklar istatistiksel alanlardaki olarak anlamlı bulunmamıştır

Tablo 7. *Algılanan Stres Düzeylerinin Fiziksel Alan Alt Boyutunu Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları*

Değişken	B	Standart Hata B	β	T	p
Sabit	18.831	0.566		33.267	0.000
Stres/Rahatsızlık Algısı	-0.103	0.022	-0.201	-4.749	0.000*
Y./Özyeterlik Algısı	-0.174	0.034	-0.215	-5.077	0.000*
Bağımlı Değişken: Fiziksel Alan					
R= 0.290 R²=0.084 Adj R²=0.080 F(2,511)=23.424 p=0.000					
*p<.05, **p<.01.					

Tablo 7 incelendiğinde algılanan stres düzeylerinin fiziksel alan alt boyutunu yordama düzeyine ilişkin kurulan çoklu regresyon modelinin bir bütün olarak anlamlı olduğu görülmektedir; $F(2,511)=23.424$ $p<.01$. Stres/rahatsızlık algısı ile yetersiz özyeterlik algısı birlikte yaşam kalitesinin fiziksel alan alt boyutundaki toplam varyansın %8'ini açıklamaktadır. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde ASÖ'nün iki alt boyutunun da fiziksel alanın anlamlı birer yordayıcı oldukları görülmektedir, ($p<0.01$). Standardize edilmiş regresyon katsayısına (β) göre her iki değişkenin de fiziksel alan alt boyundaki değişimi açıklamada birbirlerine yakın derecede katkı yaptığı görülmektedir.

Tablo 8. *Algılanan stres düzeylerinin çevresel alan alt boyutunu yordamasına ilişkin çoklu regresyon analizi sonuçları*

Değişken	B	Standart Hata B	β	T	p
Sabit	17.467	0.576		30.335	0.000
Stres/Rahatsızlık Algısı	-0.082	0.022	-0.159	-3.719	0.000*
Y./Özyeterlik Algısı	-0.171	0.035	-0.209	-4.890	0.000*
Bağımlı Değişken: Çevresel Alan					
R= 0.259 R²=0.067 Adj R²=0.063 F(2,511)=18.314 p=0.000					
*p<.05, **p<.01.					

Tablo 8 incelendiğinde algılanan stres düzeylerinin çevresel alan alt boyutunu yordama düzeyine ilişkin kurulan çoklu regresyon modelinin bir bütün olarak anlamlı olduğu görülmektedir; $F(2,511)=18.314$ $p<.01$. Stres/rahatsızlık algısı ile yetersiz özyeterlik algısı birlikte yaşam kalitesi

tesinin çevresel alan alt boyutundaki toplam varyansın %6"sını açıklamaktadır. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde ASÖ" nün iki alt boyutunun da çevresel alan alt boyutu için anlamlı birer yordayıcı oldukları görülmektedir, ($p<0.01$). Standartize edilmiş regresyon katsayısına (β) göre modele en önemli katkıyı yetersiz/özyeterlik algısının yaptığı görülmektedir. Diğer bir ifade ile çevresel alan alt boyutundaki değişimi açıklamada yetersiz özyeterlik algısı stres/yetersizlik algısına göre daha iyi bir yordayıcıdır.

TARTIŞMA ve SONUÇ

Öğrencilerin genel sağlık durumlarına ilişkin puan ortalamasının ve ölçeğin alt boyutlarından fiziksel/bedensel alan puan ortalamasının birbirine yakın ve en yüksek ortalama olduğu ayrıca bu ortalamanın "epeyce hoşnut" kategorisinde yer aldığı tespit edilmiştir. Öte yandan ulusal çevresel alan en düşük ortalamaya sahip alandır. Buna göre öğrencilerin bedensel sağlık durumlarından "hoşnut" oldukları, yaşam kalitelerinin başta ulusal çevresel alan olmak üzere diğer alanlardan ötürü daha olumsuz etkilendiği söylenebilir. Algılanan stres ölçeğinde ise her iki alt boyutta da bireylerin ortalamalarının "ara-sıra" kategorisi civarında olduğu görülmektedir. Literatür incelendiğinde; Sporun ve egzersizin yaşam kalitesi üzerine olumlu etkileri olduğunu tespit eden çalışmalar mevcuttur (Motl ve McAuley, 2010; Rejeski ve Mihalko, 2001). Düzenli spor yapmanın sağlık açısından ve yaşam kalitesine olumlu yönde etkileyeceği düşünülmektedir.

Yaşam kalitesinin sağlık durumu sorusundan erkek öğrencilerin aldıkları puanların ortalamasının kadın öğrencilerin puan ortalamasından istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur. Buna göre erkek öğrenciler kadın öğrencilere göre genel sağlık durumlarından daha hoşnutturlar. Araştırmamızdan farklı olarak İlhan ve ark. (2010) yapmış oldukları çalışmada kız öğrencilerin sağlık sorumluluğu alt grubu puan ortalaması, erkeklere göre istatistiksel açıdan anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Bu noktada farklı bölümlerde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin cinsiyet ve bölümlere göre farklı sağlıklı yaşam biçimi davranışları sergiledikleri söylenebilir.

Genel yaşam kalitesi bağımsız sorusunda ise kadın ve erkek öğrencilerin puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. YKÖ"nin alt boyutları incelendiğinde ise sadece sosyal alan alt boyutunda erkek öğrencilerin puan ortalamaları kadın öğrencilerin puan ortalamasından anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Buna göre erkek öğrencilerin sosyal alan alt boyutu ile ilişkili yaşam kaliteleri kadın öğrencilerden anlamlı derecede iyidir. Diğer bir ifade ile erkek öğrencilerin kadınlara göre kişisel arası ilişkiler, sosyal destek ve cinsel aktiviteye ilişkin özellikler-

de fazla doyum sağladıkları söylenebilir. Kızların erkeklere göre iletişim becerilerini daha iyi algılamaları Korkut (1997) tarafından sosyalleşme sürecine bağlanmıştır. Sosyalleşme süreci sırasında kız ve erkeklerin farklı davranışlar sergilemektedir. Tepeköylü ve ark. (2009) araştırmasında kız öğrencilerin lehine iletişim becerileri ölçek puanının anlamlı düzeyde yüksek bulunduğu ifade etmiştir. Blum (2004) yapılan bir araştırmada kız ve erkek öğrencilerin üçte ikisinin cinsellikle ilgili yeterli bilgiye sahip olmadıkları bulunmuştur. ABD’de yapılan bir araştırmaya göre kadınlar, erkeklerden %25 daha fazla sağlık sorunları nedeniyle aktivitelerini kısıtlamakta ve akut durumlar sonucu erkeklerden %35 gün daha fazla yatakta kalmaktadırlar(Parra ve ark. 2010). Bunun da YKÖ uygulanan coğrafya ve bölüm farkından kaynaklandığı düşünülmektedir. Yaşam kalitesinin diğer alanları olan fiziksel alan ve psikolojik alanda yine erkek öğrencilerin ortalamalarının kadın öğrencilerden fazla, çevresel ve ulusal çevresel alanda ise kadın öğrencilerin ortalamalarının erkek öğrencilerin ortalamalarından fazla olduğu görülmekle birlikte bu alt boyutlarda ortalamalar arasındaki bu farklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır.

ASÖ’nin stres/rahatsızlık alt boyutunda ise kadın öğrencilerin puan ortalamalarının erkek öğrencilerin puan ortalamalarından istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Ancak çalışmamızın aksine daha önce yapılan bazı araştırmalarda ise, kız öğrenciler erkeklere göre çok daha yüksek stres düzeyine sahip oldukları görülmüştür (Mould, 2003). Anuradha ve ark. (2017) yaptığı çalışmada öğrencilerin cinsiyetleri ile AS arasında anlamlı fark bulamamıştır. Kale (2018) BESYO öğrencileri ile yapmış olduğu çalışmada ASÖ puan ortalaması kızlarda erkeklere göre anlamlı derecede yüksek bulmuştur. Kadınlarda ASÖ düzeyinin yüksek olması toplumsal cinsiyet eşitsizliğinin bir göstergesi olabilir. Toplumumuzda kadınlar üzerinde erkeklerden daha fazla beklenti, sorumluluk ve baskı olduğu için kadınların bu durumlarla baş etmeye çalışmaları onların algılanan stres düzeylerini arttıran bir etkidir. Bu sonuçtan yola çıkarak kadın öğrencilerin erkek öğrencilere göre hayatlarındaki önemli Şeyleri kontrol etmede daha zorlandıkları, kendilerini daha sinirli ve stresli hissettikleri, beklenmedik bir Şeylerin olması nedeniyle daha fazla rahatsızlık duydukları, kontrolleri dışında gelişen olaylar yüzünden daha fazla öfkelenedikleri, her Şeyin yolunda gitmediğini daha fazla hissettikleri ve problemlerin üstesinden gelmekte daha zorlandıkları söylenebilir.

Genel yaşam kalitesi ve sağlık durumuna ilişkin puan ortalamalarının öğrencilerin öğrencim gördükleri üniversiteye göre birbirine oldukça yakın olduğu görülmektedir. Benzer Şekilde yaşam kalitesinin psikolojik, sosyal, çevresel ve ulusal çevresel alan alt boyutlarında da ortalamalar birbirine oldukça yakındır. Fiziksel alan alt boyutunda ise Ahi Evran üniversitesinde öğrenim gören öğrencilerin puan ortalamaları Yozgat Bozok

üniversitesinde öğrenim gören öğrencilerin puan ortalamalarından yüksektir. Buna göre YKÖ'nün gerek bağımsız sorularında gerek alt boyutlarında öğrencilerin öğrenim gördükleri üniversiteye göre puan ortalamaları arasındaki farklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Literatür incelendiğinde; öğrencilerin öğrenim gördükleri yerleşke alanlarının yaşam kalitelerini arttırdığı çalışmalar bulunmaktadır (Bulgu ve Funda, 2003). Ahi Evran Üniversitesinde BESYO'nun 2002 yılında kurulması, Yozgat Bozok Üniversitesi BESYO'nun 2016 yılında kurulması Ahi Evran Üniversitesinde BESYO'nun Yozgat Bozok Üniversitesi BESYO'dan tesisleşme, sosyal alanlar, derslikler ve idari bina açısından imkânlarının daha fazla olduğu bununda çıkan sonuçları etkilediği söylenebilir.

ASÖ'nin ilişkin bulgular incelendiğinde ise Yozgat Bozok Üniversitesinde öğrenim gören öğrencilerin yetersiz özyeterlik alt boyut puan ortalamalarının Ahi Evran Üniversitesinde öğrenim gören öğrencilerin ortalamalarından anlamlı derecede yüksek olduğu görülmektedir. Buradan hareketle Yozgat Bozok Üniversitesi öğrencilerinin Ahi Evran Üniversitesinde öğrenim görenlere oranla her Şeyin üstesinden gelemediğini hissetme, kişisel sorunları ele alma yeteneğine güven duymadığını hissetme, hayatındaki zorlukları kontrol edemediğini hissetme ve yapılması gereken Şeylerle başa çıkamadığını fark etme durumlarını daha fazla hissettikleri söylenebilir.

Beden eğitimi ve spor öğrencilerinin yaşam kaliteleri algıları ile öğrenim gördükleri üniversite arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılan analiz sonucunda; yaşam kalitesi ölçeğinin bütün alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bozdağ (2019) üniversite öğrencileri üzerinde yapmış olduğu çalışmasında Gazi, Ankara, Yıldırım Beyazıt üniversitelerinde öğrenim gören öğrencilerin yaşam kalite skorlarına ilişkin analiz sonucunda; Öğrencilerin öğrenim gördükleri üniversiteler ile yaşam kaliteleri arasında anlamlı farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Üniversite değişkenine göre Beden eğitimi ve spor öğrencilerinin yaşam kaliteleri algıları puan ortalamalarının birbirine yakın olması her iki üniversitenin bulunduğu ilin; tarihi, nüfusu, coğrafi yapısı, iklimi, sosyo-ekonomik ve sosyo- kültürel durumunun benzerlik göstermesinden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Öğrencilerin yaşam kaliteleri ve algıladıkları stres düzeyinin ikamet değişkeni ile arasındaki ilişkiye yönelik yapılan analiz sonucunda; YKÖ'nin sadece çevresel alan alt boyutunda evde ikamet eden öğrencilerin lehine anlamlı fark tespit edilmiştir. Literatür incelendiğinde; Eriş (2012) öğrenciler ile ilgili yaptığı çalışmasında, öğrencilerin ikamet ettikleri yerleşim yerinin türüne göre üniversite yaşam kalitelerinin farklılaşmadığını ortaya çıkarmıştır. Yine Bozdağ (2019) üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmasında yaşam kalitesi ölçeğinin alt boyutları

ile ikamet arasında anlamlı fark olmadığı sonucuna ulaşırken, Tekkanat (2008) öğretmenlik bölümünde öğrenim gören öğrenciler üzerinde yaptığı çalışmasında evde ikamet eden öğrencilerin YKÖ'nin çevresel alan alt boyut skorlarının yurttaki ikamet eden öğrencilere kıyasla anlamlı derecede yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Cihan, Bozdağ ve Var (2019) Amasya üniversitesi öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmalarında araştırmaya katılan öğrencilerin, YKÖ'nin psikolojik ve çevresel alan alt boyutlarında, evde ikamet eden öğrencilerin lehine anlamlı fark bulunmuştur.

Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin algıladıkları stres düzeyleri ile yaşam kalitesinin alt boyutları olan fiziksel, psikolojik, sosyal ve çevresel alanlara ilişkin çoklu regresyon analizi sonuçları incelendiğinde; öğrencilerin ASÖ düzeyini en yüksek düzeyde açıklayan yaşam kalitesi alt boyutu; daha olumlu duygulara sahip olma, daha iyi düşünme, öğrenme, hafıza ve konsantrasyon özelliklerine sahip olma, özsaygılarını daha yüksek algılama, bedensel imaj ve görünümlelerinden daha hoşnut olma kavramları bünyesinde barındıran psikoloji alanı yaşam kalitesidir. Öğrencilerin algıladıkları stres düzeyini en düşük düzeyde açıkladığı alt boyut ise maddi kaynaklar, özgürlük, fiziksel güvenlik, sağlık sosyal hizmetlerin erişilebilirliği ve kalitesi, ev çevresi, yeni bilgi ve becerilere ulaşabilme fırsatları, boş zaman aktivitelerine katılma, fiziksel çevre gibi kavramları bünyesinde barındıran çevre alanı yaşam kalitesidir. ASÖ'nin alt boyutları dikkate alındığında ise genel olarak yetersiz öz yeterlik algısı stres/rahatsızlık algısına kıyasla yaşam kalitesinin alt boyutlarını açıklamada daha iyi bir yordayıcı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Literatür incelediğinde yapılan çalışmalar mevcut çalışma ile paralellik göstermektedir. Güven (2016) futbol hakemleri üzerinde yaptığı çalışmada yaşam kalitesi alt boyutları ile stresle başa çıkma tarzları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit etmiştir. Clark, (2000); Ilgar Araç, Cihan (2018) çalışmalarında stres ile yaşam kalitesinin ters orantılı olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Sahranc (2007) tarafından yapılan çalışmada; stresle başa çıkma ve YK arasında pozitif yönde ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu bağlamda, bireylerin YK alt boyut skorları arttıkça stres düzeyleri düşüş göstermektedir.

Bu sonuçlar neticesinde; BESYO öğrencilerinin yaşam kaliteleri ile Stres düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiş olup bundan sonraki çalışmalar için farklı örneklemeler üzerinde araştırmalar yapılabilir.

KAYNAKLAR

- Anuradha R., Dutta R., Raja J. D., Sivaprakasam P. ve Patil A. B. (2017). Stress and stressors among medical undergraduate students: a cross-sectional study in a private medical college in tamil nadu, Indian Journal of Community Medicine: Official Publication Of Indian Association of Preventive & Social Medicine; 42:4, 222.
- Blum, R. ve Nelson M. (2004). The health of young people in a global context. J Adolescent Healt, 35: 402-418.
- Bodenlos, J. S., Wells“ S. Y., Noonan M. ve Mayrsohn A. (2015). Facets of dispositional mindfulness and health among college students, The Journal of Alternative and Complementary Medicine; 21: 10, 645-652.
- Bozdağ B. (2019). Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile yaşam kaliteleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi. Ankara.
- Bulgu, N. ve Funda, A. (2003). Spor ve toplumsallaşma. Beden Eğitimi ve Sporda Sosyal Alanlar Kongresi. Ankara.
- Cihan, B. B., Bozdağ B., ve Var L. (2019). Examination of Physical Activity and Life Quality Levels of University Students In Terms of Related Factors. Journal of Education And Learning Vol. 8, No. 1; S 120-130 Doi : :10.5539/Jel.V8n1p120
- Cihan, B. B., ve Ilgar Araç, E. (2018). Spor Yapan ve Spor Yapmayan (Sedanter) Lise Öğrencilerinin Meraklılık Düzeylerinin Belirlenmesi. Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi, 19(2), 1649-1660. DOI:10.29299/kefad.2018.19.02.016
- Clark D. (2000). Paraeducators in inclusive classrooms: Their Own Perceptions. Remedial and Special Education. 21, 171-181.
- Cohen, S., Kamarck, T., ve Mermelstein, R. (1983). A Global measure of perceived stress. Journal of Health and Social Behavior, 385-396.
- Eriş, M. H. (2012). Üniversite öğrencilerinin yaşam kalitesi düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. Yüksek lisans tezi. Hacettepe Üniversitesi. Ankara.
- Eser, E., Fidaner., H. Fidaner., C., Eser., S. Elbi, H., Y., ve Göker, E. (1999). Whoqol-100 ve whoqol-bref’in psikometrik özellikleri. Psikiyatri Psikolojisi Psikofarmakoloji Dergisi, 7(2), 23-40.
- Eskin, M., Harlak, H., Demirkıran, F., ve Dereboy, Ç. (2013). Algılanan stres ölçeğinin Türkçe’ye uyarlanması: güvenilirlik ve geçerlik analizi. New/Yeni Symposium Journal, 51(3), 132-140.
- Gürkan, O., Ertetik, G., Müniroğlu, S. (2018). Türkiye Süper Liginde atılan gollerin zaman dilimlerine ve türlerine göre incelenmesi. Journal of Human Sciences, 15(1):499-508.

- Güven, T. H. (2016). Futbol hakemlerinin yaşam kalitesi düzeyleri ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi. Konya
- İlgar Araç, E. ve Cihan, B. B. (2018). Determination of Stress Factors According to Variables and Investigation of Their Relation to Empathetical Inclination of Karate Referees, *International Journal of Eurasia Social Sciences*, 9,33,;1973-1995.
- İlhan, N., Batmaz, M., ve Akhan, L. U. (2010). Üniversite öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları. *Maltepe Üniversitesi Hemşirelik Bilim ve Sanatı Dergisi*, 3(3).
- İmamalı, H. ve Ünver G. (2018). Spor karakterinin demografik nitelikler açısından incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*,; 1(1): 36-49.
- İnan, M., İnan., S. A., Varol, Y., K., Çolakoğlu F., F., ve Çolakoğlu Tekin. (2018). Ergenlerin Sosyal Görünüş Kaygılarının Beden Eğitimi Dersine Yönelik Sürekli Kaygı Düzeyleri Üzerindeki Etkisi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*. 12,3: 258-265.
- Kale, U. (2018). Tıp Fakültesi Ve Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu'ndaki öğrencilerde fiziksel aktivite düzeyinin stresle başa çıkma yöntemlerine etkisinin değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi. Yüzüncü Yıl Üniversitesi. Van.
- Karasar, N. (2014). Bilimsel araştırma yöntemi. Nobel Akademik Yayıncılık. Ankara.
- Korkut, F. (1997). Üniversite Öğrencilerinin İletişim Becerilerinin Değerlendirilmesi. IV. Ulusal Eğitim Bilimleri, Kongresi Bildirileri. Anadolu Üniversitesi, 208-218, Eskişehir.
- Motl, R. W., ve Mcauley, E., (2010). Validity, invariance and responsiveness of a self-report measure of functional limitations and disability in multiple sclerosis, *Disability and Rehabilitation*, 32(15), 1260-1271.
- Mould J. D. (2003). Stress manifestation in high school students: an Australian sample, *Psychology In the Schools*, 40(4), 391 402.
- Öcal Karaç Y. (2019). Spor Bilimleri Alanında Araştırma Makaleleri. Gece Akademi Yayıncılık. Ankara.
- Örücü, M. Ç. ve Demir, A. (2009). Psychometric evaluation of perceived stress scale for Turkish university students. *Stress and Health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress*, 25(1), 103-109.
- Parra, D. C., Gomez, L. F., Sarmiento, O. L., Buchner, D., Brownson, R., Schimd, T., Gomez, V. ve Lobelo, F. (2010). Perceived and objective neighborhood environment attributes and health related quality of life among the elderly in bogota, *Colombia Social Science, Medicine*, 70, 1070–1076. Doi:10.1016/J.Socscimed.2009.12.024

- Rejeski, W. J., ve Mihalko, S. L. (2001). Physical activity and quality of life in older adults. *The Journals of Gerontology Series A: Biological Sciences and Medical Sciences*, 56 (2), 23-35.
- Sahra, Ü. (2007). Stres kontrolü, genel öz-yeterlik, durumluk kaygı ve yaşam doyumuyla ilişkili bir akış modeli. (doktora tezi). Gazi Üniversitesi. Ankara.
- Savcı, M. ve Aysan, F. (2014). Üniversite öğrencilerinde algılanan stres düzeyi ile stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişki. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 44-56.
- Sönmez, V. ve Alacapınar G. F. (2013). Örneklendirilmiş bilimsel araştırma yöntemleri. (Birinci Baskı). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Şahin, S., Şahin, S., Yıldırım, D. ve İzzet Kırkaya (2019). Evaluation of Body Composition and Quality of Life of University Students. *Asian Journal of Education and Training*, 5(3): 454-458.
- Tekkanat, Ç. (2008). Öğretmenlik bölümünde okuyan öğrencilerde yaşam kalitesi ve fiziksel aktivite düzeyleri. Yüksek Lisans Tezi. Pamukkale Üniversitesi. Denizli.
- Tepeköylü, Ö., Soytürk, M., ve Çamlıyer., H. (2009). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin iletişim becerisi algılarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7, 115-124.
- Tessier, S., Vuillemin A., Bertrais, S., Boini, S., Bihan, E. L., Oppert, J. M., Herberg, S., Guillemin, F., Briançon, S. (2007). Association between leisure time physical activity and Health related quality of life changes over time. *Preventive Medicine*.
- Who (2005). Addressing Violence Against Women And Achieving The Millennium Development Goals. <http://Www.Who.Int/Gender/Documents/Mdgs&Vawsept05.Pdf>.

Bölüm 13

İL SPOR MERKEZLERİNDEKİ ÖĞRENCİLERİN SPORA KATILIM GÜDÜSÜ İLE YAŞAM DOYUMU İLİŞKİSİ¹

Yunus AYTAŞ²

Yeşim KARAÇ ÖCAL³

1 Bu çalışma Dr. Öğr. Üyesi Yeşim KARAÇ ÖCAL danışmanlığında, Yunus AYTAŞ tarafından hazırlanan yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

2 Yozgat Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü

3 Yozgat Bozok Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

1. GİRİş

İnsanların mutlu olabilmesi, hemen hemen herkesin hemfikir olacağı bir olgudur. Genç kişilerin mutlu bir gençlik ve çocukluk dönemi geçirmeleri, öncelikle anne ve babalar sonrasında eğitimciler, sağlık uzmanları (ruh sağlığı) ve toplumun diğer kısımları içinde istenen bir durumdur. Çocukların ve ergenlerin yaşamlarından mutlu olmaları, duygusal ve sosyal gelişimlerini ve sonraki yıllarda yaşamlarını kolaylaştırması için gerekli pozitif güce sahip olmaları açısından önemlidir (Çivitci, 2009). Mutluluk; yıllarca insanların peşinde koştuğu ve her durumda yaşamak istediği ve çabaladığı önemli bir kriter olarak felsefeye, mitolojiye, edebiyata ve bütün sanat dallarına katılmıştır. Mutluluk ve insanın mutluluğu nasıl erişeceğini tanımlama ve formülünü bulma isteği; insan davranışı ve ruh sağlığı ile ilgili alanlarda yer alan çok çeşitli araştırmalarla incelenmektedir (Güloğu Işık ve Koçak, 2014; Sahranç, 2007).

Hoş ve kaliteli bir yaşam için, sağlığın insan yaşamının en hayati unsuru olduğu söylenebilir (Cihan, Bozdağ & Var, 2019). İnsan yaşamında önemli bir yere sahip kavramlardan biri de spordur. Beden ya da zihin gelişiminde bireysel ya da toplu olarak yapılan ve kurallara göre uygulanan hareketlerin tamamına spor denilmektedir (tdk.gov.tr., 2020).

Spora katılım güdüsü, çocuk ve gençlerde araştırılması gereken bir kavram olarak belirlenmiş, spor ya da fiziksel aktiviteye katılan kişileri aktiviteye katılmaya iten sebeplerini bulmak için birçok araştırma yapılmıştır. Kulüp ve okul ile yapılan spor branşlarında yer alan gençleri, bu tür ortamlara çeken güdülerin farkında olunması ve spor ortamında bulunmalarının anlaşılması spor psikologları, beden eğitimciler ve antrenörler için önemli veri kaynağıdır. Bireyler sportif aktiviteler ile yaşam becerilerini arttırabilmekte, kişisel özelliklerini geliştirebilmektedir (Cihan ve Araç Ilgar, 2018). Spora katılım güdüsü ile ilgili yapılan araştırmalarda, kişilerin spora katılmasındaki en önemli nedenleri arasında beceri gelişimi ve öğrenimi, eğlence, fiziksel zindelik, arkadaş edinme gibi sosyal kazanımlar görölmektedir (Sit ve Lindner, 2006).

Genç ve çocukların spora katılmalarında ki temel sebepler farklılık gösterdiği gibi faaliyet süreleri de etkilidir. Gençlere ve çocuklara spor yapma sebebi sorulduğuunda; çoğu sosyal faaliyetleri tercih ettiklerini söylemişlerdir. Bu spora katılım sebepleri önem sırasına göre; sağlıklı olmak, eğlence, arkadaş çevresi edinmek, sosyalleşmektir. Bu nedenle 12-16 yaş grubundaki gençlerin sportif faaliyet ortamlarına ilgi duymalarındaki sebeplerin belirlenmesinde; psikolojik, fizyolojik ve sosyal ihtiyaçlarının karşılanması önemlidir. Gençler ve çocuklar genelde yeni beceriler öğrenmek, güçlü bir fiziki yapıya sahip olmak ve bunun yanı sıra eğlenmek, arkadaş edinmek gibi sosyalleşmek için spor yaparken aynı zamanda ki-

şilikleri, yaratıcılıkları gelişirken, sorumluluk duyguları da artmaktadır (Karaç, 2017). Fiziksel etkinlikler ile; her alana uyum sağlayabilen, bir bütün olarak kendini geliştiren, iletişimi yüksek bireyler topluma kazandırılır (Araç Ilgar ve Cihan, 2018).

Yaşam doyumu, kişinin yaşama dair beklentileri ve bu beklentilerin karşılanma düzeyi ile ortaya çıkan bir olgu ve bireyin iyi bir yaşamın ne olduğu ile ilgili kendi oluşturduğu parametrelerle, yaşamının aile, okul, arkadaş gibi alanlarındaki niteliğini bütün olarak değerlendirmesi ile oluşur. Yaşam doyumu aynı zamanda, mutluluk, moral ve iyi olma durumları ile yakından ilgilidir (Vara, 1999). Çünkü mutluluk ve doyum kavramları kişinin özel hayatında ve örgütsel yaşamda karşımıza çıkmaktadır. Bu yüzden, yaşam doyumu kavramı literatürde yerini almakta ve araştırmacıların farklı alanlarda çalışma yapmalarına fırsat veren bir parametre olmaktadır (Güloğlu Işık, Koçak, 2014).

Bu kapsamda araştırmamızda; öğrenciler üzerinde spora katılım güdüsü ile yaşam doyumu arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma; Yozgat Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü bünyesinde olan İl Spor Merkezi'ne kayıtlı olan öğrencilerden gönüllü olarak çalışmamıza katılanlar üzerinden değerlendirilmiştir.

Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı, Yozgat Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü bünyesinde bulunan İl Spor Merkezlerine kayıtlı olan öğrencilerin spora katılım güdülerini ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi incelemektir.

2. LİTERATÜR ÇALIŞMASI

Spor, çok yönlü bir olgu olduğu için, spor için çeşitli tanım ve görüşler ortaya konmuştur. Bunun nedeni, sporun kapsamı, hedefleri, içerikleri, branşları, yapılış biçim ve nedenlerinin farklı şekilde algılanıp değerlendirilmesidir. Bu tanımların bazıları şunlardır:

Spor, disiplin ve kurallara dayalı yöntemli çalışmalar içerisinde eğlenme, güç harcama ve mücadele etme yoluyla yapılan fiziksel uğraşlardır (Gezer, 2014).

Spor; çocuklukta bir oyun olarak ortaya çıkarak, enerji birikiminin oluşmasıyla birlikte, aile ortamının dışında bazı ilişkilerin meydana gelmesine sebep olur. Aile ortamına veya toplumsal ortama uyum sağlayamayan gençler, spora başladıkları zaman psikolojik boşalım sebebiyle rahatlamakta ve dengeli bir kişiliğe sahip olmaktadır. Sportif faaliyetlerin hemen hemen hepsinde eğlenmek, dinlenmek olduğu kadar, sosyalleşme de mevcuttur (Kat, 2009; Yıldırım, 2011).

2.1. Spora Katılım Güdüsü ile İlgili Literatürde Yapılan Çalışmalar

Karaç (2017) çalışmasında; Spor Genel Müdürlüğüne bağlı olan Sporcu Eğitim Merkezi'ndeki atletizm branşındaki öğrenci-sporcuların spora katılım güdüsü ve başarı algısı incelenmiş olup, çalışmadan çıkan sonuçlara bakıldığında sporcuların katılım güdülerinde cinsiyet ve Sporcu Eğitim Merkezi'ndeki (SEM) yatılı ve gündüzlü statüde olmalarında anlamlı fark bulunmamıştır. Sporcuların katılım güdüleriyile hedef yönelimleri arasında anlamlı pozitif ilişki bulunmuştur. Spora katılım güdüsüyle başarı algısını incelemiş, analiz sonuçlarına göre sporcuların spora katılım güdülerinde cinsiyet ve Sporcu Eğitim Merkezleri'ndeki yatılı ve gündüzlü statüde kalmalarına göre anlamlı fark bulunmamış olmasına rağmen hedef yönelimleri ve katılım güdülerinde anlamlı pozitif ilişki bulunmuştur (Karaç, 2017).

Yıldırım (2017) araştırmasını; üniversitelerde spor yapan öğrencilerin spora katılım güdülerini belirlemek amacıyla yapılan çalışma sonucunda; spor yapan öğrencilerin hareket/ aktif olma alt boyutu en yüksek olarak belirlenmiştir. Cinsiyete göre çıkan sonuçlarda ise kadınların hareket/aktif olma alt boyutunda lehine bir fark olduğu bulunmuştur (Yıldırım, 2017).

Yalçın ve arkadaşları (2017), Bartın Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda öğrenim gören 136 kadın sporcuya yapmış oldukları çalışmada; sosyal ve sosyal ve kültürel alanda çağdaş bir toplum yaratmak için kadınların spor yapmasının öneminden yola çıkarak, yapılan çalışma sonucunda yaş arttıkça, başarı ve takım ruhu düzeyinin de orantılı bir şekilde arttığı bulunmuştur (Yalçın vd, 2017).

İlhan ve Gencer (2013) çalışmalarında; liseler arası badminton müsabakalarına katılan sporcu öğrencilerin spora katılım güdülerini belirlemek amacıyla yapılan çalışma Ankara ilindeki liselerarası şampiyonaya katılan 42 erkek, 36 kadın sporcuya uygulanmış cinsiyete göre karşılaştırıldıklarında anlamlı bir fark çıkmamıştır ($p>0.05$) (İlhan ve Gencer (2013).

2.2. Yaşam Doyumu İle İlgili Literatürde Yapılan Çalışmalar

Dağcılık sporuyla uğraşanlarda, görev ve ego yönelimli hedefler ile yaşam doymu arasındaki ilişkiye yönelik yapılan çalışmada, yaşam doymuyla görev yönelimli hedefler arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Ego yönelimli hedefler ile yaşam doymu arasında da anlamlı bir ilişki oluşmamıştır (Toros vd., 2010; Toy, 2015).

Mert ve Ardahan (2014) çalışmalarında; yaşam doymu, duygusal zeka düzeyi ve kaya tırmanışı, dağcılık, trekking, bisiklet gibi rekreatif

doğa sporlarının kişinin ekolojik algısına etkisinin olduğunu belirtmişlerdir.

Lapa ve arkadaşları (2012) araştırmalarında; yaşam doyumu, serbest zaman motivasyonu ve serbest zaman faaliyetlerine katılım sıklığı arasında doğrusal pozitif bir ilişki belirlemiştir.

Fişne (2009), “Fiziksel Aktivitelere Katılım Düzeyinin, Üniversite Öğrencilerinin Akademik Başarıları, İletişim Becerileri ve Yaşam Tatminleri Üzerine Etkilerinin İncelenmesi” adlı çalışmada; erkeklerin fiziksel aktivite düzeylerinin kadınlara göre yüksek olduğu, fiziksel faaliyet düzeyi ile akademik başarıları, iletişim beceri ve yaşam doyumları arasındaki ilişkilerin pozitif yönde ve anlamlı olduğu belirlenmiştir (Toy, 2015).

Torregrosa ve arkadaşlarının 104 erkek sporcu ile yaptığı çalışmada; antrenörün olumsuz davranışının yaşam doyumunu azalttığı, bununla birlikte spor psikoloğunun desteğinin yaşam doyumuna olumlu etki oluşturduğu belirlenmiştir. Aynı zamanda sağlık açısından spor yapan kişilerin yaşam doyumunun arttığı bulunmuştur (Torregrosa vd, 2014; Toy, 2015).

Pori vd., Slovenya maratonuna katılan sporcular arasında yaptıkları bir araştırmada, maraton koşusuna rekreasyonel amaçla katılan katılımcıların yaşam doyumlarının daha fazla olduğu belirtilmiştir (Pori vd., 2014; Toy, 2015).

Garrido vd., Ergenlik döneminde fiziksel egzersiz yapmanın yaşam doyumu ve öz yeterlilik için etkisinin belirlendiği çalışmalarında; fiziksel olarak aktif olan insanların genel öz yeterlik ve yaşam doyumu düzeylerinin yüksek seviyede pozitif bir ilişki içinde olduğu belirlenmiştir. Aynı zamanda, öz yeterlik algısıyla ilgili haftalık egzersiz sıklığı ve egzersizin yapıldığı sosyal ortama bağlı olarak anlamlı farklılıkların olduğu bulunmuştur (Garrido vd., 2014; Toy, 2015).

Kleiber vd., basketbol ve futbol oynayan 426 üniversite öğrencisine yapılan çalışmada sakatlıktan dolayı sporcu kariyeri biten üniversite öğrencilerin yaşam doyumlarının diğerlerine göre düşük olduğu belirlenmiştir (Kleiber vd., 1987; Toy, 2015).

Toy çalışmada; öğrenmeye yönelik eğitim programları ve fiziksel faaliyetlere katılan Filipinli yaşlıların, yaşam doyumu ve öz benlik algılarında bir artış olduğunu belirlemiş, bununla birlikte depresyon düzeylerinde bir düşüş olduğunu analiz etmiştir (Toy, 2015).

3. ARAŞTIRMANIN MODELİ

Araştırmamızın modelini uygulamalı araştırmalarda kullanılan yöntemlerden ölçek yöntemi oluşturmaktadır.

Araştırmanın Ön Kabulleri

Bu çalışmada, uygulamalı araştırmalarda kullanılan ölçek yöntemi kullanılmıştır. Uygulanan ölçeklerde, öğrencilerin doğru bilgi verdikleri, ölçeklerde belirtilen soruların istenildiği gibi ve tam anlaşıldığı varsayılmıştır.

Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini, 2018-2019 eğitim-öğretim yılında Yozgat Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü bünyesinde bulunan İl Spor Merkezi'ne kayıt yaptıran 290 erkek ve 257 kadın toplamda 547 öğrenci, araştırmanın örneklemi; İl Spor Merkezi'ne yaz döneminde kayıt yenileyen 247 kadın, 278 erkek toplamda 525 öğrenci oluşturmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada; veri toplama aracı olarak, Gill, ve ark. (1983)'nın geliştirdiği, Oyar ve ark. (2001) tarafından Türk popülasyonuna uyarlaması yapılan Spora Katılım Güdüsü Ölçeği (Participation Motivation Questionnaire) (PMQ) ve Gaderman, Reichl ve Zumbo (2009) tarafından geliştirilen 2018 yılında Atalay ve Ekşi tarafından uyarlaması yapılan Yaşam Doyum Ölçeği çocuk versiyonu ile araştırmacı tarafından oluşturulan öğrencilerin yaş, cinsiyet gibi demografik bilgilerini içeren Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından oluşturulan Kişisel Bilgi Formu'nda öğrencilerin cinsiyet, yaş ve eğitim durumu gibi demografik bilgilerinin yanı sıra, il spor merkezlerindeki branşları, il spor merkezlerini tercih nedenleri, ne kadar zamandır bu spor dalı ile uğraştıklarına dair bilgilerden oluşan sorular bulunmaktadır.

Spora Katılım Güdüsü Ölçeği

Gill, Gross ve Huddleston (1983) tarafından geliştirilen Spora Katılım Güdüsü Ölçeği; 30 madde ve 8 alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlar; Beceri Geliştirme, Takım Üyeliği/Ruhu, Eğlence, Arkadaşlık, Başarı/Statü, Enerji Harcama, Hareket/Aktif Olma ve Yarışmadır.

Envanter Çelebi (1993) tarafından Türkçeye çevrilmiş olup ölçekten elde edilen güvenirlik katsayısı 0.91 olarak bulunmuş, Oyar ve ark. (2001) tarafından Türk popülasyonuna uygulanmıştır.

Yaşam Doyumu Ölçeği (Çocuk Versiyonu)

Ölçeğin orijinal İngilizce formu Gaderman, Reichl ve Zumbo (2009) tarafından geliştirilen Çocuklar İçin Yaşam Doyum Ölçeği (ÇYDÖ), 2018 yılında Atalay ve Ekşi tarafından yaşları 8 ile 13 arasında değişmekte olan 440 çocuğa uygulamıştır. 5 sorudan oluşmakta ve 5'li Likert tipinde tek faktörlüdür. Ölçek öncelikli olarak tercüme edilmiştir. Doğrulamalı faktör analizinde tek boyutlu modelin iyi uyum verdiği belirlenmiştir. Ölçekteki maddelerin faktör yükleri; 0.677 ile 0.783 arasında değişmektedir. Ölçeğin, iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı; 0.792 olarak belirlenmiştir. Ölçeğin madde toplam puan korelasyon katsayılarının; 0.569 ile 0.745 arasında olduğu görülmektedir (Altay, Ekşi, 2018).

Verilerin Çözümlemesi

Çalışma kapsamında kullanılacak olan veri toplama aracını uygulamak için öncelikle Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü'nden gerekli resmi izin alınmıştır. Çalışma grubuna antrenman saatinden önce gerekli açıklamalar yapıldıktan sonra ölçek uygulanmıştır. Toplanan 547 ölçekten eksik/hatalı doldurulanlar çıkarılmış, geriye kalan 525 ölçek formu bilgisayar ortamına aktarılmıştır.

Veriler, ilk olarak normallik testleri ile sınanmıştır. Bu kapsamda yapılan normallik testi (çarpıklık-basıklık) verilerin normal dağılıma sahip olduğunu göstermiştir. Bu nedenle de parametrik testler uygulanmıştır.

Veriler; betimsel istatistiki yöntemler, bağımsız gruplar için T testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılarak analiz edilmiştir. ANOVA'da oluşan anlamlılığın hangi gruplar arasında kaynaklandığının tespit edilmesi için ise çoklu karşılaştırma testlerinde Tukey kullanılmıştır. Ayrıca, anlamlılık değeri $p < 0,05$ olarak alınmıştır.

Araştırmadan elde edilen veriler SPSS programı kullanılmıştır. Öğrencilerin yaşam doyum düzeyleri ile katılım güdülerindeki farklılığı belirlemek için Çok Yönlü Varyans Analizi (MANOVA), bu farklılığın hangi grupta yer aldığını belirlemek için de Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) tekniği ve öğrencilerin yaşam doyumları ile katılım güdülerindeki ilişkiyi belirlemek amacıyla Pearson Korelasyon analizi kullanılmıştır. Hata payı 0.05 olarak alınmıştır.

Ölçeklere İlişkin Güvenirlik Analizi

Bu çalışmada, geçerlik güvenirliği daha önceden ortaya konmuş, spora katılım güdüsü envanteriyle yaşam doyum ölçeğinin çocuk versiyonu kullanılmıştır. Bu çalışmada cevap verenlerin, güvenirliğini ortaya koymak için her bir alt boyutlarına ait iç tutarlılık katsayıları tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1. Cronbach alfa güvenilirlik katsayıları tablosu

	Cronbach's Alpha	Madde Sayısı
Yaşam Doyum	0,762	5
Başarı/Statü	0,777	5
Fiziksel Uygunluk/ Enerji Harcama	0,762	5
Takım Üyeliği/Ruhu	0,770	4
Arkadaş	0,763	3
Eğlence	0,718	4
Yarışma	0,704	3
Beceri Gelişimi	0,721	3
Hareket/Aktif Olma	0,783	3
Genel Spora Katılım Güdüsü	0,864	30

4. BULGULAR ve YORUM

Çalışmanın bu bölümünde araştırma sonucunda elde edilen sonuçların analizine ait ortaya çıkan bulgular ve yorumlar verilmiştir.

Tablo 2. Öğrencilerin demografik özellikleri açısından dağılımları

Cinsiyet	Sayı	Yüzde(%)
Kadın	247	47,0
Erkek	278	53,0
Toplam	525	100,0
Yaş	Sayı	Yüzde(%)
12-13 yaş	267	50,9
14-15 yaş	258	49,1
Toplam	525	100,0
Sınıf	Sayı	Yüzde(%)
6-8 sınıf	326	62,1
9-10 sınıf	199	37,9
Toplam	525	100,0
Yaşanılan İl	Sayı	Yüzde(%)
İl	391	74,5
İlçe	115	21,9
Köy/Kasaba	19	3,6
Toplam	525	100,0
Gelir Durumu	Sayı	Yüzde(%)
1.000-2.000 TL	103	19,6
2.001-3.000 TL	153	29,1
3.001-4.000 TL	161	30,7
4.001 TL üstü	108	20,6
Toplam	525	100,0

Öğrencilerin cinsiyete göre dağılımları incelendiğinde, %47,0'ının kadın, %53,0'ının erkek olduğu, yaşlarına göre dağılımları incelendiğinde, %50,9'unun 12-13 yaş, %49,1'inin 14-15 yaş olduğu, sınıflarına göre dağılımları incelendiğinde, %62,1'inin 6-8 sınıf, %37,9'unun 9-10

sınıf olduğu, yaşanan ile göre dağılımları incelendiğinde, %74,5'inin il, %21,9'unun ilçe, %3,6'sının köy ya da kasaba olduğu, gelir durumuna göre dağılımları incelendiğinde, %19,6'sının 1.000-2.000 TL, %29,1'inin 2.001-3.000 TL, %30,7'sinin 3.001-4.000 TL ve %20,6'sının 4.001-5.000 TL olduğu belirlenmiştir.

Yaşam Doyum Düzeyleri Analiz Sonuçları

Çalışmanın bu bölümde yaşam doyum düzeyleri ölçeğine ait, betimsel istatistikleri, demografik özelliklere göre farklılıklarının belirlenmesine yönelik bulgular sunulmuştur.

Tablo 4. Öğrencilerin yaşam doyum düzeyi puanları

Ölçek	n	$\bar{x}$
Hayatım birçok yönden olmasını istediğim gibidir	525	3,22
Hayatımdaki her şey mükemmel	525	3,40
Hayatımdan mutluyum	525	3,74
Şimdiye kadar, hayatta önem verdiğim şeylere sahip oldum	525	3,53
Eğer hayatımı yeni baştan yaşayabilseydim, her şeyin yine aynı olmasını isterdim	525	3,17
Yaşam Doyum Düzeyi Genel	525	3,42

Yaşam doyum düzeyleri ölçeği incelendiğinde; yaşam doyum ölçeği genel ortalaması yüksek seviyede ($\bar{x}=3,42$) olduğu belirlenmiştir. Ölçek maddeleri incelendiğinde; en yüksek ortalamaya sahip olan maddenin “Hayatımdan mutluyum” ($\bar{x}=3,74$) olduğu, en düşük ortalamaya sahip maddenin “Eğer hayatımı yeni baştan yaşayabilseydim, her şeyin yine aynı olmasını isterdim” ($\bar{x}=3,17$) olduğu belirlenmiştir.

Tablo 5. Öğrencilerin yaşam doyum düzeylerinin cinsiyet, yaş, sınıf ve spora yaşam biçimi olarak bakma değişkenlerine göre farklılaşmasının belirlenmesine yönelik bağımsız örneklem T-testi sonuçları

Yaşam Doyum	Cinsiyet	n	$\bar{x}$	ss	t	p
Yaşam Doyumu	Erkek	247	3,34	0,87	-1,854	0,064
	Kadın	278	3,48	0,90		
	Yaş	n	$\bar{x}$	ss	t	p
	12-13 yaş	267	3,51	0,91	2,680	0,008**
	14-15 yaş	258	3,31	0,86		
	Sınıf	n	$\bar{x}$	ss	t	p
	6-8 sınıf	326	3,45	0,89	1,237	0,216
	9-10 sınıf	199	3,35	0,89		
	Spora Yaşam Biçimi Olarak	n	$\bar{x}$	ss	t	p
	Bakma					
p<0.01	Evet	412	3,48	0,90	3,710	0,000
	Hayır	113	3,16	0,79		

Öğrencilerin yaşam doyum düzeylerinde cinsiyete göre fark olup olmadığını belirlemek için yapılan t-testi sonucuna göre; cinsiyetler arası istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı bulunmuştur ($p>0.05$).

Öğrencilerin yaşam doyum düzeyleri yaş gruplarına göre farklılıklarının anlamlılık gösterip göstermediğine yönelik yapılan t-testi sonucuna göre; anlamlılık gösterdiği bulunmuştur ($t=2.680$; $p=0.008$; $p<0.01$). Yaşı 12-13 olan ($\bar{x}=3.51$) öğrencilerin yaşam doyum düzeyleri, yaşı 14-15 olanlara ($\bar{x}=3.31$) göre daha yüksek seviyede olduğu belirlenmiştir.

Öğrencilerin yaşam doyum düzeyleri sınıf gruplarına göre farklılıklarının anlamlılık gösterip göstermediğine yönelik yapılan t-testi sonucuna göre; anlamlılık gösterdiği bulunmuştur ($p>0.05$).

Öğrencilerin yaşam doyum düzeyleri spora yaşam biçimi olarak bakma gruplarına göre farklılıklarının anlamlılık gösterip göstermediğine yönelik yapılan t-testi sonucuna göre; anlamlılık gösterdiği bulunmuştur ($t= 3.710$; $p=0.000$; $p<0.01$). Spora yaşam biçimi olarak bakan ($\bar{x}=3.48$) öğrencilerin yaşam doyum düzeyleri spora yaşam biçimi olarak bakmayanlara ($\bar{x}=3.16$) göre daha yüksek seviyede olduğu belirlenmiştir.

Spora Katılım Güdüsü Düzeyi Sonuçları

Araştırmanın bu bölümünde, spora katılım güdüsü düzeyleri ölçeğine ait, betimsel istatistikleri, demografik özelliklere göre farklılıklarının belirlenmesine yönelik veriler sunulmuştur.

Tablo 6. Öğrencilerin spora katılım güdüsü düzeyi bulguları

Ölçek	$\bar{x}$	ss
Başarı/Statü	2,54	0,39
İyi olduğum bir konuda bir şeyler yapmak isterim	2,62	0,62
Ödül kazanmayı severim	2,50	0,68
Önemli olduğumu hissetmek hoşuma gider	2,55	0,66
Popüler olmak isterim	2,38	0,73
Statü ve saygınlık kazanmak isterim	2,66	0,59
Fiziksel Uygunluk/Enerji Harcama	2,53	0,34
Enerjimi tüketmek istiyorum	2,45	0,68
Formumu korumak istiyorum	2,61	0,59
Stresimi atmak istiyorum	2,46	0,69
Egzersiz yapmayı severim	2,49	0,67
Fiziksel olarak sağlıklı olmak istiyorum	2,69	0,60
Takım Üyeliği/Ruhu	2,59	0,42
Takım çalışmasını severim	2,57	0,65
Takım ruhunu severim	2,51	0,66

Takımda olmayı severim	2,61	0,64
Liderleri, antrenörleri veya eğitimcileri severim	2,64	0,61
Arkadaş	2,46	0,45
Arkadaşlarımla olmak istiyorum	2,59	0,59
Ailem veya yakın arkadaşlarım oynamamı istiyor	2,35	0,72
Yeni arkadaşlarla tanışmak istiyorum	2,44	0,65
Eğlence	2,61	0,37
Seyahati severim	2,60	0,63
Heyecanı severim	2,61	0,62
Evden çıkmayı severim	2,46	0,70
Eğlenceyi severim	2,77	0,50
Yarışma	2,84	0,43
Kazanmayı severim	2,66	0,58
Rekabeti severim	2,54	0,67
Meydan okumayı severim	2,57	0,66
Hareket/Aktif Olma	2,61	0,45
Becerilerimi geliştirmek istiyorum	2,84	0,44
Yeni beceriler öğrenmek istiyorum	2,65	0,59
Branşımda yükselmeyi isterim	2,71	0,57
Beceri Gelişimi	2,74	0,35
Bir şeylerle uğraşmak hoşuma gider	2,56	0,66
Hareketi severim	2,53	0,67
Malzeme ve tesislerden faydalanmak isterim	2,74	0,54
Genel Spora Katılım Güdüsü Düzeyi	2,57	0,28

Spora katılım düzeyleri ölçeği incelendiğinde; spora katılım güdüsü ölçeği genel ortalamasının ($\bar{x}=2,57$) olduğu belirlenmiştir. Ölçek alt boyutlarından arkadaş alt boyut ortalamasının en düşük ($\bar{x}=2,46$), yarışma alt boyut ortalamasının en yüksek ($\bar{x}=2,84$) olduğu belirlenmiştir.

Tablo 7. Öğrencilerin spora katılım güdüsü düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşmasının belirlenmesine yönelik bağımsız örneklem T-testi sonuçları

Spora Katılım Güdüsü	Cinsiyet	n	$\bar{x}$	ss	t	p
Başarı/Statü	Erkek	247	2,49	0,41	-2,672	0,008**
	Kadın	278	2,58	0,38		
Fiziksel Uygunluk/	Erkek	247	2,51	0,34	-1,778	0,076
	Kadın	278	2,56	0,34		
Enerji Harcama	Erkek	247	2,53	0,43	-2,832	0,005**
	Kadın	278	2,63	0,41		
Takım Üyeliği/Ruhu	Erkek	247	2,40	0,47	-2,776	0,006**
	Kadın	278	2,51	0,44		
Arkadaş	Erkek	247	2,57	0,40	-2,326	0,020*
	Kadın	278	2,65	0,34		
Eğlence	Erkek	247	2,57	0,45	-1,021	0,310
	Kadın	278	2,61	0,41		
Yarışma	Erkek	247	2,73	0,36	-0,068	0,946
	Kadın	278	2,74	0,34		
Beceri Gelişimi	Erkek	247	2,58	0,48	1,293	0,199
	Kadın	278	2,63	0,43		
Hareket/Aktif Olma	Erkek	247	2,54	0,29	-2,772	0,006**
	Kadın	278	2,61	0,28		
Genel Spora Katılım Güdüsü Düzeyi		278	2,61	0,28		

** $p<0,01$ * $p<0,05$

Öğrencilerin spora katılım güdüsü düzeyleri cinsiyet gruplarına göre farklılıklarının anlamlılık gösterip göstermediğine yönelik yapılan t-testi sonucuna göre; başarı/statü alt boyut düzeylerinin cinsiyet gruplarına göre farkının istatistiksel olarak anlamlılık gösterdiği bulunmuştur ($t=-2.672$; $p=0,008$; $p<0.01$). Kadın ($\bar{x}=2,58$) öğrencilerin başarı/statü düzeyleri erkek öğrencilere ($\bar{x}=2,49$) göre daha düşük seviyede olduğu belirlenmiştir. Takım üyeliği/ruhu alt boyut düzeylerinin cinsiyet gruplarına göre farkının istatistiksel olarak anlamlılık gösterdiği bulunmuştur ($t=-2.832$; $p=0,005$; $p<0.01$). Kadın ($\bar{x}=2,63$) öğrencilerin takım üyeliği/ruhu düzeyleri erkek öğrencilere ($\bar{x}=2,53$) göre daha düşük seviyede olduğu belirlenmiştir. Arkadaş alt boyut düzeylerinin cinsiyet gruplarına göre farkının istatistiksel olarak anlamlılık gösterdiği bulunmuştur ($t=-2.776$; $p=0,006$; $p<0.01$). Kadın ($\bar{x}=2,51$) öğrencilerin arkadaş düzeyleri erkek öğrencilere ($\bar{x}=2,40$) göre daha düşük seviyede olduğu belirlenmiştir. Eğlence alt boyut düzeylerinin cinsiyet gruplarına göre farkının istatistiksel olarak anlamlılık gösterdiği bulunmuştur ($t=-2.326$; $p=0,020$; $p<0.05$). Kadın ($\bar{x}=2,65$) öğrencilerin eğlence düzeyleri erkek öğrencilere ($\bar{x}=2,57$) göre daha düşük seviyede olduğu belirlenmiştir. Spora katılım güdüsü genel düzeylerinin cinsiyet gruplarına göre farkının istatistiksel olarak anlamlılık gösterdiği bulunmuştur ($t=-2.772$; $p=0,006$; $p<0.01$). Kadın ($\bar{x}=2,61$) öğrencilerin spora katılım güdüsü genel düzeyleri erkek öğrencilere ($\bar{x}=2,54$) göre daha yüksek seviyede olduğu belirlenmiştir.

Tablo 8. Öğrencilerin spora katılım güdüsü düzeylerinin yaş gruplarına göre farklılaşmasının belirlenmesine yönelik bağımsız örneklem T-testi sonuçları

Spora Katılım Güdüsü	Yaş	n	$\bar{x}$	ss	t	p
Başarı/Statü	12-13 yaş	267	2,57	0,40	1,451	0,147
	14-15 yaş	258	2,52	0,39		
Fiziksel Uygunluk/ Enerji Harcama	12-13 yaş	267	2,55	0,34	0,631	0,529
	14-15 yaş	258	2,53	0,35		
Takım Üyeliği/Ruhu	12-13 yaş	267	2,63	0,41	2,807	0,005**
	14-15 yaş	258	2,53	0,43		
Arkadaş	12-13 yaş	267	2,51	0,43	2,329	0,020*
	14-15 yaş	258	2,41	0,47		
Eğlence	12-13 yaş	267	2,63	0,37	1,207	0,228
	14-15 yaş	258	2,59	0,38		
Yarışma	12-13 yaş	267	2,59	0,42	0,239	0,811
	14-15 yaş	258	2,58	0,44		

Beceri Gelişimi	12-13 yaş	267	2,78	0,33	2,682	0,008**
	14-15 yaş	258	2,69	0,37		
Hareket/Aktif Olma	12-13 yaş	267	2,64	0,45	1,364	0,173
	14-15 yaş	258	2,58	0,45		
Genel Spora Katılım Güdüsü Düzeyi	12-13 yaş	267	2,60	0,28	2,192	0,029*
	14-15 yaş	258	2,55	0,29		

** $p < 0,01$ * $p < 0,05$

Öğrencilerin spora katılım güdüsü düzeyleri yaş gruplarına göre farklılıklarının anlamlılık gösterip göstermediğine yönelik yapılan t-testi sonucuna göre; takım üyeliği/ruhu alt boyut düzeylerinin cinsiyet gruplarına göre farkının istatistiksel olarak anlamlılık gösterdiği bulunmuştur ($t=2.807$; $p=0,005$; $p<0.01$). Yaşı 12-13 olan ($\bar{x}=2,63$) öğrencilerin takım üyeliği/ruhu düzeylerinin yaşı 14-15 olanlara ($\bar{x}=2,53$) göre daha düşük seviyede olduğu belirlenmiştir. Arkadaş alt boyut düzeylerinin cinsiyet gruplarına göre farkının istatistiksel olarak anlamlılık gösterdiği bulunmuştur ($t=2.329$; $p=0,020$; $p<0.05$). Yaşı 12-13 olan ($\bar{x}=2,51$) öğrencilerin arkadaş düzeyleri yaşı 14-15 olanlara ($\bar{x}=2,41$) göre daha düşük seviyede olduğu belirlenmiştir. Beceri gelişimi alt boyut düzeylerinin cinsiyet gruplarına göre farkının istatistiksel olarak anlamlılık gösterdiği bulunmuştur ($t=2.82,68207$; $p=0,008$; $p<0.01$). Yaşı 12-13 olan ($\bar{x}=2,78$) öğrencilerin beceri gelişimi düzeyleri yaşı 14-15 olanlara ($\bar{x}=2,69$) göre daha düşük seviyede olduğu belirlenmiştir. Spora katılım güdüsü genel düzeylerinin cinsiyet gruplarına göre farkının istatistiksel olarak anlamlılık gösterdiği bulunmuştur ($t=2.192$; $p=0,029$; $p<0.05$). Yaşı 12-13 olan ($\bar{x}=2,60$) öğrencilerin spora katılım güdüsü genel düzeyleri, yaşı 14-15 olanlara ($\bar{x}=2,55$) göre daha yüksek seviyede olduğu belirlenmiştir.

Tablo 9. Öğrencilerin spora katılım güdüsü düzeylerinin sınıf gruplarına göre farklılaşmasının belirlenmesine yönelik bağımsız örneklem T-testi sonuçları

Spora Katılım Güdüsü	Sınıf	n	$\bar{x}$	ss	t	p
Başarı/Statü	6-7-8. sınıf	326	2,55	0,39	0,693	0,488
	9-10. sınıf	199	2,53	0,40		
Fiziksel Uygunluk/Enerji Harcama	6-7-8. sınıf	326	2,53	0,34	-0,546	0,586
	9-10. sınıf	199	2,55	0,35		
Takım Üyeliği/Ruhu	6-7-8. sınıf	326	2,61	0,41	2,005	0,045*
	9-10. sınıf	199	2,54	0,44		
Arkadaş	6-7-8. sınıf	326	2,49	0,43	1,916	0,056
	9-10. sınıf	199	2,41	0,49		

Eğlence	6-7-8. sınıf	326	2,61	0,38	-0,269	0,788
	9-10. sınıf	199	2,62	0,36		
Yarışma	6-7-8. sınıf	326	2,59	0,42	-0,182	0,856
	9-10. sınıf	199	2,59	0,45		
Beceri Gelişimi	6-7-8. sınıf	326	2,74	0,34	0,595	0,552
	9-10. sınıf	199	2,72	0,36		
Hareket/Aktif Olma	6-7-8. sınıf	326	2,61	0,46	-0,247	0,805
	9-10. sınıf	199	2,62	0,44		
Genel Spora Katılım Güdüsü Düzeyi	6-7-8. sınıf	326	2,59	0,28	0,722	0,470
	9-10. sınıf	199	2,57	0,29		

* $p < 0,05$

Öğrencilerin spora katılım güdüsü düzeyleri sınıf gruplarına göre farklılıklarının anlamlılık gösterip göstermediğine yönelik yapılan t-testi sonucuna göre; takım üyeliği/ruhu alt boyut düzeylerinin sınıf gruplarına göre farkının istatistiksel olarak anlamlılık gösterdiği bulunmuştur ($t=2.005$; $p=0,045$; $p<0.05$). Sınıfı 6-8 sınıf olan ($\bar{x}=2,61$) öğrencilerin takım üyeliği/ruhu düzeyleri sınıfı 9-10 sınıf olanlara ($\bar{x}=2,54$) göre daha düşük seviyede olduğu belirlenmiştir.

Tablo 11. Öğrencilerin yaşam doyum ölçeği ve spora katılım güdüsü alt boyutları arasındaki ilişki

Değişkenler		Yaşam Doyum	Genel Spora Katılım Güdüsü	Başarı/Statü	Fiziksel Uygunluk/Enerji Harcama	Takım Üyeliği/Ruhu	Arkadaş	Eğlence	Yarışma	Beceri Gelişimi	Hareket/Aktif Olma
Yaşam Doyum	r	1	0,217	0,169	0,137	0,213	0,055	0,123	0,100	0,260	0,188
	p		0,000	0,000	0,002	0,000	0,210	0,005	0,021	0,000	0,000
Genel Spora Katılım Güdüsü	r		1	0,788	0,785	0,791	0,540	0,717	0,667	0,682	0,652
	p			0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
Başarı/Statü	r			1	0,548	0,555	0,297	0,412	0,584	0,442	0,453
	p				0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
Fiziksel Uygunluk/Enerji Harcama	r				1	0,521	0,372	0,508	0,405	0,494	0,513
	p					0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
Takım Üyeliği/Ruhu	r					1	0,340	0,492	0,491	0,539	0,478
	p						0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
Arkadaş	r						1	0,379	0,179	0,357	0,191
	p							0,000	0,000	0,000	0,000

Eğlence	r						1	0,424	0,403	0,447
	p							0,000	0,000	0,000
Yarışma	r						1	0,454	0,257	
	p							0,000	0,000	
Beceri Gelişimi	r							1	0,328	
	p								0,000	
Hareket/Aktif Olma	r								1	
	p									

Değişkenler arasındaki ilişkinin incelenmesi için pearson korelasyon analizi yapılmış olup, yapılan korelasyon analizi sonucuna göre yaşam doyum ölçeği ile spora katılım güdüsü ölçeği arasında pozitif yönlü düşük seviyede ilişki olduğu ($p=0,000$; $r=0,217$), başarı/statü alt boyutu arasında pozitif yönlü çok düşük seviyede ilişki olduğu ($p=0,000$; $r=0,169$), fiziksel uygunluk/enerji harcama alt boyutu arasında pozitif yönlü çok düşük seviyede ilişki olduğu ($p=0,000$; $r=0,137$), takım üyeliği/ruhu alt boyutu arasında pozitif yönlü düşük seviyede ilişki olduğu ($p=0,000$; $r=0,213$), eğlence alt boyutu arasında pozitif yönlü çok düşük seviyede bir ilişki olduğu ($p=0,005$; $r=0,123$), yarışma alt boyutu arasında pozitif yönlü çok düşük seviyede ilişki olduğu ($p=0,021$; $r=0,100$), beceri gelişimi alt boyutu arasında pozitif yönlü düşük seviyede ilişki olduğu ($p=0,021$; $r=0,260$), hareket-aktif olma alt boyutu arasında pozitif yönlü çok düşük seviyede ilişki olduğu ($p=0,000$; $r=0,188$) belirlenmiştir.

Spora katılım güdüsü ölçeği ile başarı-statü alt boyutu arasında pozitif yönlü yüksek seviyede ilişki olduğu ($p=0,000$; $r=0,788$), fiziksel uygunluk-enerji harcama alt boyutu arasında pozitif yönlü yüksek seviyede ilişki olduğu ($p=0,000$; $r=0,785$), takım üyeliği-ruhu alt boyutu arasında pozitif yönlü yüksek seviyede ilişki olduğu ($p=0,000$; $r=0,791$), arkadaş alt boyutu arasında pozitif yönlü orta seviyede ilişki olduğu ($p=0,000$; $r=0,540$), eğlence alt boyutu arasında pozitif yönlü yüksek seviyede bir ilişki olduğu ($p=0,000$; $r=0,717$), yarışma alt boyutu arasında pozitif yönlü yüksek seviyede ilişki olduğu ($p=0,000$; $r=0,667$), beceri gelişimi alt boyutu arasında pozitif yönlü yüksek seviyede ilişki olduğu ($p=0,021$; $r=0,682$), hareket/aktif olma alt boyutu arasında pozitif yönlü yüksek seviyede ilişki olduğu ($p=0,000$; $r=0,652$) belirlenmiştir.

Başarı-statü alt boyutu ile başarı-statü alt boyutu ile fiziksel uygunluk-enerji harcama alt boyutu arasında pozitif yönlü orta seviyede ilişki olduğu ($p=0,000$; $r=0,548$), takım üyeliği-ruhu alt boyutu arasında pozitif yönlü düşük seviyede bir ilişki olduğu ($p=0,000$; $r=0,555$), arkadaş alt boyutu arasında pozitif yönlü orta seviyede ilişki olduğu ($p=0,000$; $r=0,297$), eğlence alt boyutu arasında pozitif yönlü orta seviyede ilişki olduğu ($p=0,000$; $r=0,412$), yarışma alt boyutu arasında pozitif yönlü orta

seviyede ilişki olduğu ($p=0,000$; $r=0,584$), beceri gelişimi alt boyutu arasında pozitif yönlü orta seviyede ilişki olduğu ($p=0,021$; $r=0,442$), hareket-aktif olma alt boyutu arasında pozitif yönlü orta seviyede bir ilişki olduğu ($p=0,000$; $r=0,453$) belirlenmiştir.

Fiziksel uygunluk-enerji harcama alt boyutu ile takım üyeliği-ruhu alt boyutu arasında pozitif yönlü düşük seviyede ilişki olduğu ($p=0,000$; $r=0,521$), arkadaş alt boyutu arasında pozitif yönlü düşük seviyede ilişki olduğu ($p=0,000$; $r=0,372$), eğlence alt boyutu arasında pozitif yönlü orta seviyede ilişki olduğu ($p=0,000$; $r=0,508$), yarışma alt boyutu arasında pozitif yönlü orta seviyede ilişki olduğu ($p=0,000$; $r=0,405$), beceri gelişimi alt boyutu arasında pozitif yönlü orta seviyede ilişki olduğu ($p=0,021$; $r=0,494$), hareket-aktif olma alt boyutu arasında pozitif yönlü orta seviyede bir ilişki olduğu ($p=0,000$; $r=0,513$) belirlenmiştir.

Takım üyeliği-ruhu alt boyutu ile arkadaş alt boyutu arasında pozitif yönlü düşük seviyede bir ilişki olduğu ($p=0,000$; $r=0,340$), eğlence alt boyutu arasında pozitif yönlü orta seviyede bir ilişki olduğu ($p=0,000$; $r=0,492$), yarışma alt boyutu arasında pozitif yönlü orta seviyede bir ilişki olduğu ($p=0,000$; $r=0,491$), beceri gelişimi alt boyutu arasında pozitif yönlü orta seviyede bir ilişki olduğu ($p=0,021$; $r=0,539$), hareket-aktif olma alt boyutu arasında pozitif yönlü orta seviyede bir ilişki olduğu ($p=0,000$; $r=0,478$) belirlenmiştir.

Arkadaş alt boyutu eğlence alt boyutu arasında pozitif yönlü düşük seviyede ilişki olduğu ($p=0,000$; $r=0,379$), yarışma alt boyutu arasında pozitif yönlü çok düşük seviyede ilişki olduğu ($p=0,000$; $r=0,179$), beceri gelişimi alt boyutu arasında pozitif yönlü düşük seviyede bir ilişki olduğu ($p=0,021$; $r=0,357$), hareket-aktif olma alt boyutu arasında pozitif yönlü çok düşük seviyede bir ilişki olduğu ($p=0,000$; $r=0,191$) belirlendiğinden belirlenmiştir.

Eğlence alt boyutu yarışma alt boyutu arasında pozitif yönlü orta seviyede bir ilişki olduğu ($p=0,000$; $r=0,424$), beceri gelişimi alt boyutu arasında pozitif yönlü orta seviyede bir ilişki olduğu ($p=0,021$; $r=0,403$), hareket/aktif olma alt boyutu arasında pozitif yönlü orta seviyede bir ilişki olduğu ($p=0,000$; $r=0,447$) belirlenmiştir.

Yarışma alt boyutu ile beceri gelişimi alt boyutu arasında pozitif yönlü orta seviyede ilişki olduğu ($p=0,021$; $r=0,454$), hareket-aktif olma alt boyutu arasında pozitif yönlü düşük seviyede bir ilişki olduğu ($p=0,000$; $r=0,257$) belirlendiğinden H_3 hipotezi kabul edilmiştir. Bu sonuç eğer yarışma alt boyut düzeyinde bir artış olursa öğrencilerin beceri gelişimi ve hareket-aktif olma alt boyut algılarında da artış olacağı anlamına gelmektedir. Beceri gelişimi alt boyutu ile hareket-aktif olma alt boyutu arasında pozitif yönlü orta seviyede ilişki olduğu ($p=0,000$; $r=0,328$) belirlenmiştir.

5. TARTIŞMA

Yaşam Doyum Düzeyleri Ölçeğine İlişkin Bulgular

Özgen (2012)'in yaşam doyum düzeyleri ölçeği incelendiğinde; yaşam doyum ölçeği belirlenen oran “0,75”dir (Özgen, 2012; Hanbay vd, 2017). Çalışmamızdaki yaşam doyum düzeyi genel ortalamasının yüksek seviyede ($\bar{x}=3,42$) olduğu belirlenmiştir. Bu araştırma; çalışmamızı desteklemektedir.

Çalışmamızda; yaşam doyum düzeylerinin cinsiyet gruplarına göre farkının istatistiksel olarak anlamlılık göstermediği belirlenmiştir ($p>0.05$). Gökçe (2008) tarafından yapılan araştırmada, serbest zaman doyum düzeyi ve cinsiyet arasındaki ilişki incelenmiş, yaşam doyum ve rahatlama alt boyutlarında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Bu çalışma, bizim araştırmamızı desteklemektedir. Yetim (2014)'in gerçekleştirdiği Eskişehir'deki fitness merkezi kullanıcılarıyla gerçekleştirilen çalışmada; yaşam doyumunun cinsiyet ile herhangi bir ilişkisi bulunmadığı belirlenmiştir. Çalışmada çıkan sonuca göre; yapılan araştırmalar çalışmamızı desteklemektedir.

Yaşam doyum düzeyleri yaş gruplarına göre incelendiğinde; yaşı 12-13 olan ($\bar{x}=3,51$) öğrencilerin yaşam doyum düzeyleri, yaşı 14-15 olanlara ($\bar{x}=3,31$) göre daha yüksek seviyede olduğu bulunmuştur. Öğrencilerin gelişim dönemleri göz önünde bulundurulduğunda, sporla alakalı hareketler dönemi içerisinde olduklarını belirtmişlerdir. Bu dönemin özelliklerine bakıldığında; yaş aralığının 7-14 yaş aralığı ve üstünde olduğu belirlenmiştir. Bu süreçte manipülatif, lokomotor ve dengeleme becerileri günden güne gelişmektedir. Bu dönemdeki becerilerin hangi düzeyde ve ne ölçüde gelişeceği motor, duygusal ve zihinsel faktörlere bağlıdır (Aşçı ve Kirazcı, 2014). Varılan bu sonucun ana gerekçesi öğrencilerin içerisinde bulunduğu gelişim dönemine ait özelliklerdir. Araştırma sonuçlarıyla benzer bulguların bulunduğu görülmektedir.

Yaşam doyum düzeylerinin spora yaşam biçimi olarak bakma gruplarına göre farkının istatistiksel olarak anlamlılık gösterdiğinden; spora yaşam biçimi olarak bakan ($\bar{x}=3,48$) öğrencilerin yaşam doyum düzeyleri spora yaşam biçimi olarak bakmayanlara ($\bar{x}=3,16$) göre daha yüksek seviyede olduğu bulunmuştur. Literatürde araştırma bulgularımıza yönelik bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Spora Katılım Güdüsü Düzeyleri Ölçeğine İlişkin Bulgular

Çalışmamızda; spora katılım güdüsü ölçeği genel ortalamasının ($\bar{x}=2,57$) olduğu belirlenmiştir. Spora katılım güdüsü ölçeği genel orta-

masına göre; ölçek alt boyutlarından başarı/statü alt boyut ortalamasının düşük ($\bar{x}=2,54$), fiziksel uygunluk/enerji harcama alt boyut ortalamasının düşük ($\bar{x}=2,53$), takım üyeliği/ruhu alt boyut ortalamasının yüksek ($\bar{x}=2,59$), arkadaş alt boyut ortalamasının düşük ($\bar{x}=2,46$), eğlence alt boyut ortalamasının yüksek ($\bar{x}=2,61$), yarışma alt boyut ortalamasının yüksek ($\bar{x}=2,84$), beceri gelişimi alt boyut ortalamasının yüksek ($\bar{x}=2,74$) ve hareket/aktif olma alt boyut ortalamasının yüksek ($\bar{x}=2,61$) olduğu belirlenmiştir.

Kadın öğrencilerin başarı/statü, takım üyeliği/ruhu, arkadaş, eğlence düzeylerinin erkek öğrencilere göre daha düşük seviyede olduğu belirlenmiştir. Kadın öğrencilerin spora katılım güdüsü genel düzeylerinin erkek öğrencilere göre daha yüksek seviyede olduğu belirlenmiştir. Yapılan bu çalışma, kadın öğrencilerin arkadaşlık alt boyutunda düşük seviyede çalışmamızı desteklemektedir (Bozkurt, 2014).

12-13 yaşındaki öğrencilerin takım üyeliği/ruhu, arkadaş, beceri gelişimi düzeyleri, yaşı 14-15 olanlara göre daha düşük seviyede, yaşı 12-13 olan öğrencilerin spora katılım güdüsü genel düzeyleri, yaşı 14-15 olanlara göre daha yüksek seviyede olduğu belirlenmiştir. Şirin (2008) tarafından yapılan “Futbolcu Kızların Spora Katılım Motivasyonunun Tespit Edilmesi” konulu çalışmada, takım ruhu, başarı alt boyutları ve yaş değişkeni arasında anlamlı bir ilişki olmadığı belirlenmiştir. Diğer çalışmalara bakıldığında; Yalçın (2017)’nin gerçekleştirmiş olduğu kadın sporcuların spora katılım güdülerine yönelik çalışmada, takım ruhu ve başarı alt boyutlarıyla yaş değişkeni arasında anlamlı farklılık belirlenmiştir.

Öğrencilerin spora katılım güdüsü düzeylerinin spora yaşam biçimi olarak bakma gruplarına göre farklılıkları anlamlıdır. Spora yaşam biçimi olarak bakan öğrencilerin başarı-statü, fiziksel uygunluk-enerji harcama, takım üyeliği-ruhu, yarışma, beceri gelişimi, hareket/aktif olma, spora katılım güdüsü genel düzeyleri spora yaşam biçimi olarak bakmayanlara göre daha düşük seviyede olduğu belirlenmiştir. Spor Yapan Lise Öğrencilerinin Spora Katılım Motivasyonuna Etki Eden Faktörlerin Belirlenmesi çalışmasında spor yapan lise öğrencilerinin spora katılım güdülerini, dışsal güdülerden çok Takım üyeliği-Ruhu, Beceri Gelişimi ve Hareket Etme-Aktif Olma olarak belirlenmiştir (Çağlayan ve diğerleri, 2008). 12-15 yaş futbolcu kızların Spora Katılım Motivasyonunun Belirlenmesi çalışmasında spora katılım alt boyutlar düzeyinde incelendiğinde; öğrenci kızlar en önemli faktörleri Hareket-Aktif Olma, Beceri Gelişimi ve Takım Üyeliği-Ruhu olarak görülmektedir (Şirin, 2008). Türkiye’de Sualtı Hokeyi Oynayan Sporcuların Spora Katılım Motivasyonlarının Belirlenmesi adlı çalışmada spora katılım alt boyutlarından Takım Ruhu, Beceri Geli-

şimi ve Hareket Etme diğer alt boyutlara göre daha yüksek değerler elde edilmiştir (Başar, 2014). “Uzak Doğu Sporlarındaki (Taekwondo, Karate, Judo) Sporcu Gençlerin Spora Katılım Motivasyonunun Belirlenmesi” çalışmasından elde edilen sonuçlar çalışmamızla paralellik göstermektedir (Şirin ve Hamamioğlu, 2007).

Spora katılım düzeylerinin il spor merkezindeki çalışmalarına katılma süresi gruplarına göre farkının istatistiksel olarak anlamlılık göstermektedir. Spor yapan lise öğrencilerinin spora katılım güdülerinde spora başlama sürelerinde başarı alt boyutunda 2-4 yıl aralığında spor yaşına sahip olanların en yüksek aritmetik ortalamayı aldığı görülmektedir (Çağlayan ve diğerleri, 2008). Türkiye’de sualtı hokeyi oynayan sporcuların spora katılım güdülerinin belirlenmesinde sporda ki deneyim süresine göre ‘Başarı’ alt boyutunda ‘10 yıl ve üzeri’ aralığında spor yaşına sahip olanlar lehine anlamlı farklılık görülmektedir (Başar, 2014). Buz hokeyi sporcularının spor yaşına göre Başarı alt boyutunda spor yaşı 2 yıl olanlar lehine anlamlı sonuçlar elde edilmiştir (Aygün, 2015). Yapılan bu çalışmalar bizim çalışmamızla aynı doğrultuda olduğu görülmektedir.

Öğrencilerin yaşam doyum ölçeği düzeyinde bir artış olduğunda; spora katılım güdüsü ölçeği, başarı-statü, fiziksel uygunluk-enerji harcama, takım üyeliği-ruhu, eğlence, yarışma, beceri gelişimi ve hareket-aktif olma alt boyut algılarında da artış olacağı anlamına gelmektedir.

Spora katılım güdüsü ölçeği düzeyinde bir artış olursa; öğrencilerin başarı-statü, fiziksel uygunluk-enerji harcama, takım üyeliği-ruhu, arkadaş, eğlence, yarışma, beceri gelişimi ve hareket-aktif olma alt boyut algılarında da artış olacağı anlamına gelmektedir.

Başarı-statü alt boyut düzeyinde bir artış olursa; öğrencilerin fiziksel uygunluk-enerji harcama, takım üyeliği-ruhu, arkadaş, eğlence, yarışma, beceri gelişimi ve hareket-aktif olma alt boyut algılarında da artış olacağı anlamına gelmektedir. Fiziksel uygunluk-enerji harcama alt boyut düzeyinde bir artış olursa; öğrencilerin takım üyeliği-ruhu, arkadaş, eğlence, yarışma, beceri gelişimi ve hareket-aktif olma alt boyut algılarında da artış olacağı anlamına gelmektedir. Takım üyeliği-ruhu alt boyut düzeyinde bir artış olursa; öğrencilerin arkadaş, eğlence, yarışma, beceri gelişimi ve hareket-aktif olma alt boyut algılarında da artış olacağı anlamına gelmektedir. Arkadaş alt boyut düzeyinde bir artış olursa; öğrencilerin eğlence, yarışma, beceri gelişimi ve hareket-aktif olma alt boyut algılarında da artış olacağı anlamına gelmektedir. Eğlence alt boyut düzeyinde bir artış olursa; öğrencilerin yarışma, beceri gelişimi ve hareket-aktif olma alt boyut algılarında da artış olacağı anlamına gelmektedir. Yarışma alt boyut düzeyinde bir artış olursa; öğrencilerin beceri gelişimi ve hareket-aktif olma alt boyut algılarında da artış olacağı anlamına gelmektedir. Becer-

ri gelişimi alt boyut düzeyinde bir artış olursa öğrencilerin hareket-aktif olma alt boyut algılarında da artış olacağı anlama gelmektedir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Gençlere ve çocuklara sporu sevdirecek, onları spora yönlendirmek, spor kulüplerine sporcu kaynağı yaratmak ve toplumda spor kültürü oluşturmak amacıyla kurulan İl Spor Merkezleri'ndeki öğrencilerin yaşam doyumu düzeylerini ve spora katılım güdülerini incelemek amacıyla yapmış olduğumuz çalışmada;

- 278 erkek, 247 kadın toplamda 525 kişi yer almıştır. Öğrenciler 12-15 yaş aralığındadır. Öğrencilerin cinsiyetlerine göre dağılımları; %47,0 kadın, %53,0 erkektir. Yaşlarına göre dağılımları; %50,9'u 12-13 yaş, %49,1'i 14-15 yaş aralığındadır. Sınıflarına göre dağılımları; %62,1'i 6-8 sınıf, %37,9'u 9-10 sınıftır. Yaşanılan ile göre dağılımları; en yüksek %74,5'i il, en düşük %3,6'sı köy/kasabadır. Gelir durumuna göre dağılımları incelendiğinde; en düşük %19,6'sının 1.000-2.000 TL, en yüksek %30,7'sinin 3.001-4.000 TL aralığında olduğu belirlenmiştir. Öğrencilerin spor branşına göre dağılımları; en yüksek %13,0'ının taekwondo, en düşük %5,0'ının badminton olduğu tespit edilmiştir. Öğrencilerin il spor merkezindeki çalışmalara katılma süresine göre dağılımları; en yüksek %47,4'ünün 0-1 yıl ve en düşük %4,4'ünün 8 yıl ve üzerinde olduğu gözlemlenmiştir. Öğrencilerin il spor merkezi tercih sebebine göre dağılımları; en yüksek %35,0'ının antrenörlerin bilgili ve belgeli olması, en düşük %13,1'inin malzeme ve tesis açısından yeterli olması olduğu bulunmuştur. Öğrencilerin sporun taşıdığı anlama göre dağılımları; en yüksek %32,2'sinin hobi, en düşük %5,9'unun arkadaş bulmak için bir araç olduğu belirlenmiştir. Öğrencilerin sporu ne amaçla yaptığına bakıldığında; büyük bir bölümünün (%78,5'inin) bunu bir yaşam tarzı haline getirdiği sonucuna ulaşılmaktadır. Öğrencilerin boş vakitleri değerlendirmeye yönelik dağılımları incelendiğinde; en yüksek %23,6'sının kitap okuyarak, %8,2'sinin uyuyarak geçirdiği belirlenmiştir.

- Öğrencilerin yaşam doyumu düzeyi ölçөгüne bakıldığında; genel ortalamanın oldukça yüksek olduğu görölmüştür. Ortalaması en yüksek olan maddenin "Hayatımdan mutluyum", en düşük maddenin ise; "Eğer hayatımı yeni baştan yaşayabilseydim, her şeyin aynı olmasını isterdim" olduğu belirlenmiştir.

- Yaşam doyumu ile cinsiyet arasında anlamlı herhangi bir farklılık belirlenmemiştir.

- Yaşam doyumu ile yaş grubu arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiş, yaşı 14-15 olanların, 12-13 olanlara oranla daha düşük yaşam doyumuna sahip olduğu belirlenmiştir.

- Öğrencilerin yaşam doyum düzeyleri ve spora yaşam biçimi olarak bakma durumlarının bağıntılı olduğu görülmüş ve spora yaşam biçimi olarak bakan kişilerin bakmayanlara oranla daha yüksek yaşam doyumuna sahip olduğu belirlenmiştir.

- Öğrencilerin spora katılma güdüsü seviyeleri cinsiyete göre incelendiğinde; cinsiyeti kadın olan öğrencilerin başarı/statü düzeyleri, cinsiyeti erkek olanlara göre daha düşük seviyede olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

- Kadınların takım ruhu/üyeliğinin, arkadaşlık ve eğlence alt boyutu seviyesinin erkeklere göre daha düşük, spora katılım güdüsü alt boyutu seviyesinin erkeklere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

- 12-13 yaş olan öğrencilerin takım üyeliği/ruhu, arkadaş, beceri gelişimi düzeyleri yaşı, 14-15 olanlara göre daha düşük seviyede, 12-13 yaş aralığındaki öğrencilerin, 14-15 yaş grubundakilerden daha yüksek seviyede takım ruhu/üyeliğine sahip olduğu görülmüştür.

- Öğrencilerin spora katılım güdüsü düzeyleri sınıf gruplarına göre farklılıklarının değerlendirmesi sonucunda; takım üyeliği/ruhu alt boyut düzeylerinin sınıf gruplarına göre; sınıfı 6-8 olan öğrencilerin takım üyeliği/ruhu düzeyleri, sınıfı 9-10 olanlara göre daha düşük seviyede olduğu belirlenmiştir.

- Spora yaşam biçimi olarak bakan öğrencilerin başarı/statü, fiziksel uygunluk/enerji harcama, takım üyeliği/ruhu yarışma alt boyut, beceri gelişimi, hareket/aktif olma ve spora katılım güdüsü genel düzeyleri, spora yaşam biçimi olarak bakmayanlara göre daha düşük seviyede olduğu belirlenmiştir.

- Öğrencilerin spora katılım güdüsü düzeylerinin il spor merkezindeki çalışmalarına katılma süresi gruplarına göre farklılık göstermemektedir.

Çalışmadan elde edilen bulgulara göre; arkadaş alt boyutunda yükselme olduğunda beceri gelişimi, yarışma, eğlence ve hareket/aktif olma olacağını söylemek mümkündür. Ayrıca eğlence alt boyutundaki artış da hareket/ aktif olma, beceri gelişimi ve yarışma alt boyutlarında artış sağlayacaktır. Çalışmadan çıkarılacak diğer bir sonuç da; yarışma alt boyutunda meydana gelecek olan artışın, öğrencilerin hareket/aktif olma ve beceri gelişimi düzeylerini arttıracaktır.

Sporla devamlılık için sporcunun spora katılım sebeplerinin belirlenmesi önemlidir. Sporcu ya da öğrencinin güdülenmesi, performansını olumlu etkileyecek şekilde kullanmak bu devamlılığı arttıracaktır.

Antrenörün, beden eğitimi öğretmenlerinin, anne-babaların göz önünde bulundurması gereken önemli bir konu, spora katılımı sağlamak için belki de en önemli faktör olan eğlenceye ve oyun zamanına yeterin-

ce olanak vermeleri, belli yaş aralığındaki çocukları kendi kapasitelerine göre değerlendirerek, onlara her zaman cesaret vermeleri gerekir. Çocuklara istedikleri sporu yapabilmeleri için tercih hakkı tanımalı ve kendi hedeflerini belirleyebilmeleri için birer yol gösterici olabilmeleri önemlidir.

Bu çalışma, öğrencilerinin spora katılım güdülerinin ve yaşam doyumlarının desteklenmesine yönelik bazı yöntem ve öneriler getirmektedir. Bu kapsamda elde edilen veriler ile antrenörler, öğrenciyi başarıya götürecek öğretim uygulamaları ve etkin öğrenme ortamları oluşturarak, onların güdülenme ve yaşam doyum düzeylerini artırabilir. Antrenörler öğrencisini ilgili bilgilere dayanarak; spora katılımını sürdürmesini, yapmış olduğu spordan haz almasını, özgür iradesi ile sporu sürdürmesini, bir başka ifadeyle içsel güdülenmesini sürdürme ve artırmada önemli bir rol oynayabilir.

Bu kapsamda çalışma, 81 ildeki İl Spor Merkezleri'ne uygulanarak daha kapsamlı bir sonuca varılabilir.

Bu çalışma, spor kulüplerindeki alt yapı sporcularına, Türkiye'deki Sporcu Eğitim Merkezleri'nde yatılı ve gündüzlü statüdeki sporculara, Milli Eğitim Bakanlığı bünyesinde yer alan okullardaki okul sporlarında spor yapan, çeşitli branşlarda yarışmalara hazırlanan öğrencilere uygulanabilir.

KAYNAKLAR

- Aşçı, H., Kirazcı, S. (2014). *Spor Bilimlerine Giriş (Ed. Nevzat MİRZEROĞLU)*. Ankara: Spor Yayınevi ve Kitap Evi.
- Araç Ilgar, E. Cihan, B. B. (2018). Metaphoric Perceptions of School Principals towards Physical Education Term. *International Journal of Higher Education*, 7 (5), 194-205.
- Aygün, M. (2015). *Türkiye’de buz hokeyi sporcularının branşa yönelme nedenleri ve katılım güdüsü*. (yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- Başar, O. (2014). *Türkiye’de sualtı hokeyi oynayan sporcuların spora katılım motivasyonlarının belirlenmesi*. (yüksek lisans tezi), Bahçeşehir Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Biddle, S. J.H., Mutrie, N., (2001). *Psychology of physical activity: Determinants, well-being and interventions*. London: Routledge. (https://books.google.com.tr/books?hl=tr&lr=&id=dVF_AgAAQBAJ&oi=fnd&pg=P-P1&dq=Psychology+of+physical+activity:+Determinants,+well-being+and+interventions.pdf&ots=o26iybdwcc&sig=ha7V_diORPZOdm-5yrGgFUwTTErc&redir_esc=y#v=onepage&q=Psychology%20of%20physical%20activity%3A%20Determinants%2C%20well-being%20and%20interventions.pdf&f=false)
- Büyüköztürk, Ş. (2012). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. 17. Baskı, Ankara: Pegem Akademi.
- Çağlayan, H., Şirin, F., Çetin, M., İnce, A. (2008). Spor yapan lise öğrencilerinin spora katılım motivasyonlarına etki eden faktörlerin belirlenmesi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. Cilt 2, Sayı 2, s.:98-109.
- Cihan, B. B., ve Araç Ilgar, E. (2018). Spor Yapan ve Spor Yapmayan (Sedanter) Lise Öğrencilerinin Meraklılık Düzeylerinin Belirlenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(2), 1649-1660.
- Cihan, B. B., Bozdağ, B., & Var, L. (2019). Examination of Physical Activity and Life Quality Levels of University Students in Terms of Related Factors. *Journal of Education and Learning*, 8(1), 120-130.
- Çivitci, A. (2009). İlköğretim öğrencilerinde yaşam doyumu: bazı kişisel ve ailesel özelliklerin rolü. *Eğitim Fakültesi Dergisi*, XXII (1), 29-52.
- Fişne, M. (2009). *Fiziksel aktivitelere katılım düzeyinin, üniversite öğrencilerinin akademik başarıları, iletişim becerileri ve yaşam tahminleri üzerine etkilerinin incelenmesi*. Kayseri. (yüksek lisans tezi). Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Garrido, R.E.E., Videra, A., Gil, J. (2014). Physical exercise, general self-efficacy and life satisfaction in adolescence, *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, Vol. 14, Num. 55, pp.561.

- Gezer, H. (2014). *Spor yapan ve spor yapmayan emniyet teşkilatı mensuplarının yaşam doyumu ve tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi (Malatya örneği)*. (yüksek lisans tezi). Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Muğla.
- Gill, D.L., Gross J.B., & Huddleston, S. (1983). Participation motivation in young sports. *International Journal of Sport Psychology*, 14, pp. 1-14.
- Gökçe, H. (2008). *Serbest zaman doyumunun yaşam doyumu ve sosyodemografik değişkenlerle ilişkisinin incelenmesi*. (yüksek lisans tezi). Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Denizli.
- Güloğlu Işık, Ö. ve Koçak, Ö.F. (2014). İletişim fakültesi öğrencilerinin yaşam doyumlarının farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Selçuk İletişim*, 8 (3): 281-300.
- Hanbay, E., Keskin, B., Kahrıman, M. (2017). Spor yapan bireylerin yaşam doyumlarının araştırılması. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, Cilt: 10 Sayı: 51.
- İlhan, L., Gencer, E. (2013). Liselerarası badminton müsabakalarına katılan sporcu-öğrencilerin spora katılım motivasyonlarının belirlenmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi Gazi Journal of Physical Education and Sport Sciences*, 18(1-4), 1-6.
- Karaç, Y. (2017). *Sporcu eğitim merkezlerindeki atletizm branşı öğrenci-sporcuların başarı algıları ile spora katılım güdülerinin incelenmesi*. (doktora tezi). Hitit Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Çorum.
- Kat, H. (2009). *Bireysel sporcularla takım sporcularının stres düzeyleri ve problem çözme becerilerinin karşılaştırılması*. (yüksek lisans tezi). Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kayseri.
- Kleiber, D., Greendorfer Susan. Blinde Elaine. Samdahl Diane, (1987). Quality of Exit From University Sports and Life Satisfaction in Early Adulthood, *Sociology of Sport Journal*, Vol. 4, Num. 1, pp.28-36.
- Mert, M., Ardahan, F. (2014). Yaşam doyumu duygusal zeka ve rekreatif doğa sporları yapmanın bireylerin ekolojik algısı üzerine etkisi: Türkiye örneği. *Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi*, S.12, ss.55.
- Oyar, Z.B., Hülya Aşçı, F., Çelebi, M., Mülazımoğlu, Ö. (2001). Spora katılım güdüsü ölçeğinin geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Spor Bilimleri Dergisi, Hacettepe J. Of Sport Sciences*, 12(2), 21-32.
- Özgen, F. (2012). *Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Yaşam Doyumlarının İncelenmesi*. (mezuniyet tezi), Çanakkale, s. 17.
- Pori, M., Payne L.L. Schmalz, D.L., Pori, P., Skof, B. Leskošek, B. (2013). Correlation Between Sport Participation And Satisfaction With Life Among

- Slovenian Participants Of The Ljubljana Marathon, *Kinesiologia Slovenica*, Vol. 19, Num. 2, pp.36-43.
- Reigal, Rafa., Videra A. Gil J. (2014). Physical exercise, general self-efficacy and life satisfaction in adolescence, *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, Vol. 14, Num. 55, pp.561.
- Sahranç, Ü. (2007). *Stres kontrolü, genel öz-yeterlik, durumluk kaygı ve yaşam doyumuyla ilişkili bir akış modeli*. (doktora tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Sit, Cindy. P., & Lindner, Koenraad J. (2006). Situational state balances and participation motivation in youth sport; a reversal theory perspective. *British Journal of Educational Psychology*, 76 (2); 369-384.
- Şimşek, E. (2011). *Örgütsel iletişim ve kişilik özelliklerinin yaşam doyumuna etkileri*. (doktora Tezi). Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eskişehir.
- Şirin, E. F., Hamamioğlu, Ö. (2007). Uzak doğu spor branşlarındaki (taekwondo, karate, judo) sporcu gençlerin spora katılım motivasyonlarının belirlenmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi (Gazi BESBD)*, XII (2007), 2:29 – 42.
- Toros, T., Akyüz, U., Bayansaldüz, M., Soyer, F. (2010). Görev ve ego yönelimli hedeflerin yaşam doyumuna ile ilişkisinin incelenmesi dağcılık sporu yapanlarla ilgili bir çalışma. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, S.72, ss.1039-1050.
- Torregrosa. D., Noelia Belando. Juan Antonio. Moreno Murcia, (2014). Prediction of Life Satisfaction in Practicing Healthy Exercise. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, Vol. 14, Num. 1, pp.117-122.
- Toy, A.B., Toros, T. (2015). Güreşçilerin yaşam doyumlarının yaş ve deneyim açısından incelenmesi. 8. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi. Mer-sin.
- Toy, A.B. (2015). *Serbest ve grekoromen stil güreşçilerin hedef yönelimi ve yaşam doyumuna ilişkisi*. (yüksek lisans tezi). Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Çorum.
- Yalçın, İ., Turgut, M. Gacar, A., Çalık, F. (2017). Beden Eğitimi ve Spor Yüksek-
kokulu'nda öğrenim gören kadın sporcuların spora katılım motivasyonla-
rının bazı değişkenlere göre araştırılması. *International Journal of Cultural and Social Studies (IntJCSS)*, December, 2017, 3 (SI): 201-210.
- Yıldırım, M. (2017). Üniversite Takımlarında Mücadele Eden Sporcuların Spora Katılım Motivasyonlarına Etki Eden Faktörlerin Belirlenmesi (Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Örneği), *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, Haziran 2017, 18(1), 41-51.
- Yıldırım, S. (2011). *Lisanslı olarak takım sporu ve bireysel spor yapan ile spor yapmayan ortaöğretim öğrencilerinin sosyal beceri düzeylerinin karşılaşt-*

tırılması. (yüksek lisans tezi). Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bolu.

Yılmaz, V. (2002). Çocuk sporlarında katılım motivasyonu çocuklar spora neden katılırlar?, *Atletizm ve Bilim*,46 (2) 26-39.

Zahariadis, N. P., Biddle J.H.S. (2000). Goal Orientations and Participation Motives in Physical Education and Sports: Their Relationships in English Schollchildiren, *Athletic Insight The Online Journal of Sport Psychology*, February, 2000, Volume 2, Issue 1.

Bölüm 14

BEDEN EĞİTİMİ, SPOR, EGZERSİZ VE FİZİKSEL AKTİVİTE TERİMLERİNE İLİŞKİN KAVRAM YANILGILARI¹

**Anıl TÜRKELİ²
Ömer ŞENEL³**

¹ Bu kitap bölümü “Beden Eğitimi ve Spor Alanında Karşılaşılan Kavram Yanılgıları” adlı doktora tezinden üretilmiştir.

² Dr.Öğr.Üyesi Anıl TÜRKELİ, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, anil.turkeli@erzincan.edu.tr

³ Prof.Dr. Ömer ŞENEL, Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, osenel@gazi.edu.tr

1. GİRİŞ

İnsanoğlu, dış dünyayı kavramlar aracılığıyla algılar ve onu somutlaştırır. İnsanlar yaşamları boyunca çevreleriyle olan etkileşimiyle birlikte duyu organları aracılığıyla kazandıkları her olguyu yaşama bilgi olarak aktarmaktadır. Öğrenilen bu bilgiler, kavramlar vasıtasıyla gruplandırılır ve ilişkilendirilerek organize edilmektedir.

Kavramların kendileriyle ve diğer kavramlarla olan ilişkileri, insan zihninde bir bilgi yapılanması oluşturmaktadır. Bu sebeple kavramların doğru anlamlarıyla bilinmesi, bilimsel bilgilerin anlaşılmasında büyük önem taşımaktadır (Canpolat, Pınarbaşı, Bayrakçeken ve Geban, 2004).

Eğitim ve öğretimin her basamağında kavram öğretimine yer verilmektedir. Bireylerin ön bilgileri ile yeni bilgileri kavramaları, yeni bilgilerin yorumlanmasını engellediği ve hatta kavram yanılgısına sebep olduğu yapılan araştırmalar tarafından tespit edilmiştir (Baysen, Güneyli ve Baysen, 2012; Özmen, 2005; Voska ve Heikkinen, 1999; Yıldırım, Demircioğlu, Özmen ve Ayas, 2000).

Yurt dışında kavram yanılgıları ile ilgili çalışmalar, Karplus (1977) ve Posner, Strike, Hewson ve Gertzog'un (1982) kavramsal değişimi temel alan yaklaşımları ile başlamıştır. Hewson (1981) ve Posner vd. (1982) çalışmasında yeni bir kavram yapılandırılırken şu aşamaları izler; birincisi, bireyin yeni kavram hakkındaki bilgisi az ya da zihnindeki mevcut kavramlarla uyumlu ise bu yeni kavram, mevcut kavramlarla birlikte yapılandırılmaktadır. Bu ilk aşamayı, Posner vd. (1982) özümleme, Hewson (1981) kavramsal kavrama ve Vosniadou (1994) ise zenginleştirme olarak adlandırmaktadır. İkinci aşama ise, bireylerin mevcut kavramları, yeni bilgileri kavramalarında yetersiz kaldığı durumlarda veya yeni kavramlar ön bilgilerle uyumsuzluk gösterdiğinde, bireyler mevcut kavramlarını değiştirmekte veya yeniden şekillendirmektedirler. Bu ikinci aşamayı, Posner vd. (1982) düzenleme, Hewson (1981) kavramsal yer değiştirme ve Vosniadou (1994) ise değiştirme olarak belirtmektedir.

Kavram yanılgıları, kişinin çevresiyle etkileşimi ve deneyimleri sonucunda oluşturduğu bilimsellikten uzak bilişsel yapılardır (Canpolat, 2006; Eryılmaz ve Sürmeli, 2002; Schmidt, 1997; Tekkaya, 2003). Kavram yanılgısı bir hata veya bilgi eksikliğinden dolayı verilen yanlış cevap değildir. Kavram yanılgısı zihinde bir kavramın yerini alan fakat bilimsel olarak o kavramın tanımından farklı olma durumu olarak tanımlanmaktadır (Eryılmaz ve Sürmeli, 2002).

Bilimsel anlamın dışında kullanılan kavram yanılgılarının temel nedenleri öğrenci etkileri: Temel bilgi eksikliği, önyargılar, motivasyon ve ilgi eksikliği, bilimsel alanlarda konuşma dilinin kullanılması; öğretmen

etkileri: Konu bilgisinin yetersizliği, kavramların sınıflandırılması, detayları fazla önemsememe; ders kitaplarının etkileri: İçerik sıralaması, hatalı ve yanlış bilgiyi çok fazla içermesi, şekil ve örneklerin eksikliği, konular arasında bağlantı eksikliği olarak sıralanır (Aşçı, Özkan ve Tekkaya, 2001; Griffiths ve Preston, 1992; Haidar ve Abraham, 1991; Nakhleh, 1994; Novick ve Nussbaum, 1981; Stavy, 1988).

Tüm alanlarda var olan bu kavram yanlışlığı durumu, beden eğitimi ve spor alanında da karşımıza çıkmaktadır. Literatür incelendiğinde, beden eğitimi ve sporun farklı anlamlarda olmasına rağmen, bir çalışmanın başlığında yer alan “beden eğitimi” kavramı çalışma içerisinde “spor eğitimi” olarak geçebilmektedir. Fiziksel aktivite ve egzersiz kavramları da farklı anlamlar ifade etmelerine rağmen çoğu kez birbirinin yerine kullanılmaktadır. Toplumda fiziksel aktivite, spor ve egzersiz kavramlarıyla aynı anlamda algılanmaktadır (Akkoyunlu, 1996; Caspersen, Pereira ve Curran, 2000; Mirzeoğlu, 2003). Spor kavramı medyada, konuşma dilinde ve en önemlisi eğitim ortamında beden eğitimi, egzersiz ve fiziksel aktivite kavramlarının yerine genel bir ifadeymiş gibi kullanılmaktadır. Bunlar, kavramların dar ya da geniş anlamlarıyla kullanımlarının sonucudur.

Sosyal miras olan “beden eğitimi ve sporu” içerisinde barındıran kültürün, gelecekteki nesillere bu alandaki kavramların bilimsel tanımlamalarıyla birlikte aktarılması ve öğretilmesi yadsınamaz bir gerçektir (Yetim, 2015). Bu nedenle öğretmen adaylarının, eğitim- öğretim ortamlarında kazandıkları veya bu ortama gelmeden sahip oldukları ön bilgileri, varsa yanlış ve eksik bilinen kavramları tespit edilmelidir. Öğretmenler ve akademisyenler tarafından bu eksik ve yanlışların dikkate alınarak düzeltilmesi yönünde etkin bir öğretim programı planlanması gerekliliği ortaya çıkmıştır (Hewson ve Hewson, 1984).

1.1. Beden Eğitimi

İnsan vücudunun belirli amaçlar doğrultusunda eğitilmesi düşüncesi insanoğlunun varlığı kadar eskidir. Canlılığın en önemli belirtisi olan hareket, beden eğitiminin tarihi ile olan ilişkisinden ötürü ilk insanlardan başlayarak incelemek gerekmektedir.

İlkel dönemlerde insanların doğal koşullarda yaşaması, geçimini sağlaması ve hayatını sürdürebilmesi için doğa ile mücadele etmesi ve avlanabilmesi için yaptıkları bazı bedensel hareketler görülmektedir. Bu hareketler doğrultusunda insanoğlu, yer değiştirme gereksiniminden doğan ve içgüdüsel olarak oluşan yürümeyi, avını yakalayabilmek veya daha güçlü bir havyandan kaçabilmek için koşuyu, açık alanda yüksek ya da uzun atlamayı, tırmanmayı ve asılmayı uygulamışlardır. İnsanoğlu, doğal yaşam mücadelesinde başarılı olabilmek için hızlı, dayanıklı, çevik olunması

gerekliliğinin farkına varmış ve bedenlerinin eğitilmesi düşüncesi ortaya çıkmıştır (Alpman, 1972).

Beden eğitimi, Eski Yunan uygarlığında beden ve ruh güzelliğini, Roma'da kana susamışlığı, Ortaçağ krallıklarında şövalyeliği, Friedrich Ludwig Jahn gibi eğitimcilerin öğretisinde savaşçılık ve militarizmi, öze dönük arayışlarda barış, kardeşlik ve dostluğu simgelemektedir (Fişek, 1998). Antik Yunan döneminde “iyi” insan (agathos) kavramı, fiziksel beceriler yanında, sosyal davranış ve bilgeliği içermektedir. Fiziksel güzellik (kalon) sadece dış görünüş olarak değil, aynı zamanda ruhsal yapının bir yansıması olarak belirtilmektedir. Tüm bu nitelikleri uyumlu bir biçimde barındıran birey, ideal insan addedilmektedir (Bohus, 1986). İyi inşa edilmiş vücudun eğitilmiş bir zihinle birleşmesi sivil yaşam ve refahın esas koruyucusu olmuştur (Foteinos, 2012).

Platon'a göre alçak gönüllülüğü, sadakat, cesaret, özgüven ve erdem gibi birçok ahlaki değeri barındıran beden eğitimi, cimnastik yoluyla geliştirilebilirken; cimnastikte aşırılığa karşı bir koruyucu ve güzel olanın yolundaki öncü niteliğini taşımaktadır. Aristo, özgür bir insanın edebiyat, cimnastik ve müziğin erdemiyle kendini zayıflıklardan koruyabileceğini ifade etmektedir (Westerblad, 1909). Yunan filozof Platon'un “Gerçek müzisyen ve sanatçı, müzikle cimnastiği en doğru oranda birleştiren kişidir” sözleri, Eski Yunan'da beden eğitime verilmiş olan önemi göstermektedir (Demirgen ve Esin, 2016).

Sparta eğitimi, Atina eğitim sistemi ile birlikte Eski Yunan eğitiminin iki ana modelinden biridir. Atina eğitimi daha çok insan odaklıyken, Sparta eğitimi devlet odaklı bir sistemdir (Leonard, 1923; Özkan, 2015). Atina ve Antik Yunan eğitim sisteminin beden eğitiminde, Sparta'da askeri talimlerle birlikte koşu, uzun atlama, disk atma, cirit atma ve güreş oyunlarını içeren pentatlon, Sparta eğitiminin fiziksel yönünü gösteren oyunlardandır (Çığır, 2016; Leonard, 1923). Beden eğitimi Atina'da kişisel mükemmelleşme yolunda, Helenistik dönemde ise bireyin bedeninin iyileşme ve güzelleşmesi çabasıyla kendini göstermekteydi (Aytaç, 2009; Davidson, 2008; Leonard, 1923). Ortaçağ döneminde şövalyelik kurumunun oluşması, köklü toplumsal değişimlere yol açmış ve şövalye sınıfının askeri fonksiyonları nedeniyle vücut eğitimi yeniden önem kazanmıştır (Yıldıran, 2005). Şövalye eğitiminde amaç, şövalyelerin cesareti, zihnin varlığı, saldırı ve savunma araçlarını bir anda bulma yeteneğini göstermesidir (Leonard, 1923).

Antik dönemin beden eğitimi anlayışı Orta Çağ'ın skolastik yaklaşımı yüzünden ortadan kaybolmuştur. 14. yüzyıl Avrupa beden eğitimi anlayışında, Rönesans'ın hayat idealine uygun düşen hümanizmle tamamen insani olan bir eğitim ile ruhsal ve zihinselliğin yanısıra vücudu da geliştirmenin

gerekliliğini ileri sürerek vücut egzersizlerini ve oyunları gençlere tavsiye etmişlerdir (Harmandar Demirel ve Yıldırım, 2013). Bu dönemde yeni bir kültür anlayışı olan gençliği eğitime arzusu, hümanizmin temel eğitim anlayışında çocukların ve gençlerin yetişkinlerden farklı olduğu düşüncesinin modern beden eğitimine yön verdiğini göstermektedir (Russ, 2011).

Ruh ve bedenin dengeli bir şekilde geliştirilmesi ve bedenin eğitilmesi düşüncesinin ağırlık kazanması, Fransız düşünür Jean-Jacques Rousseau ile olgunlaşan beden eğitiminin okul programlarına dahil edilmesi çabaları, Avrupa’da 14. yüzyılda gerçekleşmiştir (İnal, 2014; Kale ve Erşen, 2003). 17. yüzyılda ise Philantropinum (uygulamalı konuları öğreten bir okul)’larda teorik derslerle değişmeli olarak uygulanmıştır. Hümanizm akımıyla yeniden doğan “beden eğitimi anlayışı” zaman zaman kesintilere uğramasına rağmen hızlı bir şekilde gelişerek, Avrupa ve daha sonra dünyaya yayılmıştır (Alpman, 1972; Aytaç, 2009).

Zihin ve ruhu, beden eğitimi gibi eğiten başka bir disiplinin olmadığı söylenebilir. 1900’lü yıllardan itibaren de beden eğitimi ve spor, Amerika’daki başta olmak üzere birçok üniversitede lisans düzeyinde programlarda yerini almıştır (İnal, 2014; İşcan, 1988; Kale ve Erşen, 2003).

Avrupalıyı saran yeniliklerle beraber Osmanlı Devleti’nde, 1839’da ilan edilen Tanzimat Fermanı ile okullarda “cimnastik” adı altında bedensel etkinlikler yapılmaya başlanmış ve bu etkinlikler ilk olarak askeri okullarda uygulanmıştır (Soyer, 2004). Fransız liselerinin eğitim programları uygulanan Mekteb-i Sultani’de (Galatasaray Lisesi) 1 Eylül 1868’den itibaren “cimnastik” adıyla beden eğitimi dersleri verilmiştir (Soyer, 2004). Cumhuriyet dönemine kadar bazı değişikliklerle uygulaması süren “Maarif-i Umumiye Nizamnamesi” ile 1869’da rüştiyelere, 1870’te Mekteb-i Tıbbiye’ye, 1877’de ise idadilere cimnastik ve eskrim dersleri konulmuştur (Tayga, 1990). Selim Sırrı Tarcan 15 Ağustos 1923’te toplanan Heyet-i İlmiye’de yer alarak hükümet programına ilk defa “Terbiye-i Bedeniye Muallimi” açılması maddesini koydurmuştur. 1932 yılında beden eğitimi lisans programı açılmış ve 1974’te akdemiler kurulmuştur (Oğuzkan, 1983).

Platon’un “Zihinsel ve bedensel yetilerini birleştiren ve onları ölçülü bir şekilde ruhun hizmetine sokan tam eğitilmiş ve uyum sağlamış insan” düşüncesiyle, salt bilgiye dayalı eğitimin yeterli olmadığını, bedensel yeteneklerini geliştirerek düşünsel yeteneklerle birleştirilmesine dayanan bir eğitim sisteminin gerekliliğine dikkat çekmiş, Karl Gaulhefer ise, “Bedensel eğitim, beden yoluyla gerçekleştirilen genel bir eğitimidir. Beden, bu eğitimin etkinlik alanıdır, amaç ise insanın tümlüğüdür” kuramıyla beden eğitiminin sınırlarının yalnızca fiziksel hareketler olmadığını, insanın gelişimi için gerekli bütün alanları kapsadığını öne sürmüştür (Morpa Spor Ansiklopedisi, 2005).

Günümüzde beden eğitimi ile insan hayatı iç içe girmiş iki olgudur. İnsanın her yaşta bilinçli bir şekilde yaptığı beden eğitimi bütün hayat devamlılığı içinde ferdin yaşamına sağlık, sıhhat ve mutluluk katar. Bununla birlikte insanı kişilik, ahlak, sağlık, kültür ve eğitim yönünden geliştirir (Balcıoğlu, Özbek, Sungur, ve Sivrikaya, 2003).

Beden eğitimi, ferdin ruh ve beden sağlığını, fiziksel kabiliyetlerini geliştirmek amacıyla, gerekirse katılanların kişisel özelliklerine ve içinde bulunduğu koşullara dayalı değiştirilebilen esnek kurallara dayanan cimnastiğe, oyuna, spora yönelik çalışma ve alıştırmaların tamamını kapsayan geniş perspektifli faaliyetlerdir (Aracı, 2006).

İnsanın beden ve ruh sağlığını geliştirme ve iradesini güçlü kılma amacı içeren beden eğitimi; fiziksel hareketler yoluyla insanın eğitilmesi düşüncesinde (Tamer ve Pulur, 2001) önceleri insanların fizyolojik ve kas gelişimini temel alırken, günümüzde insan vücudunu bütün olarak düşünmekte; bilişsel, duyuşsal, devinişsel ve fiziksel gelişim olarak ele almaktadır (Demirhan, 2006). Bu özelliklere sahip bireylerin yetiştirilmesinde, beden eğitiminin sadece biyolojik gelişime katkı sağlamakla kalmadığı, aynı zamanda depresyon, stres, kaygı gibi sendromlarda azalmaya neden olduğu, bireyin özgüven ve özsaygısında ise artış sağladığı (Morgan, Saunders ve Lubans, 2012) görülmektedir.

Günsel (2004) çalışmasında beden eğitimini, sosyal gerekliliklerine uygun olarak, insanın biyolojik potansiyelinin geliştirilmesi amacı ile yapılan çeşitli fiziksel egzersizlerin tümünü değerlendiren ve sistematik olarak sürdürülen etkinlik olarak tanımlamaktadır. Yapılan tüm bu tanımlardan anlaşılacağı gibi beden eğitimi, sadece fiziksel hareketlerin yapıldığı ve fiziksel (vücut geliştirme) gelişimin sağlandığı etkinlikler değildir. Beden eğitimi bunların yanı sıra sağlıklı yaşam ile ilgili bilgilerin verildiği, grupça yapılan faaliyetler aracılığıyla eğlenilen, çeşitli becerilerin öğretil-diği ve bireyin çok yönlü gelişiminin (sosyal, duygusal ve zihinsel) amaçlandığı etkinliklerdir (Seaton, Clayton, Leibee ve Messersmith, 1961).

Genel eğitimin tamamlayıcısı ve ayrılmaz bir parçası olan beden eğitimi, aynı zamanda kişiliğin eğitimidir. Başka bir deyişle beden eğitimi bireylerin gelişim özellikleri göz önünde tutularak onların, fert ve toplum yönünden sağlıklı, mutlu, iyi ahlaklı ve dengeli bir kişilik sahibi; yapıcı, yaratıcı ve üretken; milli kültür değerlerini ve demokratik hayatın gerektirdiği davranışları kazanmış fertler olarak yetiştirilmeleri için en önemli araçlardan biridir (Tebliğler Dergisi, 1988).

Kişinin fiziksel hareketlere katılmak suretiyle davranışlarında kasıt olarak beden eğitimin amaçlarına uygun (bedensel, duygusal, sosyal ve zihinsel) değişim meydana getirme sürecidir. Beden eğitiminde eğitimin diğer alanlarından farklı olarak “hareket öğrenme ve hareket yoluyla öğ-

renme” esas alınmaktadır. Bir başka deyişle beden eğitimi “fiziksel hareket yoluyla insanın eğitilmesidir.” (Tamer ve Pulur, 2001).

DPT’nin, V. Beş Yıllık Kalkınma Planı Özel İhtisas Komisyonu Raporunda ise beden eğitimi, “insan bütününe oluşturan; insanın fiziki, ruhi ve zihni niteliklerinin bulunduğu yaşının ve kapasitesinin gerektirdiği verim gücüne ulaştırabilmesi için rekabet olmaksızın yaptığı faaliyetlerin tamamı” olarak yer almıştır.

Beden eğitimi, bireyin beden ve ruh sağlığını korumaya beden becerilerini geliştirmeye yönelik, gerektiğinde çevresel koşullara ve katılımcıların özelliklerine göre değiştirilebilen esnek kurallara dayalı oyun, cimmastik gibi spora dönük alıştırma ve çalışmaların tümünü kapsayan geniş tabanlı bir etkinliktir (İnal, 2014).

Hareket etmeyi öğrenme ve hareket yoluyla öğrenme olarak da tanımlayabileceğimiz beden eğitimi; temel hareketler, spor, cimmastik, suda yapılan etkinlikler ve dansa kadar çeşitli bedensel etkinliklerin öğrenilmesidir. Amaç, her türlü beden eğitimi programları yoluyla, kişiye bedenini en verimli ve etkili biçimde nasıl kullanabileceğini öğretmektir (Tamer ve Pulur, 2001).

Beden eğitimi, amaçları doğrultusunda yer alan bir takım bireye özel etkinlikler ile bireyin kendi kendine yeterli olmasını, uygun davranışlar göstermesini, idealler edinmesini ve yönlendirilmesini sağlamaya ve korumaya çalışır (Knapp ve Leonard, 1968).

Özetle beden eğitimi, insan sağlığı, karakter gelişimi, morali ve verimliliği ile doğrudan ilgili olan ve bireylerin bedenlen, ruhen, fıkren gelişmelerini ve bu öğeler arasındaki koordinasyon kabiliyetini geliştiren bir bilim dalıdır (Güçlü, 2001).

Lumpkin (1996) tarafından yapılan araştırmada beden eğitiminin amaçları Tablo 1’de verilmiştir:

Tablo 1. Beden Eğitiminin Amaçları

BİLİŞSEL AMAÇLAR	Bilgi ve Anlama	Vücut fonksiyonları, sağlık, büyüme ve gelişme süreci motor öğrenme Oyun kuralları, beceri, strateji, koruma
DUYUŞSAL AMAÇLAR	Sosyal ve duygusal	Kendine güvenme, değer yargıları, kişilik gelişimi, iletişim becerisi, nezaket, fair play Kendini kontrol etme, kendini disipline etme, eğlence, gevşeme, kendini ifade etme, nasıl kazanacağını ve nasıl kaybedeceğini öğretme
PSİKOMOTOR AMAÇLAR	Temel hareket becerileri ve fiziksel uygunluk	Temel hareket modelleri, motor beceriler, temel oyun becerileri, algısal motor beceriler Kalp damar dayanıklılık, kas kuvveti ve dayanıklılığı, esneklik

Beden eğitiminin genel amacı; Atatürk İlkeleri ve İnkılapları, Anayasa, Milli Eğitim Temel Kanunu ve Türk Milli Eğitiminin amaçları doğrultusunda öğrencilerin gelişim özellikleri de göz önünde tutularak, onların kişisel ve fiziksel yönden sağlıklı, mutlu, iyi ahlaklı ve dengeli bir kişilik sahibi, yapıcı ve üretken, Milli kültür değerlerini ve demokratik hayatın temel ilkelerini benimsemiş fertler olarak yetiştirmektir. Bu doğrultuda Türk Milli Eğitiminde Beden Eğitiminin genel amaçları;

- Atatürk ve düşünürlerin beden eğitimi ve spor konusunda söyledikleri sözleri açıklayabilme.

- Bütün organ ve sistemlerin seviyesine uygun olarak güçlendirme ve geliştirebilme.

- Sinir-kas ve eklem koordinasyonunu geliştirebilme.

- İyi duruş alışkanlığı edinebilme.

- Beden eğitimi ve spor ile ilgili temel bilgi, beceri, tavır ve alışkanlıklar edinebilme.

- Ritim ve müzik eşliğinde hareketler yapabilme.

- Halk oyunları ile ilgili bilgi ve beceriler edinebilme ve bunları yapmaya istekli olma.

- Milli bayramlar ve kurtuluş günlerinin anlamını ve önemini kavrama törenlere katılmaya istekli olma.

- Beden eğitimi ve sporun sağlığa yararlarını kavrayarak, boş zamanlarını spor faaliyetleri ile değerlendirebilmek.

- Temel sağlık kuralları ve ilk yardım ile ilgili bilgi beceri tavır ve alışkanlıklar edinebilme.

- Tabiatı sevmek, temiz hava ve güneşten faydalanma.

- İşbirliği içinde çalışma ve birlikte davranma alışkanlığı edinebilme.

- Görev ve sorumluluk alma lidere uyma.

- Kendine güven duyma yerinde ve çabuk karar verebilme.

- Dostça oynama ve yarışma, kazananı takdir etme kaybetmeyi kabullenme hile ve haksızlık karşısında olabilmek.

- Demokratik hayatın gerektirdiği tavır ve alışkanlıklar edinebilme.

- Kamu kaynaklarını iyi kullanma ve koruyabilme.

- Spor araç ve tesisleri bilgisi (Milli Eğitim, Gençlik ve Spor Bakanlığı, 1988).

1.2. Spor

Tarihteki ilk sporlar, ister araçlı, ister araçsız yapılsın, savunma ve saldırı kökenli olanlardır. Bir başka deyişle, insanın doğayla girdiği ölüm kalım savaşının zorunlu bedensel eylemleridir. Kuşkusuz, avcılarının yaklaşık 50.000 yıl önce geliştirdikleri ve mezolitik çağ toplumlarının da önemli bir beceri saydıkları okçuluğun, İ.Ö. 3000 yıllarında tunç teknolojisinin ürünü ve tarihteki ilk iki devletten biri olan Mısır’da, prenslerin ve soyluların hedef atışlarındaki başarılarının titizlik ve özenle kaydedildiği bir yarışma amacına dönüşmesi buna örnektir (Fişek, 1998).

Tarihi süreç içerisinde insanlık tarihinin başlangıcı ile birlikte spor farklı formlarıyla insanın yaşantısına girmiş, insanın tabiat koşulları ile tanışarak, kendisini korumak için tek araç olan vücudunu ve kaslarını geliştirmesiyle başlamıştır. İlkçağlardan kalma resim figürlerine bakıldığında, avını yakalamak veya düşmandan kaçmak için koşma, atlama, tırmanma gibi başlangıçta kendini koruma içgüdüleriyle ilgili bedensel faaliyetler, spora atletizmin çeşitli dalları olarak geçmiştir. İnsanların başka kişiler ya da hayvanlarla, araca gerek duymadan doğrudan beden güçleriyle yaptıkları mücadele ise güreşin ve boksun doğmasına neden olmuştur (Güven, 1992).

Anadolu’da M.Ö. 2000’de kurulan ilk uygarlık olan Hititler sporu bir savaş aracı gibi görmüşler; ok, yay, mızrak gibi aletleri kullanma becerilerini geliştirmek için spor çalışması yapmışlardır. Böylece spor, halk ve yöneticiler arasında yaygınlaşmıştır (İşcan, 1988). Hititlerdeki “amaç kazanmaktır” prensibi de Antik Olimpiyatların temel öğretisi olmuş, eldeki belgelerde sadece yarışmaları kazananların isimleri kaydedildiği görülmektedir. Hitit’te yapılan spor türlerinin tamamı Homer’in eserlerinde fiilen bulunmaktadır (Scanlon, 2006). Bu sporların sosyal işlevleri Antik Yunan’dakiyle benzeşmektedir (Puhvel, 1988).

“Agonistik” ya da diğer bir deyişle “yarışma” amaçlı Antik Yunan cimmastığı ile yüksek performans çabası ve rekabet prensipleriyle benzeşen “spor”, 19. Yüzyılda İngiltere’de, diğer sistemlerden ayrı gelişim göstermiştir (Yıldıran, 2005).

Literatür incelendiğinde amaçlar doğrultusunda spor kavramının, tarihsel süreçlerde zaman zaman farklı terimlerle isimlendirildiği görülmektedir. Günümüzde var olan spor kulüpleri, 1903 yılında Beşiktaş Osmanlı Jimnastik Kulübü, 1910 öğretim yılında İstanbul Sultanisi’nde bir cimmastik kulübü ve yine 1911’de İstanbul Darülfünun’da “Terbiye-i Bedeniye” adı ile kurulmuştur (Mirzeoğlu, 2003). Cumhuriyet döneminde Türk sporunun ilk yönetim örgütü olarak kurulan “Türkiye İdman Cemiyeti İttifakı” (TİCİ), Türkiye Cumhuriyeti’ni Türk milliyetçiliği ve devletçilik anlayışının spor teşkilatının kuruluş amaçlarında; “Dahilinde

idman müsabakaları ve seyahatleri ile gençlere memleketlerini tanımak, sevdirmek, halkın ihtiyacı hakikiyesini anlamak imkanlarının bahşedilmesi” olduğu belirtilmiştir (TİCİ, 1923). TİCİ 1936 yılında yapılan son genel kurulda “Türk Spor Kurumu” olarak değiştirilmiştir.

Eski Yunan’da spor manası taşıyan spor hareketlerinin neler olduğunu Homeros’un İlyada ve Odessa’sında karşımıza çıkmaktadır. İlk spor çeşidi olarak, koşmanın yanı; atletizmin daha sonra disk atma ve güreşin olduğu bilinmektedir (Mirzeoğlu, 2003). Spor, Eski Yunan kültüründe “Athlos” terimi “yarışma”; daha eski formuyla “Athleter” ya da “Athletes” “yarışmacı”; “Athlios” ise “acı çeken, zahmet çeken” anlamlarına gelmektedir. Bu terimler, yarışma ve rekabetin ve Grek toplumu için sporun ciddiyetini ve önemini yansıtmaktadır (Çokbankir, 2012). Modern sporun Antik Yunan ve Ortaçağ’ın spora benzeyen ve günümüz sporlarının oluşumuna yön veren etkinliklerinden sanayileşme, kentleşme, sektörleşme gibi makro değişim süreçlerinin etkisiyle evrimleşen bir olgu olduğu düşüncesi ağır basmaktadır (Amman, 2000).

Spor kelimesinin Dünya’ya tanıtılarak yayılmasında ve günümüzdeki anlamı ile kullanılmasında İngilizlerin önemli katkılarının olduğunun görülmesine rağmen, spor kelimesi İngiliz kökenli değildir. Latince oyun, eğlenme, oyalanma, hoş vakit geçirme ve işten uzaklaşma anlamına gelen Disportare veya Deportare kelimelerinden doğmuştur (Balcıoğlu, 2003).

Spor sözcüğü günlük dile, Akdenizli denizcilerin limanda (port) geçirdikleri keyifli yaşantıyı denizdeki güçlüklerle dolu yaşamlarının karşısı olarak anlatmak için “argo” niteliğinde kullanmalarıyla girmiştir. İspanyolcada bu kavram “De porte” ya da “De portu” (limanda olmak) olarak geçmektedir. Sporun tanımına yönelik olarak, 14. yüzyılda gemiler uzun seferlerden sonra limana yanaştığında, yükler boşaltılırken denizcilerin limanda oynadıkları çeşitli oyunlar, sohbet, tartışma, güç gösterileri ve hatta limanda aylak aylak dolaşmaları gösterilmiştir. Bu oyunların eğlendirici ve rahatlatıcı nitelikte olmakla birlikte, sertlikler barındırdığı kaydedilmektedir (Voigt, 1998). İngiltere’de 14. yüzyılda başlayan ulusallaşma hareketiyle Latince sözcüklerin İngilizleştirilmesi amacıyla “Disport” ya da “Desport” olarak ortaya çıktığı bilinmektedir. Fransızların ise “Se Deport” ya da “Se Desport” biçiminde kullandıkları spor, Provence’ın (Güney Fransa bölgesi) halk ozanları (troubador) kültüründe kabul görmüş olan bu sözcüğün “Deports ve Solatz” yani “Spor ve Rahatlama” olarak ortaya çıktığına rastlanılmaktadır. “Deports” konuşma ve şiir yarışmalarını, “Solatz” ise avlanma, at üstünde mızrakla dövüşme, boks, güreş ve dans etmek olarak geçmektedir (Ortega y Gasset, 2005). Daha sonra zaman içerisinde kelimelerdeki aşınma nedeniyle önce “Sport” daha sonra da “Spor” olarak kullanılmaya başlanmış ve günümüzdeki kullanım şekli ile literatürdeki yerini almıştır (Alpman, 1972).

Spor, son yıllarda kendine özgü özellikleriyle uygulama şekli değişmiş ve farklı ifadelerle yeni anlamlar kazanmıştır. Kişinin yapısında spor aracılığıyla bulunan saldırganlık özelliği, barış ilkesine dayalı rahatlama ya dönüşmekte ve içgüdüsel saldırganlığın kontrol altına alınması için de bir yarışma alanı sağlamaktadır (George, 1979).

Klasik anlamda spor; tamamı ile hareket ve mücadele temeline dayanan belli başlı alışıl gelmiş antrenman ve yarışmalardır. Bireysel veya takım halinde uygulanan kendine özgü kurallara dayanan ve genel olarak yarışma amaçlı fiziksel ve zihinsel kabiliyetlerin gelişmesine vesile olan eğlendiren ve eğiten bir uğraştır (Kılıcıgil, 1985).

Spor fizyologlarına göre; spor, başarıyı yayma ve yarışmada kazanma amacından dolayı sarf edilen eforun, fiziksel açıdan daha kabiliyetli olanların belirlenmesine ve belirlenenlerin devamlı, yoğunlaşmış bir egzersiz ve eğitim süreciyle yetiştirilmesini sağlayarak, daha çok yarışmaya hazırlık ve yüksek oranda mücadele azmi, oyun kabiliyeti ve kas egzersizlerinin gerçekleştirilmesidir (Özmen, 1999). Psikologlara göre ise, spordan beklenen, kişilerde davranış oluşturacak değerleri güçlendirmek ve yaygınlaştırmak, kişinin yaşamında karşılaştığı sorunlara karşın çözümler oluşturmaktır (Edward, 1973).

Bir başka tanıma göre, “ferdin tabi çevresini, beşeri çevre haline getirirken, elde ettiği kabiliyetleri geliştiren belirli kurallar altında araçlı veya araçsız, ferdin veya grupla, boş zaman veya tüm zamanını alacak şekilde meslekleştirerek yaptığı, sosyalleştirici, ruh ve fiziği geliştiren rekabetçi, dayanışmacı ve kültürel bir kavram” olarak ortaya konulmasıdır (Erkal, 1982).

Aynı zamanda spor, “sosyoekonomik ve kültürel gelişmenin ana ögesi olan bireyin, fiziksel ve ruhsal gelişimini sağlamak, kişiliğini oluşturmak, karakteristik vasıfların gelişimine katkı da bulunmak, bilgi yetenek ve becerileri kazandırarak topluma uyumunu sağlamaktır. Bununla beraber fertlerin dünyada ve yaşadığı toplumla uyum, yardımlaşma ile beraber başarı oluşturmaya katkı sağlamasıdır. Bireyin hadiselerle mücadele kabiliyetini sağlama ile birlikte rekabeti kurallar çerçevesinde gerçekleştirme, heyecan hissetme, mücadele yapma, yarışma isteği ile beraber yarışmada galip gelme hedefi ile yapılan aktivitelerdir” (Erkal, 1982).

Spor, yenme ve muktedir (gücü yetmek) olma gibi, insanın şuuru altı arzularının tatminini amaç edinen, belirli kurallar içerisinde yapılan, rekabete dayalı, sosyalleştirici, bütünleştirici, fiziki, zihni ve ruhi faaliyetlerin bütünüdür (TBMM, 2005).

1.3. Beden Eğitimi ve Spor Kavramları Arasındaki Farklılıklar

Beden eğitimi bireyin bedeni, ruhi ve zihni gelişimine aktiviteler aracılığı ile katkıda bulunmak için belli bir plan ve program dâhilinde

yapılan çalışmalardır. Spor ise bir alanda uzmanlaşarak belli bir disiplin altında amatör veya profesyonel olarak yarışmaktır (Kangalgil, Hünük ve Demirhan, 2006).

Beden eğitimi, beden ve ruh sağlığının gelişimini sağlayan hareketleri kapsamaktadır. Spor ise hem bu hareketleri kapsamakta hem de rekabet, mücadele, heyecan, üstün gelme, rekor kırma, kariyer haline getirme, reklam, yarışma, organizasyon vs. gibi birçok faktörü içinde bulundurmaktadır. Beden eğitiminde seyirci ve taraftar yoktur, politik bir araç olarak kullanılır. Spor ise tam tersine politik hedeflere alet olabilir, taraftar ve seyirci vardır. Ayrıca spor profesyonel bir uğraştır, beden eğitimin de profesyonellik söz konusu değildir (Aracı, 2006).

Toplumlar arası ilişkilerin artırılması, uluslararası düzeyde tanışma, kaynaşma, kültür alış verişi gibi küresel konularda spor bir araç olarak kullanılabilen iken, beden eğitiminde böyle bir durum söz konusu değildir. Ancak kişiler arası ilişkilerin arttırılmasında her ikisi de etkili olabilmektedir. Beden eğitimi de, spor da içerisinde bilim, teknik, estetik ve zevk gibi alanları barındırmaktadır (İnal, 2014).

Beden eğitimi ile spor kavramlarını birbirlerinden ayıran en temel özellik ise; spor bir araç, beden eğitimi ise amaçtır (Kale, 2007). İnal'ın (2014) çalışmasında beden eğitimi ile spor arasındaki farklılıklar Tablo 2'de verilmiştir:

Tablo 2. *Beden Eğitimi ile Spor Arasındaki Farklılıklar*

<i>Beden eğitimi</i>	<i>Spor</i>
Yarışma değildir	Yarışmadır
Reklam aracı değildir	Reklam aracıdır
Meslek değildir	Bir meslektir
Toplumlar arası ilişkilerin artmasına katkı sağlamaz	Toplumlar arası ilişkilerin artmasına katkı sağlar
Profesyonel bir uğraşı olarak yapılamaz	Profesyonel bir uğraşı olarak yapılabilir

1.4. Egzersiz

Fiziksel özelliklerinde azalma meydana gelmiş kas ve eklemlerin, azalan fiziksel özelliklerini tekrar kazandırmak veya normal kas ve eklemlerin fiziksel özelliklerini daha da geliştirmek için yapılan hareketlerdir (Şahin, 2004).

Egzersiz; planlanmış, yapılandırılmış, istemli ve fiziksel kondisyona ulaşmak, geliştirmek veya sürdürülebilmek, fiziksel uygunluğun bir ya

da birkaç unsurunu geliştirmek ya da korumak amacıyla tekrar edilmesi gereken sürekli aktivitelerdir ve fiziksel aktivitenin alt kümesidir (Casper-sen vd., 2000; Haskell ve Kiernan, 2000; Özer, 2013; Wilmore ve Costill, 1994).

İyi uygulanan bir egzersiz programı düzen ister. Egzersizin anlamı hafta sonu gidip 3 saat tenis oynamak veya ormanda koşmak değildir. Böyle dengesiz egzersizler fayda üretmekten çok, zararlı olur, hatta iş yerinde yaşanan semptomları artırır. Etkili egzersiz düzenli ve zevkli olanıdır (Zorba, 2015).

Egzersiz, aşırı kilolu olmayan, bel ve alt eklemlerinde ciddi sorun yaşamayan her yaştan bireye tavsiye edilir. Egzersizler bireylerdeki bazı psikolojik rahatsızlıkları da azaltabilmektedir. Örneğin, stres tedavisinde egzersiz önerilmektedir. Aşırı reaksiyonlar, asabiyet, hırçınlık ve kavgacılık gibi eğilimleri ortadan kaldırmada egzersizin önemli katkısı olduğundan insanın psikolojik sağlığı açısından yararlı görülmektedir. Ayrıca egzersiz, stres etkisi ile kana geçen hormon fazlalıklarının tüketimini sağlarken, tüm hayati organların gücünü arttırmakta, kandaki yağ ve şeker seviyelerinin normal düzeylerde kalmasını desteklemektedir. Haftada 3-5 kez antrenman yapan kişilerde strese karşı büyük bir direnç olduğu gibi, antrenmanlar sonrasında tam bir gevşeme ve ruhsal dinlenme olduğu gözlenmiştir (Zorba, 2015).

Düzenli fiziksel egzersizin yararları üzerine yapılan araştırmalar literatürde 1950’li yılların başına rastlamaktadır. Bu dönemde yapılan çalışmalarda fiziksel egzersizin sağlığı geliştirme ve hastalıkları önlemede faydalı davranış biçimi olduğu belirtilmiştir (Tümer, 2007). Hemşirelik dergilerinde yer alan bilimsel çalışmalarda, 1960-1980’li yıllarda egzersizin rehabilitasyon alanında yaygın kullanıldığı görülmektedir (Speck, 2002). 1978’de Amerikan Spor Hekimliği Koleji; egzersiz yapmak isteyenler için bir rehber yayınlamıştır. Bu rehberde göre egzersizin haftada 3-5 kez, 15-60 dakika süre ile kalp hızını %60-90 oranında arttırmasının sağlığı geliştirdiği vurgulanmıştır. Dünya Sağlık Örgütü ise sağlıklı bir yaşam için düzenli ve orta yoğunlukta fiziksel aktivitenin, haftada en az 5 gün, tercihen her gün 30 dakikalık fiziksel hareket ile sağlanabileceğini bildirmiştir (Tümer, 2007).

En kolay ve en ucuz egzersiz şekillerinden biri olan yürüyüş; kalp krizi, şeker hastalığı gibi risklerin azaltılmasında önemli role sahiptir. Uzmanlar; sağlıklı bir yaşam için haftada 5 veya 6 gün, saatte 5-6 km/h ile en az 30 dk süren tempolu bir yürüyüşün vücut için, yemek ve su içmek kadar gerekli olduğunu savunmaktadırlar (Zorba, 2015). 1980’li yıllarda ise egzersizin olumlu bir sağlık davranışı olduğuna yönelik araştırmalar daha fazla yapılmaya başlanmıştır. Bu dönemdeki tıbbi araştırmalar eg-

zersizin kardiovasküler hastalıklardaki risk faktörlerini azalttığını ortaya koymaktadır.

Yetişkinler üzerinde yapılan uzun süreli araştırmalar egzersizin sağlığı olumlu etkilediği yönündedir (Ainsworth vd., 1993; Rowlands, Eston ve Ingledew, 1999). Düzenli olarak orta şiddetteki fiziksel etkinliklere katılım ile, kardiyorespiratuvar dayanıklılık, esneklik, kassal kuvvet, dayanıklılık, sürat gelişimi ve kemik yoğunluğu artmakta (Greendale, Barrett- Connor, Edelstein, Ingles ve Haile, 1995); obezite, depresyon ve yüksek kaygı düzeyi olasılığı azalmaktadır. Ayrıca, egzersiz yapan bireylerin sedanter yaşlıtlarına göre yüksek tansiyon, tip 2 diyabet, kalp-damar hastalıkları ve kolon kanseri gibi kronik hastalıklara yakalanma ve ölüm oranı daha düşüktür (Haapanen, Miilunpalo, Oja ve Pasanen, 1996; Longnecker, Verdier, Frumkin ve Carpenter, 1995).

1.5. Fiziksel Aktivite

Fiziksel aktivite, iskelet kasları vasıtasıyla vücudun hareketi sonucunda oluşan enerji harcamasıdır (Zorba ve Saygın, 2017). Bir başka tanıma göre fiziksel aktivite, günlük yaşamda kas ve eklemleri kullanarak enerji tüketimi ile gerçekleşen, kalp ve solunum hızını arttıran ve farklı şiddetlerde yorgunlukla sonuçlanan aktiviteler olarak tanımlanmaktadır (Bek, 2008).

Fiziksel etkinlik enerji harcanması ile sonuçlanan tüm vücut hareketleridir. Günlük yaşam içerisinde kas ve eklemlerimizi kullanarak enerji tüketimi ile gerçekleşen fiziksel hareket, kalp ve solunum hızını arttıran ve farklı yoğunlukta yorgunlukla sonuçlanan etkinlikler olarak tanımlanabilir (Korkusuz, 2009).

Fiziksel aktivite; iskelet kaslarının kasılmasıyla ortaya çıkan ve enerji harcamasıyla sonuçlanan vücut hareketleri olarak tanımlanmaktadır (Karaç, 2009). İskelet kasları tarafından üretilen ve enerji harcaması ile sonuçlanan her türlü bir bedensel harekettir (Buckworth ve Dishman, 2002; Caspersen, Powell ve Christenson, 1985; Stuckless, 2001).

1980’li yıllarda fiziksel aktivite düzeyi ile kan basıncı, kolesterol düzeyi ve beden kitle indeksi arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar yapılmaya başlanmıştır. Ayrıca cinsiyet, yaş, eğitim durumu, sağlık düzeyi ve psikososyal değişkenlerin fiziksel aktiviteyi etkilediği görüşü yaygınlaşmıştır (Challagan, 2004, Tümer, 2007). 2000’li yıllara gelindiğinde “Sağlıklı İnsan 2000” ulusal sağlık amaçları çerçevesinde yeni bir bakış açısı geliştiren Amerika Birleşik Devletleri, egzersizin yaşam kalitesini geliştirdiğini, hastalıklar ve sakatlıkları önlediğini ve ölüm oranını azalttığını açıklamıştır (Tümer, 2007).

Amerikalılar için fiziksel aktivite rehberi olarak (USDHHS, 2008), çocukların ve ergenlerin günlük fiziksel aktivitelere katılması dahil olmak üzere: aerobik aktivite (örneğin yürüyüş, beyzbol, yüzme, aerobik, dans); kas güçlendirme faaliyeti (örneğin, kaya tırmanışı, cimnastik); kemik güçlendirme faaliyeti (örneğin, koşu, ip atlama, voleybol, tenis) şeklinde ifade edilmektedir.

1.6. Egzersiz ve Fiziksel Aktivite Kavramları Arasındaki Farklılıklar

Egzersiz; planlanmış, yapılandırılmış ve fiziksel kondisyona ulaşmak, geliştirmek veya sürdürebilmek amacıyla tekrar edilmesi gereken bir etkinliktir ve fiziksel aktivitenin alt kümesidir (Haskell ve Kiernan, 2000). Fiziksel aktivitenin düzeyi hafif (kitap okurken, telefonla konuşurken ya da sakın otururken vücut tarafından kullanılan enerji), orta (3-6 MET arası aktiviteler, çimleri biçmek, toprağı kazmak, yüzmek veya bisiklet sürmek), ağır şeklinde (6 MET (metabolik eşdeğerlilik) ve daha fazla olan aktiviteler, futbol, basketbol, istasyon antrenmanı) MET değerine göre sınıflandırılabilir. MET birim zamanda kilogram başına harcanan ya da tüketilen oksijene ilişkin bir ölçüttür. Bir MET istirahat sırasında tüketilen oksijen miktarına (yaklaşık 3.5 ml/kg/dakika) karşılık gelir (Ergün, Fadiloğlu ve Payzın, 2003; Saygın, 2003).

Tablo 3. *Beden Eğitimi, Spor, Egzersiz ve Fiziksel Aktivite Kavramlarına İlişkin Gösterge ve Tanımlar*

Kategoriler Göstergeler	Tanım	Kaynaklar
Beden Eğitimi	*İnsanın <u>fikir ve ruh unsurlarıyla birlikte bütünlüğünü</u> meydana getiren maddesinin, <u>yani vücudunun</u> <u>eğitilmesine</u> “<u>Aristo’ya göre</u>; Hangi hareketlerin vücuda yararlı olduğunu, insan vücudunun niteliklerine bunların hangisinin en uygun düşeceğinin araştırma eğitimidir. “<u>Sokrates’e göre</u>; Vücuda <u>güzellik ve güç kazandırmak</u> üzere, yerine getirilmesi gereken ahlaki bir ödev olup, bu ödevin savsaklanması en büyük ayıptır. *İnsanların <u>bedence, ruha gelişmesini</u>, organizmanın bütünlüğünü zedelemeyen sağlayan ve <u>ferdi kendisine ve bulunduğu topluma yararlı bir insan olarak</u> yetiştiren beden faaliyetleridir. *Sağlıklı, güçlü ve mutlu olma, dengeli kişilik, <u>toplumsallaşma, kültürleşme</u> ve vatandaşlık eğitimi *Kişinin <u>beden, ruh ve fikir gelişimini sağlamak</u>, *Serbest zamanlarını uygun bir şekilde değerlendirme, sağlıklı bir yaşama yardımcı olacak etkinliklerle meşgul olma, <u>sosyal olarak gelişme, bedenlerini tanıma, bedensel ve zihinsel sağlıklarına katkıda bulunma</u> gibi beceriler. *Ferdin <u>fiziksel, psikomotor, zihinsel, duygusal ve toplumsal gelişimine</u> katkı amacına yönelik organize edilmiş bedensel etkinliklerin tümü	Aracı, 2006; Bilgin, 1996; Bucher, 1983; DPT, 1983; Erkal, 1982; Harmandar, 2004; Morpa, 2006; Şahin, 2004; Tamer ve Pulur, 2001; Yeni Türk Ansiklopedisi, 1985
Beden eğitiminin işlevleri	*Fiziksel (Organik) Gelişime Etkisi, *Psiko-motor (Sinir-Kas) Gelişime Etkisi, *Zihinsel Gelişime Etkisi, *Duygusal ve Sosyal Gelişime Etkisi. *Fizyolojik Gelişim, *Sosyal Gelişim.	Aracı, 2006; Çamlıyer ve Çamlıyer, 2001; Fox, Bowers ve Foss, 1999; Gallahue, 1982; Gökalp, 2007; Tamer ve Pulur, 2001; Yeni Türk Ansiklopedisi, 1985; Harmandar, 2004

Spor	Sporun tanımı	*İnsanların beden, ruhen, fıkren ve bu unsurlar arasında koordinasyon (işbirliği ve ahenk) kurma kabiliyeti bakımından gelişmelerini ve eğlenip dinlenmelerini sağlayan eğitim ve eğlence faaliyetleridir; kurallara bağlanmış ferdi ve kolektif oyunlar, yarışmalar. *Çeşitli amaç ve araçlarla yapılan önceden belirlenmiş kurallara farklı derecede uymayı gerektiren performans artırıcı bedensel aktivitelerdir *Oyun, mücadele, yoğun bedensel çalışma *Yenme ve müktedir olma gibi, rekabete dayalı sosyalleştirici, bütünleştirici fiziki, zihni ve ruhi hareketlerin bütünüdür.	DPT, 1983; Harmandar, 2004; Mirzeoğlu, 2003; Morpa, 2006; Yeni Türk Ansiklopedisi, 1985; Öztürk, 1998
	Sporun işlevleri	*Fiziksel (Organik) Gelişime Etkisi, *Psiko-motor (Sinir-Kas) Gelişime Etkisi, *Zihinsel Gelişime Etkisi, *Duygusal ve Sosyal Gelişime Etkisi.	Aracı, 2006; Çamlıyer ve Çamlıyer, 2001; Fox, Bowers ve Foss, 1999; Gallahue, 1982; Gökalp, 2007; Harmandar, 2004; Tamer ve Pulur, 2001; Yeni Türk Ansiklopedisi, 1985
Egzersiz	Egzersiz tanımı	*Fiziksel özelliklerinde azalma meydana gelmiş kas ve eklemlerin, azalan fiziksel özelliklerini tekrar kazandırmak veya normal kas ve eklemlerin fiziksel özelliklerini daha da geliştirmek için yapılan hareketler. *Planlanmış, yapılandırılmış ve fiziksel kondisyona ulaşmak, geliştirmek veya sürdürülebilmek amacıyla tekrar edilmesi gereken etkinlikler. *Fiziksel uygunluğu iyileştirmek ya da korumak için düzenlenen planlı, sistemli ve tekrarlı bedensel hareketler ya da fiziksel aktivite formu.	Şahin, 2004; Caspersen, vd., 2000; Wilmore ve Costil, 1994
	Egzersiz işlevleri	*Kalp- Dolaşım sistemine katkısı *Hormonal sisteme etkisi *Solunum sistemine etkisi *İskelet-kas sistemine etkisi	Günay, Tamer ve Cicioğlu, 2013
Fiziksel Aktivite	Fiziksel aktivitenin tanımı	*Enerji harcaması gereken kas iskelet sistemi tarafından üretilen vücudun herhangi bir hareketidir. *Günlük yaşam içerisinde kas ve eklemlerimizi kullanarak enerji tüketimi ile gerçekleşen, kalp ve solunum hızını arttıran ve farklı şekillerde yorgunlukla sonuçlanan aktivitelerdir. *İskelet kasları vasıtasıyla vücudun hareketi sonucunda oluşan enerji harcamasıdır. *İskelet kaslarının kasılması sonucunda üretilen, bazal düzeyin üzerinde enerji harcamayı gerektiren bedensel hareketlerdir.	Özer, 2013; Akbarı-Kamranı, Zamani-Sani, Fathire-Zale, Bashırı ve Ahmedı, 2014; Baltacı ve Düzgün, 2008; Zorba ve Saygın, 2017; Korkusuz, 2009
	Fiziksel aktivitenin işlevleri	*Kalp-Dolaşım Sistemine katkısı *Solunum hızını artırma *Sağlıklı olma *Kas ve eklem gelişimi	Korkusuz, 2009; Karaca, 2009; Zorba, 2017; U. S. Department of Health and Human Services (USDHHS), 2000

2. Kavram Yanılgısı

Bireyler fiziksel ve sosyal dünyayı daha küçük yaşlarda kendi deneyimleri ile keşfederler. Bu süreçte elde ettikleri deneyimleri ile zihinlerinde birtakım düşünce sistemi geliştirirler. Bireylerin zihinlerinde geliştirdikleri bu kavramlar, bilimsellikten ve herkes tarafından kabul edilmiş kavramlardan farklılık gösterebilmektedir. Bu bilimsellikten uzak ve dogmatik kalıplar etrafında oluşan düşünceler kavram yanılgısı olarak ifade edilmektedir (Büyükkasap, Dügün, Ertuğrul ve Samancı, 1998). Kavram yanılgılarını Çakır ve Yürük (1999), kişilerin deneyimleri sonucu oluşturduğu bilimsel gerçeklerden uzak, gerçekliği herkes tarafından kanıtlanmış olan kavramların öğretilmesine ve öğrenilmesine engel olan yanlış bilgiler olarak tanımlamıştır. Baki (1999) çalışmasında, öğrencilerin yanlış inanç ve deneyimleri sonucunda ortaya çıkan davranışlar olarak tanımlamaktadır. Kavram yanılgıları, bilimsel olarak kabul edilen kavram tanımlamalarına karşın, öğrencilerin alternatif olarak geliştirdikleri tanımlamalar olarak ifade edilmektedir (Tekkaya, Çapa ve Yılmaz, 2000).

Kavram yanılgısı, kavramın bilimsel tanımıyla öğrencinin kendi zihninde oluşturduğu tanımın birbiriyle uyumsuzluğudur. Bireylerde en çok karşılaşılan yanılgılardan biri farklı iki kavramı aynıymış gibi algılamalarıdır. Kavram yanılgısının oluşumu incelendiğinde; bu yanılgıyı, bir kişinin bir kavramı anladığı şeklin, ortaklaşa kabul edilen bilimsel anlamından önemli derecede farklı kullanılması olarak tanımlamak mümkündür (Marioni, 1989; Riche, 2000; Stepans, 1996; Tery, Jones ve Hurford, 1985). Öğrencilerin yanlış kavramalarına neden olan ön bilgileri birçok araştırmacı farklı biçimde adlandırmıştır. Novak “ön bilgiler”, Driver ve Easley (1978) çalışmasında “alternatif kavramlar”, Helm ve Novak “kavram yanılgısı”, Hestenes ve Halloun (1995) “genel duyu kavramları” başlıklarıyla ele aldılar (Eryılmaz ve Tatlı, 1999). Sıralanan bu ifadeler ayrıntıda birbirlerinden farklı olmakla birlikte, bu çalışmada “kavram yanılgısı” terimi kullanılmıştır.

Kavram yanılgısı ve hata kavramları birbirine karıştırılabilmektedir. Halbuki Zembat (2015) çalışmasında sistematik olarak yapılan hatalar kavram yanılgısının bir sonucudur. O halde kavram yanılgısı sistemli şekilde hata üreten bir algı biçimi (Smith, Disessa ve Roschelle, 1993) olarak tanımlanabilir. Bu tanımdan anlaşıldığı gibi kavram yanılgısı bir hata ya da eksik bilgidir. Bu kavram yanılgısı, bir kavramın zihninde bilimsel açıdan tanımından farklı olarak yerleşmesi demektir. Kişiler hatalarını nedenleriyle açıklayıp ve bundan emin olduklarını dile getiriyorlarsa ortada kavram yanılgısından söz edilebilir. Bu bilgiler ışığında; her kavram yanılgısının bir hata olduğu fakat her hatanın bir kavram yanılgısı olmadığı anlaşılmaktadır (Yenilmez ve Yaşa, 2008). Örneğin bir kişi hata yaptığında uyarıldığı zaman bunun far-

kına varabilmektedir. Ancak kavram yanılgısına sahip olan bir bireyde bu durum böyle gelişmez. Kişi uyarıldığı takdirde kendisini savunur ve eğer yeterince tatmin olmamışsa bildiğinden geri dönmemektedir (Can-koy, 2001).

2.1. Kavram Yanılgılarının Genel Özellikleri

Fisher (1985) kavram yanılgılarının ortak özellikler taşıdığını belirtmiştir:

- Aynı kavram yanılgısı farklı kişilerde de bulunabilme özelliği gösterir.
- Kavram yanılgıları alternatif inanışlar içerir.
- Kavram yanılgılarının çoğu geleneksel metotlarla çözülemez.
- Bireyin geçmişte yaşadığı deneyimler bazı kavram yanılgılarına neden olabilir.
- Kavram yanılgıları kişinin deneyimlerinden ya da okul yaşantısından kaynaklanabilir.

Nachtigall (1990) tarafından yapılan araştırmada kavram yanılgılarının genel özellikleri şu şekilde sıralanmaktadır:

- Kişiye özgü olmaları
- Bir takım olayları sınırlı derecede açıklayabilmeleri
- Tutarsız ve uyumsuz olabilmeleri
- Aynı konuda farklı kavram yanılgılarının oluşabilmesi
- Kavram yanılgıları dinin, teknolojinin vb gibi çevresel etkilerle oluşabilmesi
- Doğru olan kavramlara oldukça dirençli olmalarıdır.

Yağbasan, Güneş, Özdemir, Temiz, Gülçiçek, Kanlı, Ünsal ve Tunç (2005) çalışmasında, öğrencilerde bulunan kavram yanılgılarının özelliklerini aşağıdaki şekilde sıralamıştır:

• Öğrenciler derse, çoğunluğu doğal olaylara dayalı olmak üzere, çok sayıda ve çeşitli kavram yanılgısına sahip olarak gelirler. Öğrenciler bu kavramlarla karşılaştıkları bu olayları bilimsel yaklaşımdan farklı bir tarzda açıklama için kullanırlar.

• Kavram yanılgıları yaş, yetenek, cinsiyet ve kültürel geçmişten bağımsızmış gibi görünmektedir. Bunlar inatçı bir şekilde öğrencilerin zihninde kalır ve genellikle de geleneksel öğretim yolları ile değiştirilemez. Öğrencilerin sahip oldukları kavram yanılgıları, çoğu kez, eski bilim adamlarının ve filozofların kavramları ile paralellik gösterir.

- Kavramsal değişim sağlamak üzere tasarlanan öğretim stratejileri uygulandığında üç temel sonuç ortaya çıkmıştır: i.) Bilimsel çevrelerin görüşü ile uyuşan kavramların oluşumunu kolaylaştırmada başarı sağlanmaktadır; ancak, ii.) öğretim süresince gelişen farklı olaylar her zaman beklenen bilişsel değişimleri sağlayamamaktadır, iii.) öğrenciler testteki sorulara doğru cevap vermiş olsalar bile çoğu kez sahip oldukları kavram yanlışlarını sürdürmektedirler.

- Bilimsel kavramlar anlatılırken, çoğu kez öğrencilerin bunları hemen anladıkları görülür. Ancak, öğretim süresince öğrencilerin kavram yanlışları sunulan bilimsel kavramlarla, tahmin edilemeyecek kadar büyük ölçüde etkileşerek istenmeyen olumsuz sonuçlara neden olabilmektedir.

- Kavram yanlışları her bir öğrencinin geçmişteki karmaşık kişisel deneyimine dayanmaktadır. Bu deneyimler; dünyayı gözlemlemek, kişisel kültür ve kullandıkları dil olabileceği gibi televizyon yoluyla öğrenme ve okulda alınan öğretim olabilir. Her bireyin kendine özgü bir geçmiş vardır, dolayısı ile diğer öğrencilerden farklı kavram yanlışısına sahip olabilir.

2.2. Kavram Yanlışlarının Sebepleri

Piaget kavram yanlışlarını, birbiri üzerine eklenerek artması sonucu oluşan bir yapıya benzetmektedir. Bazı bilgi eksiklikleri bu yapılarda zamanla boşluklar oluşturmalarına neden olmaktadır. Öğretmenler tarafından verilen yanlış bilgiler, öğrencilerin mevcut olan eksik ön bilgileri ile tesadüfi deneyimler birleşerek bu boşlukları doldurmaktadır. Bu şekilde doldurulan boşluklar nedeni ile kavram yanlışları oluşmaktadır (Rowell, Dawson ve Harry, 1990).

Kavram yanlışlarının oluşmasında farklı sebepler vardır. İlgili literatürde kavram yanlışlarının;

- Bireylerin günlük konuşma dilinde kullandıkları kavramların bilimsel literatürden farklılık göstermesi,

- Öğretim ortamında kullanılan yöntem ve materyalin anlatılan konuya uygun olmaması,

- Bireylerin ön bilgilerinde eksik ya da yanlış ifadeler olması ve bu eksiklik ile yanlışlıkların tespit edilmeden öğretime başlanması (Yağbasan ve Gülçiçek, 2003),

- Bireyin bulunduğu çevreden etkilenmesi ve çevresindeki kavram yanlışısına sahip olan kişilerin yanlış açıklamalar yapması (Yağbasan ve Gülçiçek, 2003),

- Bireyin zihninde mevcut olan farklı kavramların birbirleriyle ilişkisinin kurulamaması ve günlük hayatla ilişkilendirilmemesi (Efe, 2007),
- Öğreticinin anlatım yönteminin yanlış olması (Efe, 2007),
- Konu ile ilgili bilgi eksikliğinin olması (Coştu vd., 2007),
- Öğretim ortamında kullanılan kitaplarda yanlış bilgilerin ve açıklamaların olması (Efe, 2007),
- Bireyin zihninde kendi deneyimleri sonucu oluşan yanlış kavramların bulunması (Efe, 2007),
- Kitle iletişim araçlarında yanlış fikir ve bilgilerin verilmesi gibi sebeplerden kaynaklanabileceği ifade edilmektedir.

2.3. Kavram Yanılgılarının Tespit Edilmesi

Literatürde kavramları anlama düzeyini ve kavram yanılgılarını belirlemede bazı yöntemler uygulanmaktadır. Bu yöntemler aşağıda belirtilmiştir:

- Kavram Haritaları,
- Tahmin-Gözlem-Açıklama (TGA),
- Durumlarla İlgili Yapılan Mülakat,
- Olaylarla İlgili Yapılan Mülakat,
- Kavramlarla İlgili Yapılan Mülakat,
- Kelime İlişkilendirme,
- Çizimler.

Kavram haritaları, bir kavramın aynı kategorideki diğer kavramlarla ilişkisini gösteren grafiklerdir (Martin, Sexton, Wagner ve Gerlovich, 1994). Kavram haritaları, kişilerin kavramsal anlamalarını geliştirmek ve anlamlı öğrenmeyi sağlamak amacıyla kullanılmaktadır. Bireylerin kavramsal anlama düzeylerini tespit etmek için de kavram haritaları kullanılmaktadır (Novak, 2001; Novak ve Gowin, 1984).

Tahmin-gözlem-açıklama, özellikle son zamanlarda kavram yanılgılarının belirlenmesinde kullanılan bir yöntemdir (Watson, 2001). Öğretimi etkin bir şekilde gerçekleştirmek için de bu yöntem yaygın olarak kullanılmaktadır (Liew, 1995). Tahmin-gözlem-açıklamanın uygulama aşamasında bireyler, araştırmacı tarafından hazırlanmış olan etkinlik içerisindeki olayı ve bu olayın sonucunu nedenleriyle tahmin etmeleri, olayı incelemeleri ve bu tahminleri ile incelemeleri arasındaki çelişkileri gidermek için neler yapmaları gerektiğini açıklamalıdır. Bireylerin bu aşamaları sıralı olarak yerine getirmesi ile her aşamada verdikleri cevap

ve açıklamalarına bakılarak kavramsal anlamalarına yönelik bilgi sahibi olunabilir (Ayaş, Karamustafaoğlu, Cerrah ve Karamustafaoğlu, 2001). Bu yöntemin bireye ya da gruba uygulanmasına bakılmaksızın, tahminlerin nedenleriyle birlikte açıklanmasından dolayı etkili bir yöntem olduğu belirtilmektedir (Kearney ve Treagust, 2001).

Durumlar ve olaylarla ilgili yapılan mülakat, bireylerin durumları yorumlama yeteneklerini ve olayları anlama durumlarını kontrol etmek ve araştırmak amacıyla kullanılan bir yöntemdir (Osborne ve Gilbert, 1980; Gilbert, Watts ve Osborne, 1985). Durumlar ve olaylarla ilgili yapılan mülakatlarda katılımcılara çeşitli kartlar dağıtılır. Bu kartlarda farklı olay ve durumlarla ilgili olarak çizilmiş şekiller ve resimler yer almaktadır. Kartlar üzerindeki şekil ve resimler katılımcılara gösterilerek, bunlar hakkındaki düşüncelerini ifade etmeleri istenir. Araştırmacı katılımcıların verdikleri cevaplara bakarak gerek duyduğu yerde yeni sorular sorabilir. Araştırmacı tarafından sorulan bu sorular katılımcıya konuyla ilgili ipucu verecek nitelikte olmamalıdır. Araştırmacı katılımcının verdiğu cevaplara doğru veya yanlış şeklinde dönüt vermemeli ve verdiğu cevabın ayrıntılarına inmeye çalışmalıdır. Katılımcıların hem tanımlama yapması hem de gerekçeleriyle birlikte açıklama yapmasını amaçlayan bu yöntem, araştırmacıya bireylerin bir kavramı öğrenip öğrenmediğini derinlemesine araştırma olanağı sunar. Açıklama, bireyin kavramsal anlamasını ve varsa kavram yanılgılarını ortaya çıkarmaktadır. Bu yöntemde katılımcıya yapılacak görüşmenin amacı söylenir ve izni olursa görüşmeler bir kayıt cihazı ile kayıt altına alınır. Literatürde durumlar ve olaylarla ilgili yapılan mülakat yöntemi, bireylerin düşüncelerinin belirlenmesinde yaygın olarak kullanılmaktadır (Mitchell ve Gunstone, 1984).

Kavramlarla ilgili yapılan mülakat, karşılıklı konuşmaların yer aldığu bu yöntemde bireylerin bir kavramla ilgili ön bilgiler ve bu kavramlara ilişkin fikirlerinin ortaya çıkarılması amaçlanmaktadır. Kavramlarla ilgili uygulanan mülakat yöntemi, bireylerin kavramsal anlamalarının belirlenmesinde etkili olan yöntemlerden biridir (Abdullah ve Scaife, 1997). Bu yöntem ile, bireyin bilgisinin düzeyi, derinliği, genişliği, doğruluk derecesi, zihnindeki diğer bilgilerle ilişkilendirebilme durumu ve bu bilgiyi oluşturan temeller ortaya çıkarılabilmektedir (Osborne ve Gilbert, 1980).

Kelime ilişkilendirme, bireyin kavram gruplarını anlaması ile doğrudan ilişkili bir yöntemdir. Anlama, kişinin kavramlar arasındaki ilişkileri kurabilmesine ve bilginin doğasını anlamasına bağlıdır. Kelimeleri ilişkilendirme yöntemi, kavramların anlaşılıp anlaşılmadığını ölçmekle birlikte olayları, durumları ve insanları anlamaya çalışır. Kelime ilişkilendirme yönteminde araştırmacı katılımcılara ölçmek istediğu konuyla ilgili bazı anahtar kelimeler verir ve bu kelimelerin altına akıllarına gelen bütün kelimeleri yazmalarını ister. Bu yöntemin uygulanmasında en çok tercih

edilen uygulama biçimi, katılımcılara üzerinde anahtar kelimelerin 5-10 kez alt alta yazılı olduğu ve kelimelerin altında katılımcının cevabını yazması için boş bırakılmış kağıtların dağıtılmasıdır (Ayaş vd., 2001). Bütün sorulara cevap verildikten sonra araştırmacı dağıttığı kâğıtları toplar ve değerlendirmeye alır. Cevap kâğıtları puanlandırılırken, yazılan kelimelerin sayısı, niteliği ve iki farklı kelimenin birbirleriyle ilişkilendirilme özellikleri dikkate alınır. Katılımcıların anahtar kelimelerin altına yazdığı kelime sayısı ne kadar çok ise ve bu kelimeler anahtar kelimeyle ne kadar bağlantılı ise kişinin anlaması da o kadar iyidir şeklinde düşünülür.

Çizimler, bireyin gizli kalmış, açığa çıkarılmamış fikir, bilgi ve inançlarının kelimelerle sınırlandırılmadan ortaya çıkarılması amaçlanır. Bu yöntem ile bireyin cevabı çok fazla sınırlandırılmaz. Bu nedenle bireylerin anlama seviyesi ve kavram yanlışlarının ortaya çıkarılmasında bu yöntemin kullanılması gerektiği belirtilir (Novick ve Nussbaum, 1978). Bu yöntemde çizimlerden kaynaklanan problemler nedeniyle bazı çizimleri yorumlamada güçlükler yaşanabilmektedir. Çünkü araştırmacı, çizenin ne anlatmak istediğini tam olarak ifade edemeyebilir. Bu durumun engellenmesi için çizimleri, katılımcıların kendi çizimlerine ilişkin yaptıkları konuşmalarla desteklemek gerekir. Konuşmalar aracılığıyla çizimlerle ilgili yapılan yorumlar değer kazanmaktadır. Literatürde bireylerin düşüncelerinin ortaya çıkarılmasında ve kavram yanlışlarının tespit edilmesinde çizim yöntemi kullanılmaktadır (Harrison ve Treagust, 2000).

3. SONUÇ

Sonuç olarak beden eğitimi, spor, egzersiz ve fiziksel aktivite kavramlarına ilişkin tanımlamalarda bireylerin kavramlara yönelik zihinlerinde oluşmuş bilişsel yapıları incelendiğinde, kavramları kendinden emin olarak hem doğru tanımlaması, hem de nedenini doğru gerekçeyle ifade etmesi sonucu bilimsel bilgiye, genelleme yaparak, hatalı ve eksik bilgilerden kaynaklı olarak hem bilimsel tanım dışında ifade edip hem de nedeni ile savunması neticesinde kavram yanlışları belirlenmiştir. Kavramların birinci aşamada yanlış tanımlaması akabinde neden kısmında doğru terimlerle bilimsel bilgiye ulaşması sonucu doğru nedenli yanlışa (false negative) ve kavramlara ilişkin tanımlamasından emin olmaması sonucu bilgi eksikliğine sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Beden eğitimi kavramına ilişkin en sık rastlanılan yanlış durumunu, içerisinde “eğitim” kelimesi geçtiği için beden eğitiminin yalnızca örgün eğitim çerçevesinde okullarda gerçekleştirilen bir ders etkinliği olarak görülmesidir. Beden eğitimi kavramının eğitim kelimesi içermesi, bireylerin beden eğitiminin okullarda yapılması zorunlu olan bir etkinlik olarak algılanmasına ve katılımcının yanlış bir bilişsel yapı oluşturmalarına neden olduğu söylenebilir. Öğretim okullarda yapılmaktadır, eğitim ise hayat

boyu süren belirli bir mekana özgü olmayan formal ve informal yapıları içeren bir kavramdır.

Spor kavramına yönelik kavram yanlışlarına bakıldığında, kilo ve yaş farklılıklarına bakılmaksızın herkesin plansız olarak yaptığı bedensel aktiviteler olarak tanımlanmasıdır. Bunun nedeni, spor kavramı ile ilgili yeterli bir bilişsel yapıya sahip olunmadığını göstermekte, farklı kavramların birbirleriyle ilişkisinin kurulmaması ve günlük hayatla ilişkilendirilmemesi kişinin günlük konuşma dilinde kullanılan ifadelerin bilimsel literatürden farklılık göstermesi, yaşadığı çevreden etkilenmesi ve çevresindeki diğer kavram yanlışına sahip olan bireylerin yanlış açıklamalar yapması ve kitle iletişim araçlarının yanlış fikir ve bilgiler vermesi gibi sebeplerden kaynaklanabilmektedir.

Egzersiz kavramına ilişkin sahip olunan genel yanlış durumu, nabzın fazla yükseltilmeden rekreatif olarak yapılan aktiviteler olarak algılanmasıdır. Egzersiz; planlanmış, yapılandırılmış, istemli ve fiziksel kondisyona ulaşmak, geliştirmek veya sürdürürebilmek, fiziksel uygunluğun bir ya da birkaç unsurunu geliştirmek ya da korumak amacıyla tekrar edilmesi gereken sürekli aktivitelerdir ve fiziksel aktivitenin alt kümesidir.

Fiziksel aktivite kavramına yönelik kavram yanlış durumu, spor branşındaki hareketlerin tümü, güç ve kondisyon gerektiren vücudu zorlayacak hareketler şeklindeki ifadelerdir. Bu durum egzersiz ve spor kavramlarının birbirleriyle ilişkisinin kurulmaması ve günlük hayatla ilişkilendirilmemesi sonucunda oluştuğu düşünülmektedir.

Bu bulgular doğrultusunda aşağıdaki önerilere yer verilmiştir;

- Bireylerin çoğu öğrenime başladığı zaman bazı kavramları bilimsel anlamının dışında, kitle iletişim araçlarından ve çevresindeki kişilerin günlük hayatta kullanıldığı şekliyle kavrayarak gelebilir. Bu etkenler dikkate alınarak kişilere bir kavramın günlük hayattaki kullanım biçimi ile bilimsel anlamı arasındaki fark mutlaka açıklanmalıdır.
- Öğretime başlamadan öğrencilerin zihinlerinde oluşan ön kavramları, kavram yanlışları tespit edilmeli ve öğretim programları buna göre şekillendirilmelidir.

KAYNAKLAR

- Abdullah, A. ve Scaife, J. (1997). Using interviews to assess children's understanding of science concepts. *School Science Review*, 78(285), 79-84.
- Ainsworth, B. E., Haskell, W. L., Leon, A. S., Jacobs, D. R., Montoye, H. J., Sallis, J. F. ve Paffenbarger, R. S. (1993). Compendium of physical activities: Classification of energy cost of human physical activities. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 25(1), 71-80.
- Akkoyunlu, Y. (1996). Beden eğitimi ve spor. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(1). 80-81.
- Alpman, C. (1972). *Eğitimin bütünlüğü içinde beden eğitimi ve çağlar boyunca gelişimi*. İstanbul: Milli Eğitim.
- Amman, T. (2000). Spor sosyolojisi. H. C. İkizler (Ed.), *Sporda sosyal bilimler*. İstanbul: Alfa.
- Aracı, H. (2006). *Öğretmenler ve öğrenciler için okullarda beden eğitimi* (6. Baskı). Ankara: Nobel.
- Aşçı, Z., Özkan Ş. ve Tekkaya C. (2001). Students' misconceptions about respiration. *Eğitim ve Bilim*, 26(120), 29-36.
- Ayas, A., Karamustafaoğlu, S., Cerrah, L. ve Karamustafaoğlu, O. (2001, Haziran). *Fen bilimlerinde öğrencilerdeki kavram anlama seviyelerini ve yanlışlıklarını belirleme yöntemleri üzerine bir inceleme*. X. Ulusal Eğitim Bilimleri Sempozyumu'nda sunulmuş bildiri, Bolu.
- Aytaç, K. (2009). *Avrupa eğitim tarihi*. Ankara: Doğu Batı.
- Baki, A. (1999, Ekim). *Cebirle ilgili işlem yanlışlarının değerlendirilmesi*. III. Ulusal Fen Bilimleri Eğitimi Sempozyumu'nda sunulmuş bildiri, KTÜ, Trabzon.
- Balcıoğlu, B., Özbek, A., Sungur, N. ve Sivrikaya, K. (2003, Mayıs). *Beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü öğrencilerinin değer sistemleri ve problem çözmedeki yeterliliklerinin incelenmesi*. 3. Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Olimpik Eğitim ve Spor Kültürü Sempozyumu'nda sunulmuş bildiri, Bursa.
- Balcıoğlu, İ. (2003). *Sporun sosyolojisi ve psikolojisi*. İstanbul: Bilge.
- Baltacı, G. ve Düzgün, İ. (2008). *Adolesan ve egzersiz*. Ankara: Klasmat.
- Baysen, E., Güneyli, A. ve Baysen, F. (2012). Kavram öğrenme-öğretme ve kavram yanlışları: fen bilgisi ve Türkçe öğretimi örneği. *International Journal of New Trends in Arts, Sports and Science Education*, 1(2), 108-117.
- Bohus, J. (1986). *Sportgeschichte: Gesellschaft und sport von mykene bis heute*. München, Wien, Zürich: BLV.
- Buckworth, J. ve Dishman, R. K. (2002). *Exercise psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.

- Büyükkasap, E., Düğün, B., Ertuğrul, M. ve Samancı, O., (1998). Bilgisayar destekli fen öğretiminin kavram yanlışları üzerine etkisi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 6(2), 59- 66.
- Canpolat, N. (2006). Turkish undergraduates' misconceptions of evaporation, evaporation rate, and vapour pressure. *International Journal of Science Education*, 28(15), 1757-1770.
- Caspersen, J. C., Pereira, M. A. ve Curran, K. M. (2000). Changes in physical activity patterns in the united states, by sex and cros-sectional age. *Medicine Science and Sports Exercise*, 32(9), 1601-1609.
- Challagan, P. (2004). Exercise: A neglected intervention in mental health care? *Journal of Psychiatric ve Mental Health Nursing*, 11(4), 476-483.
- Coştu, B., Ayas, A. ve Ünal, S. (2007). Kavram yanlışları ve olası nedenleri: Kaynama kavramı. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 15(1), 123-136.
- Çakır, S. Ö. ve Yürük, N. (1999, Ekim). *Oksijenli ve oksijensiz solunum konusunda kavram yanlışları teşhis testinin geliştirilmesi ve uygulanması*. III. Ulusal Fen Bilimleri Eğitimi Sempozyumu'nda sunulmuş bildiri, KTÜ, Trabzon.
- Çığır, D. (2016). Antik Yunan'dan bir eğitim modeli: Sparta. *Akdeniz İnsani Bilimler Dergisi*. 6(2), 189-207.
- Davidson, T. (2008). *Greklerde eğitim düşüncesi* (A. Aydoğan, Çev.). İstanbul: Say.
- Demirgen, E. ve Esin, F. (2016). Eski Yunan'da müzik eğitimi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 9(47), 616-627.
- Devlet Planlama Teşkilatı (1983). *V. Beş yıllık kalkınma planı özel ihtisas komisyonu raporu*. Yayın No: 1974. Ankara: Spor Toto Teşkilat Müdürlüğü.
- Driver, R. ve Easley, J. (1978). Pupils and paradigms; A review of the literature related to concept development in adolecent science students, *Studies in Science Education*, 5(1), 61-84.
- Edward, H. (1973). *Sociolgy of sport*, Homewood, IL: Dorsey.
- Efe, S. (2007). *Üç aşamalı soru tipi geliştirerek ilköğretim beşinci sınıf öğrencilerinin ses konusundaki kavram yanlışlarının belirlenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Balıkesir Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Balıkesir.
- Ergün, F. Ş., Fadiloğlu, Ç. ve Payzın, S. (2003). *Kardiyak egzersiz el kitabı*. İstanbul: Türk Kalp Vakfı.
- Erkal, M. (1982). *Sosyolojik açıdan spor*. Ankara: Filiz.
- Eryılmaz, A. ve Sürmeli, E. (2002, Eylül). *Üç-Aşamalı sorularla öğrencilerin ısı ve sıcaklık konularındaki kavram yanlışlarının ölçülmesi*. V. Ulusal Fen Bilimleri ve Matematik Kongresi'nde sunulmuş bildiri, ODTÜ, Ankara.

- Eryılmaz, A. ve Tatlı, A. (1999, Ekim). *ODTÜ Öğrencilerinin mekanik konusundaki kavram yanılgıları*. III. Fen Bilimleri Eğitimi Sempozyumu'nda sunulmuş bildiri, KTÜ, Trabzon.
- Fisher, K. (1985). A misconception in biology: Amino acids and translation. *Journal of Biology Education*, 22(1), 53-62.
- Fişek, K. (1998). *Devlet politikası ve toplumsal yapısıyla ilişkileri açısından Dünya'da ve Türkiye'de spor yönetimi*. Ankara: Bağırhan.
- Foteinos, D. (2012). Images of the body: The Greek physical education curriculum since the Second World War. *History of Education*, 41(6), 807-822.
- Fox, E. L., Bowers, R. W. ve Foss, M.L. (1999). *Beden eğitimi ve sporun fizyolojik temelleri* (M. Cerit, Çev.). Ankara: Bağırhan.
- George, H. (1979). Sport and the social science. *The Annals of the American Academy of Political and Social Science*, 445(1), 1-14.
- Gilbert, J. K., Watts, D. M. ve Osborne, R. J. (1985). *Cognitive structure and conceptual change*. Orlando: Academic.
- Gökalp, M. (2007). Atatürk Üniversitesi Ağrı Eğitim Fakültesi öğrencilerinin okul deneyimi dersini algılama düzeyleri. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, 9, 56-63.
- Greendale, G. A., Barrett-Connor, E., Edelstein, S., Ingles, S. ve Haile, R. (1995). Lifetime leisure exercise and osteoporosis: The Rancho Bernardo Study. *Am J Epidemiol*, 141(10), 951-9.
- Griffiths, A. K., ve Preston, K. R. (1992). Grade 12 students' misconceptions relating to fundamental characteristics of atoms and molecules. *Journal of Research in Science Teaching*, 29(6), 611-628.
- Güçlü, M. (2001). Avrupa, Amerika Birleşik Devletleri, Çin ve Türkiye'de beden eğitimi ve sporun gelişimi. *Milli Eğitim Dergisi*, 150, 33-38.
- Günay, M., Tamer, K. ve Cicioğlu, İ. (2013). *Spor fizyolojisi ve performans ölçümü*. Ankara: Gazi.
- Günsel, A. M. (2004). *İlköğretimde beden eğitimi ve uygulamaları*. Ankara: Anı.
- Güven, Ö. (1992). *Türklerde Spor Kültürü*. Ankara: Atatürk Kültür Merkezi.
- Haapanen, N., Miilunpalo, S., Vuori, I., Oja P. ve Pasanen, M. (1996). Characteristics of leisure time physical activity associated with decreased risk of premature all-cause and cardiovascular disease mortality in middle-aged men. *Am J Epidemiol*, 143(9), 870-80.
- Haidar, A. H. ve Abraham, M. R. (1991). A comparasion of applied and theoretical knowledge of concepts based on the particulate nature of matter. *Journal of Research in Science Teaching*, 28(10), 919-938.
- Harmandar Demirel, D. ve Yıldiran, İ. (2013). The philosophy of physical education and sport from ancient times to the enlightenment. *European Journal of Educational Research*, 2(4), 191-202.

- Harrison, A. G. ve Treagust, D. F. (2000). Learning about atoms, molecules, and chemical bonds: A case study of multiple-model use in grade 11 chemistry. *Science Education*, 84(3), 352-381.
- Hestenes, D. ve Halloun, I. (1995). Interpreting the force concept inventory. *The Physics Teacher*, 33(8), 502-506.
- Hewson, P. W. (1981). A conceptual change approach to learning science. *European Journal of Science Education*, 3(4), 383-396.
- Hewson, P. W. ve Hewson, M. G. (1984). The role of conceptual conflict in conceptual change and the design of science instruction. *Instructional Science*, 13(1), 1-13.
- İnal, A. N. (2014). *Beden eğitimi ve spor bilimi* (4. Baskı). Ankara: Nobel Akademik.
- İşcan, F. (1988). *Türklerde spor*. Ankara: Milli Eğitim.
- Kale, R. (2007). *İlköğretimde beden eğitimi ve oyun öğretimi*. Ankara: Pegem.
- Kale, R. ve Erşen E. (2003). *Beden eğitimi ve spor bilimlerine giriş*. Ankara: Nobel.
- Kangalgıl, M., Hünük, D. ve Demirhan, G. (2006). İlköğretim, lise ve üniversite öğrencilerinin beden eğitimi ve spora ilişkin tutumlarının karşılaştırılması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 17(2), 48-57.
- Karplus, R. (1977). Science teaching and development of reasoning. *Journal of Research in Science Teaching*, 14(2), 169-175.
- Kearney, M. ve Treagust, D.F. (2001), Constructivism as a referent in the design and development of a computer program which uses interactive digital video to enhance learning in physics. *Australian Journal of Educational Technology*, 17(1), 64-79.
- Kılıcıl, E. (1985). *Sosyal çevre-spor ilişkileri*. Ankara: Bağrgan.
- Knapp, L. ve Leonard, P. H. (1968). *Teaching physical education in secondary schools*. New York: Hill.
- Korkusuz, F. (2009, Kasım). *Fiziksel aktivite ve kemik sağlığı*. Fiziksel Aktivite Beslenme ve Sağlık Kongresi'nde sunulmuş bildiri, Başkent Üniversitesi, Ankara.
- Leonard, F. E. (1923). *A guide to the history of physical education*. Philadelphia and New York: Lea ve Febiger.
- Liew, C. W. (1995). A predict-observe-explain teaching squence for learning about students' understanding of heat and expansion of liquids. *Australian Science Teachers Journal*, 41(1), 68-72.
- Lumpkin, A. (1996). *Physical education and sport. A contemporary introduction*. St. Louis: Times Mirror/Mosby.

- Marioni, C. (1989). Aspect of student's understanding in classroom setting: Case studies on motion and inertia, *Physics Education*, 24(5), 273 – 277.
- Martin, R. E., Sexton, C., Wagner, K. ve Gerlovich, J. (1994). *Teaching science for all children*. Boston: Allyn and Bacon.
- MEGSB. (1988). *İlköğretim okulları, lise ve dengi okullar beden eğitimi dersi öğretim programları*. İstanbul: Milli Eğitim.
- Mirzeoğlu, N. (Ed.). (2003). *Spor bilimlerine giriş*. Ankara: Bağırgan.
- Mitchell, I. J. ve Gunstone, G. F. (1984). Some student conceptions brought to the study of stoichiometry. *Research in Science Education*, 14(1), 78-88.
- Morgan, P. J., Saunders, K. L. ve Lubans, D. R. (2012). Improving physical self-perception in adolescent boys from disadvantaged schools: Psychological outcomes from the physical activity leaders randomized controlled trial. *Pediatric Obesity*, 7(3), 27-32.
- Morpa Spor Ansiklopedisi. (2005). İstanbul: Morpa Kültür.
- Nachtigall, D. K. (1990). What is wrong with physics teachers education?. *European Journal of Physics*, 11(1), 1-14.
- Nakhleh, M. B. J. (1994). A review of microcomputer-based labs: how have they affected science learning? *Computers in Mathematics and Science Teaching*, 13(4), 367- 381.
- Novak, J. D. ve Gowin, D. B. (1984). *Learning how to learn*. New York: Cambridge University.
- Novak, J. D. (2001). *The theory underlying concept maps and how to construct them*. <http://cmap.coginst.uwf.edu/info/printer.html> sayfasından erişilmiştir.
- Novick, S. ve Nussbaum, J. (1978). Junior high school pupils' understanding of the particulate nature of the matter: An interview study. *Science Education*, 62(3), 273- 281.
- Novick, S. ve Nussbaum, J. (1981). Pupils' understanding of the particulate nature of matter: A cross-age study. *Science Education*, 65(2), 187-196.
- Oğuzkan, F. (1983). Orta dereceli okul öğretmenlerinin yetiştirilmesi. *Cumhuriyet döneminde eğitim*. İstanbul: Milli Eğitim Bakanlığı.
- Osborne, R. ve Gilbert, J. (1980). A method for the investigation of concept understanding in science. *European Journal of Science Education*, 2(3), 311-321.
- Özkan, K. S. (2015). Pers eğitim sistemi. *Tarih İncelemeleri Dergisi*, 30(1), 181-198.
- Özmen, H. (2005). Kimya öğretiminde yanlış kavramlar: bir literatür araştırması. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 3(1), 23-45.

- Özmen, Ö. (1999). *Çağdaş sporda eğitim üçgeni*. Ankara: Bağırgan. Öztürk, F. (1998). *Toplumsal boyutlarıyla spor*. Ankara: Bağırgan.
- Posner, G. J., Strike, K. A., Hewson, P. W. ve Gertzog, W. A. (1982). Accommodation of scientific conception: Toward a theory of conceptual change. *Science Education*, 66(2), 211-227.
- Puhvel, J. (1988). Hittite athletics as prefigurations of Ancient Greek Games, W. J. Raschke (Eds.), *In the archaeology of the olympics: The Olympics and other festivals in antiquity* (pp. 26-31). Madison, WI: University of Wisconsin.
- Riche, R. D. (2000). *Strategies for assisting students overcome their misconceptions in high school physics*. Memorial University of Newfoundland Education, 6390.
- Rowell, A. J., Dawson, C. J. ve Harry, L. (1990). Changing misconceptions: a challenge to science education. *International Journal Science Education*, 12(2), 167-175.
- Rowlands, A. V., Eston, R. G. ve Ingledew, D. K. (1999). Relationship between activity levels, aerobic fitness, and body fat in 8-to10 -yr-old children. *Journal of Applied Physiology*, 86(4), 1428-1435.
- Russ, J. (2011). *Avrupa düşüncesinin serüveni. Antik çağlardan günümüze batı düşüncesi* (Ö. Doğan, Çev.). Ankara: Doğu Batı.
- Scanlon, T. F. (2006). Sports and media in the ancient world. A. A. Raney ve J. Bryant (Eds.), *3-19 in Handbook of sports and media* (pp. 3-19). Mahwah, NJ and London, UK: Lawrence Erlbaum Associates.
- Schmidt, H. J. (1997). Students' misconceptions- Looking for a pattern. *Science Education*, 81(2), 123-135.
- Seaton, D. C., Clayton, I. A., Leabee, H. C. ve Messersmith, L. (1961). *Physical education handbook*. USA: Prentice- Hall.
- Smith, J. P., Disessa, A. A., ve Roschelle, J. (1993). Misconceptions reconceived: A constructivist analysis of knowledge in transition. *The Journal Of The Learning Sciences*, 3(2), 115-163.
- Soyer, F. (2004). Osmanlı Devletinde (1839-1908 Tanzimat Dönemi) Beden eğitimi ve spor alanındaki kurumsal yapılanmalar ve okul programlarındaki yeri konusunda bir inceleme. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 24(1), 209-225.
- Speck, B. J. (2002). From Exercise to Physical Activity. *Holistictic Nursing Practice*, 16(5), 24-31.
- Stavy, R. (1988). Children's conceptions of gas. *Journal of Science Education*, 10(5), 533- 560.
- Stepans, J. (1996). *Targeting students' science misconceptions: Physical science concepts using the conceptual chance model*. Riverview, Fla. : Idea Factory.

- Stuckless, J. G. (2001). *The relationship between attitude and participation in physical activity among older women*. Master's Thesis, School of Nursing Memorial University of Newfoundland, Canada.
- Şahin, H. M. (2004). *Beden eğitimi ve sporda temel kavramlar sözlüğü* (2. Baskı). Ankara: Nobel.
- Tamer, K. ve Pular, A. (2001). *Beden eğitimi ve sporda öğretim yöntemleri*. Ankara: Ada.
- TBMM. (2005). Türk sporu. *Türkiye Büyük Millet Meclisi Tutanak Dergisi*, 95(4), 31-39.
- Tayga, Y. (1990). *Türk spor tarihine genel bakış*. Ankara: GSGM.
- Tebliğler Dergisi. (1988). *Lise beden eğitimi dersi öğretim programı*. Tebliğler Dergisi, 51.
- Tekkaya, C. (2003). Remediating high school students' misconceptions concerning diffusion and osmosis through concept mapping and conceptual change text. *Research in Science ve Technological Education*, 21(1), 5-16.
- Tekkaya, C., Çapa, Y. ve Yılmaz, Ö. (2000). Biyoloji öğretmen adaylarının genel biyoloji konularındaki kavram yanlışları. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18, 140-147.
- TİCİ. (1923). *Teşkilat ve Nizam-ı Umumiye*. İstanbul: Ahmet İhsan.
- Tümer, A. (2007). *Fiziksel aktiviteyi artırmada değişim aşaması temelli bireysel danışmanlık girişiminin etkililiği*. Doktora Tezi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- U.S. Department of Health and Human Services. (2000). *Physical activity and health: A report of the surgeon general*. Atlanta, GA: Centers for Disease Control and Prevention.
- U.S. Department of Health and Human Services (USDHHS). (2008). *Physical activity guidelines advisory committee report*. Washington, DC.
- Voigt, D. (1998). *Spor sosyolojisi* (A. Atalay, Çev.). İstanbul: Alkım.
- Voska, K. W. ve Heikkinen, H. W. (1999). Identification and analysis of student conceptions used to solve chemical equilibrium problems. *Journal of Research in Science Teaching*, 37(2), 160-176.
- Vosniadou, S. (1994). Capturing and modelling the process of conceptual change. *Learning and Instruction*, 4(1), 45-69.
- Westerblad, C. A. (1909). *Ling the founder of Swedish Gymnastics: His life, his work and his importance*. London, UK: Sampson. Low, Marston ve Co.
- Wilmore, J. H. ve Costill, D. L. (1994). *Physiology of sport and exercise*. Champaign, IL: Human Kinetics.

- Yağbasan, R., Güneş, B., Özdemir, İ. E., Temiz, K., Gülçiçek, K., Kanlı, U., Ün-sal, Y. ve Tunç, T. (Ed.). (2005). *Konu alanı ders kitabı inceleme kılavuzu: Fizik*. Ankara: Gazi.
- Yeni Türk Ansiklopedisi. (1985). İstanbul: Ötüken.
- Yetim, A. (2015). *Sosyoloji ve spor*. Ankara: Berikan.
- Yıldıran, İ. (2005, Nisan). *Spor yoluyla erdemlilik eğitiminin tarihsel görünümü*. Spor Eğitiminin ve Performansının Felsefî Temelleri Sempozyumu'nda sunulmuş bildiri, Celal Bayar Üniversitesi, Manisa,
- Yıldırım, A., Demircioğlu, G., Özmen, H. ve Ayas, A. (2000, Eylül). *Kimyasal denge konusunun öğrenciler tarafından anlaşılma düzeyi ve karşılaşılan yanlışlar*. IV. Fen Bilimleri Eğitimi Kongresi'nde sunulmuş bildiri, Hacettepe Üniversitesi Ankara.
- Zembat, İ. Ö. (2015). Kavram yanlışsı nedir?. M. F. Özmentar, E. Bingölbali ve H. Akkoç (Ed.), *Matematiksel kavram yanlışları ve çözüm önerileri* (s. 1-8). Ankara: Pegem Akademi.
- Zorba, E. (2015). *Herkes için yaşam boyu spor* (5. Basım). Ankara: Fırat.
- Zorba, E. ve Saygın, Ö. (2017). *Fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluk* (4. Baskı). Ankara: Perspektif.

Bölüm 15

OBEZİTEDEN ETKİLENMİŞ DOWN SENDROMLU BİREYLER İÇİN FİZİKSEL AKTİVİTE UYGULAMALARI

*Pervin Toptaş Demirci¹
Nevzat Demirci²*

1 Öğr. Gör. Pervin TOPTAŞ DEMİRCİ (Mersin Üniversitesi, Erdemli Meslek Yüksekokulu, Mersin/ Türkiye

2 Doç.Dr. Nevzat DEMİRCİ (Mersin Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Mersin/Türkiye

Giriş

Down Sendromu (DS), fiziksel ve entelektüel gelişimde gecikmelere neden olan genetik bir durumdur. İstatistikler, Tüm ırk ve sosyoekonomik gruplar arasında (Rao ve ark., 2015) Down Sendromu 1/700–1/1000 sıklıkta görülmekle birlikte, bu sıklık annenin yaşına bağlı olarak değişmektedir. 15-29 yaş arasında oluşan gebeliklerde 1/1500, 30-34 yaş arası 1/800, 35-39 yaş arasında 1/270, 40-49 yaş arası oluşan gebeliklerde ise 1/100 Down Sendromu görülme sıklığı vardır (Parker ve ark. 2010). Bazı araştırmalar, DS çocukların daha düşük kas gücüne, motor gelişim seviyelerine ve kardiyovasküler zindeliğe sahip ve çocukluk çağı obezitesi açısından yüksek risk altında olduğunu göstermektedir (Mahy ve ark., 2010; Barr ve ark., 2011; Fox ve ark., 2019). Araştırmalar ayrıca bu çocukların büyüme gecikmeleri, nefes alma, kalp, görme ve tiroid sorunları ve diğer birincil ve ikincil sağlık sorunları yaşadıklarını gösteriyor. Fiziksel aktivite (FA) kılavuzları, çocukların 60 dakikalık orta ila şiddetli günlük fiziksel aktivite yapmalarını önermektedir; ancak araştırmalar DS çocukların %58'inin bu kurala uymadığını ortaya koymuştur (Ulrich ve ark., 2011).

Zihinsel engelli yetişkinler arasında fiziksel hareketsizliğe odaklanan Draheim ve meslektaşlarının alıntı yaptığı araştırma katılımcılarının %46'sından azının önerilen miktarda fiziksel aktivite yaptığını bildirdi; ek olarak, 30 yaşın üzerindeki hiçbir yetişkin şiddetli fiziksel aktiviteye katıldığını bildirmedi. Literatür, DS çocukların yaşlandıkça daha etkisiz hale geldiğini gösteriyor. 15 yaş ve üstü ergenlerin en hareketsiz grup olduğu tespit edilmiştir. Araştırmalar ayrıca DS çocuklarda obezite oranlarının onsuz çocuklara kıyasla daha yüksek olduğunu göstermiştir (Esposito ve ark., 2012; Murray and Ryan-Krause, 2010; Barnhart and Connolly, 2007; Draheim ve ark., 2002). Düzenli FA, yaşam boyu genel sağlığı ve refahı teşvik etmek için önemlidir. Pediatriye düzenli FA'nın faydaları arasında kardiyorespiratuvar zindeliğin iyileştirilmesi, güçlü bir kas-iskelet sistemi gelişimi ve kalp hastalığı, kanser, tip 2 diyabet, yüksek tansiyon, osteoporoz ve obezite gibi sağlık durumlarının gelişme riskinin azalması yer alır (Janssen and Leblanc, 2010; Loprinzi ve ark., 2015; Kriska ve ark., 2013).

DS kişilerin egzersiz kapasitelerinin azalmasına bağlı olarak doğuştan kalp kusurları, kas hipotoni, düşük kardiyovasküler zindelik, azalmış kas kuvveti, zayıf koordinasyon ve denge bozuklukları görülebilir. Yönergeler, engelli çocukların yönergelere uymaları veya durumlarının izin verdiği ölçüde FA yapmaları gerektiği konusunda açıktır (Shields ve ark., 2012). Yönergeler ayrıca, engelli çocukların hareketsiz kalmaktan kaçınmaları gerektiğini belirtir. DS çoğu çocuk ve ergen için, aktif olmamaları için hiçbir neden yoktur ve bu nedenle yönergeleri karşılamayı hedeflemeleri gerekir. Ek olarak, DS çocuklar ve ergenler, genel sağlık ve sosyal

faydalara ek olarak FA'den terapötik faydalar sağlayabilir. Bu durumda FA katılım onlar için daha da önemlidir (Barr and Shields, 2011).

Bu bağlamda, FA uygulamaları DS bireylerde var olan obeziteye yatkınlık gerçeğinden etkilenme durumunu en aza indirmek adına en değerli enstrüman olarak karşımıza çıkmaktadır. FA uygulamalarıyla obeziteden etkilenmiş DS bireylerin vücut kompozisyonu, ruhsal iyilik seviyesi, genel sağlık durumu, kardiovasküler sistemi daha iyimser bir seviyeye getirilebilir. Obeziteden etkilenmiş DS özel bireyler, FA ulaşım ve katılım durumları geliştirilerek, fiziksel, ruhsal, bilişsel, duygusal ve sosyal olarak daha iyi bir seviyeye ulaştığında, yaşadığı aile, çevre ve topluma yük olmak yerine, onların aktif bir ferdi haline geleceklerdir.

Down Sendromlu Bireylerin Sağlık Profilleri

Down Sendromu, 21. kromozoma fazladan bir kromozom eklenmesinden kaynaklanan, bireylerin motor ve mental gelişimlerini etkileyen bir kromozom bozukluğudur. Down Sendromlu çocuklarda hipotoni, eklemelerde hipermobilité ve bağ dokuda gevşeklik, hafif-orta derece obezite, kötü denge, mental retardasyon, görme ve işitme problemleri, karakteristik yüz hatları, kalp defektleri, kardiyovasküler ve pulmoner bozukluklar, algsal zorluklar, artmış enfeksiyon ve diğer sağlık sorunları sıktır (El Kafy ve Helal, 2004). Tüm kimlikli kişilerde olduğu gibi, DS'lu kişilerde kimlik derecesi, hem bilişsel işlevdeki hem de uyarlanabilir davranıştaki (ör. Kavramsal, sosyal ve pratik uyarlanabilir beceriler) sınırlamalarla belirlenir. çoğunluğu hafif (IQ: 50-55-69) veya orta (30-35 ila 50-55) olarak sınıflandırılırken daha küçük bir yüzde (<% 10) şiddetli (IQ <20-25 ila 30-35) (Pitetti ve ark., 2013). Uyarlanabilir davranış, kavramsal becerileri (dil, okuma ve yazma, kendi kendine yönlendirme), sosyal becerileri (benlik saygısı, saflık, mağduriyetten kaçınma) ve pratik uyarlanabilir becerileri (giyinme, tuvalet, yemek hazırlama, ulaşım kullanma, mesleki beceriler) kapsar. Uyumsuz davranış erken müdahale ile iyileşebilir, ancak işlev düzeyi doğuştan gelen kapasitelere ve sosyal destek sistemlerine göre değişir (Tablo 1) (Choen, 1996; So ve ark., 2007; Boulet ve ark., 2008).

Tablo 1. Down sendrom'lu kişilerin demografik ve sağlık profilleri.

Özellikler	Tanımlar
Demografik Özellikler	Trizomi 21'e neden olur
	10.000 doğumda 11,8 (ABD)
	Hafif / orta düzeyde zihinsel engel
	Sınırlı uyarlanabilir beceriler
	60 yıla yakın yaşam süresi

Çocukluk Dönemi Sağlık profilleri	Doğuştan kalp hastalığı (septal ve kapak kusurları) Solunum hastalıkları (zatürre ve kronik bronşit)
Yetişkin Dönemi Sağlık profilleri	Alzheimer tipi demans nedeniyle fonksiyonel kapasitelerin bozulması Tekrarlayan zatürre Duyusal bozukluklar (işitme ve görme) Kas-iskelet bozuklukları (eklem dengesizliği ve osteoporoz)

Down Sendromlu Bireylerde Obezite ile İlişkili Risk Faktörleri

Gelişen dünyada obezite yıllar geçtikçe artmaktadır ve obezite, hipertansiyon, koroner kalp hastalığı, pulmoner ve böbrek problemleri, cerrahi riskler ve dejeneratif eklem hastalığı gibi ilişkili sağlık riski nedeniyle özellikle endişe vermektedir. Genel popülasyonla benzer olarak, zihinsel geriliği olan kişiler üzerine yapılan az sayıda çalışma da obeziteyi önemli bir halk sağlığı sorunu olarak göstermiştir. Down Sendromlu kişiler zaten erken yaşta obeziteye eğilimlidir ve çeşitli çalışmalar, DS olmayan ama zeka geriliği olan ve genel popülasyona kıyasla DS olanlarda yüksek bir prevalans gözlemlemiştir (Merrick, 2000).

DS'da aşırı kilo ve obezite gelişiminin nedenleri arasında; hipotoni (kas tonusunda azalma), sistemik inflamasyona duyarlılık, metabolik hastalıklar veya yavaş metabolizma. Genellikle, DS'dan etkilenen kişiler daha az sağlıklı yiyecek tüketir ve fiziksel sınırlamalar, depresyon ve sosyal ve mali destek eksikliği gösterir. Ayrıca ilaçlar kilo alımına katkıda bulunur (Martínez-Espinosa ve ark., 2020; Brantmüller ve ark., 2015). Önümüzdeki yıllarda bu bilgi alanı için temel zorluk, vücut yağını ve sistemik inflamasyonu azaltan kilo kaybı için terapötik müdahale stratejilerinin belirlenmesi olacaktır (Frasca ve Blomberg, 2017). Bu nedenle, mevcut bakım programlarını iyileştirmek amacıyla kanıta dayalı klinik bilginin artırılmasına ihtiyaç vardır (Harris ve ark., 2018).

Obezite ve fazla kiloyu izlemek için kullanılan yaklaşımlar arasında antropometri, en bilgili, daha ucuz ve daha az zaman alan yöntemlerden biri olarak ortaya çıkıyor. Antropometri, biyolojik antropolojinin bir dalı olarak kabul edilir; herhangi bir fizyolojik, psikolojik veya anatomik özelliği incelemekten sorumludur. Klinik ortamda beslenme durumunun değerlendirilmesi için güçlü bir araçtır ve genel beslenme takibi için kullanılır. Ölçülen parametreler arasında boy ve ağırlık ölçümleri basit ve hızlıdır. Diğer daha karmaşık önlemler, daha profesyonel eğitim gerektiren ve farklı derecelerde hata içeren deri kıvrımlarını ve çevrelerini içerir (Martínez-Espinosa ve ark., 2020; Whooten ve ark., 2018).

Basil ve ark. (2016), 303 DS bireyi değerlendirmiş ve % 47.8'inin obez olduğunu ve çocukların çoğunda obeziteye bağlı Obstrüktif Uyku Apne Sendromu olduğunu bildirmiştir. Bu nedenle, obezite riski altında olanları belirlemek ve obezitenin önlenmesi için beslenme müdahalelerini belirlemek amacıyla beslenme değerlendirmelerinin yapılması çok önemlidir. Büyüme ve vücut kompozisyonunun değerlendirilmesi ve izlenmesi, beslenme değerlendirmesinin temel bileşenleridir. Enerji harcamalarının ölçülmesi, enerji ihtiyaçlarının belirlenmesinde ve aşırı beslenmenin önlenmesinde önemlidir (Lily Hong, 2012).

Panneer ve ark. (2016) yaptıkları çalışmada, Down Sendromlularda 18 yaşına kadar obezite ile ilgili bir sorun olmadığını, ancak birçoğunun aşırı kilolu olduğunu tespit etmiştir. Sadece 19-40 yaş arasındaki DS'da ve onların da yalnızca % 2'sinde obezite gözlenmiştir. Bu nedenle, tüm DS vakalarında aşırı kilo alımını önlemek için fiziksel aktivite tabanlı müdahale kesinlikle takip edilmelidir. Bunu sağlamak adına, aşırı kilo ve obeziteyle ilişkili diğer çeşitli hastalıkların gelişimi sıkı fiziksel aktivite ile önenebilir Diğer yandan DS'nun en önemli özelliklerinden biri de kısa boydur (Crank ve ark. 1988). Gelişimin çok hızlı seyrettiği ilk 3 ayda, DS çocuklarda, aşırı kilo gözlenmezken, 6 ay ila 3 yaş arasında büyüme hızı yavaşladığında kilo kazanımı da artar. Gelişimin biraz daha yavaşladığı 3 yaş sonrasında ise, bu süreç daha da hızlanır. Buna ek olarak, takvim yaşı ilerlemesine rağmen fiziksel ve sosyal gelişimde geriliğe sebep olan mental retardasyon ve DS'dan dolayı, sosyalleşme sorunları yaşayan DS bireyler, daha durgun sedanter bir yaşama doğru evrilmektedir.

DS'lu kişilerin yaşam beklentisi 1949'da 12 yıldan 2004'te 60 yıla önemli ölçüde artmıştır ve yakın gelecekte artması beklenmektedir (Whooten ve ark., 2018). Maalesef beklenen yaşam süresindeki artış, optimal sağlıkla yaşam süresindeki artışa paralel değildir. DS durumunda hızlandırılmış yaşlanma, iki konuya göre belirlenir:

a. Konunun klinik patolojik özellikleri;

b. Biyolojik yaş ve yaşlanma süreciyle ilgili moleküler belirteçlerin izlenmesi, telomerlerin kısalmasına dikkat çeker. Bu nedenle, çeşitli çalışmalar telomerlerin kısalmasını obezite ile ve özellikle de vücut kitle indeksiindeki artış ve yaşlanmanın hızlanmasına neden olan yağlanma ile ilişkilendirmiştir (Franceschi ve ark., 2019).

Aşırı kilo için biyolojik risk faktörleri arasında hipotiroidizm ve azalmış istirahat metabolizması hızı yer alır (Tablo 2) (Wong ve ark., 2014). Fujiura ve ark. (1997), DS'lu erişkinlerdeki enerji alımlarının genel popülasyondakilerle karşılaştırılabilir veya daha düşük olmasına rağmen, DS'lu olanların hala ABD'den daha ağır olduğunu bulmuşlardır. Ortalamalar. Fazla kilonun diğer nedenleri önemli olmasına ve ele alınması veya

göz ardı edilmesi gerekmesine rağmen, DS'deki obezite nedenlerinin çoğu büyük ölçüde yaşam tarzı ve çevreyle ilişkilidir. Bu nedenle, tedavide sağlıklı bir kiloya ulaşmak ve bu kiloyu korumak için diyet alımını ve fiziksel aktiviteyi değiştirmeye vurgu yapılmalıdır (Tablo 2) (Draheim ve ark., 2007; de Winter ve ar., 2012). Fiziksel aktivite eksikliği, aşırı kilo ve obeziteye katkıda bulunan diğer bir önemli faktördür. Yalnızca bir çalışmada, ankete katılan DS'lu yetişkinlerin çoğu (% 60) günlük `` egzersiz yaptıklarını `` bildirdi, ancak diğer çalışmalar DS'luların DS'siz olanlara göre daha hareketsiz olduklarını bildirdi. Kimlik, tıpkı genel popülasyonda olduğu gibi, boş zamanlarında fiziksel aktiviteye çok az katılır veya hiç yapılmaz (Draheim ve ark., 2002).

Tablo 2. *Obeziteden Etkilenmiş Down Sendromlu (DS) Bireylerde Biyolojik ve Yaşam Tarzı İle İlgili Risk Faktörleri*

Biyolojik Risk Faktörleri	Yaşam Tarzı İle İlgili Risk Faktörleri
Hipotiroidizm	Diyet alımı
Tahmini yaygınlık:% 8-% 12 (insidans yaşla birlikte artar)	Düzeyine göre bireyin ikametgahına göre değişir denetim ve yiyecek seçimleri yapma fırsatları
Tiroid hormonlarının yetersiz üretimi, kilo alımına katkıda bulunabilecek enerji dengesizliğine neden olur.	BMI ile ilişkilidir
Yorgunluk ve halsizlik hissine neden olabilir ve fiziksel aktiviteyi zorlaştırabilir	Çoğu kişi yüksek yağlı diyetler tüketir ve günde önerilen miktarda meyve ve sebze yememektedir.
Tiroidin replasmanı ile tedavi edildi	
Daha düşük RMR	Fiziksel aktivite
Prevalans ve insidans sonuçsuzdur	Engelliler için fiziksel aktivite kuralları
Kısa boy, daha düşük yağsız kütle ile olumlu olarak ilişkilidir, bu nedenle daha az enerji ihtiyacı gerektirir.	150 dak / hafta orta yoğunlukta veya 75 dak / hafta şiddetli aerobik aktivite
Aynı miktarda gıda enerjisi içeren bir yeme düzeninde, DS'lu bireyler pozitif enerji dengesinde olabilir ve yağ depolayabilir.	DS'lu yetişkinler hareketsiz yaşam tarzlarını terk etme eğilimindedir ve nadiren fiziksel aktivite veya diğer boş zaman aktivitelerine katılırlar.

Kısaltmalar: BMI, vücut kitle indeksi; RMR, dinlenme metabolizma hızı.

Obezite ve Fiziksel Aktivite

Genel popülasyonda, daha yüksek fiziksel aktivite seviyeleri, daha düşük vücut şişmanlığı seviyeleri ile ilişkilendirilmiştir. Egzersiz obezite tedavisinde büyük önem taşır. Maksimum kalp hızının %60-70 ne ulaşmayı sağlayan bir egzersiz programının 20-30 dakika, haftada 4-5 kez

veya 45-60 dakika, haftada 2-3 kez uygulanması uygun olacaktır. İzotonik egzersiz programları kilo ve yağ dokusu kaybı sağlayabilir. İzometrik egzersiz programları ise kilo kaybı sağlamaktan çok yağ dışı doku kitlesini artırır (Jiménez-Pavón, Kelly ve Reilly, 2010). Ciddi ve düzenli egzersiz programları yağ oksidasyonunu artırır, insülin direnci, serum lipidleri ve kan basıncını düşürücü etki gösterir. Mevcut araştırmaların geneli Down Sendromlu gençlerin, düşük kardiyovasküler kapasite ve kas zindeliği ile egzersiz kapasitesine sahip olduğunu; aşırı kilo ve obezite prevalansının daha yüksek olduğunu, günlük aktivite miktarını karşılayamıyor olduklarını, fiziksel aktivitelerinin çocukluk ve ergenlik döneminde düşme eğilimi gösterdiğini ortaya koymaktadır. Obeziteden etkilenmiş Down Sendromlu bireylerin fiziksel uygunluk, fiziksel aktiviteye ulaşma ve aktiviteyi sürdürme konusunda olumsuzluklar yaşadığı bunların da hem neden hem de sonuç aşamasında Down Sendromunun doğuştan getirdiği ve çevresel etmenlerle varlığı desteklenmiş obezite ile ilişkili olduğu söylenebilir (Tam ve Çakır, 2012).

Down sendromlu çocuklar için Fiziksel Aktivite rehberi

Çocukların sağlıklı olmak için ne kadar fiziksel aktivite yapması gerektiğine dair yönergeler vardır.

Yönergeler şunları önermektedir:

- Yeni yürümeye başlayan çocuklar (1-3 yaş) ve okul öncesi çocuklar (3-5 yaş) en az üç saat boyunca her gün fiziksel olarak aktif olmalıdır. Bu, ayağa kalkma, etrafta dolaşma, aktif oynama, koşma ve zıplama gibi aktiviteleri içerir.

- İlkokul çağındaki çocuklar (5-12 yaş) ve ergenler (12-18 yaş) her gün en az altmış dakika orta ve şiddetli aktiviteler yapmalı ve haftada en az üç ila dört gün yirmi dakika veya daha fazla yoğun aktivite yapmalıdırlar (Shields ve ark., 2012).

Fiziksel aktivite kılavuzlarının DS'lu çocuklar ve ergenler için geçerli olup olmadığıdır. DS'lu kişilerin egzersiz kapasiteleri azalmış olabilir ve doğuştan kalp kusurları, kas hipotoni, düşük kardiyovasküler zindelik, azalmış kas kuvveti, zayıf koordinasyon ve dengesizlikler görülebilir. Engelli çocukların yönergelere uymaları veya durumlarının izin verdiği ölçüde fiziksel aktivite yapmaları gerektiği konusunda açıktır. Yönergeler ayrıca, engelli çocukların hareketsiz kalmaktan kaçınmaları gerektiğini belirtir. DS'lu çoğu çocuk ve ergen için, aktif olmamaları için hiçbir neden yoktur ve bu nedenle yönergeleri karşılamayı hedeflemeleri gerekir. Ek olarak, DS'lu çocuklar ve ergenler, genel sağlık ve sosyal faydalara ek olarak fiziksel aktiviteden terapötik faydalar sağlayabilir. Bu durumda

fiziksel aktiviteye katılım onlar için daha da önemlidir (Barr ve Shields, 2011; PAGAC, 2008).

Fiziksel Aktiviteyi Teşvik Etmek İçin Pratik Stratejiler

Her aile için temel hedef, çocukların erken yaşlardan itibaren yapılandırılmış egzersiz, spor veya aktif oyun yoluyla aktif olmalarını teşvik etmektir, çünkü aktivite davranışları yetişkinliğe kadar devam etme ihtimali olan rutinler haline gelir. Çocuğunuzun hangi tür fiziksel aktivitelere katıldığı konusunda stratejik kararlar vermek ve bu aktiviteye ergenlik ve yetişkinlik dönemine kadar devam edip edemeyeceğini düşünmek önemlidir (Tablo 3).

Tablo 3. *Down sendromlu çocukları fiziksel olarak aktif olmaya teşvik etmeye yardımcı olacak Öneriler*

1	Hareketsiz seçenekler yerine aktif oyuncaklar ve aktif arayışlar seçilmeli. Örneğin, okul öncesi çocuklar ve ilkokul çocukları için toplar, yarasalar, üç tekerlekli bisikletler ve uçurtmalar gibi tekme atma, fırlatma ve yakalama gibi becerileri geliştirmeye yardımcı olan oyuncaklar seçilmeli.
2	Seksek, ip atlama, hula-hoop, saklambaç, engelli kurslar, lideri takip etme, çamura saplanmış veya aynı zamanda hareket ve beceri gelişimini teşvik eden bahşiş / etiket oyunları gibi geleneksel çocukluk oyunları teşvik edilmeli
3	Çocuğunuzun sevdiği bir aktivite seçin - müzik ve dans Down sendromlu insanlar arasında popülerdir.
4	Basit tutun - koşmak, zıplamak, dans etmek ve trampelen atmak harika aerobik aktivitelerdir.
5	Araba kullanmak yerine, özellikle okula gitmek için yerlerde yürümek veya bisiklete binmek.
6	Büyük binalarda asansör yerine merdivenleri kullanın.
7	Çocuğunuzun dışarıda olması için cesaretlendirin - sadece dışarıda daha fazla zaman geçirmek fiziksel aktiviteyi artırabilir.
8	Tüm aileyi dahil edin ve fiziksel aktiviteyi tüm aile üyeleri arasında sosyal etkileşim için bir fırsat olarak kullanın.
9	Bir rutin oluşturun — birçok çocuk, görevlerde ve becerilerde ustalaşmalarına olanak tanıyan rutin ve tekrarlayan davranışları sever.
10	Çocuğunuza bol miktarda olumlu geribildirim ve cesaret verin.
11	Küçük egzersiz hedefleriyle başlayın ve zamanla bunları geliştirin.

Down Sendromlu Bireyler İçin Fiziksel Aktiviteler

Down Sendromlu bireyler, Down Sendromu olmayan zihinsel engelli olanlar ile bile, engelsiz yaşlılarına kıyasla daha yüksek obezite ve daha düşük zindelik seviyeleri sergilemeye devam etmektedir (Pitetti ve ark., 2013). Sendrom özelliğinin zihinsel engelden daha fazla düzeyde fiziksel aktiviteye katılım ve fiziksel uygunluk bakımından engelleyici olduğu

anlaşılmaktadır. Fakat, “Fiziksel aktivite ve trizomi 21” hakkındaki artan sayıda yayın göz önüne alındığında, engellilerin tatmin edici bir motor aktiviteye ve aerobik kapasitenin geliştirilmesine erişebileceğini gösteren bazı sonuçlar çıkarılmıştır (Rimmer ve ark. 2004). Uygun fiziksel aktivite uygulamaları desteğiyle bu olumsuz senaryonun iyimser bir tabloya çevrilebileceği görünmektedir. Bugüne kadar, bazı çalışmalarda Down Sendromlu kişiler üzerinde bazı antrenman etkileri bildirilmiştir (Rimmer ve ark. 2004). Down Sendromlu büyük bir yetişkin örneğini içeren kontrollü bir çalışmada kardiyovasküler uygunluk ve kas gücü ve dayanıklılığında önemli kazanımlar gözlenmiştir. Amerikan Spor Hekimliği Koleji kalp atış hızının % 55-90’ı veya VO₂max’ın % 40-80’i ile haftada 3 ila 7 kez 20-60 dakikalık aerobik aktiviteden antrenmanlar yapılmasını önermektedir. Bu tür antrenman programlarının kardiyovasküler fonksiyon üzerindeki fizyolojik faydalarını doğruladığı görülmektedir. Fakat, Down Sendromlu bireylerin hangi fiziksel aktivitelere, hangi yoğunluk ve sıklıkla katılacağını belirlemek için öncelikle engelleyici faktörleri ve bireyin fiziksel uygunluk düzeyini belirlememiz gerekmektedir (Tablo 4) (Moore ve ark., 2003).

Down Sendromlu gençlerde ve yetişkinlerde aerobik kapasite (VO₂peak), zihin engeli olan ancak normal gelişen yaşlılarına kıyasla azdır. Buna daha düşük pik çalışma oranları eşlik eder. Bu tür bulgular ilk olarak 1989’da Eberhard ve arkadaşları tarafından bildirilmiştir. Böylece yaş eşleşimli Down Sendromlu olmayan çocuklara kıyasla bisiklet ergometrisi kullanılarak % 15 daha düşük bir VO₂pik’i göstermişlerdir. 1990 yılında, onaylanmış bir koşu bandı protokolü kullanan Fernhall ve ark. Down Sendromlu ergenlerde Down Sendromu olmayan ergen akranlarına kıyasla daha düşük VO₂peak bildirmiş ve Down Sendromlu katılımcılarda motivasyon veya anlama protokolü talimatlarının bulgularına katkıda bulunmadığını bildirmişlerdir (Baynard ve ark., 2008).

Tablo 4. *Down sendromlu (DS) bireylerde Fiziksel Uygunluk.*

Özellikler	Açıklamalar
Kardiyovasküler Uygunluk	1. Düşük pik aerobik kapasite / tükenme süresi 2. Düşük pik kalp atış hızı 3. Pik aerobik kapasite, 16 yaşından sonra yaşla birlikte önemli ölçüde değişmez 4. Otonom disfonksiyon, düşük kondisyonla ilgili birincil faktördür 5. Saha testleri büyük ölçüde laboratuvar bulgularını destekler 6. Özellikle çalışma kapasitesindeki iyileştirmelerle aerobik dayanıklılık eğitime duyarlı

Kas Kuvveti	1. Engelsiz bireylere kıyasla daha düşük kuvvet 2. Direnç antrenmanı, kuvveti geliştirmek için güvenli ve faydalı görünüyor 3. Geliştirilmiş bacak kuvveti aerobik kapasiteyi geliştirmiyor
Vücut kompozisyonu	1. Kuzey Amerika ve Avrupa'da DS'lu bireyler, engelsiz emsallerine göre daha obez / fazla kilolu 2. Fazla kilo / obezite oranının yüksek olmasının nedeni çok faktörlüdür (fizyolojik, sosyal, çevresel, psikolojik vb.) 3. Çalışmalar, muhtemelen diyet kontrolünün olmamasından dolayı, tek başına egzersiz antrenmanından vücut kompozisyonunda herhangi bir iyileşme olmadığını göstermektedir.

Fiziksel uygunluğun yanı sıra, FA, DS'lu gençlerde sağlığı iyileştirme potansiyeline sahiptir. FA ve sağlık çıktılarının ilişkisi DS'lu gençlerde doğrudan incelenmemiş olsa da, genel genç nüfus popülasyonundaki bulguların DS'lu olanlar için de geçerli olduğunu varsaymak mantıklıdır. FA tüm gençlerin kardiyovasküler, metabolik, kas-iskelet ve psikososyal sağlık profillerini iyileştirebilir (Strong ve ark., 2005; PAGAC, 2008). Bu nedenle, Amerikalılar için 2008 Fiziksel Aktivite Rehberi bir bölümü çocuklara ve ergenlere ayırmıştır. Spesifik olarak, 6 yaşından büyük gençlerin günde 60 dakika FA yapması önerilir. Aerobik aktivitenin çoğu, sırasıyla 3.0-5.9 ve > 5.9 metabolik eşdeğer birim (MET) olarak tanımlanan orta veya şiddetli yoğunlukta olmalıdır; bununla birlikte, şiddetli yoğunluklu aktivite haftada en az 3 gün yapılmalıdır. Kas ve kemik güçlendirme aktiviteleri, önerilen 60 dakikalık günlük aktivitenin önemli bileşenleridir ve her biri haftada en az 3 gün yapılmalıdır. Önemlisi, Yönergeler yaşa uygun, eğlenceli ve çeşitlilik sunan fiziksel aktivitelerin teşvik edilmesini gerektirir. Bununla birlikte, son kanıtlar, çoğu Amerikan gencinin, özellikle de ergenlerin gerekli günlük FA miktarını karşılamadığını ve büyüdükçe aktivite seviyelerinin düştüğünü göstermektedir (Frey ve ark., 2008). Bu nedenle, ilgi konusu konular şunlardır:

(a) DS'lu gençlerin FA düzeylerinin farklı olup olmadığıdır

(b) DS'lu Bireyler için mevcut FA önerileri

Bu soruları yanıtlamak zordur çünkü DS'li gençlerde FA ile ilgili araştırmalar sınırlıdır. 2008'den önce yayınlanan bir araştırmanın gözden geçirmesinde, DS'lu bireyler de dahil olmak üzere ID'li gençlerin FA düzeylerinin DS'lu çocuklarından farklı olup olmadığı sonucuna varamadılar. Yazarların açıkladığı gibi, bu, örneklerin yetersiz tanımlanması ve FA'nın nesnel veya öznel ölçümlerinin kimliği olan gençlere sorgulanabi-

lir ve uygulanabilirliği gibi önceki araştırmaların metodolojik sorunlarından kaynaklanıyordu (Tablo 5) (Pitetti ve ark., 2013).

Tablo 5. *Down sendromlu (DS) bireylerde Fiziksel Aktivite Engel ve Kolaylaştırıcıları.*

Özellikler	Açıklamalar
Fiziksel aktivite	1. Büyüme yıllarında muhtemelen düşüşler 2. DS'lu gençlerin büyük bir kısmı günlük aerobik aktivite önerilerini karşılamıyor 3. DS'li bireyler, kültürel açıdan çok çeşitli boş zaman etkinliklerine katılırlar.
DS'lu Bireylerde fiziksel aktivitenin önündeki engeller	
İçsel Engeller	1. Sağlık sorunları 2. Düşük kondisyon seviyeleri 3. Düşük motor becerileri
Çevresel Engeller	1. Erişilebilir, kapsayıcı ve uygun şekilde tasarlanmış programların eksikliği 2. Ulaşım zorlukları 3. Engellilere yönelik olumsuz tutumlar 4. Aile sorumluluklarıyla rekabet 5. Ebeveyn eğitimi ve gelir 6. Arkadaş eksikliği
DS'lu Bireylerde fiziksel aktivite kolaylaştırıcıları	
İçsel Engeller	1. Fiziksel aktivite ve sağlık hakkında bilgi 2. Egzersize karşı olumlu tutum 3. Başarılı olma kararlılığı
Çevresel Engeller	1. Olumlu sosyal ve ailevi tutumlar 2. Bilgili profesyoneller 3. Yapılandırılmış programlar. *) DS'lu bireylerin ihtiyaçlarına göre uyarlanmıştır *) Fiziksel aktivite ve sağlık hakkında bilgi sağlayın *) Kapsayıcıdır *) Sosyal etkileşimi ve eğlenceyi teşvik edin

Uygulama Önerileri

Denge faaliyetlerinden faydalanan postüral kontrol çalışmalarını desteklemek için tırmanma, jimnastik ve sirk sanatları gibi aktiviteler çok uygundur. Hipotoni dengelemek için bir direnç programı ile antrenman özellikle denge ve yeterli güç gerektiriyorsa günlük fiziksel ve / veya profesyonel faaliyetler gerçekleştirme yeteneğini etkileyebilir. Bir direnç çalışmasına dayanan ileri düzey antrenman, farklı bireylerde orta ila büyük etkilerle kas gücünü artıracaktır. Down Sendromlu kişiler, aşamalı direnç antrenmanı ile alt ve üst ekstremitelerin kas gücünü geliştirme kapasitesi-

ne sahiptir (Shields, Taylor ve Dodd, 2008). Ayrıca Jimnastik bu işe izin verir ve denge kapasitesini artırır.

Çevresel adaptasyon, beklenti ve hafıza kapasiteleri talep etmek için duyuşsal bilgi kaynaklarını değiştiren antrenman durumlarına yaklaşın. Koreografiyi öğrenmeye izin veren sanatsal faaliyetler, aynı zamanda hız reaksiyonu ve akıl yürütme içeren ve sosyal etkileşim gerektiren top sporları çok uygundur. Düzenli bir fiziksel aktivite ile dayanıklılık kapasitesini mümkün olduğunca erken çalışın. Fiziksel aktivite ve sağlık sonuçları arasındaki ilişki DS'lu bireylerde doğrudan incelenmese de, gençlik genel popülasyonundaki bulguların DS'lu kişiler için de geçerli olduğunu varsaymak mantıklıdır. Düzenli fiziksel aktivite, tüm gençlerin kardiyovasküler, metabolik, kas-iskelet ve psikososyal sağlık profillerini iyileştirebilir. Beden eğitimi obezite ile mücadeleye katkıda bulunur. Bu bağlamda, tüm aerobik faaliyetler (yürüyüş, bisiklet ve yüzmeye) teşvik edilecektir. Bazı fizyolojik faktörlerin uzun çabaları sınırlayabileceği doğru olsa da, DS'lu gençler bu tip kas egzersizlerini başarabilir (Bricout ve ark., 2008).

Sonuç

Down Sendromlu kişiler kesinlikle diğer çocuklar gibi koşabilir, yüzebilir veya atlayabilir. Eğer iyi denetlenirlerse ve tıbbi olarak uygunsa: spor aktiviteleri önerilir. Down Sendromlu çocukların ve ergenlerin büyük bir kısmı önerilen günlük aerobik aktiviteyi karşılamayabilir. En büyük risk, bu çocukların anormal telafi edici hareketler geliştirmesidir (örneğin kalçaların, dizlerin düz ve ayakların düz açık olarak yürümesi). Obziteden etkilenmiş Down Sendromlu bireylerde fiziksel aktiviteyi teşvik etmek için gerçek bir mücadele vardır, çünkü motor öğrenmede gençler faydalı kazanımlar bulacak ve günlük hayatına yeniden yatırım yapabileceklerdir. Gençlerin oyuna ilgileri ve başkalarıyla buluşma fırsatları, daha çekici ve motive edici bir etkinlik olduğu için spor önermek tercih edilir.

Fiziksel uygunluğun yanı sıra fiziksel aktivite, DS'lu bireylerde sağlığı iyileştirme potansiyeline sahiptir. Fiziksel aktivite ile sağlık sonuçları arasındaki ilişki DS'lu bireylerde doğrudan incelenmese de, gençlik genel popülasyonundaki bulguların DS'lu bireyler için de geçerli olduğunu varsaymak mantıklıdır. Fiziksel aktivite tüm gençlerin kardiyovasküler, metabolik, kas-iskelet ve psikososyal sağlık profillerini iyileştirebilir. Gelecekteki araştırmalar; kuvvet testi ve antrenman protokolleri, fiziksel aktivite düzeylerini belirleme yöntemleri ve fiziksel aktiviteyi arttırmak için pratik müdahaleler gibi konulara odaklanmalıdır. Obziteden etkilenmiş Down Sendromlu gençler için ortak olan çok faktörlü konuları (örneğin, fizyolojik, çevresel vb.) içeren çalışmalar, bu bireyler için yaşam kalitesinin nasıl optimize edileceğini anlamak için gereklidir. Son yıllarda yaşam standartlarındaki hızlı değişimler bireyleri hızlı ve pratik beslenmeye yö-

neltmiştir. Bu beslenme stili ise pek çok hastalığı beraberinde getirmiştir. Çoğu hastalığın temelinde sağlıklı beslenme yatmaktadır. Sağlıksız beslenmenin yanı sıra hareketsiz yaşam da bireylerin yaşamlarını zora sokmaktadır.

DS'lu bireylerin genel özellikleri incelendiğinde sendromun bireye doğuştan yüklediği dezavantajlar, kalp sorunları, hipotoni, kısa boy, bilişsel becerilerde geriliğin doğrudan ve dolaylı etkilerinden ötürü obeziteye yatkın oldukları görülmüştür. Bireylerin yaşamını zorlaştıran ya da kısıtlayan engellerinin yanı sıra obezite ile mücadele etmeleri de oldukça zorlayıcı olmaktadır. Bireyler bir yandan engelin meydana çıkardığı zorluklarla mücadele ederken bir yandan da obezite ile mücadele etmektedir. Obezite, DS'lu bireylerin toplumsal kabulüne varana dek, pek çok alanda bireyleri olumsuz etkilemektedir. Yapılan pek çok araştırma, obezite ile mücadelede fiziksel aktivitenin önemini vurgulamıştır. Fiziksel aktivite uygulamaları rutin hale getirilir ve düzenli bir program dahilinde uygulanırsa bireylerin sağlığına olumlu katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bu çerçevede Obeziteden etkilenmiş DS'lu Bireyler için hem Dünya hem de Türkiye'deki Fiziksel Aktivite Uygulamaları araştırılmıştır. Yapılan pek çok çalışmada Fiziksel Aktivite uygulamalarının olumlu sonuç verdiği görülmüştür. DS'lu bireylerin ön ve son ölçümleri alınmış ve sonuçlar pozitif yönde anlamlı bulunmuştur.

DS'lu bireylerin yaşamlarında, öncelikli gereksinim olan sağlığın ön koşulunun yerine getirilmesinde sağlıklı beslenmenin yattığı açıktır. Beslenmeden kaynaklı yaşanan bozulma ve hastalıkların önlenmesinde ise fiziksel aktivite uygulamaları oldukça önemlidir. Türkiye'de Down Sendromlu bireyler yönelik fiziksel aktivite uygulamaları daha da geliştirilerek alandaki bu açığın kapatılması gerekmektedir. Tüm uygulamaların en başında ise bireylere sağlıklı beslenme, düzenli aktivite ve spor alışkanlıklarının kazandırılması gelmektedir.

KAYNAKLAR

- Barr, M & Shields, N (2011). Barriers & facilitators to physical activity in children with Down Syndrome', *Journal of Intellectual Disability Research*, 55, 1020–1033.
- Barr, M. M., & Shields, N. N. (2011). Identifying the barriers and facilitators to participation in physical activity for children with Down syndrome. *Journal Of Intellectual Disability Research*, 55(11), 1020-1033. doi:10.1111/j.1365-2788.2011.01425.x
- Barnhart, R. C., & Connolly, B. (2007). Aging and Down Syndrome: Implications for Physical Therapy. *Physical Therapy*, 87(10), 1399-140
- Basil JS, Santoro SL, Martin LJ, Healy KW, Chini BA, Sall HM. *Retrospective study of obesity in children with Down syndrome. J paediatrics*. 2016; 173: 143-8.
- Baynard, K.H. Pitetti, M. Guerra, V.B. Unnithan, B. Fernhall (2008), *Age-related changes in aerobic capacity in individuals with mental retardation: a 20-year review Med Sci Sports Exercise*, 40, pp. 1984-19896.
- Boulet SL, Molinari NA, Grosse SD, Honein MA, Correa- Villaseñor A. (2008). Health care expenditures for infants and young children with Down syndrome in a privately insured population. *J Pediatr*;153:241e6.
- Brantmüller, É.; Gyuró, M.; Karácsony, I. (2015). Development of Walking and Self-sufficiency Ability Related to Nutrition among People with Down Syndrome. *Pract. Theory Syst. Educ*, 10, 165–176.
- Bricout VA, Guinot M, Faure P, Flore P, Eberhard Y, et al. (2008) *Are hormonal responses to exercise in young men with Down's syndrome related to reduced endurance performance?* *J Neuroendocrinol* 20: 558-565.
- Cohen W. (1996). Health care guidelines for individuals with Down syndrome. *Down Syndrome Q*;1:1e10.
- Crank C, Crocker AC, Pueschel SM, Shea AM, Zackai E, Pickens G, Reed RB. (1988), *Growth charts for children with Down syndrome: 1 month to 18 years of age. Pediatrics*;81(1):102-10.
- Draheim CC, Williams DP, McCubbin JA. (2002). Prevalence of physical inactivity and recommended physical activity in community-based adults with mental retardation. *Ment Retard*;40:436-444.
- de Winter CF, Bastiaanse LP, Hilgenkamp TIM, Evenhuis HM, Echteld MA. (2012). Overweight and obesity in older people with intellectual disability. *Res Dev Disabil*.;33:398Y405
- Draheim CC, Stanish HI, Williams DP, McCubbin JA. (2007). Dietary intake of adults with mental retardation who reside in community settings. *Am J Ment Retard*;112(5):392Y400.

- El Kafy, E.M. and Helal, O.F. (2014), Effect Of Rowing On Pulmonary Functions In Children With Down Syndrome, *Pediatric Physical Therapy*, 26 (4), 437-45
- Esposito, Phil E., MacDonald, M., Hornyak, J.E., Ulrich, D.A. (2012). Physical Activity Patterns of Youth with Down Syndrome. *Intellectual and Developmental Disabilities* 50(2): 109-19. ProQuest. Web. 10 May 2013.
- Frasca, D.; Blomberg, B.B. (2017). Adipose Tissue Inflammation Induces B Cell Inflammation and Decreases B Cell Function in Aging. *Front. Immunol*, 8, 1003
- Franceschi, C.; Garagnani, P.; Gensous, N.; Bacalini, M.G.; Conte, M.; Salvioli, S. (2019). Accelerated bio-cognitive aging in Down syndrome: State of the art and possible deceleration strategies. *Aging Cell*, 18, e12903
- Fox, B., Moffett, G.E., Kinnison, C., Brooks, G., Case, L.E.(2019). Physical Activity Levels of Children With Down Syndrome. *Pediatr Phys Ther*; 31:33–41.
- Frey GC, Stanish HI, Temple VA. (2008). Physical activity of youth with intellectual disability: review and research agenda. *Adapt Phys Activ Q*;25:95e117.
- Fujiura GT, Fitzsimons N, Marks B, Chicoine B. (1997). Predictors of BMI among adults with Down syndrome: the social context of health promotion. *Res Dev Disabil*. 1997;18(4):261-274.
- Harris, L.; Melville, C.; Murray, H.; Hankey, C. (2018). The effects of multi-component weight management interventions on weight loss in adults with intellectual disabilities and obesity: A systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. *Res. Dev. Disabil*, 72, 42–55.
- Janssen I. and Leblanc AG. (2010). Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *Int J Behav Nutr Phys Act*;7:40. doi:10.1186/1479-5868-7-40.
- Jiménez-Pavón D, Kelly J, Reilly JJ. *Associations between objectively measured habitual physical activity and adiposity in children and adolescents: Systematic review*. *Int J Pediatr Obes*. 2010; 5(1):3–18. [PubMed: 19562608].
- Joav Merrick, MD, DMSc. (2000), Obesity in Persons with Down Syndrome.
- Kriska A, Delahanty L, Edelstein S, et al. (2013). Sedentary behavior and physical activity in youth with recent onset of type 2 diabetes. *Pediatrics*;131(3):e850-e856. doi:10.1542/peds.2012-0620.
- Lily Hong, MPH, RD (2012), Obesity in Children With Down Syndrome Evaluation of Measurements for Nutrition Assessment: *Anthropometry, Body Composition, and Energy Expenditure*.
- Loprinzi PD, Lee IM, Andersen RE, Crespo CJ, Smith E. (2015). Association of concurrent healthy eating and regular physical activity with cardiovas-

- cular disease risk factors in US youth. *Am J Health Promot*; 30(1):2-8. doi:10.4278/ajhp.140213-QUAN-71
- Mahy, J. J., Shields, N. N., Taylor, N. F., & Dodd, K. J. (2010). Identifying facilitators and barriers to physical activity for adults with Down syndrome. *Journal Of Intellectual Disability Research*, 54(9), 795-805. doi:10.1111/j.1365-2788.2010.01308.x
- Martínez-Espinosa, R.M., Molina Vila M.D. and García-Galbis, M.R. (2020). Evidences from Clinical Trials in Down Syndrome: Diet, Exercise and Body Composition. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 17, 4294; doi:10.3390/ijerph17124294
- Moore G, Durstine J, Marsh A, Framework (2003) *ACSM's exercise management for persons with chronic disease and disabilities*.
- Murray, J., & Ryan-Krause, P. (2010). Obesity in Children with Down Syndrome: Background and Recommendations for Management. *Pediatric Nursing*, 36(6), 314-319.
- Panneer Selvi. G, Dr. K.R Srinivasan, Dr. P. Koteeswary, Dr. Deepti Shastri, Dr. Senthil Kumar Babu. (2017), *Prevalence of Overweight and Obesity in Down Syndrome*.
- Parker, S.E., Mai, C.T., Canfield, M.A., Rickard, R., Wang, Y., Meyer, R.E., Anderson, P., Mason, C.A., Collins, J.S., Kirby, R.S. and Correa, A. (2010), *Updated National Birth Prevalence estimates for selected birth defects in the United States, 2004-2006, Birth Defects Research Part A: Clinical and Molecular Teratology*, 88 (12), 1008-16
- Physical Activity Guidelines Advisory Committee. (2008). physical activity guidelines for Americans. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services.
- Pitetti, K., Baynard, T. and Agiovlasitis, S. (2013). Children and adolescents with Down syndrome, physical fitness and physical activity. *Journal of Sport and Health Science*; 2 47-57.
- Rao, D., Hegde, S., Naik, S. and Shetty, P. (2015), *Malocclusion In Down Syndrome - A Review*, *South African Dental Journal*, 70 (1), 12-17.
- Rimmer JH, Heller T, Wang E, Valerio I (2004) *Improvements in physical fitness in adults with Down syndrome*. *Am J Ment Retard* 109: 165-174.
- Shields, N, Synnot, A & Barr, M (2012). 'Barriers & facilitators to physical activity in children with disabilities: a systematic review', *British Journal of Sports Medicine* (In press).
- Shields N, Taylor NF, Dodd KJ (2008) *Effects of a community-based progressive resistance training program on muscle performance and physical function in adults with Down syndrome: A randomized controlled trial*. *Arch Phys Med Rehabil* 89: 1215-1220.

- So SA, Urbano RC, Hodapp RM. (2007). Hospitalizations of infants and young children with Down syndrome: evidence from inpatient person-records from a statewide administrative database. *J Intellect Disabil Res*;51:1030e8.
- Strong WB, Malina RM, Blimkie CJ, Daniels SR, Dishman RK, Gutin B, et al. (2005). Evidence based physical activity for school-age youth. *J Pediatr*;146:732e7.
- Tam, A.A., Çakır, B., Ankara Medical Journal (2012); 12(1):37-41 Derleme Birinci Basamakta Obeziteye Yaklaşım *Approach Of Obesity In Primary Health Care*, Uzm. Dr., Atatürk EAH Endokrinoloji ve Metabolizma Hastalıkları Kliniği 2 Prof. Dr., Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Tıp Fakültesi İç Hastalıkları Anabilim Dalı, Endokrinoloji ve Metabolizma Hastalıkları Bilim Dalı
- Ulrich, D. A., Burghardt, A. R., Lloyd, M., Tiernan, C., & Hornyak, J. E. (2011). Physical Activity Benefits of Learning to Ride a Two-Wheel Bicycle for Children With Down Syndrome: A Randomized Trial. *Physical Therapy*, 91(10), 1463-1477. doi:10.2522/ptj.20110061
- Whooten, R.; Schmitt, J.; Schwartz, A. (2018). Endocrine manifestations of Down syndrome. *Curr. Opin. Endocrinol. Diabetes Obes*, 25, 61–66.
- Wong, C., Dwyer, J., Holland, M. (2014). Overcoming Weight Problems in Adults With Down Syndrome. *Nutr Today*;49(3):109-119.

Bölüm 16

**SOMATOTİPLERİN KATEGORİZE
MANTIĞI VE SOMATOKARTTA OLAN
VE OLMAYAN SOMATOTİPLERİN
HESAPLANMA FORMÜLLERİNE
GÖRE OLASI SAYISAL
BİLEŞENLERİ**

İrfan MARANGOZ¹

¹ Doç. Dr. Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

1. Somatotip Kavramı

Somatotip, uzun yıllar boyunca birçok amaçla kullanılmış ve hala geçerliğini koruyan ve birçok bilim insanının araştırmalarında etkin bir şekilde kullandığı bir kinatropometrik ölçüm tekniğidir (Carter, 2002). Somatotip, insan vücudunun mevcut şeklinin ve bileşiminin değerlendirilmesidir (Hollin, 2012). Somatotip, 1940’larda Amerikalı psikolog William Herbert Sheldon insan fiziğini (vücudunu) “somatotipler” olarak adlandırmıştır. Üç değişik vücut yapısı ve bunlara bağlı kişilik özellikleri olan temel grupları belirlemiş ve üç sınıf embriyonun üç tabakasından esinlenerek endomorfik, mezomorfik ve ektomorfik olarak üç farklı şekilde isimlendirerek sınıflandırmıştır (Vertinsky, 2007). 1954 tarihli Atlas of Men adlı kitabında Sheldon, tüm olası vücut tiplerini (endomorfi, mezomorfi ve ektomorfi) somatotip’in her biri için 1’den 7’ye kadar değişen bir ölçeğe göre kategorize etti. Sheldon, somatotip yapının sabit olduğunu ve yaşam boyunca bir kişinin somatotip yapının değişmediğini savunmuştur. Fakat daha sonra yapılan araştırmalar da uzun süre açlık, aşırı yeme ve spor yapma veya yapmama gibi birçok faktörlerin somatotip yapının değişmesi üzerinde etkili olduğu görülmüştür (Marangoz, 2019; Roeckelein, 1998).

Heath-Carter 1976 yılında somatotipi ölçümlere dayalı bir teknikle formüle etmiştir. Heath – Carter, Sheldon’un somatotip tekniğini temel alarak soyunuk kalmaya gerek kalmadan, boy, ağırlık, deri kıvrım kalınlığı (triceps, subscapula, suprailiac ve calf), çap ölçümü (humerus bikondil, femur bikondil) ve çevre ölçümleri (biceps çevresi, baldır çevresi) gibi ölçümlerle Sheldon’un fotoskopik somatotip tayini arasında ileri düzeyde bir tutarlılık sağlayan yeni bir yöntem ortaya koymuştur. Heath-Carter, yönteminde endomorfik, mezomorfik ve ektomorfik üç komponentin her biri için 1’den 9’a kadar değişen bir ölçeğe göre kategorize etmiştir. Böylece, 9-1-1’lik somatotip en büyük oranda endomorfiyi (yağlılık), 1-9-1’lik somatotip en büyük oranda mezomorfiyi (kassallık) ve 1-1-9’luk somatotip de en büyük oranda ektomorfiyi (incelik) göstermiştir (Carter ve Heath, 1990; Carter, 2002; (Duquet ve Carter 2009).

Tablo 1.1. Somatotipte Sayıları Anlamı

Somatotipte soldan sağa ilk rakam endomorfiyi, ikinci rakam mezomorfiyi ve üçüncü rakam ise ektomorfi bileşenini ifade eder.			
	Endomorf	Mezomorf	Ektomorf
	İlk sayı	İkinci sayı	Üçüncü sayı
İleri derecede Endomorfi	9	1	1

İleri derecede Mezomorfi	1	9	1
İleri derecede Ektomorfi	1	1	9

1.1. Somatotip Kategorileri

Somatotip değerinin somatokart alanındaki yerine göre kategorize edilmiş on üç somatotip adı tanımlanmıştır (Carter, 2002; Duquet ve Carter, 1996).

Tablo 1.2. Somatotip Kategorileri

MERKEZ (SANTRAL) Hiçbir bileşen, diğer ikisinden bir üniteden fazla değildir. Örnek: 444, 333		
DENGELİ ENDOMORFİ Endomorfi baskındır. Mezomorfi ve Ektomorfi değerleri eşit veya yarım üniteden farklı değillerdir. Örnek: 911, 811, 711, 622, 522, 433	DENGELİ MEZOMORFİ Mezomorfi baskındır. Endomorfi ve Ektomorfi değerleri eşit veya yarım üniteden farklı değillerdir. Örnek: 191, 181, 171, 272, 262	DENGELİ EKTOMORFİ Ektomorfi baskındır. Endomorfi ve Mezomorfi değerleri eşit veya yarım üniteden farklı değillerdir. Örnek: 334, 225, 117, 335, 226
ENDOMORFİ MEZOMORFİ Endomorfi ve mezomorfi eşit veya yarım üniteden farklı değildir. Ektomorfi diğer ikisinden daha küçüktür. Örnek: 881, 771, 661, 551, 441, 443	MEZOMORFİ EKTOMORFİ Mezomorfi ve ektomorfi eşit veya yarım üniteden farklı değildir. Endomorfi diğer ikisinden daha küçüktür. Örnek: 344, 244, 144, 155	EKTOMORFİ ENDOMORFİ Ektomorfi ve Endomorfi ve eşit olup veya yarım üniteden farklı değildir. Mezomorfi diğer ikisinden daha küçüktür. Örnek: 424, 616, 919, 717, 515, 818
EKTO ENDOMORFİ Endomorfi baskındır. Ektomorfi mezomorfiden daha büyüktür Örnek: 514, 523, 614, 712, 713	ENDO MEZOMORFİ Mezomorfi baskındır. Endomorfi ektomorfiden daha büyüktür. Örnek: 791, 691, 591, 342, 453	MEZO EKTOMORFİ Ektomorfi baskındır Mezomorfi endomorfiden daha büyüktür. Örnek: 345, 245, 145, 234, 128

MEZO ENDOMORFİ	EKTO MEZOMORFİ	ENDO EKTOMORFİ
Endomorfi baskındır. Mezomorfi ektomorfiden daha büyüktür.	Mezomorfi baskındır. Ektomorfi endomorfiden daha büyüktür.	Ektomorfi baskındır Endomorfi mezomorfiden daha büyüktür.
Örnek: 921, 821, 761, 621, 543	Örnek: 192, 263, 354, 153	Örnek: 415, 324, 216, 325, 217

Onüç kategori, dört büyük kategori olarak sadeleştirilebilir.

Endomorfi: Endomorfi baskındır, mezomorfi ve ektomorfi yarım üniteden daha fazla düşüktür.

Mezomorfi: Mezomorfi baskındır, endomorfi ve ektomorfi yarım üniteden daha fazla düşüktür.

Ektomorfi: Ektomorfi baskındır, endomorfi ve mezomorfi yarım üniteden daha fazla düşüktür.

Santral: Hiçbir bileşen, diğer ikisinden bir üniteden fazla değildir (Carter, 2002).

1.2. Somatotiplerin Kategorize Mantığı

Somatotip kategorilerinin sayısının çok olması ve birbirine yakın ifadeler olması somatotip kategorilerinin öğrenilmesini oldukça zorlaştırmaktadır. Ancak, bu 12 farklı kategoriyi aşağıda belirttiğimiz kategorize mantığına göre öğrenmek oldukça kolay ve basit bir hale gelmiştir. Merkez hariç, 12 adet bölgeyi (4 adet endomorfi, 4 adet mezorfi, ve 4 adet ektomorfi) öğrenmenin en kısa yolu şudur;

❖ Dairesel görüntüde olan somatokart soldan sağa doğru (SAAT YÖNÜNDE)

Endomorfi- Mezomorfi-Ektomorfi şeklinde sıralanmaktadır.

Buna göre;

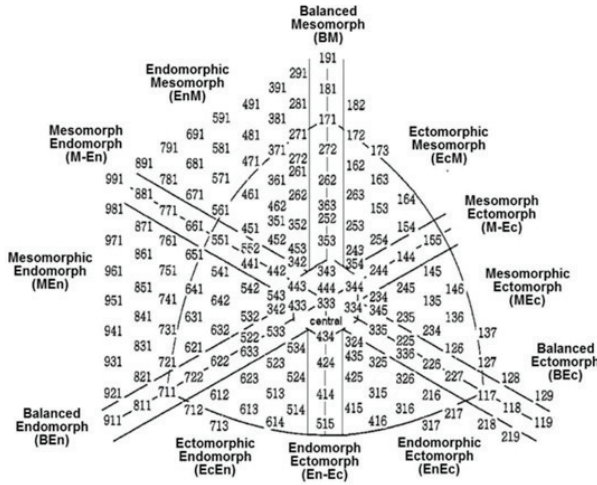
✓ Her bölgede bir dengeli var.

✓ Her bölge sağındaki ile bir eşitliği var.

✓ Her bölge bir solundan bir sağından oluşmuştur (ya da sağın-dan-solundan) (Marangoz, 2019).

Tablo 1.3. Somatotiplerin Kategorize Mantığı

ENDOMORFİ	Her bölgede bir dengeli var.	Dengeli Endomorfi
	Her bölge sağındaki ile bir eşitliği var.	Endomorfi – Mezomorfi
	Her bölge bir solundan oluşmuştur.	Ekto Endomorfi
	Her bölge bir sağından oluşmuştur.	Mezo Endomorfi
MEZOMORFİ	Her bölgede bir dengeli var.	Dengeli Mezomorfi
	Her bölge sağındaki ile bir eşitliği var.	Mezomorfi Ektomorfi
	Her bölge bir solundan oluşmuştur.	Endo Mezomorfi
	Her bölge bir sağından oluşmuştur.	Ekto Mezomorfi
EKTOMORFİ	Her bölgede bir dengeli var.	Dengeli Ektomorfi
	Her bölge sağındaki ile bir eşitliği var.	Ektomorfi Endomorfi
	Her bölge bir solundan oluşmuştur.	Mezo Ektomorfi
	Her bölge bir sağından oluşmuştur.	Endo Ektomorfi



Şekil 1.1. Somatokart

Kaynak: Carter, 2002.

1.3. Somatokartta Olan ve Olmayan Somatotiplerin Hesaplanma Formüllerine Göre Olası Sayısal Bileşenleri

Somatotipler; endomorfi, mezomorfi, ektomorfi ve merkez olmak üzere dört büyük kategori altında sınıflanmıştır. Bu ana kategorilerin (merkez hariç) her birinin de altında dört kategori olmak üzere toplam

oniki adet kategoriden ve buna bağlı yüzlerce farklı bileşenden (komponent) oluşmuştur. Somatokartta olan ve olmayan somatotiplerin hesaplanma formüllerine göre olası sayısal bileşenlerin var olabileceği yüzlerce farklı komponent tipi aşağıdaki tablolarda (Tablo 1.4, Tablo 1.6, Tablo 1.7, Tablo 1.8) sayısal dağılımı ile (Tablo 1.5, Tablo 1.9) belirtilmiştir.

Tablo. 1.4. Somatotiplerin Hesaplanma Formüllerine Göre Somatokartta Olan Komponentler

	NO.	SOMATOTİP KATEGORİLER (13 ADET)	KOMPONENTLER									
SANTRAL (MERKEZ)	1.	SANTRAL (MERKEZ)	444	333								
	1.	DENGELİ ENDOMORFİ	911	811	711	722	622	522	533	433		
ENDOMORFİ	2.	MEZO ENDOMORFİ	921	931	941	951	961	971	981			
			821	831	841	851	861	871				
	1.		721	731	741	751	761					
	1.		621	631	641	651						
			541	542	543							
	1.											
	1.		642	632	532	432						
	1.											
	3.		514	524	534							
			513	523								
	1.		623									
			612	613	614							
	1.											
	1.		712	713								
	1.											
	4.	ENDOMORFİ- MEZOMORFİ	991	881	771	661	551	441	442	443		

MEZOMORFİ	1.	DENGELİ MEZOMORFİ	191	181	171	272	262	252	343	353
	2.	ENDO MEZOMORFİ	891	791	691	591	491	391	291	
			781	681	581	481	381	281		
	1.		671	571	471	371	271			
			561	461	361	261	351			
	1.		372	362	352	342	453			
	1.									
	1.		462	452	451					
	1.									
	3.	EKTO MEZOMORFİ	192	182	172	162				
			263	253	243					
	1.		354	254	154	164				
	1.									
	1.		153	163	173					
	4.	MEZOMORFİ EKTOMORFİ	344	244	144	155				
EKTOMORFİ	1.	DENGELİ EKTOMORFİ	334	335	336					
			225	226	227					
	1.									
	1.	MEZO EKTOMORFİ	117	118	119					
	2.		345	245	145					
			234	235	236					
	1.		135	136	137					
			146							
	1.									
	1.		126	127	128	129				
	1.									
	3.	ENDO EKTOMORFİ	415	416	425	435				
			324	325	326					
	1.		216	217	218	219				
	1.		315	316	317					
	4.	EKTOMORFİ ENDOMORFİ	434	424	414					
			515	616	717					
			818	919						

Tablo. 1.5. Somatotiplerin Hesaplanma Formüllerine Göre Somatokartta Olan Komponentlerin Dağılımı

	DENGELİ BÖLGELER	DENGELİ OLMAYAN BÖLGELER			
1	DENGELİ ENDOMORFİ	MEZO ENDOMORFİ	EKTO ENDOMORFİ	ENDOMORFİ MEZOMORFİ	TOPLAM
	8	29	11	8	
	8	48			56
2	DENGELİ MEZOMORFİ	ENDO MEZOMORFİ	EKTO MEZOMORFİ	MEZOMORFİ EKTOMORFİ	
	8	31	14	4	
	8	49			57
3	DENGELİ EKTOMORFİ	MEZO EKTOMORFİ	ENDO EKTOMORFİ	EKTOMORFİ ENDO ORFİ	
	9	14	14	8	
	9	36			45
4		MERKEZ			
		2			
		2			2
				GENEL TOPLAM	160
	DENGELİ KOMPONENTLERİN SAYISI	DENGELİ OLMAYAN KOMPONENTLERİN SAYISI	TOPLAM		
	8+8+9=25 Adet	48+49+36+2=135 Adet	160 adet		

Tablo 1.6. (ENDOMORFİ) Somatokartta Olan ve Olmayan Somatotiplerin Hesaplanma Formüllerine Göre Olası Sayısal Bileşenleri

ENDOMORFİ									
NO.	SOMATOTİP KATEGORİLERİ (13 ADET)								
1	DENGELİ ENDOMORFİ	911	811	711	611	511	411	311	211
		922	822	722	622	522	422	322	
		933	833	733	633	533	433		
		944	844	744	644	544			
		955	855	755	655				
		966	866	766					
		977	877						
		988							
		811	711	611	511	411	311	211	
		822	722	622	522	422	322		
		833	733	633	533	433			
		844	744	644	544				
		855	755	655					
		866	766						
		877							
		711	611	511	411	311	211		
		722	622	522	422	322			
		733	633	533	433				
		744	644	544					
		755	655						
		766							
		611	511	411	311	211			
		622	522	422	322				
		633	533	433					
		644	544						
		655							
		511	411	311	211				
		522	422	322					
		533	433						
		411	311	211					
		422	322						
		433							
		311	211						
		322							
		211							
2	MEZO ENDOMORFİ	987	986	985	984	983	982	981	
		976	975	974	973	972	971	981	
		965	964	963	962	961			
		954	953	952	951				
		943	942	941					
		932	931						
		921							
		876	875	874	873	872	871		
		865	864	863	862	861			
		854	853	852	851				
		843	842	841					
		832	831						
		821							
		765	764	763	762	761			
		754	753	752	751				
		743	742	741					
		732	731						
		721							
		654	653	652	651				

		643	642	641					
		632	631						
		621							
		543	542	541					
		532	531						
		521							
		432	431						
		421							
		321							
3	EKTOENDOMORFI	978	967	956	945	934	923	912	
		967	956	945	934	923			
		956	945	934	923				
		945	934	923					
		934	923						
		923							
		912							
		867	856	845	834	823	812		
		856	845	834	823	812			
		845	834	823	812				
		834	823	812					
		823	812						
		812							
		756	746	736	726	716			
		745	735	725	715				
		734	724	714					
		723	713						
		712							
		645	635	625	615				
		634	624	614					
		623	613						
		612							
		534	524	514					
		523	513						
		512							
		423							
		412							
		312							
4	ENDOMORFI-MEZOMORFI	998	997	996	995	994	993	992	991
		887	886	885	884	883	882	881	
		776	775	774	773	772	771		
		665	664	663	662	661			
		554	553	552	551				
		443	442	441					
		332	331						
		221							

Tablo 1.7. (MEZOMORFİ) Somatokartta Olan ve Olmayan Somatotiplerin Hesaplanma Formüllerine Göre Olası Sayısal Bileşenleri

MEZOMORFİ									
NO.	SOMATOTİPKATEGORİLERİ (13 ADET)								
1	DENGELİ MEZOMORFİ	898	797	696	595	494	393	292	191
		787	686	585	484	383	282	181	
		676	575	474	373	272	171		
		565	464	363	262	161			
		454	353	252	151				
		343	242	141					
		232	131						
		121							
2	ENDO MEZOMORFİ	891	791	691	591	491	391	291	
		791	691	591	491	391	291		
		691	591	491	391	271			
		591	491	391	291				
		491	391	291					
		391	291						
		291	191						
		781	681	581	481	381	281		
		681	581	481	381				
		581	481	381					
		481	381						
		381	281						
		281							
		671	571	471	371	271			
		571	471	371	271				
		471	371						
		371	271						
		271							
		561	461	361	261				
		351							
		372	362	352	342	453			
		462	452	451					
		892	792	692	592	492	392		
		792	692	592					
		692	592						
		592							
		492							
		392							
		893	793	693	593	493			
		793	693						
		693	593						
		593							
		493							
		894	794	694	594				
		784	684	584					
		674	574						
		564							
		895	795	695					

		795						
		695	594	493	392	291		
		896	796					
		796						
		897	796	695	594	493	392	291
		796	695	594	493	392		
		695						
3	EKTOMEZOMORFI	798	698	598	498	398	298	198
		698	598	498	398			
		598	498	398				
		498	398					
		398						
		298						
		198						
		687	587	487	387	287	187	
		587	487	387				
		487	387					
		387						
		287						
		187						
		576	476	376	276	176		
		476	376	276				
		376						
		276						
		176						
		465	365	265	165			
		365						
		265						
		165						
		354	254	154				
		254	164					
		154						
		243	143	153	163	173		
		263	253	243				
		132						
		192	182	172	162			
4	MEZOMORFIEKTOMORFI	899	799	699	599	499	399	299
		788	688	588	488	388	288	188
		677	577	477	377	277	177	
		566	466	366	266	166		
		455	355	255	155			
		344	244	144				
		233	133					
		122						

Tablo 1.8. (EKTOMORFİ) Somatokartta Olan ve Olmayan Somatotiplerin Hesaplanma Formüllerine Göre Olası Sayısal Bileşenleri

EKTOMORFİ									
NO.	SOMATOTİP KATEGORİLERİ (13 ADET)								
1	DENGELİ EKTOMORFİ	119	229	339	449	559	669	779	889
		118	228	338	448	558	668	778	
		117	227	337	447	557	667		
		116	226	336	446	556			
		115	225	335	445				
		114	224	334					
		113	223						
		112							
2	MEZO EKTOMORFİ	123	124	125	126	127	128	129	
		134	135	136	137	138	139		
		145	146	147	148	149			
		156	157	158	159				
		167	168	169					
		178	179						
		189							
		234	235	236	237	238	239		
		245	246	247	248	249			
		256	257	258	259				
		267	268	269					
		278	279						
		289							
		345	346	347	348	349			
		356	357	358	359				
		367	368	369					
		378	379						
		389							
		456	457	458	459				
		467	468	469					
		478	479						
		489							
		567	568	569					
		578	579						
		589							
		678	679						
		789							
		126	127	128	129				
3	ENDO EKTOMORFİ	819	719	619	519	419	319	219	119
		718	618	518	418	318	218	118	
		617	517	417	317	217	117		
		516	416	316	216	116			
		415	315	215	115				
		425	435	415					
		314	324	214	114				
		324	325	326					
		213	113						

		112							
		829	729	629	529	429	329	229	129
		729	629	529	429	329	229		
		629	529	429	329	229			
		529	429	329					
		429	329						
		329							
		229							
		129							
		839	729	619	519	419	319	219	119
		739	639	539	439	429	329		
		639	549						
		539	529	519					
		439	429	419					
		549	539	529	519				
		649							
		749							
		849							
		659	759	859					
		216	217	218	219				
4	EKTOMORFİ ENDOMORFİ	919	929	939	949	959	969	979	989
		818	828	838	848	858	868	878	
		717	727	737	747	757	767		
		616	626	636	646	656			
		515	525	535	545				
		414	424	434					
		313	323						
		212							

Tablo. 1.9. Somatokartta Olan ve Olmayan Somatotiplerin Hesaplanma Formüllerine Göre Olası Sayısal Bileşenlerin Dağılımı

	DENGELİ BÖLGELER	DENGELİ OLMAYAN BÖLGELER			
1	DENGELİ ENDOMORFİ	MEZO ENDOMORFİ	EKTO ENDOMORFİ	ENDOMORFİ MEZOMORFİ	TOPLAM
	119	85	78	36	
	119	199			318
2	DENGELİ MEZOMORFİ	ENDO MEZOMORFİ	EKTO MEZOMORFİ	MEZOMORFİ EKTOMORFİ	
	36	134	70	36	
	36	240			276
3	DENGELİ EKTOMORFİ	MEZO EKTOMORFİ	ENDO EKTOMORFİ	EKTOMORFİ ENDO ORFİ	
	36	87	106	36	
	36	229			265

4		MERKEZ			
		2			
		2			2
				GENEL	
				TOPLAM	861
	DENGELİ KOMPO- NENTLERİN SAYISI	DENGELİ OL- MAYAN KOMPONENT- LERİN SAYISI	TOPLAM		
	119+36+36=191 Adet	199+240+229+2= 670 Adet	861		

1.4. SOMATOTÜRK Hesaplama Programı

Somatotip ile ilgili olarak yıllardan beri spor bilim adamları tarafından araştırmalar yapılmaktadır. Somatotip yapının gerçek manada neleri ihtiva ettiğini anlamak için tüm kategorilerdeki (13 adet) komponentlerin ve buna bağlı yüzlerce farklı bileşenin ne anlama geldiğini araştırmak gerekmektedir. Yukarıda verilen tablolardan da anlaşılacağı üzere yüzlerce farklı komponent tipi olduğu görülmektedir. Bu nedenle, öncelikle somatotip ölçümleri yapabilecek hem sahada hem de laboratuvar ortamında kolay kullanılabilecek bir hesaplama programı da gerekmektedir. Marangoz ve Özbacı (2017) tarafından yapılan Somatotip hesaplama aracı SOMATOTÜRK bu gereksinimi karşılamakta olup somatotip yapılarının derinlemesine araştırılmasında bilim insanlarına çok ciddi katkılar sunmaktadır (Marangoz, 2019).

Bu nedenle, spor bilimciler tarafından yüzlerce farklı komponent üzerinde çalışmalar yapılması halinde (*yapılan bir araştırmada sprinter olmayan dengeli mezomorf kategorisindeki (353,363,272) sporcuların ivmelenmelerinin ulusal ve uluslararası elit atletlerden çok daha iyi olduğu tespit edilmiştir (Marangoz, 2017))* spor bilimine büyük katkı sağlayacak çok önemli verilerin elde edilebileceği düşünülmektedir.

SOMATOTÜRK (SOMATOTİP HESAPLAMA PROGRAMI)														ENDOMORFİ	2,5011	Dengeli Mezomorf		
														MEZOMORFİ	3,0993			
														EKTOMORFİ	2,4162			
														SOMATOTİP DEĞERLERİ				
DEĞİ KIYIM KALINLIKLARI														CAP ÖLÇÜMLERİ		CÜRE ÖLÇÜMLERİ		
SIRA NO	ADI SOYADI	YAS	BRANS	YA	BOY	TRICEPS	SUBSCAPULA	SUPRALLAC	CALF	HB	FB	BICEPS	BALDIR	ENDOMORFİ	MEZOMORFİ	EKTOMORFİ	KATEGORİ ADI	
1	DEĞEME 1	19	GÜRE	80	160	9	8	12	7	7	8	33	35	3,148461756	5,9111	0,1	Endo- Mezomorf	
2	DEĞEME 2	25	BADRETBOL	70	175	8	8	11	8	7	8	32	32	2,4455321155	3,2778	2,502536318	Dengeli Mezomorf	
3	DEĞEME 3	22	FUTBOL	85	172	7	7	7	7	6	6	29	23	2,053570556	0,1	2,753749696	Endo- Ektomorf	
4	DEĞEME 4	24	VOLEYBOL	80	176	7,5	6,9	6,7	6,7	7,3	6,1	32	29,6	2,196885406	3,10823	4,328392265	Meso- Ektomorf	
5		25	VOLEYBOL	90	180	8	8	8	8	7	7	30	25	2,238193271	0,5188	0,966847353	Dengeli Endomorf	
6														4,5				
7														4,5				
8														4,5				
9														4,5				
10														4,5				
11														4,5				
12														4,5				
13														4,5				
14														4,5				
15														4,5				
16														4,5				
17														4,5				
18														4,5				
19														4,5				
20														4,5				
..														..				

Şekil 1.2. SOMATOTÜRK Hesaplama Programı

SOMATOTÜRK (SOMATOTİP HESAPLAMA PROGRAMI)												
					DERİ KIVRIM KALINLIKLARI				ÇAP ÖLÇÜMLERİ		ÇEVRE ÖLÇÜMLERİ	
SIRA NO	ADI SOYADI	YAŞ	VA	BOY	TRICEPS	SUBSCAPULA	SUPRAILIAC	CALF	HB	FB	BICEPS	BALDIR
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												

Kaynak: Marangoz, 2019

KAYNAKLAR

- Carter JEL. and Heath BH. 1990. Somatotyping – Development and Applications. New York: Cambridge University Press.
- Carter JEL. 2002. The Heath-Carter Anthropometric Somatotype-Instruction Manual. San Diego, USA.
- Duquet W and Carter J.E.L. 1996. Somatotyping, Kinanthropometry and Exercise Physiology Laboratory Manual. London: E&F. 35-50.
- Duquet W. and Carter J.E.L. 2009. Somatotyping, In: Somatotyping, Kinanthropometry and Exercise Physiology Laboratory Manual Tests, Procedures and Data (Third Edition) Volume One: Anthropometry, Routledge Taylor and Francis Group, London, p.54-72.
- Hollin, Clive R. 2012. Psychology and Crime: An Introduction to Criminological Psychology. Routledge. p. 59. ISBN 978-0415497039.
- Marangoz İ. 2017. Comparison of Experimental Experiences of Speakers Which is not Sprintered Balanced Mezomorfic Catagories, ASOS Journal, 5(55), p. 279-285. DOI: <http://dx.doi.org/10.16992/ASOS.12743>
- Marangoz, İ., Özbacı, Ü. 2017. Somatotip Hesaplama Programı (SOMATO-TÜRK), Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi, Yıl: 5, Sayı: 47, Haziran 2017, s. 288-293. <http://dx.doi.org/10.16992/ASOS.12307>
- Marangoz İ. 2019. Fiziksel Performans Ölçümünde Sık Kullanılan Bazı Testler ve Hesaplama Programları, Gazi Kitabevi, Ankara.
- Roeckelein, Jon E. 1998. “Sheldon’s Type Theory”. *Dictionary of Theories, Laws, and Concepts in Psychology*. Greenwood. pp. 427–8. ISBN 9780313304606.
- Vertinsky, P. 2007. “Physique as destiny: William H. Sheldon, Barbara Honeyman Heath and the struggle for hegemony in the science of somatotyping”. *Canadian Bulletin of Medical History*. 24 (2): 291–316. doi:10.3138/cbmh.24.2.291. PMID 18447308. Archived from the original on 2015-09-11.

Bölüm 17

POPÜLER KÜLTÜR VE SPOR



Mehmet Onur AK¹

¹ Dr. Mehmet Onur AK

Medya aracılığı ile halkın neredeyse tamamına ulaşan ve özellikle futbol kanalıyla yoğun bir izleyici kitlesine sahip olan spor, popüler kültürün bir parçası olarak değerlendirilmekte ve kimileri için bir yaşam biçimi olarak algılanırken kimileri tarafından halk için bir afyon niteliğinde olduğu savunulmaktadır. Bu çalışma ile kültürün ve kültürel sınıfların tanımlanması, popüler kültürün farklı algılanışlarının açıklanması, popüler kültürün sporla ilişkisi, spor organizasyonları için popüler kültürün nasıl bir değer taşıdığı incelenmiştir

Kültür:

Kültür Platon'dan günümüze kadar tartışılan bir olgu olarak toplumsal sosyoloji içerisinde önemini korumuştur. Bununla birlikte kültür kavramının neyi tanımladığı konusundaki görüşler birbirinden farklılıklar göstermektedir. Bir kısım antropoloğa göre kültür öğrenilmiş bir davranıştır. Bazılarına göre ise kültür, davranıştan çok davranışın bir soyutlamasıdır. Bu konuda çeşitli görüşler kültürün ruhi ve zihinsel bir olgu olduğunu belirtirken kimi görüşler için ise kültür, dış dünyada algılanabilen nesne ve olaylardan ibarettir (Arslantürk ve Amman, 2001). Türk Dil Kurumu; kültürü “Tarihsel, toplumsal gelişme süreci içinde yaratılan bütün maddi ve manevi değerler ile bunları yaratmada, sonraki nesillere iletmeye kullanılan, insanın doğal ve toplumsal çevresine egemenliğinin ölçüsünü gösteren araçların bütünü” şeklinde tanımlamıştır. Kültür en basit şekliyle bireylerin icra ettiği faaliyetlerle doğaya bir çeşit şekil verme çabası olarak ele alınabilir (Selvi ve Altan, 2014).

Bu kavram önceleri toprak kültürü, bilim kültürü, insan kültürü gibi bir durumun, varlığın bileşeni olarak düşünülmüş ve hep bir şeye ait gibi kullanılmıştır. Bu durum 18'inci yüzyılla birlikte değişerek kültür kavramı tek başına olarak da kullanılmaya başlanmıştır (Kulak, 2016). Kültür kavramının günümüz dünyasında kullanım şeklinin standartlaşmasıyla birlikte her ne kadar bu kavramın tanımlayıcıları arasında farklı görüşler olsa da genel itibarıyla kültürün ortak eksende anlaşma sağlanan işlevleri bulunmaktadır. Bu işlevler; kültürün bütünleştirici olması, kültürün ihtiyaçları tamamlayıcı etkilerinin bulunması, kültürün toplumsal kişiliğin oluşmasına olanak tanınması, sağlamlaşmış öğeleriyle birlikte nesiller boyu sürerek toplumun devamlılığını sağlaması, kültürün toplumsal birlik ve beraberliği sağlaması şeklinde ortaya çıkmaktadır (Başoğlu, 2017). Kültürle ilgili verilere dayanarak birçok kültürde toplumsal sınıfların bulunması (din adamları, işçiler, kadınlar vb.) olağan olarak kabul edilmektedir. Her ne kadar demokratik toplumlarda sınıflardan bahsetmek mümkün olmasa da ve bu sınıflandırma resmi olarak yer almasa da sosyal ve ekonomik konumlar itibarıyla toplumda bir tabakalaşma bulunmaktadır (Yalçın, 2019). Tabakalaşmanın şekilleri kültürle birlikte değerlendirir-

lerek toplumsal cinsiyet, kimlik, etnik köken, vatandaşlık ve milliyetçilik gibi çok çeşitli alanlarda ele alınmaktadır (Ülkücan, 2017). Günümüz kapitalist dünyasında ise tabakalaşma en çok ekonomik anlamda ortaya çıkmaktadır. Büyük fabrikatörler, soylular, elit politikacılar, büyük sermayedarlardan oluşan yüksek tabaka, önde gelen memurlar ve hizmetliler, profesörler, doktorlar, avukatlar, savcılardan oluşan yüksek orta tabaka, orta sınıf memurlar ve hizmetliler, mühendisler, meslek okulu öğretmenleri, tüccarlar, ustabaşılar, kalifiye işçilerden oluşan orta orta tabaka, en küçük memurlar ve hizmetliler, garsonlar, çıraklar, küçük esnaf, kalifiye endüstri işçilerinden oluşan yüksek alt tabaka, yol işçileri, açık havada ağır işçilik, sosyal açıdan küçümselenenler ve yamaklardan oluşan alt alt tabaka toplumsal sınıflandırmada ele alınabilmektedir (Gans, 2005).

Yukarıda belirtilen tanımlama her ne kadar farklı kaynaklarda farklı şekilde yer alsada genel hatları ile birbirlerine benzerlik göstermektedir. Bu tabakaların, sınıfların ya da kamuların beğenileri de doğal olarak birbirinden farklılık göstermektedir. Bu beğeniler doğrultusunda her sınıfın kendisine göre kültürleri ortaya çıkmakta ve kimi zaman bu kültürler birbirlerinden alıntılar yapsada genel hatları ile ayrılmaktadır. Bu kültürler de şu şekilde açıklanabilir.

Yüksek Kültür :

Bu kültürü bütün öteki kültürlerden ayıran özellik, yaratıcılar ve eleştirmenler tarafından yönetiliyor olması ve kullanıcılarının çoğunun yaratıcılarının ölçütlerini ve yaklaşımlarını uygun bulmalarıdır. Bu, ciddi yazarların, sanatçıların ve benzerlerinin kültürüdür. Dolayısıyla, kamusu da hatırı sayılır oranda yaratıcı içerir. Kullanıcıları iki türdür. İlki kendileri yaratıcı olmadığı halde kültüre yaratıcı bakış açısından bakan yaratıcı-eğilimli kullanıcılar, diğeri yüksek kültüre katılan ama tıpkı öteki kültürlerin kullanıcıları gibi, yaratıcının yöntemleri ya da yaratıcı olmanın getirdiği sorunlardan çok yaratıcının ürünleri ile ilgilenen, kullanıcı-eğilimli olanlar. Bununla birlikte yaratıcılar ve her iki tür kullanıcı da bir yönden birbirine benzemektedir. Hemen hepsi oldukça eğitilmiş, yüksek ya da yüksek-orta sınıf konumunda, meslek sahibi ya da akademik görevleri olan kimselerdir.

Üst-Orta Kültür :

Daha iyi yüksek okul ve üniversitelerde okumuş yüksek meslek sahiplerinin, yöneticilerin, uzmanların ve eşlerinin beğeni kültürüdür. Her ne kadar görmüşlerse de bu insanlar sanat yaratıcısı ya da eleştirmeni olarak yetiştirilmemişlerdir ve yüksek kültürün kullanıcıya yönelik kamusu gibi kültürün yaratıcıya yönelik konuları ile ilgili değildir. Ancak yüksek kültürü doyurucu bulmadıkları için kullanıcıya yönelik kamudan da ayrılırlar. Kuşkusuz kültür de isterler, kültürlü olmak da, ancak özü olan

bir kültürü daha çok yeğlerler, biçimde yapılan yeniliklerle ilgilenmezler, yöntemi de biçimi de kültürün bir parçası olarak görmezler.

Alt-Orta Kültür :

Orta ve Orta-Aşağı sınıftan, muhasebecilik, devlet okulu öğretmenliği gibi düşük konumlardaki meslek gruplardan, en alt düzeydeki çalışanlar dışında kalan herkesi çeker. Her ne kadar bu kamunun eski üyeleri lise eğitimi görmüş olanlarsa da aralarında bulunan çoğu kişi okudukları devlet üniversitelerini ya da kırsal alanı dolduran küçük yüksekokulları bitirmiştir. Alt-orta kültürün estetik anlayışı öze, esasa önem verir. Biçim, özü daha anlaşılır kılmak, daha doyurucu hale getirmek için kullanılmaktadır. Dramatik malzeme kültürün kendi fikirlerini, kendi duygularını anlatmak ve güçlendirmekte yalnızca bir araçtır. Bir yere kadar sorgulamaya izin verilebilir ancak çoğu zaman öykünün sonunda kuşku mutlakla çözümlenmelidir. Kahramanları sıradan insanlardır. Sıra dışı olsalar da sonunda namus gibi geleneksel değerlerin din gibi geleneksel kurumların geçerliliğini kabul ederler.

Aşağı Kültür :

Bu, eski alt-orta sınıfın, ama esas olarak nitelikli olarak ve yarı nitelikli fabrika ve hizmet sektörü işçileri ile yarı nitelikli masa başı memurlarının yani akademik olmayan lise dengi eğitim görmüş, çoğunlukla da okulu bırakmış olanların kültürüdür. Aşağı kültürün estetik standartları öz üzerinde durur, biçimi tümüyle gördüğü işleve indirger, soyut fikirlerle, hatta çağdaş toplumsal sorunların kurgusal biçimleri ile bile görünürde hiçbir ilgisi yoktur. Sonuç olarak yüksek ve üst-orta kültürden hemen hemen hiçbir alıntı yapılmaz, hiçbir şey uyarlanmaz. Aşağı kültür de ahlak oyunlarına önem verir. Ancak kendini birincil olarak aileye ilişkin ve bireysel sorunlarla ve bu sorunlar çerçevesinde uygulanabilecek değerlerle sınırlı tutar. Böylece aşağı kültür içeriği, çelişkili davranış biçimlerine göz kırpan kışkırtıcı baştan çıkarmalara karşı, geleneksel işçi sınıfı değerlerinin hep kazandığını gösterir. Kültürün egemen değerleri alt-orta sınıf kültüründe olduğundan çok daha abartılı bir biçimde dramatize edilir, sansasyonel bir hale getirilir, iyi ile kötünün ayrımı vurgulanır. Çoğunlukla melodramik olan aşağı kültür romanında dünya iyi kahramanlarla kötü adamlar arasında çok kesin bir biçimde bölünmüştür, ne olursa olsun eninde sonunda iyiler kazanır.

Halk Kültürü :

Bu, niteliksiz çalışan olarak ya da hizmet sektöründe çalışan, eğitimleri ilkokulda kesilmiş olan, çoğu kırsal ya da kırsal kökenli, büyük bir bölümü de çok yoksul insanın beğeni kültürüdür. Her ne kadar bu kamu hala çok kalabalıksa da toplumdaki düşük konumu ve düşük satın alma

gücü, kültürel gereksinimlerinin ilgi görmediği, dolayısıyla bir biçimde aşağı kültür içeriğiyle yetinmesi gerektiği anlamına gelmektedir (Gans, 2005).

Yukarıda genel hatları ile toplumdaki sınıflar ve bu sınıfların beğeni kültürleri tanımlanmıştır. Ancak son yıllarda yeni yeni ortaya çıkmaya başlayan ve şehirli insanın beğenisini şekillendiren “yeni orta sınıf”tan da bahsetmek gerekecektir. Yeni orta sınıf daha çok alt-orta sınıf çocuklarından eğitim yoluyla oluşan yeni orta sınıf ağırlıklı olarak beyaz yakalı çalışanlardır. Buradaki beyaz yakalı kavramı eğitimi, kafa emeğini ve mavi yakalının atölyesine karşı ofisi vurgular (Şimşek, 2005). Yeni orta sınıf sanayi devrimi gibi teknoloji devrimi ile ortaya çıkmıştır denilebilir. Devlet üniversitelerinde okuyup, şehirlerde finans, bankacılık ve bilgi teknolojileri gibi bölümlerde iş bularak kazandıkları yüksek ücretlerle, içerisinden geldikleri toplumdan uzaklaşıp şehir dışındaki sitelerde yaşayarak yeni bir beğeni kültürü oluşturmuşlardır. Yeni orta sınıf kimliğinin oluşması küreselleşmeyle yakından ilişkilendirilmiştir. Gelişmekte olan ülkelerin tüketim alanında yeni orta sınıf, küreselleşmeden ve modern dünyadan en çok etkilenen grup ve yaşanan dönemin tüketim elçileri olarak değerlendirilmektedir (Özdemir ve Sarı, 2020). Yeni orta sınıfın hangi meslek gruplarına ait olduğu konusunda çeşitli araştırma ve tanımlamalar bulunmaktadır. Bu kişiler, yukarıda belirtildiği üzere alt orta sınıfın çocukları olarak eğitim yoluyla dikey yükselme yaşayarak genel itibarıyla beyaz yakalı oldukları gibi, başka sınıflandırma çalışmalarında bu sınıfın devlette çalışan yöneticiler ve profesyoneller, orta düzeydeki kamu personeli, profesyonel askerler, öğretmenler, özel sektördeki profesyoneller ve yöneticiler ve orta seviyeli beyaz yakalılardan oluştuğu da belirtilmektedir (Karademir, 2009).

Popüler Kültür:

Popüler Kültür’ü kısaca açıklamak gerekirse popüler olan yani kalabalık tarafından beğenilen diye tanımlanabilir. Türk Dil Kurumu’na göre “belli bir dönem için geçerli olan, hızlı üretilen ve hızlı tüketilen kültürel öğelerin bütünü” şeklinde bir tanımlaması bulunmaktadır. Popüler kültür, esasen kitle kültürünün somut şekillerinden biridir. Bu kültür kapitalizmin hem mal hem de imaj yönünden pazarlamasını yapan, uluslararası pazarın değişim ve ihtiyaçlarına göre şekillenen bir kültür biçimidir (Erdoğan, 1999). Popüler kültür değişik bakış açılarıyla ele alınabilir. Elitistler bu kültürü, halkın aşağı kültürü olarak niteleyip onu sınıfsal bir mesafe koymanın vasıtası olarak görürler. Demokratik yaklaşımda ise, popüler kültürün herkesin kullanımına ve tüketimine açık olması, toplumun her kesiminin kendinden bir parça bulması ya da her toplumsal alanı ilgilendirmesi, onun demokratik yanını ortaya koymaktadır (Şentürk, 2007).

Kuramsal olarak ise popüler kültür iki farklı anlamda kullanılmaktadır. Birincisi, diğer alanlarına göre daha fazla üyesi olan ve alım gücü bulunan alt-orta sınıfın beğeni kültürü olarak tanımlanır. İkincisi ise herhangi bir beğeni kültürü içerisinde toplumsal role bağlı olarak oluşan beğenme ve ilgilenme zorunluluğudur.

Detaylandırılacak olursa iki farklı tanım ile karşılaşılır. Birincisi için; popüler kültürün yaygınlaştığı toplumsal kesimin, köylü ile seçkin kentli arasında olduğunu söylemek gerekmektedir. O halde popüler kültür halk kültürü olmakla birlikte, köylü kültürü değildir. Aynı zamanda kentli seçkinlerin bilgi, deneyim, para, olanak, bilim ve sanatla oluşturduğu yüksek kültür de değildir. İşçi sınıfının kültürü olduğunu iddia edenler bulunmaktadır (Karagöz, 2001).

İkincisi için; rağbette olma, popüler kültür retoriğinin en ayırt edici özelliğidir. Muteber olanla değil, rağbette olanla sınırları çizilen popüler kültür, gündelik hayata ilişkindir ve gündelik hayat bilgisine, diğer kültürlerden çok daha fazla bel bağlar. Popüler kültür retoriği, gündelik hayat ile kurulan bir bağdır. Esasında kültür retoriği, kültürel farklılıkları kabul etmeye ve onlar hakkında müzakere geliştirmeye dayanır. Farklı kültürlerin farklı söylemler ve farklı retorikler/farklı ikna ediş biçimleriyle tasvir edilecekleri düşünüldüğünde, diğer kültürler ile popüler kültür arasında problematik bir ilişkinin varlığı açık görülür (Sözen, 2001).

İkinci tanımı bir örnekle açıklamak gerekirse; Gans (2005), yüksek kültür tanımında “eleştirmenler zaman zaman yaratıcılarından daha çok önem görüyor çünkü belli bir kültür ögesinin yüksek kültür kabul edilmesini hak edip etmediğini onlar belirliyor ve kültür açısından can alıcı önem taşıyan estetik konularla uğraşıyorlar” demektedir. Burada sorulması gereken soru; yüksek kültürün üyeleri seçeceklerini kendi istekleri ve beğenileri doğrultusunda mı yoksa başkalarının beğenileri doğrultusunda mı seçmektedirler? Eğer herhangi bir eser veya etkinlik aslında yüksek kültür üyesi herhangi bir kişinin hoşuna gitmiyor ve içerisinde bulunduğu topluluk tarafından veya saygı görmüş eleştirmenler tarafından beğenildiği için takip etmek, izlemek zorunda hissediyorsa bu etkinliğe yüksek kültür denemez aksine popüler kültür denebilir. Kısaca popüler kültür, içerisinde bulunan kitlenin beğenileri doğrultusunda beğenilerin şekillenmesidir denilebilir. Popüler kültür çocuklara isim verilmesinden birçok alana kadar hayatımızda etkilidir (Yegin, 2020). Günümüzde eğlence ve tüketim endüstrisinin yaygınlaştırdığı popüler kültür, halkın tercih ve yönelimlerini belirlemektedir (Çelik, 2006). Bazıları için basit bir uyuşturucu olan popüler kültür, kullanım ve tüketim kültürüdür. Kullanım ve tüketim popüler kültürün her safhasında vardır. Popülerin yaratılmasında, diğer popülerler kullanılır, popüler spor, popüler sporcu ve sanatçılar, popülerleşen fikirler ve ideolojiler, popülerleştirilmiş anneler ve kaynaklar,

popüler televizyon ve televizyon programları vb. gibi ele alınabilir (Aydın ve Solmaz, 2012).

Popüler kültür bireyleri tüketime ve tüketmeye özendirir. İnsanları bir çeşit etki altına alarak tüketme havuzu oluşturur. Kendi ürünlerini yaratır ve kişilere bu ürünleri satın aldırır. Özellikle kapitalist dünyada bu durum çok zor değildir (Coşgun, 2012). Popüler kültür egemen olan ekonomik ve toplumsal ilişkileri de destekler ve bu ilişkilerin devam etmesinde etkili olur. Tüketim pazarında sipariş verilen ve ısmarlanan kitle kültürünün en çok tercih edilen ürünlerini ve bu ürünlerin kişileri özendiren özelliklerini anlatır (Erdoğan, 2004). Popüler kültürün oluşması, topluma yayılması en çok medya tarafından sağlanmaktadır. Medya popüler kültür içerisinde yer alan ürün ve hizmetlerin topluma ulaştırılmasında önemli bir fonksiyon üstlenmektedir. Bu mamullerin çok geniş kitlelerce bilinmesi kapsamında taşıyıcı rolü bulunmaktadır. Bu sebeple medya popüler kültür yayılımında ilk etken olarak karşımıza çıkmaktadır. Medyada özellikle popüler kültür ürün ve hizmetlerinin ana hatlarını oluşturan faktörler merak ve eğlencedir. Bu sebeple bu faktörlere medyada geniş oranda yer verilmektedir (Karaduman, 2017). Günümüzde modern medyanın büyük bir kısmı birer eğlence aracı haline gelmiştir.

Popüler kültür için geniş kitlelere ulaşabilmek son derece önemlidir. Popüler kültür gereği ortaya konan her türlü ürün kitlelerce tüketilmeli ve kullanılmalıdır (Solmaz ve Barıtcı, 2019). Bu açıdan düşünüldüğünde tüketime yönelik eleştirilerinin yanında popüler kültür bireyler açısından ortak bir anlayış yaydığı, kültürel bir ortaklık sağladığı takdirde bütünleştirici bir rol oluşturabilmektedir.

Bir Popüler Kültür Ögesi Olarak Spor:

Popüler kültür, tanımından da anlaşılacağı üzere toplumda yer alan çoğu kişinin icra ettiği serbest zaman, sanat, kültür, spor vb. gibi etkinlikleri içinde barındırmaktadır. Bu etkinlikler içerisinde yer alan spor, özellikle içeriğinde bulunan çeşitli sayıda ve farklı özellikte faaliyetleri bünyesinde tutabildiğinden popüler kültürün önemli bir parçası konumundadır. Spor, gerek katılımcı için gerek izleyici için iştirak anında zevk veren ve kişiyi bu aktiviteyi tekrar yapmak için motive eden unsurları içerisinde bulundurmaktadır. Sporun kişisel bir hobi olmasının yanında toplumsal olarak da kabul edilmesi kapsamında çeşitli değişimler toplumda gözlemlenmiştir. Özellikle medyanın etkisiyle TV ve magazin programlarında ünlü kişilerin kıyafet seçimleri, tercih ettikleri sosyal ve spor mekânları, izleyici konumunda bulunan diğer bireyleri etkileyebilmektedir. Hatta bu etki o kadar büyük olabilir ki toplumun gelenekselleşmiş yaşam normlarının dahi değişmesine sebebiyet verebilir. Ünlü kişi eşofmanla dışarıda dolaşıyorsa medyanın etkisiyle bu durum artık olağan hale gelebilmekte ve

önceleri tayt ya da eşofman giyerek dışarıya çıkılmaz tabusu, günümüzde normal karşılanabilmektedir. Bunun neticesi olarak sokakta spor kıyafetli kişilerin görülmesi eskiden ayıp görülüp hatta tepki çekerken günümüzde gayet normal karşılanmaktadır. Popüler kültür ve spor sosyolojisinin toplumsal etkisine ilişkin öğretti burada belirli bir spor branşının içeriğinden ayrı olarak eski sınıfsal imgeleri yadsıyan ve yenileri oluşturulmuş sportif ilişkilerle birbirine bağlanan, birlikte olmuş sosyal biçimlerin gözlemlenmesi söz konusudur (Voight, 1998). Popüler kültürün spor branşlarının uygulanması ve seçimi konusunda da kültürlerarası bir tercih oluşturduğu şüpheye yer bırakmayan bir durum olarak karşımıza çıkmaktadır.

Eğitim, gelir ve sosyal konumun kültürde önemli bir yer kapladığı açık olmakla birlikte farklı sınıflardan kişilerin aynı sporla ilgilenmeleri de beklenemez. Bunun birçok sebebi olabilir. Amerika’da yapılan bir araştırmanın sonuçlarına göre kişinin spora karşı tutumunu belirleyen en önemli değişkenler; ailesi, ailesinin kültür yapısı, spora bakış açıları çerçevesinde çevresinden aldığı tepki, ekonomik imkân ve maddi güç, sosyal durumu, çocuklarındaki spor faaliyetleri ve ailenin sosyal sınıf geçmişi-dir (Serarslan, 1997). Örneğin yalnızca bir top ile sokak ortasında futbol oynanabildiği halde, korta ve iki rakete ihtiyaç duyulan tenisi ucuza mal etmek mümkün gözükmemektedir. Her ne kadar günümüzde spor endüstrisinin gelişmesiyle birçok spor ekipmanı daha uygun maliyetlerle tedarik edilse de yine de bu ekipmanlar aktiviteyi icra edecek kişiye birer masraf olarak ortaya çıkmaktadır.

Beğeni Kamularında Farklı Spor Beğenileri:

Spor dallarının seçiminde; eğitim, gelir ve yaşın etkili olduğu açıktır. Aile ve çevrenin de bu seçimde yer aldığı göz ardı edilemez ancak gelir durumuna bağlı olarak aile, içerisinde bulunduğu sosyal sınıfın içerisinde yaşamayı tercih edecek ve çevresini de gelir durumuna göre belirleyecektir. Dolayısıyla popüler kültürde sporun yerinin tespit edilmesi için aile ve çevre etkenlerini “gelir” içerisinde değerlendirmek gerekecektir. Yaşın, bir insanın yaşamı boyunca etkisini koruyacağı da düşünülemeyeceğinden farklı spor dallarını seçerken beğeni kamuları üzerinde etkili olan iki kavram bulunmaktadır; eğitim ve ekonomik durum. Eğitimi de gelir içerisinde değerlendirmek uygun gibi gözükmemektedir ancak bu doğru olmayacaktır. Çünkü ailenin gelir durumunun düşük olmasına karşın üniversiteye girecek çocuğun burslu olarak özel bir üniversitede eğitim alabileceği, alt orta sınıf mensupları ile üst orta sınıf mensuplarının çocuklarını hemen hemen aynı eğitim kurumlarında okutulabileceği değerlendirilmelidir.

Ekonomik durumun, spor dallarının beğeni kamusunu belirlemesinde önemli bir yer tuttuğu göz ardı edilemeyecek kadar açık bir gerçektir. Örneğin, bugün, daha önceki kuşaklara benzemeyen ortalama gelire sahip

bir Amerikan ailesi, spora ve diğer boş zaman faaliyetlerine katılabilecek giderleri karşılayabilecek bir gelire sahiptir. Son yıllara kadar pek çok kişi ve aileler basit ve pahalı olmayan faaliyetlere başvurmaktaydılar. Bugünkü ekonomi halkın spor ve diğer boş zaman faaliyetlerine bol miktarda para harcanmasına imkân sağlamıştır. Bu örneği Türkiye'ye uyarlamak da zor olmayacaktır. Özellikle yurdumuzun birçok şehrinde açılan spor kompleksleri bunun için örnek gösterilebilir. Bu spor komplekslerinden faydalanılması bazında 2020 Yılı Cumhurbaşkanlığı Yıllık Programı'nda spor tesislerinden 2018 yılında 8,5 milyon kişinin faydalandığı, 2023'te bu sayının 15 milyona çıkarılmasının amaçlandığı belirtilmiştir (www.sbb.gov.tr).

Sporun ekonomik duruma bağımlılığının ortaya çıktığı önemli bir husus da, spor donanımlarının satın alınıp alınamamasıdır. Spor donanımlarının satın alınması kişiyi üretimsel tüketime bağlar ve bu durum bazı gruplar için maddi engeller oluşturur. Birçok çocuk futbol, basketbol gibi çeşitli etkinliklere katılabilir. Ancak çok azı binicilik yelken gibi sporları yapabilir dahası kolaylıklar kendi kurumlarında kullanılır.

Eğitim ise bir diğer önemli etken olarak karşımıza çıkmaktadır. Eğitim kurumlarının kendi bünyelerinde destekledikleri spor kollarıyla gençlerin beğenileri yönlendirilmektedir. Burada da eğitim kurumunun imkân farkları ortaya çıkmaktadır. Nitekim eğitim, kişileri topluma açık hale getirmektedir. Eğitimin yayılması ve sporun okul müfredat programlarına alınışı sporun yaygınlaşmasını etkileyen faktörler arasındadır. Zira okullarda spor dersi alan öğrenciler ileriki yaşlarında geçmişlerinde edindikleri bu tecrübeden dolayı spora katılabilmektedirler.

Popülerleşen Spor Etkinliği :

Modern tarihten itibaren yüzyıllardır bir döngü içerisinde devinim gösteren, değişen ve gelişen dünyamızda çeşitli kavramlar kuşaktan kuşağa aktarılmaya devam etmektedir. Bu aktarım süreci gelişirken bir yandan da bu kavramlar kök salmakta ve toplumlar arasında yerleşik, kalıplaşmış düşünce yapısını oluşturmaktadır. Spor da kültürlerarası geçişin en net görüldüğü alanlardan birisidir. Güreşin Türklere, futbolun İngilizlere, sumo güreşinin Japonya'ya, beyzbolun ABD'ye ait olduğu herkes tarafından bilinmektedir. Bu bilgi bir çabayla kişilerin bilgi dağarcıklarına eklenmemiştir. Bireyin yetişme döneminde medya ve kültürlerarası geçiş ile öğrenilmiştir. Buradan hareketle medyanın her alanda olduğu gibi spor alanında da son derece etkili olduğu ortaya çıkmaktadır. Özellikle teknolojinin gelişmesiyle uydu yayınları, sosyal medya, kablolu yayınlar, dijital medya ve tüm kitle iletişim araçlarıyla sınırlar ortadan kalkmış ve dünyanın tüm yerlerinde yapılan etkinlikler tek tuş vasıtasıyla bireylerin kullanımına sunulmuştur. Kişiler bilgi sahibi oldukları, izlerken keyif al-

dıkları müsabakalar için vakit ayırmaya başlamış ve bu faaliyetlere aktif ya da pasif şekilde iştirak etme gayretine girmişlerdir. Her birey ilgi duyduğu onlarca spor branşına iştirak edebilir. Bu spor branşı için vakit ve para harcayabilir. İşte 8 milyara yakın insanın yaşadığı dünyamızda herkesin ilgi duyduğu bir alan şüphesiz bulunmaktadır. Spor faaliyetleri dünya üzerinde bu yüzden önemlidir ve popüler kültür bağlamında medya ise kuşkusuz bunda en etkili alandır. Özellikle büyük müsabakalar, organizasyonlarda medya yoluyla kitlelere ulaşım, spor turizmi ve ev sahipliğinin çok büyük bir ekonomi kapısı olduğu düşünüldüğünde ülkelerin büyük spor organizasyonlarına ev sahipliği yapma amaçları da cevabını bulmuş olmaktadır. Spor sadece sağlıklı olmak anlamında yapılan etkinlik olmaktan çıkıp toplum itibarı, ülke ekonomisine fayda getiren bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır (Özdağ vd, 2011).

Dünyada milyarlarca izleyiciyi peşinden sürükleyen, aktif ve pasif katılımlarını sağlayan çeşitli spor alanları vardır. Formula 1, basketbol, beyzbol ve futbol bu alanlardandır. Özellikle futbolun dünyada en çok izlenen spor dalı olduğu bilinmektedir. FIFA tarafından 2018 Dünya Kupası'nın 3 milyar 572 milyon kişi tarafından izlendiği, bu sayının dört yaş üzeri bazında dünya nüfusunun yüzde 51,3'ünü oluşturduğu belirtilmiştir. Bu rakam dünya kupalarında şu ana kadar gerçekleşen en yüksek sayı ve alandaki rekor olarak tarihe geçmiştir (www.fifa.com). Futbol popüler kültürün çok önemli öğelerinden birisidir. Sporda aktif olarak yer almayan, bir bölümünün yaşı orta yaş seviyesinin üstünde pek çok katılımcı halı sahalarda da bu aktiviteyi icra etmektedirler. Türkiye Futbol Federasyonu resmi internet sitesinde Türkiye'de 10 bin halı sahanın bulunduğu belirtilmektedir (www.tff.org). Bu sayı hâlihazırda artmakla birlikte futbolun vatandaşlarca ne derece sevildiğinin bir göstergesidir. Seyirci konumundaki bireylerin sahada amatör olarak bu faaliyeti yapmasıyla farklı bir sosyal durum haline de bürünen futbol artık yalnızca seyredilen ve fikir yürütülen bir serbest zaman alışkanlığı olmaktan çıkarak aktif olarak da oynanabilen bir oyun haline gelmiştir. Futbol, oyunun içinde bulundandan onu izleyene, medya araçlarından son teknoloji ilerlemelerine kadar yaşamın içerisinde var olan ve insanlığın gelişimiyle birlikte kendisini geliştiren bir kavram durumundadır (Gashi, 2015). Özellikle 2000'li yılların başından itibaren teknoloji gelişimiyle futbolun oyun özelliği birleşmiş ve ülkemizin çoğu yerinde playstation salonları popüler kültür olarak futbolun bu farklı açılımını göstermiştir. Futbol tüm dünyada olduğu gibi Türkiye'de de tüm beğeni kamuları tarafından kabul gören bir spordur. Futbol Türkiye'de tüm beğeni kamuları tarafından artık kabul gören bir spor olsa da özellikle belli bir dönem yüksek kültür üyeleri tarafından futbol aşağılanmakta ve aşağı kültür beğenisinin eseri olduğu savunulmaktaydı. Önceki zamanlarda futbolu eleştiren, avam oyunu diyerek küçüm-

seyen entelektüeller, yani seçkin sınıfı, ülke gündemine yön veren ve kitle iletişim araçlarında geniş yer tutan futbolu önemsemeye başlamışlardır (Büyükbaykal, 2010).

Popüler kültür sebebiyle özendirilen ve daha fazla önemsenen futbol-da, Aktaş (2018)’e göre kişiye nesnel olarak faydası bulunmayan, hatta alınan son derece pahalı orijinal taraftar ürünleri (forma, bayrak, aksesuar, vb.) ile cebinden para harcayan, tutulan takım yenilince üzülen, bazen fanatiklik seviyeleri yüksek olanların kar yağmur demeden deplasman deplasman gezip desteklediği bir durum söz konusudur. Fakat buna rağmen, her yıl artan oranda bir taraftarlık gerçeği bulunmaktadır. Spor, özellikle de futbol, haz ve kimliklendirme olgusu için kullanılan başka bir popüler kültür alanıdır.

Bunun yanında son yıllarda genç kesim arasında basketbolun da futbol gibi önem kazanması popüler kültürün spor alanında yalnızca futbol eksenli görülmediğinin bir kanıtı niteliğindedir. Her gelen yeni jenerasyonun kendisinden önceki nesle göre daha yenilikçi ve entelektüel bir kimlik kazanmaya çalıştığı unutulmamalıdır.

Özellikle üst-orta sınıf ve yeni orta sınıf arasında spor komplekslerine üyeliğin artmış olması popüler bir spor hareketi olarak değerlendirilebilir. Özellikle yeni orta sınıf için oluşturulmuş uydu kentler (siteler) için yapılan tanım bu açıklamaya yardımcı olacaktır. Şehir dışında ve şehrin alt orta sınıflarından uzakta kurulmuş lüks mimarili, golf sahası dâhil bol yeşil alanlı, her türlü sosyal tesisin eksiksiz yer aldığı bu siteler 90’lı yılların ve yeni orta sınıfın en parıltılı yönünü oluşturmaktadır (Şimşek, 2005). Bu sitelerde oturan kişiler kendilerini alt sınıflardan soyutladıkları gibi boş zamanlarında ne yaptığı sorulduğunda “golf oynuyorum” gibi bir cevap verebilecektir. Çünkü magazin basınında TV’de görülen ünlü kişiler herkesin yapmadığı, içinde yer almadığı golf sahalarında görülmektedir ve golf gibi sporların entelektüel bir yanının olduğu düşünülür.

Uydu kentlerde oturmayan kişiler ise golf sahaları gibi yerlere ulaşamamaları da spor salonu adı altında çeşitli yerlere üye olmaktadırlar. Böylelikle eğitimi ve geliri yüksek sınıftan bir kişi olarak sosyal faaliyetlerde bulunmuş ve vaktini boşa geçirmeyerek içerisinde bulunduğu sınıfa uygun hareket etmiş olacaktır. Eleştirilen nokta; bu tip yerlere giden kişilerin tutumu değil bu konumu kazanmadan önce golf ya da koşu gibi bir sportif etkinlik ile hiçbir bağlantısı olmayan kişilerin içerisinde bulundukları kamuya uygun hareket etme zorunluluğu hissetmeleridir. Zararlı görülen popüler kültür de burada kendisini göstermektedir. Kitle kültürü yukarıdan dayatılmaktadır. İş adamlarının tuttuğu teknisyenlerce üretilir, izleyicisi, katılımı satın alma ya da almama seçiminden ibaret olan edilgen tüketicilerdir. Kısacası ucuzlatılmış sanatın efendileri kar etmek veya sınıfsal

egemenliklerini sürdürmek amacıyla kitlelerin kültürel gereksinimlerini sömürürler (Gans, 2005). Le Bon'a göre kitleyi oluşturan bireyler ne olursa olsun yaşayışları, işleri, karakterleri, zekâları birbirine ne kadar benzerse benzesin ya da birbirinden ne kadar ayrılırsa ayrılısın kitleleşme sonucu olarak bir ruh kazanır. Bu bireyler her biri tek başınayken duyumsayamayacağı davranışları kitlenin içinde duyumsar ve gerçekleştirir (Freud, 2018). Popüler kültür kitle kültürünün vücut bulmuş somut halidir. Pazarlanacak ürün özellikle medya kanalıyla kitleye ulaşmakta ve sporun serbest zamanlardaki en kolay uygulama yolu olması sebebiyle kolayca popülerliğini sürdürmeye devam etmektedir.

Spor Pazarlamasında Popüler Kültür:

Pazarlama genel itibarıyla iş yaşamıyla alakalı bir ifade olarak kullanılır. Fakat spor yapılanmaları da aktif pazarlama stratejilerinin öneminin farkına varmaktadır. Bütün ülkeler yurttaşları için daha ileri seviyede bir refah ve hayat kalitesi oluşturmak amacı taşırlar ve bunu gerçekleştirirken kontrolleri altında olan, bir takım sosyal dinamikleri kullanırlar. İşte pazarlama da etkisi ve son derece güçlü bir sosyal dinamik karakteri olarak karşımıza çıkmaktadır. Pazarlama gerçek anlamda anlaşılıp kabul edilmiş standartlar dâhilinde uygulanırsa, sosyoekonomik yapısı ve ideoloji tercihi ne olursa olsun, bütün toplumların yaşam kalitesini yükseltici etkilerde bulunabilecektir. Esasen yaşam kalitesini yükseltici hemen bütün teşebbüs ve gelişmelere pazarlama perspektifinden yaklaşmak mümkündür. Yaşam kalitesine ilişkin asıl kriterler, aile yaşamı, çalışma hayatı, sosyal yaşam, eğlence, dinlenme, kişisel sağlık, sağlık hizmetleri, maddi zenginlik, benlik, inanç hayatı, ülkedeki hayat, ülke yönetimi, yerel yönetimler, ürün ve hizmetlerin satın alınması ve tüketimi şeklinde sıralanabilir. Yaşam kalitesini artıran asıl kriterlerden birisi olan eğlenme ve dinlenmenin bir alt kriteri olarak spora katılma, spor tesisleri ve seyre dayalı sporlara da pazarlama perspektifinden bakmak mümkündür (Seraslan, 1997).

Türkiye'de alt sınıf haricinde kalan insanların spora ilgi duydukları ve zaman ayırdıkları bir gerçektir. Bu sınıflara mensup kişilerin spor için harcamalarda bulunabileceklerine dair açıklama da yukarıda belirtilmiştir. Spor organizasyonunun işinin spor üzerinden kar etmek ve sporu daha fazla kesime ulaştırmak olduğu düşünülecek olursa, spor organizasyonu için popüler kültürün her iki türü de kullanılabilir haldedir. Gerek zaman ve yer eksikliğinden dolayı eğitim ve gelir durumuna bağlı olarak ihtiyaç duyulan spor faaliyetlerinin kullanıcıya ulaştırılması gerekse içerisinde bulunduğu sınıfın baskısı dolayısıyla spor yapma gereği duyan insanların ihtiyaçlarının giderilmesi için gerekli araştırmalara bağlı olarak amaca hizmet eden kompleksler faaliyete geçirilebilir.

Sporun popüler kültürün bir parçası şeklinde değerlendirildiği ve spor ürününün, toplulukların istekleri ve bilgisi dâhilinde medya vasıtalarından paylaşıldığı bilinmektedir. Bu pazardaki düşüncenin, kitle iletişim araçlarından sunulması, sporun sosyokültürel yapıya göre şekillenmesini sağlamıştır. Popüler kültür, yüksek kültürün karşı tarafında bulunması sebebiyle, ticaret maksatlı ve yayılma özelliği ile ifade edilmektedir. Geçmişten günümüze, popüler ve yüksek kültür farklılığı, kültüre ait ürün ve hizmetlerin sanatsal yapıda bulunup bulunmamasına bağlanmaktadır. Yaşanan süreçte, sunulan alanda daha ağır basan mal ve hizmetlerin yanında, günlük hayatı ifade eden mal ve hizmetler de yer almaktadır. Bu yüzden, sunulduğu ortamda yaygınlaşmış olması karakteristiği ile popüler kültür genel manada günlük hayatın kültürü şeklinde ifade edilmektedir. Seçkin ya da yüksek kültür ise toplumda yer alan üst zevklerin, elitlik ve seçkinliğin gelişme çabasından ibarettir. Bu durum belli bir kaliteye sahip, yalnızca bireysel değil aynı zamanda toplumsal, entelektüel, üstün ahlak öğelerine sahip kültür olarak ifade edilir.

Bunun yanında toplumda yer alan milliyet, cinsiyet ya da sosyal tabakalaşma ayrımları sebebiyle toplumun hayatını kaliteli yapacak etkinlikler içerisinde bulunması mümkün görünmemektedir. Bu sebeple kitleden oluşan halk, kendisine popüler kültür şeklinde sunumu yapılan ve daha genel olan spor ile müzik alanlarına daha fazla alaka duymaktadır. Spor denilen olgu, mevcut kültürün sağlam bir elemanı şeklinde hem kültürden bir aksiyon almakta hem de herkes tarafından bilinirliği sebebiyle kültüre tesir edebilmektedir. Sporun şahsi anlamda bir hobi olmasından daha da önemli olarak, toplumsal yapıda yerinin sağlam ve sabit olması onun önemli özelliklerindendir. Bu sağlamlık toplum tarafından kabul görmek şeklinde değişik şekillerde ortaya çıkabilmektedir. Medyanın büyük gücü ile kitle iletişim araçlarından sunulan çeşitli ürünlerde toplumun bir gelenek haline gelmiş hayat tarzları farklılığa uğrayabilmektedir. Sunulan bu ürünlerden, programlardan görüleceği üzere herkesin gezdiği sokaklarda, alışveriş merkezlerinde yürüyüşe çıkan, alışveriş yapan sporcular, sanatçılar kıyafet seçimi olarak spor, rahat tarz benimsemişlerdir. Kitle iletişim araçlarının bu görüntüleri sürekli sunması toplumun gelenekselleşmiş yaşayışını da değişime uğratarak bu tarz kıyafetlerin normal karşılanmasını sağlamaktadır. Bunun yanında kişisel bakımları kapsamında değişik ya da diğer bir ifadeyle “tarz” kesilen saçlarını gören gençler de kendilerini onlar gibi görmek istedikleri için saçlarını o şekilde kesme yoluna gideceklerdir.

Hedef kitlenin doğru tespit edilmesi ile uygulanacak program, tanıtım, sponsor bulma çalışmaları ve tutundurma faaliyetleri popüler kültür kriterleri ışığında düzenlendiğinde gerek organizasyonun karı gerekse hedef kitlenin refah düzeyi ve sportif faaliyetlere katılımı artırılabilir.

Alt-orta sınıfın ağırlıklı olduğu bir yerleşim biriminde futbol, basketbol ve yüzme gibi hedef kitle tarafından sevilen ve popüler olan spor dalları için imkânlar hazırlanması, bu konuda ulusal sporcular aracılığıyla reklam yapılması ve hedef kitlesi alt-orta sınıf bir kurumun sponsorluğunun sağlanması başarıyı beraberinde getirecektir. Aynı şekilde hedef kitle üst-orta sınıf ise benzer sporların yanı sıra golf, tenis gibi daha entelektüel görünümdeki ve hedef kitlenin kendi aralarında yapamayacağı spor dallarının benimsenmesi ve sponsor olarak uluslararası bir şirketin belirlenmesi, aynı zamanda hazırlanan programlarda gelir düzeyine göre seçeneklerin hazırlanması üst-orta sınıfın beğenisini kazanacaktır.

Hedef kitlenin yüksek kültür üyeleri olarak belirlenmesi halinde her ne kadar üyelik ve kullanım ücretlerini artırmak ile sonuçlansa da alt kültürlerin üye olamayacağı ve hatta olmak istemeyeceği seçeneklerin hazırlanması konusu ele alınacaktır. Binicilik, badminton, squash gibi dallar için imkanların oluşturulması ve sponsor olarak ulusal düzeyde faaliyet göstermeyen ve gelir düzeyi yüksek kimseler tarafından özel olarak kullanılabilen ve alt sınıflar arasında popüler olmayan hatta bilinmeyen firmaların belirlenmesi hedef kitlenin dikkatini çekecektir.

Hazırlanacak bu seçeneklerin yanı sıra kondisyon salonları ile komplekslerin desteklenmesi de pazarlanan sporlarda başarı sağlayamamış ve spor yapma isteği bulunan kimselerin de bu yerlere ilgi göstermesine neden olacaktır. Hazırlanacak bu programlar ile popüler kültürün her iki tanımını için de uygun fırsatlar oluşturulmuş ve aslında popüler kültürün bir parçası olan sporun popüler kültürden faydalanması sağlanmış olacaktır.

Tartışma ve Sonuç:

Popüler kültürün halk kitlesinin tümünde beğeni seviyesini düşürdüğü, bu sebeple de fikir olarak niteliğini bozduğu (Gans, 2005) ileri sürülse de eğitim ve gelir durumu göz önünde bulundurulduğunda uygulayıcı ve izleyici olarak toplumsal sınıfların ve genel olarak toplumun aynı sporla ilgilenmesi ve yüksek kültür üyelerinin benimsediği pahalı ve kısıtlı imkânlarla sahip sporların uygulanması ve takip edilmesi mümkün gözükmemektedir. Mümkün gözükmediği gibi gerekmemektedir.

Yüksek kültürün benimsediği sporlar ile alt kültürlerin benimsediği sporlar değerlendirildiğinde birisinin diğeri nazarında sıradan hatta daha değersiz görülmesi bu sporların gereksiz ya da faydasız olduğunu göstermemektedir. Dolayısıyla sporun etik yanlarını düşünmek ve korumak zorunda olan spor organizasyonları; içerisinde bulunduğu ve hedef kitle olarak belirlediği kesimin beğenileri doğrultusunda, onlara refah düzeyi yüksek ve kolaylıkla ulaşabilecekleri spor imkânları sunmakta özgürdür.

Spor, doğası itibariyle sağlıklı yaşamın anahtarı olarak görülse de popüler kültürün etkisiyle bireyler genellikle dışarıya karşı fit görünmek, son derece çekici şekilde alışveriş merkezlerine entegre edilmiş gittiği spor merkezinin ve yaptığı spor etkinliğinin gösterişini yansıtmak amacıyla bu etkinliklerde bulunmaktadırlar. Dolayısıyla kitle kültürünün bireyler üzerindeki etkisi göze çarpmaktadır. Böylesine büyük bir endüstri, güçlü kalmak için başarılı sporcu, başarı, ekipman, spor merkezi, ilgi çekici başarı hikayesi vb. gibi bir çok ürün pazarlamaktadır. Popüler olan bu ürünler sporun içinde yer alan veya bir şekilde pasif ya da aktif olarak bulunmak isteyen bireyler/müşteriler tarafından satın alınmaktadır.

Popüler kültürün eleştirilecek birçok yönü bulunsa da sporun kitlelere yayılması, spor yapmak isteyen herkesin zorluk çekmeden bu faaliyetlere ulaşması ve spor yapma bilincinin bireylere kazandırılmasının toplumsal bir farkındalık oluşması bakımından önem arz ettiği, bunun yanında bu bilince sahip bireylerin tamamen sağlıklı olma gayesiyle spor etkinliklerinde bulunmasının popüler kültürün bireyler üzerindeki negatif etkisini azaltacağı değerlendirilmektedir. Ayrıca tüketime yönelik eleştirilerinin yanında popüler kültür bireyler açısından ortak bir anlayış yaydığı, kültürel bir ortaklık sağladığı takdirde bütünleştirici bir rol oluşturabilecektir.

KAYNAKLAR

- Arslantürk Z, Amman T. Sosyoloji. Çamlıca Yayınları, İstanbul, Kasım 2001, s:224.
- Aktaş, Hasret. İletişim Sosyolojisi içinde Popüler Kültür. Konya, LiteraTürk Academia, 2018, s. 457-472.
- Başoğlu B. Kültür ve Spor. Social Sciences Studies Journal, 2017, 3(6), s:1037-1043.
- Büyükbaykal N. Spor Basını. İstanbul Üniversitesi Açık Ve Uzaktan Eğitim Fakültesi, Ders Notu, s:73.
- Coşgun M. Popüler Kültür ve Tüketim Toplumu. Batman Üniversitesi Yaşam Bilimleri Dergisi, 2012, 1(1), s:837-850.
- Çelik C. Kültürel Sembol Sistemi Olarak isimler: İsim Sosyolojisine Giriş. Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 2006, 6 (2), ss. 39-61.
- Erdoğan İ. (1999). “Popüler Kültür: Kültür Alanında Egemenlik ve Mücadele” Popüler Kültür ve İktidar, Derleyen: Güngör N., Vadi Yayınları, Ankara, 18-52 .
- Erdoğan İ. Popüler Kültürün Ne Olduğu Üzerine. Bilim ve Aklın Aydınlığında Eğitim Dergisi, 2004, 5(57), s:1-18.
- Freud S. Kitle Psikolojisi (çev: Kamuran Şipal). Say Yayınları, İstanbul, 2018, s:28.
- Gans Herbert J, çev:İncirlioğlu Emine O., Popüler Kültür ve Yüksek Kültür, Yapı Kredi Yayınları, İstanbul, 2005
- Gashi J. Popüler Bir Kültür Örneği Olarak Futbol. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Radyo Sinema Televizyon Anabilim Dalı, İstanbul, 2015, s:70.
- Karademir, I. Different Facets of New Middle Classness: a case study in the city of Ankara (Yüksek lisans tezi), Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 2009.
- Karaduman N. Popüler Kültürün Oluşmasında ve Aktarılmasında Sosyal Medyanın Rolü. Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 2017, 17(2), s:7-27.
- Karagöz B., “Hiç’lik İçinde Yokluğu Aramak” Popüler Olabilir Mi? (DOĞU BATI SAYI:15) Doğu Batı Yayınları, Ankara, 2001.
- Kulak Ö. Kültür Endüstrisinin Kıskacında Kültür. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Felsefe Anabilim Dalı, Doktora Tezi, Ankara 2016, s:15.
- Özdağ S, Duman S, Fişekçioğlu İ. Popüler Kültür: Futbol mu? Putbol mu? Türkiye Kickboks Federasyonu Spor Bilimleri Dergisi, 2011, 4(1), s:11-22.

- Özdemir C, Sarı Y. Gelişmekte Olan Ülkelerde Seyahatler ve Yeni Orta Sınıf Üzerine Bir Değerlendirme. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 2020, 8(2), s:1592-1607.
- Selvi Ö, Altan S. Popüler Kültür ve Spor İlişkisi Üzerine Bir Araştırma. *Erciyes İletişim Dergisi*, 2014, 3(3), s:132-143.
- Serarslan Z., *Spor Pazarlaması*, Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi, İstanbul, 1997.
- Solmaz B, Aydın B. Popüler Kültür ve Spor Merkezlerine Yönelik Bir Araştırma. *Gümüşhane Üniversitesi İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi*, 2012, 1(4), s:67-82.
- Solmaz B, Barıtcı F. Mohamed Salah Üzerinden Popüler Kültür ve Futbol İlişkisini Yeniden Düşünmek. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2019, (41), s:127-138.
- Sözen E. Popüler Kültür Retoriği (Doğu Batı Sayı:15) Doğu Batı Yayınları, Ankara, 2001
- Şentürk Ü. Popüler Bir Kültür Örneği Olarak Futbol. *Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2007, s:31.
- Şimşek A., *Yeni Orta Sınıf*, L&M Yayınları, İstanbul, 2005
- Ülkücan G. Toplumsal Tabakalaşma ve Eleştirel Kültür Çalışmalarının Kesişim Noktaları.
- Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi, 2017, s:129-144.
- Voight D. Çev: Atalay A., *Spor Sosyolojisi*, Alkım, İstanbul, 1998
- Yalçın E. Toplumsal Tabakalaşma Sistemlerinin Genel İncelemesi, *Emek ve Toplum Dergisi*, 8(20), s:159-179.
- Yegin Ş. Popüler Kültürün İsim Belirlemeye Etkisi. *Akademi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2020, 7(19), s: 110-126.

WEB KAYNAKLARI:

- [www.fifa.com/worldcup/news/2018/more than half the world watched record-breaking](http://www.fifa.com/worldcup/news/2018/more_than_half_the_world_watched_record-breaking).
- [www.tff.org/halı saha futbolu](http://www.tff.org/halı_saha_futbolu).
- [www.sbb.gov.tr/yıllık programlar/2020](http://www.sbb.gov.tr/yıllık_programlar/2020).

Bölüm 18

TÜRKİYE’DE YASAL VE POLİTİK BAĞLAMDA SPOR

Mehmet Onur AK¹

¹ Dr. Mehmet Onur AK

Türk toplumunda yeni bir dönemin başlaması kuşkusuz Türkiye Cumhuriyetinin kurulmasıyla gerçekleşmiştir. Mustafa Kemal ATATÜRK öndeliğindeki devrimler, asırlardır var olan gelenekselleşmiş hayat tarzlarına önemli derecede etki etmiştir. Artan bir hızla sanayileşme ve bunun sonucu ortaya çıkan kentleşme, çalışma ve çalışma dışı zamanın belirginleşmesine neden olmuştur. Özellikle tatil kavramının belirli bir çalışma düzeni olan kesimle birlikte toplumda yayılması, gelir miktarının artması, eğitim olanaklarının çoğalması, ulaşım ve haberleşmedeki gelişmeler ile dışa açılma gibi sebepler, çalışma dışı zamanın içerisinde serbest zamanın kullanılması ve değerlendirilmesinin gerekliliğini öne çıkarmıştır.

Serbest zamanın etkili kullanılması bilincinin özellikle çocuk yaşlarda kazandırılması fayda sağlamaktadır. Çocukların gerek sosyal gerek zihinsel, fiziksel ve ahlaki gelişimlerinin sağlanması için en önemli unsur ise kuşkusuz modern toplum yaşantısında önemli bir etkinlik olan spor aktiviteleridir (Küçük, 2012). Bu kapsamda devletin spor başta olmak üzere her türlü kültürel, sanatsal serbest zaman faaliyetlerini bireylere ulaştıracak politikalar üretmesi önem arz etmektedir. Devlet politikalarında serbest zaman faaliyetlerinin yer alması, ülkede yaşayan bireylerin refah seviyelerinin artarak üretime katkı sağlamalarında doğrudan etkilidir. Bu bilinçle hâlihazırda yürürlükte olan T.C. Anayasası başta olmak üzere konu hakkında düzenlenen hükümet politikalarını incelemek fayda sağlayacaktır.

Anayasa bir devletin yapısının, işleyişinin ve buna uygun düzenlemelerin yer aldığı temel kanun metnidir. Türk Dil Kurumu Anayasa'yı "bir devletin yönetim biçimini belirten, yasama, yürütme, yargılama güçlerinin nasıl kullanılacağını gösteren, yurttaşların kamu haklarını bildiren temel yasa, kanunuesası" şeklinde tanımlamaktadır. Anayasa; devlet, kurum ve birey ilişkilerini hukuk kaidelerine uygun olarak belirler. Günümüzde bilinen ilk Anayasa 1787 ABD Anayasasıdır. İkinci olarak da 1791 Fransız Anayasası gelmektedir (Gözler, 2004).

Bir devletin yapı, işleyiş ve düzenlemelerinin yer aldığı temel kanun metni açıklamasından yola çıkarak ülkemizin de hâlihazırda tabi olduğu 1982 Anayasası bu kapsamda idame edilmektedir. 1982 Anayasası'na kadar olan süreç incelendiğinde; 1808 Sened-i İttifak, 1839 Tanzimat Fermanı, 1856 Islahat Fermanı, 1876 Kanun-i Esasi, 1921 Anayasası, 1924 Anayasası ve 1961 Anayasası görülmektedir. 1982'ye gelene kadar bu anlaşma ve anayasalar uygulanmıştır. Bu çalışmada, hâlihazırda ülkemizde uygulanmakta olan 1982 Anayasası'ndan itibaren Devlet ve Hükümetler tarafından uygulanan spor politikaları ele alınmıştır.

09 Kasım 1982 tarihinde Resmi Gazete'de yer alarak yürürlüğe giren 1982 Anayasası'na kadar, 1808 Sened-i İttifak'tan 1961 Anayasası'na

değin hiçbir Anayasa’da spor kavramı kendine yer bulmamıştır. 1808 Sened-i İttifak incelemesine bakıldığında, giriş bölümünden de görüleceği üzere Osmanlı Devleti’nin yönetim düzeninin bozulduğu, devlet otoritesinin yeniden tahsis edileceği açıklanmaktadır. Bu kapsamda ayanlar² tarafından padişahın otoritesinin tanındığı ancak padişaha halkı vergiler ve asayiş konusunda ezici olmamaları yönünde çeşitli sınırlandırmalar getirilmiştir. Çeşitli kaynaklar tarafından Anayasa olarak değil de bir sözleşme metni olarak kabul edilen Sened-i İttifak, padişahın mutlak gücünün sınırlandırılabilirliği ve bu sınırlandırmanın hukuk devletine giden yolda ilk adım olarak görülebileceği şeklinde değerlendirilmektedir (Pamir, 2004). Sened-i İttifak’ın içeriğinde serbest zaman uygulamaları ve sporun icrasıyla ilgili herhangi bir madde bulunmamaktadır.

1839 yılındaki Tanzimat Fermanı, kamu düzeninin tesis edilmesi kapsamında içinde modernleşmeye dönük adımların da bulunduğu bir yapıya sahiptir. Vatandaşlara eşit muamele yapılmasıyla ilgili olarak herkesin can, mal ve namusunun korunması, mahkemelerde yargılanmadan idam hükmünün verilemeyeceği, askerlik hizmeti, vergi düzenlemesi ve rüşvetin kaldırılması yönünde temel hak ve özgürlükler kapsamında uygulanacak kararlar oluşturulmuştur (Aktel, 1998). Padişah fermanla ilan edilen kurallara uyacağı yönünde yemin eder. Tanzimat Fermanı modernleşme bakımından bir kilometre taşı olarak gözükmekle birlikte içeriğinde serbest zaman kullanımı ve spor ile ilgili bir bölüm yer almamaktadır.

1856 Islahat Fermanı, diğerlerinden farklı olarak iç ve dış zorunluluk sebebiyle ilan edilmiştir. Öyle ki Rusya başta olmak üzere batı ülkelerinin Osmanlı üzerinde yürüttükleri sistematik yıpratma politikası kapsamında azınlıkların kullanılması amaçlanmıştır. Özellikle gayrimüslimler üzerinden bu planlarını yürütmüşlerdir. Osmanlı’nın son döneminde batıyla ilişkileri iyi tutmak maksadıyla ilan edilen Islahat Fermanı’nda Müslüman olmayan kesimin ibadet alanlarının, hastane, okul ve kabristanlarının onarımlarına mani olunmayarak yenilerinin inşa edilmesine olanak sağlanması, bu kişilerin din ve mezhep değiştirmeleri için baskı yapılmaması, askerlikte ve memurlukta din kriterinin kaldırılması, askeri ve mülki okullara eşit şekilde kayıt yaptırabilmek gayrimüslimlere tanınan haklardan bazılarıdır. Batılı ülkeler zor durumda olan Osmanlı Devleti’ne, gayrimüslimlere bu şekilde tanınan haklar karşılığında yardım yapmışlardır (Erdem, 2010). Islahat Fermanı içeriğinde de spor ve serbest zamana ait bir düzenleme bulunmamaktadır.

1876 Kanun-i Esasi, Osmanlı Devleti’nin sürekli toprak kaybederek güçsüzleşmesi, dış borçlar sebebiyle ekonomik bakımdan dışarıya bağımlı olması ortamında batı ile diyalogun vardığı yeni aşamanın bir ürünü

2 Toplumun ileri gelenleri, seçkinleri anlamına gelir. Tarih terimi olarak Osmanlı döneminde belirli bir bölgede güç kazanmış yerel toprak beylerini ifade eder.

olarak ortaya çıkmıştır. Osmanlının resmi ilk Anayasası olma özelliğini taşıyan Kanun-i Esasi ile anayasal sisteme geçilmiş ve meşrutiyet uygulanmaya başlamıştır (Yamaç, 2014). Sened-i İttifak, Tanzimat ve Islahat Fermanlarının aksine Kanun-i Esasi Osmanlının ilk resmi Anayasası olma özelliğine sahiptir. 1800'lü yılların başından itibaren çalışılan bu yasa girişimlerinin düzenlendiği ortam incelendiğinde Osmanlı Devleti'nin zayıfladığı döneme denk geldiği görülmektedir. Böyle bir ortamda ülkenin temel amacının iç ve dış güçlere karşı ayakta kalma ve yıkılmama olduğu düşünüldüğünde serbest zaman ve spor faaliyetlerinin bu çalışmalarda yer almaması anlaşılabilir bir durum şeklinde ortaya çıkmaktadır.

1921 Anayasası kısa ve öz olmasının yanında yönetim anlayışında yapılacak büyük değişimlerin öncüsü olma özelliğine sahiptir (Güneş, 2020). "Hâkimiyet bilâkaydüşart milletindir" ilkesinin bu Anayasa'nın birinci maddesine koyulmasıyla birlikte Egemenliğin kayıtsız şartsız millete ait olacağı ilan edilmiştir. 1921 Anayasası'nda serbest zaman ve spor ile ilgili bir madde bulunmamaktadır.

1924 Anayasası TBMM'yi siyasal hayatın önemli bir unsuru yaparak işlem ve düzenlemelerin hukuki zemine oturtulması amacını taşımaktadır. Modernleşme sürecinin devamı niteliğinde olsa da temel hak ve özgürlükler konusunda detaylı açıklamalar barındırmadığı yönünden eleştirilmiştir (Gözler, 2000). Bu Anayasada da bireylerin serbest zaman faaliyetleri açısından ilgili herhangi bir madde bulunmamaktadır.

27 Mayıs 1960 ihtilalinin ardından kabul edilen 1961 Anayasası güçler ayrılığının sağlanması, çoğulcu demokrasinin benimsenmesi, yargı bağımsızlığının temin edilmesi gibi önemli sonuçları bünyesinde barındırmaktadır (Özbudun, 2012). Bunun yanında spor ve serbest zamanla ilgili düzenleme bulunmamaktadır. Yalnız, 1961 Anayasası'nda "Sağlık Hakkı" bölümü madde 49'da yer alan "Devlet, herkesin beden ve ruh sağlığı içinde yaşayabilmesini ve tıbbî bakım görmesini sağlamakla ödevlidir" ifadesiyle tüm vatandaşların fiziki ve ruhsal bakımdan sağlıklı şekilde hayatlarını idame etmesi konusunda çeşitli tedbir ve önlemler almakla sorumlu olduğu görülmektedir.

Buraya kadar yapılan incelemelerden görüldüğü üzere 1808 Sened-i İttifak döneminden 1876 Kanun-i Esasi'ye kadar geçen sürede Osmanlı Devleti'nin son döneminde yaşadığı sıkıntılar ve Devleti gerek içeriden gerek dışarıdan gelebilecek tehlikelere karşı koruma altına alma ve devamlılığını sağlama çabasından dolayı spor ve serbest zaman etkinlikleriyle ilgili herhangi bir düzenlemeye rastlanmamıştır. Osmanlı'nın yıkılmasından sonra yeni inşa edilen Türkiye Cumhuriyeti'nin dünya düzeninde güçlü ve ayakta kalma çabaları sonucu oluşturulan 1921 ve 1924

Anayasaları ile 1960 ihtilalinin ardından yürürlüğe giren 1961 Anayasası’nda da bahse konu düzenlemeler yer almamıştır.

1982 Anayasası:

Ülkemizde hâlihazırda uygulanmakta olan 1982 Anayasası yine bir ihtilalin neticesinde yürürlüğe girmiştir. 12 Eylül 1980 tarihinde yapılan askeri darbenin ardından hazırlanan bu Anayasa öncekilere nazaran daha ayrıntılı şekilde kaleme alınmıştır. Ayrıca 1982 Anayasası’nda konumuz gereğince belki de bu ayrıntılı yapısından kaynaklı olarak spor etkinliklerinin uygulanma düzenlemesine yer verilmiştir. 1982 Anayasası’nın “Gençlik ve Spor” kısmının “Gençliğin Korunması” ve “Sporun Geliştirilmesi ve Tahkim” bölümlerinde yapılan düzenlemelere yer verilmiştir. Gençliğin Korunması bölümü madde 58’e göre “Devlet, istiklâl ve Cumhuriyetimizin emanet edildiği gençlerin müspet ilmin ışığında, Atatürk ilke ve inkılâpları doğrultusunda ve Devletin ülkesi ve milletiyle bölünmez bütünlüğünü ortadan kaldırmayı amaç edinen görüşlere karşı yetiştirme ve gelişmelerini sağlayıcı tedbirleri alır. Devlet, gençleri alkol düşkünlüğünden, uyuşturucu maddelerden, suçluluk, kumar ve benzeri kötü alışkanlıklardan ve cehaletten korumak için gerekli tedbirleri alır” ifadesi yer almaktadır. Anayasa’nın bu maddesi ile gençlere verilen önem ortaya çıkmakta ve onların sağlıklı gelişimi için Devletin aldığı sorumluluk ele alınmaktadır. Bunun yanında Sporun Geliştirilmesi ve Tahkim bölümü madde 59’a göre “Devlet, her yaştaki Türk vatandaşlarının beden ve ruh sağlığını geliştirecek tedbirleri alır, sporun kitlelere yayılmasını teşvik eder” ifadesi yer almaktadır. Anayasa’nın bu maddesi ile spor hizmetlerinin her kesimden vatandaşın uygulayabileceği şekilde özendirilmesi ve her yaştaki bireyin fiziki ve ruhsal yönden sağlıklı olması için Devletin aldığı sorumluluklar göze çarpmaktadır.

1982 Anayasası’nda genel olarak ülkenin kalkınması ve refah seviyesinin artmasıyla ilgili alınan eylem planları esasen ilk kez 1961 Anayasası’nda belirtilmiştir (www.anayasa.gov.tr). Bahse konu Anayasa’da madde 41’de belirtildiği üzere “İktisadî, sosyal ve kültürel kalkınmayı demokratik yollarla gerçekleştirmek; bu maksatla, millî tasarrufu artırmak, yatırımları toplum yararının gerektirdiği önceliklere yöneltmek ve kalkınma planlarını yapmak Devletin ödevidir” açıklamasıyla bu husus belirtilmiştir. Yine aynı şekilde kalkınma planlarının devletin düzenleyeceği 1982 Anayasası Ekonomik Hükümler bölümünde “Kalkınma planlarının hazırlanmasına, Türkiye Büyük Millet Meclisince onaylanmasına, uygulanmasına, değiştirilmesine ve bütünlüğünü bozacak değişikliklerin önlenmesine ilişkin usul ve esaslar kanunla düzenlenir” ibaresi madde 166’da belirtilmiştir.

Bu kapsamda çalışmanın içeriğinde, ülkemizde hâlihazırda uygulanmakta olan 1982 Anayasası'ndan itibaren Devlet ve göreve gelen hükümetler tarafından spor ve serbest zaman ile ilgili yapılan düzenlemeler ele alınacaktır.

Hükümet Programları:

44'üncü Hükümet olan Ulusu Hükümeti (1980-1983) döneminde gençlerin serbest zamanlarının değerlendirilmesinde, toplum yaşamında önemli yer tutan spor etkinliklerinin yurt geneline eşit yayılımının sağlanacağı bu kapsamda spor tesislerinin geniş kitleler tarafından kullanılabilmesi için tesis inşa faaliyetlerine öncelik verilerek tüm gençliğin eşit olarak faydalanabilmesi için gerekli düzenlemelerin yapılacağı belirtilmiştir (www.tbmm.gov.tr/7'nci cilt).

45 ve 46'nci Hükümetler olan 1 ve 2'nci Özal Hükümeti (1983-1989) döneminde gençlik ve spora büyük önem verilerek yeni bir spor kanunun oluşturulması sağlanmıştır. Bu kapsamda 3530 Sayılı Beden Terbiyesi Kanunu'nun yerine 28.05.1986 yılında 19120 sayılı Resmi Gazetede yayınlanan 3289 Sayılı Beden Terbiyesi ve Spor Genel Müdürlüğü Teşkilat ve Görevleri Hakkındaki Kanun yürürlüğe girmiştir (Aykın ve Bilir, 2013). Bu dönemde futbolun özerkleşmesi konusu da gündeme gelmiştir. Bunun yanında bu hükümet dönemlerinde sporun geliştirilmesi için çeşitli temel tedbirlerden bahsedilmiştir. Bunlar kısaca;

- Kitle sporuna önem verilerek uygun şartların hazırlanması,
- Türk güreşi için özel tedbirler alınarak, her türlü fedakârlığın yapılacağı olması,
- Üniversitelerin beden eğitimi ve spor bölümlerinden mezun olanların, beden eğitimi öğretmeni olarak görev yapmalarını sağlayacak ve tüm branşlarda antrenör yetiştirilmesine önem verilecek olması,
- Şehirlerin imar planlarının oluşturulmasında spor ve yeşil alanlara öncelik verilecek olması, yapılan programlamalarda bu amaç doğrultusunda planlanmış yerlerden en kısa sürede yararlanılabilmesi amacıyla düzenlemelerin hayata geçirilmesi,
- Spor malzemesi üretiminin teşviki ve ülke içerisinde üretilmeyen, üretilmesi maliyetli olan bu çeşit malzemenin ithalinin rahat yapılmasını sağlayacak düzenlemelerin yapılması
- Spor tesislerinin hızlı şekilde inşasının tamamlanarak kullanıma sunulması şeklinde özetlenebilir.

Bunun yanında gençlerin serbest zamanlarını etkili şekilde değerlendirebilmeleri maksadıyla seyahat, spor, kültür faaliyetlerinde yeterli olanakların sağlanması, gençlerin kütüphanelere yönlendirilerek kitap

okumalarının sağlanması ve gençlerin kötü alışkanlıklara düşmesini önleyecek her türlü tedbire başvurulacağı bu hükümet programında ele alınmıştır (www.tbmm.gov.tr/7'nci cilt).

47'nci Hükümet olan Akbulut Hükümeti (1989-1991) döneminde gençlerin fiziken, ruhen, ve fikir yönünden en iyi biçimde gelişmelerini sağlamanın hükümetin amaçları arasında olduğu, bu sebeple eğitim ve öğretime ilave olarak, okul içinde ve dışında çeşitli sanatsal, kültürel, folklor ve spor etkinliklerinin icrasına olanak sağlayacak modern tesislerin inşa edilmesinin öncelik teşkil ettiği belirtilmiştir (www.tbmm.gov.tr/8'inci cilt). Bunun yanında okuma alışkanlığının kazandırılması ve yaygınlaştırılması için yeni eserleri ortaya koyabilecek yetenekte kişilerin keşfedilmesi ve desteklenmesinin sağlanacağı, kültür ve sanat dallarının geliştirilmesinin amaçlandığı belirtilmiştir. Opera, bale ve orkestra çalışmalarının modern yaklaşımla uyumlu olacak biçimde milli birikimden faydalanılacağı ve özel tiyatroların devlet tarafından desteklenmesinin sağlanacağı ifade edilmiştir.

48'inci Hükümet olan 1'inci Yılmaz Hükümeti (1991-1991) döneminde önceki dönemlere nazaran spor planlamasına daha az yer verilmiştir. Bu hükümet programında Türk sporunun ilerlemesini sağlayacak tesisleşme ve alt yapı faaliyetlerine devam edileceği, bunun tüm ülkeye yayılmasının temin edileceği belirtilmiştir (www.tbmm.gov.tr/8'inci cilt).

49'uncu Hükümet olan 7'nci Demirel Hükümeti (1991-1993) döneminde spor konusunda öncelikli illerin tekrar gözden geçirilerek bu illerin sporcu potansiyeli, nüfus ve demografik yapılarına dikkat edilerek sağlıklı tespit yapılacağı belirtilmiştir. Spor ve sporcularımızın ileri seviyedeki çağdaş ülke standartlarına ulaştırılabilmesi maksadıyla çalışmaların planlanarak antrenör ve hakemlerin eğitimlerinin sağlanacağı ifade edilmiştir. Bunun yanında sporun kitlelere yayılması kapsamında düzenlemelerin yapılacağı ve spor kulüplerinin ekonomi ve idari yönden ileri düzeydeki ülkelerin seviyesine çıkarılacağı ifadeleri yer almaktadır (www.tbmm.gov.tr/8'inci cilt). Ayrıca 2000 yılında düzenlenecek Olimpiyat Oyunları'nın İstanbul'da düzenlenmesi maksadıyla çalışmalarda bulunulacağı ve bu maksatla planlanan tesislerin inşasına başlanacağı belirtilmiştir.

50, 51 ve 52'nci Hükümetler olan 1, 2 ve 3'üncü Çiller Hükümeti (1993-1996) dönemi programında gençlerin yaratıcı kabiliyetlerini ortaya çıkarmak maksadıyla, kişilik, fikir ve fiziki bakımdan ilerlemelerine imkân tanıyacak okul içerisinde ve okul dışında tüm spor, sanat ve kültür faaliyetlerinin destekleneceği, modern tesislerin inşa edilmesinin sağlanacağı yer almıştır (www.tbmm.gov.tr/8'inci cilt). Ayrıca Kıbrıslı Türklerin ekonomide, ticarete, ulaşımda, turizmde, spor ve kültür faaliyetlerinde dünyadan tecrit edilmek istenerek görünmeyen bir ambargoya maruz bı-

rakıldığı, bu kapsamda anavatan Türkiye'nin Kıbrıslı Türkleri yalnız bırakmaması gerektiği bu hükümet programında göze çarpmaktadır (www.tbmm.gov.tr/9'uncu cilt).

53'üncü Hükümet olan 2'nci Yılmaz Hükümeti (1996-1996) döneminde serbest zamanların değerlendirilmesi ve her yönden sağlıklı bir toplumun gelişmesi maksadıyla spora önem verileceği ifade edilmiştir. Şehir imar planlarında spor ve yeşil alanlara öncelik verilmesi ve tesislerin sayılarının çoğaltılabilmesi amacıyla yerel yönetimlerle koordinasyon kurulması, sporun tüm dallarında geliştirilerek yayılmasına çaba gösterileceği ifadeleri yer almaktadır. Bunun yanında dünyada yapılan olimpiyatların ülkemizde de düzenlenmesini temin etmek kapsamında çabaların devam ederek hız verileceği belirtilmiştir (www.tbmm.gov.tr/9'uncu cilt).

54'üncü Hükümet olan Erbakan Hükümeti (1996-1997) döneminde milletin tüm fertlerinin özellikle de gençlerin manevi varlıklarının yükseltilmesine özen gösterileceği, fiziksel ve ruhsal bakımdan sıhhatli bir topluma ulaşmak maksadıyla, beden eğitimi ve sporun geliştirileceği belirtilmiştir.

55'inci Hükümet olan 3'üncü Yılmaz Hükümeti (1997-1999) döneminde Olimpiyatların ülkemizde yapılması için gerekli çabanın gösterileceği, boş zamanın değerlendirilmesi, sporun kitlelere yayılması için gerekli düzenlemelerin yapılacağı, amatör ve profesyonel sporların ve bunu icra eden sporcuların modern seviyeyi yakalamaları yönünde atılımlar yapılacağı, gençlik kamplarının çoğaltılacağı, bedensel engellilerin spor etkinliklerine iştirak etmelerinin teşvik edileceği, kulüplerin kendi tesislerine kavuşturulması amacıyla yeni politikalar oluşturulacağı, spor kulüplerinin tesisler inşa etmesinin teşvik edileceği belirtilmiştir. Spor federasyonlarının, kendi özel yapısı içerisinde özerk bir yapıya sahip olmasının amaçlandığı bu plandaki dikkat çeken maddeler olarak karşımıza çıkmaktadır (www.tbmm.gov.tr/9'uncu cilt). 3'üncü Yılmaz döneminde Uluslararası Havacılık Federasyonu öncülüğünde organize edilen 1'inci Dünya Hava Oyunları'nın (Hava Olimpiyatları) ilki 03-21 Eylül 1997 tarihleri arasında ülkemizde düzenlenmiştir.

56 ve 57'nci Hükümet olan 4 ve 5'inci Ecevit Hükümeti (1999-2002) döneminde kamudaki spor alanlarının, ticarî olarak bir hizmet işletmesine dönüşmesine izin verilmeyeceği, bütün bölgelerde yer alan spor uygulamalarının ucuz, sağlam ve sağlık esasında gerçekleştirileceği, yerel yönetimlerin katkısıyla gençliğin spor faaliyetlerinden faydalanacağı alan sayısının fazlaştırılmasının amaçlandığı belirtilmiştir. İmar alanında yapılacak uygulamalarla, semtlerde spor ve oyun alanlarının açılacağı, amatör sporculuk kapsamında inşa edilen tesislerin tüm ülkede yayılma-

sının sağlanacağı, profesyonel kulüplerin de amatör sporculuğa katkısının artırılacağı planlanmıştır (www.tbmm.gov.tr/10'uncu cilt).

58'inci Hükümet olan Gül Hükümeti (2002-2003) döneminde bakıma muhtaç durumda bulunan yaşlı, çocuk ve işsizler için özel programların oluşturulması, engellilerin hayatını kolaylaştıracak önlemlerin uygulamaya sokulması, sağlık ve sosyal güvenlik, trafik, spor, kentleşme, eğitimde fırsat eşitliğinin sağlanması konuları bu programda yer almaktadır (www.tbmm.gov.tr/10'uncu cilt).

2003 yılından bu yana süren, 59, 60 ve 61'inci Hükümet olan 1, 2 ve 3'üncü Erdoğan Hükümeti döneminde özellikle dünya turizminde önemli bir yer tutan spor turizmi, kültür turizmi, iş, kongre, gibi sahalarda, ülkenin zengin turizm potansiyelini ilerletecek düzenlemeler yapılacağı belirtilmiştir. Dünya ve ülkenin değişen koşulları değerlendirilerek yeni bir spor politikası oluşturulacağı, sporda her alanda uluslararası değerleri yakalamak için gerekli desteğin sağlanacağı, 1'inci dönem (2003-2007) programında yerini almıştır. 3'üncü dönem (2011) programında sporun yalnızca serbest zamanları kullanma amacıyla değil, sosyalleşme ve sağlıklı bir toplum olma yolunda da önem arz ettiği, tüm vatandaşların spor ile tanışarak spor etkinliklerine bilfiil iştirak etmesi kapsamında yapılan yatırımlar ifade edilmiştir. Dönemler içerisinde inşa edilen tesislerin sayısı ele alınmıştır. Sağlık turizmi ve termal turizm alanında ülkemizin gerek Avrupa gerekse Orta Doğu'da sağlam bir yer tutması amacıyla çalışmalarında bulunulacağı, bu amaçla kış sporları, termal ve yayla turizmi merkezlerinin altyapılarının ve ulaşım yollarının süratle tamamlanacağı belirtilmiştir (www.tbmm.gov.tr/10'uncu cilt).

Kalkınma Planları:

1982 Anayasası'nın kabulüyle başlayan ve günümüze kadar olan süreçteki tüm hükümet dönemlerinde spor konusunda planlanan yol haritaları yukarıda açıklanmıştır. Sporla ilgili ülkemizde hükümetler tarafından yapılan düzenlemelerin yanında beş yıllık kalkınma planları da bu kapsamda değerlendirilecektir. Dolayısıyla çalışmanın bu bölümünde beş yıllık kalkınma planlarının incelenmesi etkili olacaktır.

1982 Anayasası'na kadar geçen süreçte ülkemizde dört adet kalkınma planı oluşturulmuştur. İlk kez 1961 Anayasası ile yapılması sağlanan beş yıllık kalkınma planları sırasıyla 1963-1967 yılları arasındaki 1'inci Beş Yıllık Planı, 1968-1972 yılları arasındaki 2'nci Beş Yıllık Kalkınma Planı, 1973-1977 yılları arasındaki 3'üncü Beş Yıllık Kalkınma Planı ve 1979-1983 yılları arasındaki 4'üncü Beş Yıllık Kalkınma Planı'dır. Bu dört plan 1982 Anayasası'na kadar geçen dönemde uygulamaya konulmuştur. Bahse konu planlardan kısaca bahsetmek gerekirse ilk planda (1963-1967) genel olarak altyapı ve yeniden yapılanma, tesisleşme ko-

nularına yer verilmiştir. Bu planda spor, serbest zaman faaliyetleri ile ilgili bir husus yer almamaktadır. Ancak ileride bu alandaki etkinliklerin uygulanmasını sağlayacak politikaların belirlenmesinde öncü niteliğinde olacak birtakım kararları bünyesinde barındırmaktadır. Bu kararlar temel itibarıyla bu planda kalkınma felsefesinin temelini, mümkün olduğu kadar geniş halk topluluklarının, yüksek bir yaşam seviyesine ulaşmasının amaçlandığı şeklinde belirtilmiştir (www.sbb.gov.tr/1'inci Beş Yıllık Kalkınma Planı).

İkinci planda (1968-1972) genç nüfusun serbest zamanlarının, faydasız ve kötü neticelere yol açacak hal ve hareket tarzlarını ortadan kaldıracak biçimde değerlendirilmesi, bu kapsamda faydalı bilgi ve yetenekler kazandıracak etkinliklere odaklanılmasının hedeflendiği, bunun yanında genç nüfusu faal biçimde spor yapacak şekilde yetiştirmek ve hâlihazırdaki spor kuruluşları tesis, imkân ve kabiliyetlerinden faydalanma olanaklarını çoğaltmak maksadıyla gerekli programların düzenleneceği belirtilmiştir. Genç nüfusun serbest zamanlarının faydalı kullanılması amacıyla, spor, yaygın eğitim, kültür ve sosyal faaliyetleri bünyesinde barındıran programların muhtelif kuruluşların işbirliğiyle düzenleneceği ve bu faaliyetlerin başında bulunacak olan gençlik liderleri yetiştirileceği, hâlihazırdaki tesislerden standart çalışma saatleri dışında bu amaçla yararlanılacağı açıklanmıştır (www.sbb.gov.tr/2'inci Beş Yıllık Kalkınma Planı).

Üçüncü planda (1973-1977) gençliğe spor yaptırılmasının teşvik edilmesi, onların kamu kuruluşlarına ait sosyal, kültürel ve spor tesislerinden çok yönlü şekilde yararlanması konusu yer almıştır. Bunun yanında serbest zamanların yaratıcı kültür ve sanat etkinliklerine yöneltilmesinin okul döneminden itibaren başlayıp özel programlarla özendirilmesi amaçlanmıştır (www.sbb.gov.tr/3'üncü Beş Yıllık Kalkınma Planı).

Dördüncü planda (1979-1983) genç nüfusun eğitim kurumlarında ve serbest zamanlarında spor, kültür ve sanat gibi ilgilerini çeken sahalarda çalışmasının sağlanacağı, gençliğin sorunlarının fırsat eşitliği ilkesi kapsamında icra edilecek çok yönlü programlarla ele alınacağı belirtilmiştir (www.sbb.gov.tr/4'üncü Beş Yıllık Kalkınma Planı).

Hâlihazırda uygulanmakta olan 1982 Anayasası'nın yürürlüğe girmesiyle 1983 yılında sona eren Dördüncü Kalkınma Planı yerini Beşinci Kalkınma Planı'na bırakmıştır. 1985-1989 yılları arasındaki 5'inci Beş Yıllık Kalkınma Planı'nda, koruma kapsamındaki bölgeler, tarım maksadıyla ayrılan alanlar, ormanlar, sanayi, kırsal bölge ve şehirler için alternatif sahalara, rekreasyon ve turizm amaçlı alanlarla ilgili olarak sağlam ve faydalı kararların uygulanması amacıyla, bu arazilerin gerçek potansiyelleri ile mevcut ve gelecekteki sosyoekonomik faktörlerin beraber çözümlenmesi ve bu kaynağın her kullanım açısından ayrı ayrı değerlendirilmesi

rilmesinin sağlanması, bunun yanında köylünün temel alanı olan tarımın uygulanışından ortaya çıkan serbest zamanların etkin şekilde tüketilmesi amacıyla geleneksel köy el sanatlarının geliştirilmesinin amaçlandığı belirtilmiştir. Gençlere ulaştırılacak hizmetlerin ve kullanılacak tesislerin çoğaltılması maksadıyla lazım olan önlemlerin alınacağı, bu alanda kalınma konusunda önceliği olan yerler ve ihtiyaca daha fazla gerek duyan şehirlere önem verileceği ifade edilmiştir. Ayrıca bu planda Beden Eğitimi ve Spor Meslek Liseleri'nin açılması amaçlanmıştır. Gençlerin ruh, fikir ve fizik açısından en iyi biçimde ilerlemesini sağlamak maksadıyla okul içinde yapılan eğitime ilave olarak okul dışında da spor, sanat ve kültür etkinliklerinin teşvik edileceği belirtilmiştir. Bu planda “Sosyal Hedef ve Politikalar” Bölümünde Beden Eğitimi ve Spor İlke ve Politikaları yer almaktadır. Buna göre;

- Bu plan döneminde beden eğitimi ve spor faaliyetlerinin tüm yurda yayılarak amatör sporun teşvikinin temel amaç olduğu,
- Amatör spor alanında istenen seviyeye ulaşmak için, geleneksel spor dallarının daha fazla geliştirilmesinin ve uluslararası boyutta başarı sağlayacak sporcuların yetiştirilmesinin,
- Türk güreşinin ilerlemesi maksadıyla uygun planlamalar yapılmasının,
- Sporun ulaşılması daha zor yerler olan köy ve semtlerde yaşayan bireylere yaygınlaştırılması amacıyla belediye ve özel idarelerin işbirliğinin alınmasının,
- Kamu sektörünün yanında, özel sektör tarafından da spor tesislerinin inşasına teşvik sağlanmasının,
- Herkesin spor yapabilmesine öncelik verilerek gerekli şartların hazırlanmasının,
- Beden eğitimi ve spor bölümlerinden mezun kişilerin, okullarda beden eğitimi öğretmeni olarak görev yapabilmelerinin,
- Tüm spor dallarında antrenör yetiştirilmesine önem verilmesinin,
- İmar planlarında spor alanlarına ve yeşil sahalara öncelik verilmesinin,
- Spor malzemelerinin üretiminin teşvik edileceği, ülke içerisinde üretilmeyen veya üretimi masraflı olan spor malzemelerinin ithalinin kolaylaştırılmasının,
- Okullarda spor eğitimine ağırlık verileceğinin,
- İşyerlerinde beden eğitimi yapılmasının sağlanmasının,

- Spor tesislerinin hızlı şekilde tamamlanmasının ifade edildiği görülmektedir (www.sbb.gov.tr/5'inci Beş Yıllık Kalkınma Planı).

1990-1994 yılları arasındaki 6'ncı Beş Yıllık Kalkınma Planı'nda, iş saatleri dışında fiziksel, sosyal, psikolojik ilerlemeye fayda sağlayan faaliyetleri de içine alan serbest zamanların değerlendirilmesi hususunda eğitime yönelik programlar düzenlenerek televizyon, radyo, tanıtıcı kitapçık ve buna benzer ekipmanlar yardımıyla bilinçlendirme etkinliklerinde bulunulacağı ifade edilmiştir. Serbest zaman etkinlikleri ile ilgili tesis ve alanların planlamasında uluslararası kıstaslara uyulacağı, inşa edilecek park ve tesislerin halkın kullanımı için kolaylıkla ulaşılan, güvenli ve rahat, yerleşim sahalarına ve merkezi bölgelere düzgün ve sağlıklı dağılmalarının sağlanacağı belirtilmiştir. Belediye, merkezi idare ve köy idarelerinin serbest zamanların etkili kullanımında fikir verici olması amaçlanmıştır. Gençlerin ruhen ve fiziken son derece sağlıklı gelişmesini sağlamak maksadıyla hem okulda hem okul haricinde her türlü spor, kültür, sanat ve serbest zamanları etkili kullanma etkinliklerinin özendirilerek sigara, alkol ve benzeri her türlü kötü alışkanlıktan önleyici tedbirlerin bir bütün olarak ele alınmasının sağlanması ifade edilmiştir. Ayrıca ilk kez bu planda serbest zamanların değerlendirilmesi konusu özel olarak ele alınmıştır. Bu planda Sosyal Hedef, İlke ve Politikalar bölümünde Beden Eğitimi ve Spor ile Serbest Zamanları Değerlendirme kısımları bulunmaktadır. Buna göre;

- Sporun günlük bir rutin olması için her yaştaki bireylerin seyirci durumundan çıkarılarak aktif sporun içinde olmalarının sağlanması,

- Amatör spor dallarında uluslararası seviyede başarı gösterecek sporcuların yetiştirilmesine önem verilmesi,

- Spor tesislerinin çeşitli spor dalları ve aktivitelerin kullanımına imkân sağlayacak şekilde inşa edilmesini sağlayarak bu tesislerin dolu şekilde kullanılmasına olanak tanıyacak düzenlemelerin yapılması,

- İmar planlarında spor tesisi, çocuk oyun sahası, yeşil alan için bir kişi başına düşmesi gereken alan büyüklüğünün hesaplanarak bunun gelişmiş ülke standartlarına uygun olmasının sağlanması,

- Spor etkinliğinde bulunmak isteyen tüm kişilerin kullanımına olanak sağlayacak şekilde maliyeti az ve sade yapıdaki spor tesis ve alanlarının mahalli yönetim destekleriyle beraber semt ve köylere kadar yayılmasının sürdürülmesi,

- Geleneksel spor dallarının ilerletilmesi maksadıyla gerekli önlemlerin alınması,

- Sporla ilgili mevzuatın yeniden düzenlenerek, profesyonelliğe müsait olan dallarda, profesyonelliğin teşvik edilmesi,

- Spor istatistiklerinin uluslararası standartlara uygun ve düzenli hale getirilmesinin sağlanmasının amaçlandığı belirtilmiştir. Ayrıca bu planda “Boş Zamanların Değerlendirilmesi” kısmında eğitim ve düzenleme etkinliklerinin idamesini sağlayacak eğitilmiş kişilerin yetiştirilebilmesi için üniversitelerin beden eğitimi ve spor bölümlerinde “rekreasyon” anabilim dalı açılmasının yer aldığı görülmektedir. Bunun yanında bu planda boş zamanların değerlendirilmesinde kullanılacak alan ve tesislerin, çocuk, genç, yaşlı, engelli ve benzeri gruplar tarafından devamlı kullanılabilir şekilde geliştirileceği belirtilmiştir (www.sbb.gov.tr/6’ncı Beş Yıllık Kalkınma Planı).

1996-2000 yılları arasındaki 7’nci Beş Yıllık Kalkınma Planı “Temel Yapısal Değişim Projeleri” bölümü “Boş Zamanların Değerlendirilmesi” kısmında, “Boş zamanların değerlendirilmesini, yaşamın bir parçası haline getirmek temel ilkedir” ibaresi geçmektedir. Bu ifadeyle, rekreasyon faaliyetlerine devlet tarafından önem verildiği ve bu faaliyetleri yaşamın bir parçası yapmak gerektiği ilkesi belirtilmiştir. Nitekim 7’nci Beş Yıllık Kalkınma Planı’nda, belirtilen çalışmalara somut adım atmak üzere bir önceki planda olduğu gibi, “Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarında Rekreasyon Anabilim dalları tesis edileceği” ifadesi yer almıştır. Esas itibarıyla serbest zamanları yaşamın temel ilkesi haline getirmenin amaçlandığı belirtilmiştir. Bu planda nüfusun yüzde 20,4’ünü oluşturan 15-24 yaş grubundaki gençlik kesimine yönelik hizmetlerde sayı ve nitelik olarak belirli iyileşmeler sağlanmakla birlikte, bu hizmetlerdeki yetersizliklerin devam ettiği ifade edilerek öğrenim dışı gençlik kesiminin sorunlarının çözülmesine ihtiyaç duyulduğu belirtilmiştir. Spora ayrılan kaynakların artırılması, tesislerin rasyonel kullanılması, sporla ilgili insan gücü ihtiyaçlarının karşılanması, yeni bir yapılanmaya gidilmesi bu planda dikkat çeken ifadeler olarak öne çıkmaktadır (www.sbb.gov.tr/7’nci Beş Yıllık Kalkınma Planı).

2001-2005 yılları arasındaki 8’inci Beş Yıllık Kalkınma Planı’nda, serbest zamanların faydalı tüketilmesi bilincinin geliştirilmesi için yaygın ve örgün eğitim programlarından yararlanılacağı, bu kapsamda çocukların küçük yaşlarda sanat ve geleneksel el sanatları ile tanışmalarının sağlanması maksadıyla Kültür Bakanlığı’nın koordinesinde, projelerin geliştirilerek uygulamaya konulacağının hedeflendiği belirtilmiştir. Spor altyapısının tüm dallar itibarıyla dengeli dağılımının sağlanacağı ifade edilmiştir. Bu planda “Sosyal ve Ekonomik Sektörlerle İlgili Gelişme Hedef ve Politikaları, İnsan Kaynaklarının Geliştirilmesi” bölümü “Gençlik, Beden Eğitimi ve Spor ile Serbest Zamanların Değerlendirilmesi” kısmında;

- Öğrenim dışı kalan gençlik kesiminin sorunlarının çözülmesine duyulan ihtiyacın önemini koruduğu, madde bağımlılığının başta büyükşehirler olmak üzere gençler için önemli bir tehdit unsuru oluşturduğu,
- Mahalli yönetimlerin; gençlere yönelik kültür, sanat, geleneksel sporlar başta olmak üzere spor, zekâ oyunları, satranç, folklor, kitap okuma vb. alanlarda teşvik edici programlar hazırlamaları,
- 2000 ve 2004 yılı Olimpiyat Oyunlarının İstanbul'da yapılması yönündeki girişimlerden sonuç alınamadığı, ileride Olimpiyat Oyunlarının İstanbul'da yapılması amacıyla alt yapı yatırımlarına başlandığı,
- Bilimsel spor yayınlarının Türkçe'ye çevrilmesi ve basımı çalışmalarına devam edildiği,
- Beden eğitimi ve sporun tüm vatandaşların bir alışkanlığı ve rahatlıkla ulaşabileceği hizmet alt yapısına sahip bir yaşayış tarzı haline getirilmesinin esas olduğu,
- Turizm amaçlı spor etkinliklerinin yaygınlaştırılması için altyapı ve tanıtım çalışmalarına önem verilerek bu alanda istihdam edilecek spor elamanlarının yetiştirilmesi konusunda programların uygulanması,
- Kulüp ve federasyonların kurumsallaşarak kendi kendini finanse edebilen bir yapıya dönüşmelerinin sağlanması,
- Her okula bir beden eğitimi ve spor öğretmeni, her kulübe bir eğitilmiş spor yöneticisi, her spor dalında ve her kulüpte yeterli eğitilmiş antrenör istihdam edilmesi ve spor alanlarının artırılmasını sağlayacak düzenlemelerin yapılması,
- Okullar da dâhil olmak üzere kamuya ait spor tesislerinin mesai saatleri dışında halkın kullanımına açılacağı belirtilmiştir (www.sbb.gov.tr/8'inci Beş Yıllık Kalkınma Planı).

2007-2013 yılları arasındaki 9'uncu Beş Yıllık Kalkınma Planı diğer planlardan farklı olarak, AB mali takvimi dikkate alınarak 7 yıl olarak belirlenmiştir. Bu plan, AB'ye üyelik için uyum sürecini tamamlamış bir Türkiye vizyonu ve uzun vadeli stratejik hedefler çerçevesinde hazırlanmıştır. Bu yeni anlayış kapsamında, planlanan stratejik hedef ve önceliklerin uygulanabilmesi aşamasında, hareket planında etkinliğin ve şeffaflığın sağlanması ve hesap verebilirliğe zemin oluşturulabilmesi maksadıyla, bu planda etkili bir izleme ve değerlendirme sürecine yer verilmiştir. Genç nüfusun aileleri başta olmak üzere toplumla etkileşimlerini daha verimli duruma getirecek, özgüvenlerini geliştirecek, hayatlarını idame ettikleri topluma aidiyet duygusu ve hassasiyetlerini artıracak, karar alma süreçlerine iştiraklerini sağlayacak önlemler alınmasının sağlanmasına yer verilmiştir. Ayrıca kırsal kesimde e-ticaret de kullanılarak tarım, orman ve gıda

ürünlerinin tanıtım ve pazarlanması, turizm ve rekreasyon, el sanatları, tarıma dayalı sanayi ve diğer alternatif üretim etkinliklerinin geliştirileceği belirtilmiştir. Bu planda sporla ilgili olarak herhangi bir düzenleme göze çarpmamaktadır (www.sbb.gov.tr/9'uncu Beş Yıllık Kalkınma Planı). Söz konusu planda daha çok vatandaşa en yakın birimlerce yapılmasını esas alan yerel yönetimleri ön plana çıkaran uygulamalar göze çarpmaktadır (Yıldız, 2018).

2014-2018 yılları arasındaki 10'uncu Beş Yıllık Kalkınma Planı'nda, fiziki ve beşeri altyapının sağlamlaştırılarak ülke çapında sistemli bir dağılımın oluşturulması, spor eğitiminin geliştirilmesi, spor ahlakının sağlanması, başarılı sporcuların yetiştirilmesi ve sporun bir hayat biçimi olarak benimsetilerek geniş kitlelere yayılması amaçlanmaktadır (Gök vd, 2018). Sağlıklı ve hareketli bir hayatın gereği olarak toplumda spor yapma kültürünün yerleştirilmesi, spor hizmetlerinin kalitesi ve çeşitliliğinin artırılarak sporun geniş kitlelere yaygınlaştırılması ve başarılı sporcular yetiştirilmesinin temel amaç olduğu ifade edilmiştir. Kamuya ait tüm spor tesislerinin bütün vatandaşların kullanımına açık olmasının sağlanacağı belirtilmiştir. Bahse konu planın ikinci bölümü "Planın Hedefleri ve Politikaları" altında yer alan "Spor" maddesinde;

- Olimpik spor tesislerinden azami derecede yarar sağlayabilmek maksadıyla bu tesislerin sporcu yetiştirmede aktif kullanılmaları ve farklı organizasyonlara ev sahipliği yapmalarının önemli olduğu,

- Fiziki ve beşeri altyapının sağlamlaştırılarak ülke genelinde istikrarlı dağılmasının sağlanması, spor eğitiminin iyileştirilmesi, sporda etiğin geliştirilmesi, başarılı sporcuların yetiştirilmesi ve sporun bir hayat biçimi olacak şekilde benimsetilerek geniş kitlelere yaygınlaştırılmasının önemini koruduğu,

- Toplumda spor yapma bilincinin oluşturulmasının sağlanması, spor hizmetlerinin çeşitlilik ve kalitesinin artırılarak sporun geniş kitlelere yayılması ve başarılı sporcular yetiştirilmesinin ana gaye olduğu,

- Çocukluk eğitimi de dâhil olmak üzere tüm eğitim aşamalarında spor eğitiminin içerik ve uygulama olarak iyileştirileceği,

- Kamu spor tesislerinin tüm bireylerin kullanımına açık olmasının sağlanması,

- Başarılı sporcu yetiştirmek maksadıyla elit sporcu seçme, yönlendirme sistemlerinin geliştirilerek gerekli altyapının oluşturulması, Olimpik Sporcu Kamp Eğitim Merkezleri kurulması,

- Sporcu sağlığı merkezlerinin, hizmet kalitesi ve çeşitliliğinin artırılarak yaygınlaştırılması, spor hekimi ihtiyacının giderilmesine yönelik tedbirler alınması,
- Eğitim başta olmak üzere sporun tüm sektörlerinde teknoloji kullanımının yaygınlaştırılması,
- Sporda şiddetin azaltılması için gerekli önlemlerin alınması belirtilmiştir (www.sbb.gov.tr/10'uncu Beş Yıllık Kalkınma Planı).

2019-2023 yıllarını kapsayan 11'inci Beş Yıllık Kalkınma Planı, ülkemizin 2018'de Cumhurbaşkanlığı Hükümet Sistemi'ne geçmesi sebebiyle, Türkiye Cumhuriyeti Cumhurbaşkanlığı Strateji ve Bütçe Başkanlığı tarafından yayımlanmıştır. Bahse konu planda, genç nüfusun sportif, kültürel ve sanatsal faaliyetler ile özellikle fen, teknoloji, mühendislik ve matematik sahalarına yönelmesini özendirecek programlar geliştirilmesi amaçlanmıştır. Sporun bir hayat rutini haline geldiği, talep eden tüm kesimin spor etkinliklerine ulaşabildiği, uluslararası turnuvalarda başarı elde eden, saygın spor organizasyonlarına ev sahipliği yapan ve bu sayede sporun tüm branşlarında dünya çapında rekabet edebilen bir seviyeye ulaşmanın temel amaç olduğu belirtilmiştir. Bu planda “Nitelikli İnsan Güçlü Toplum” bölümünde yer alan “Spor” maddesinde

- Temel amacın sporun bir alışkanlık haline geldiği, isteyen tüm vatandaşların spor etkinliklerine ulaşabildiği, uluslararası müsabakalarda başarı sağlayan, saygın spor organizasyonlarına ev sahipliği yapabilen böylece sporun her branşında dünya çapında rekabet edebilen bir seviyeye ulaşmak olduğu,
- Küçük yaşlardan itibaren spor eğitimi verileceği, örgün eğitimde beden eğitimi ve spor dersinin niteliğinin artırılacağı,
- Her yaştan vatandaşın spor etkinliklerine düzenli katılımının teşvik edileceği, halkın spora olan alakasını geliştirecek çalışmalarda bulunulacağı,
- Spor eğitiminin, okul öncesinden başlayarak ilk ve ortaöğretimde yaygınlaştırılacağı,
- Okul spor müsabakalarının faaliyet çeşitliliği ile okul spor kulübü sayısının artırılarak çocukların farklı spor branşlarına yönlendirilmesinin sağlanacağı,
- Başta engelli bireyler olmak üzere tüm vatandaşların spor etkinliklerine iştirakinin sağlanacağı,
- Engelli bireylerin spora katılımına yönelik antrenör-öğretmen yetliliklerinin geliştirileceği, zenginleştirilmiş eğitim materyalleri, görsel ve yazılı dokümanlar hazırlanarak uygulamaya konulacağı,

- Okul ve mahalle spor kulüplerinin dijital ortamda da entegrasyonu ile bu kulüplerin izleme ve değerlendirme işlemi kolaylaştırılarak performans göstergelerinin doğrulanabilir olmasının sağlanacağı,

- İlköğretim çağındaki öğrencilere yönelik yetenek taraması ile öğrencilerin, spor alanında başarılı olabileceği dallara yönlendirileceği, elit sporcu yetiştirilmesinin sağlanacağı ve yaşam boyu aktif spor katılımını teşvik edecek branş yönlendirmesinin yapılacağı,

- Elit kategorisinde yer alma potansiyeli taşıyan sporcuların seçme, yönlendirme ve branşlandırma sistemlerinin geliştirileceği,

- Ülke genelinde standart yetenek tarama modelinin oluşturulacağı,

- Coğrafi konum, iklim ve demografik yapı dikkate alınarak ulusal düzeyde spor tesislerinin inşası ve etkin kullanılmasının sağlanacağı,

- Tesislerin inşası ve etkin kullanımına yönelik modeller geliştirileceği,

- Eğitim kurumları ile kamuya ait spor tesislerinin Gençlik ve Spor Bakanlığı eşgüdümünde ortak kullanıma ve halkın kullanımına açılmasının sağlanacağı,

- Spor alanına ait veri setlerinin yeniden yapılandırılarak veri kalitesinin artırılmasının sağlanması ve uluslararası karşılaştırmalara imkân veren bir veri altyapısının oluşturulması,

- Uluslararası düzeyde rekabet gücüne sahip yüksek katma değerli spor ürünleri geliştirmeye yönelik çalışmalar başlatılarak ülkemizin dünya spor endüstrisinden aldığı payın artırılmasının sağlanması,

- Spor endüstrisi ve teknolojileri alanındaki çalışmaların desteklenmesi,

- Spor endüstrisinde iş yapmakta olan şirketlerin bilişim teknolojileri ve e-ticaret uygulamalarının sundukları imkânlardan yararlanılması suretiyle rekabetçi bir yapıya kavuşturulmaları sağlanması,

- Spor alanında mal ve hizmet üretiminde uluslararası ölçütlere uygun rekabet şartlarını yerine getirecek marka ve kalite konusunda Ar-Ge çalışmalarının gerçekleştirileceği,

- Sporcu sağlığı merkezlerinin, hizmet kalitesi ve çeşitliliğinin çoğaltılarak yaygınlaştırılması, spor hekimi ihtiyacının çözümüne yönelik önlemlerin alınması,

- Sporcu sağlığı merkezleri konusunda bölgeler itibarıyla mevcut durum ve ihtiyaç tespiti çalışması yapılması ve ihtiyaca göre yeni merkezlerin kurulması,

- Spor hekimi ihtiyacının tespit edilmesi ve yeterli sayıda uzman hekimin yetiştirilmesinin sağlanması,
- Spor turizminin uzun vadeli ve sağlıklı gelişmesini sağlamak üzere bölge potansiyelini ve rekabet gücü yüksek spor branşlarını dikkate alan Türkiye Spor Turizmi Stratejisi'nin hazırlanması ve ülkemizin dünya spor turizm pazarından alacağı payın artırılması,
- Spor turizmine elverişli bölgelerin ve alanların tespiti ve değerlendirilmesi için kapsamlı bir envanter analiz çalışması hazırlanarak spor turizmi yol haritası oluşturulması,
- Geleneksel spor dallarının uluslararası düzeyde tanıtımının yapılması ve Türkiye'nin spor organizasyonlarına ev sahipliği yapması suretiyle spor turizminin gelişmesinin sağlanması,
- Milli sporcuların ortaöğretim ve yükseköğretim kademesine geçişlerini kolaylaştırıcı düzenlemelerin yapılması,
- Spor liseleri ve spor bilimleri fakültelerinin öğretim programlarının güncellenerek spor alanında istihdam imkânlarının iyileştirilmesi,
- Sporla profesyonel olarak ilgilenen bireylerin spor yaşamları sonrasında aktif ve verimli bireyler olarak spora veya başka alanlara katkı vermeleri için mesleki rehberlik uygulamalarının oluşturulması,
- Antrenörlüğe ilişkin eğitimler mevzuat, yöntemler, eğitim sonrası sınav ve değerlendirme süreçlerinin yeniden düzenlenerek antrenörlük niteliğinin artırılması ve antrenörlük kariyer sisteminin hayata geçirilmesi olduğu belirtilmiştir (www.sbb.gov.tr/11'inci Beş Yıllık Kalkınma Planı).

1982 Anayasası'nın kabul edildiği dönemden bugüne kadar geçen sürede yönetime gelmiş hükümetlerin planlarına bakıldığında genel itibarıyla;

44'üncü Hükümet olan Ulusu Hükümeti (1980-1983) döneminde spor etkinliklerinin eşit yayılımının sağlanarak spor tesislerinin herkes tarafından kullanılmasının,

45 ve 46'ncı Hükümetler olan 1 ve 2'nci Özal Hükümeti (1983-1989) döneminde gençlik ve spora büyük önem verilerek yeni bir spor kanunun oluşturulmasının,

47'nci Hükümet olan Akbulut Hükümeti (1989-1991) döneminde gençlerin fiziken, ruhen, ve fikir yönünden en iyi biçimde gelişmelerini sağlamanın, modern tesislerin inşa edilmesinin,

48'inci Hükümet olan 1'inci Yılmaz Hükümeti (1991-1991) döneminde önceki dönemlere nazaran spor planlamasına daha az yer verilmiş-

tir. Bu hükümet programında alt yapı ve tesis yatırımlarına ağırlık verilerek bunun tüm ülkeye yayılmasının,

49'uncu Hükümet olan 7'nci Demirel Hükümeti (1991-1993) döneminde spor konusunda öncelikli illerin sporcu potansiyeli, nüfus ve demografik yapılarına göre tespitinin, antrenör ve hakemlerin eğitimlerinin sağlanmasının ve 2000 yılındaki Olimpiyatların İstanbul'da yapılması için gerekli girişimlerde bulunulacağının,

50, 51 ve 52'nci Hükümetler olan 1, 2 ve 3'üncü Çiller Hükümeti (1993-1996) dönemi programında gençlerin yaratıcı kabiliyetlerini ortaya çıkarmak için, okul içi ve dışı düşünce, kültür, sanat ve spor faaliyetlerinin destekleneceği, modern tesislerin inşa edilmesinin sağlanacağının,

53'üncü Hükümet olan 2'nci Yılmaz Hükümeti (1996-1996) döneminde boş zamanların değerlendirilmesi için spora gerekli önem verileceğinin, imar planlarının hazırlanmasında spor alanlarına ve yeşil alanlara ağırlık verilmesinin,

54'üncü Hükümet olan Erbakan Hükümeti (1996-1997) döneminde milletin tüm fertlerinin özellikle de gençlerin manevi varlıklarının yükseltilmesine özen gösterilerek sporun geliştirileceğinin,

55'inci Hükümet olan 3'üncü Yılmaz Hükümeti (1997-1999) döneminde Olimpiyatların ülkemizde yapılması için gerekli çabanın gösterileceğinin, boş zamanın değerlendirilmesi, sporun kitlelere yayılması için gerekli düzenlemelerin yapılacağı, amatör ve profesyonel sporların ve bunu icra eden sporcuların modern seviyeyi yakalamaları yönünde atılımlar yapılacağının, bedensel engellilerin spor etkinliklerine iştirak etmelerinin teşvik edileceğinin, spor federasyonlarının özerk bir yapıya sahip olmasının,

56 ve 57'nci Hükümet olan 4 ve 5'inci Ecevit Hükümeti (1999-2002) döneminde bütün bölgelerde yer alan spor uygulamalarının ucuz, sağlam ve sağlık esasında gerçekleştirileceğinin, semtlerde spor alanlarının açılacağı,

58'inci Hükümet olan Gül Hükümeti (2002-2003) döneminde bakıma muhtaç durumda bulunan yaşlı, çocuk ve işsizler için özel programların oluşturulmasının, engellilerin hayatını kolaylaştıracak önlemlerin uygulamaya sokulmasının,

2003 yılından bu yana süren, 59, 60 ve 61'inci Hükümet olan 1, 2 ve 3'üncü Erdoğan Hükümeti döneminde dünyanın ve ülkemizin değişen şartları dikkate alınarak yeni bir spor politikası oluşturulacağının, sporun her dalında uluslararası standartları yakalamak için destek verileceğinin sporun sadece boş zamanları değerlendirme aracı değil sağlıklı bir toplum

olmak için de önemli bir araç olarak görüleceğinin, Türkiye'nin Avrupa'da ve Orta Doğu'da termal turizm ve sağlık turizmi alanında önemli bir merkez olması yolunda çalışılacağına amaçlandığı belirtilmiştir.

Kalkınma planları açısından genel bakış incelendiğinde 1985-1989 yılları arasını kapsayan 5'inci Kalkınma Planı'nda geleneksel spor dallarının geliştirilerek uluslararası seviyede başarılı sporcuların yetiştirilmesinin, Türk güreşinin geliştirilmesinin, sporun köylere yayılmasının, tüm spor branşlarında antrenör yetiştirilmesinin, imar planlarında spor alanlarına ağırlık verilmesinin, spor malzeme üretiminin teşvikinin, işyerlerinde spor yapılmasının, spor tesislerinin süratli yapılmasının,

1990-1994 yılları arasındaki 6'ncı Beş Yıllık Kalkınma Planı'nda serbest zaman kavramı ilk kez ayrıca ele alınmıştır. Bu planda iş saatleri haricindeki serbest zamanların etkili kullanılmasına yönelik medya organlarınca bilinçlendirme faaliyetlerinin, serbest zaman etkinlikleri için tesis planlamasında vatandaşların rahat ulaşılabilceği yerlere dengeli dağılımının, gençlerin okul içi ve dışındaki kültür, sanat, spor, izcilik ve serbest zamanları geliştirme etkinliklerinin teşvik edilerek kötü alışkanlıklardan uzaklaştırılmalarının, sporun seyirci olarak izlenmesinin yanında aktif şekilde günlük rutin haline getirilmesinin, spor tesislerinin spor yapmak isteyen herkese düşük maliyetli şekilde merkezi yerleşimden uzak bölgeleri de kapsayacak şekilde kullandırılmasının, üniversitelerde rekreasyon bölümü açılmasının,

1996-2000 yılları arasındaki 7'nci Beş Yıllık Kalkınma Planı'nda serbest zamanların değerlendirilmesini, yaşamın bir parçası haline getirmenin ana ilke olduğunu belirtmektedir. Bu planda 6'ncı Kalkınma Planı'nda olduğu gibi üniversitelerde rekreasyon bölümlerinin açılacağına, spora ayrılan kaynakların artırılmasının, sporla ilgili yeni bir yapılanmaya gidilmesinin,

2001-2005 yılları arasındaki 8'inci Beş Yıllık Kalkınma Planı'nda, mahalli idarelerin gençlere kültür, sanat, geleneksel sporlar başta olmak üzere spor, zekâ oyunları gibi özendirici programlar hazırlamalarının, olimpiyatların ülkemizde düzenlenmesi için çalışmalara başlanacağına, bilimsel spor yayınlarının Türkçe'ye çevrilmesinin, sporun tüm vatandaşların rahatça ulaşabilecek şekilde düzenlenerek insanların sporu bir hayat tarzı haline getirmesinin, spor turizminin geliştirilmesinin, federasyon ve kulüplerin kendi kendine yetebilen yapıya dönüşmelerinin, öğretmen, antrenör spor yöneticilerinin eğitilmiş olmasının, kamuya ait spor tesislerinin mesai zamanları haricinde halk kullanımına açılacağına amaçlandığı göze çarpmaktadır.

2007-2013 yılları arasındaki 9'uncu Beş Yıllık Kalkınma Planı'nda sporla ilgili düzenlemeye yer verilmemiştir. Bu plan AB'ye üyelik kap-

samındaki anlayış çerçevesinde hazırlanmıştır. Gençlerin toplumla etkileşimlerini daha verimli hale getirecek ve özgüvenlerini geliştirecek önlemlere yer verilmiştir. Vatandaşa en yakın birimlerce yapılmasını esas alan yerel yönetimleri ön plana çıkaran uygulamalar esas alınmıştır.

2014-2018 yılları arasındaki 10'uncu Beş Yıllık Kalkınma Planı'nda altyapının sağlamlaştırılarak yurt çapında istikrarlı dağılmasının, spor eğitiminin iyileştirilerek, sporda etiğin sağlanması, başarılı sporcuların yetiştirilmesi ve sporun bir hayat biçimi olarak benimsetilerek büyük kitlelere yaygınlaştırılmasının, kamu spor tesislerinin bütün vatandaşlara açılmasının, başarılı sporcu yetiştirmesinin, sporda şiddetin azaltılmasının, teknoloji kullanımının sporda yaygınlaştırılmasının ele alındığı göze çarpmaktadır.

2019-2023 yıllarını kapsayan 11'inci Beş Yıllık Kalkınma Planı'na sporun en geniş yelpazede ele alındığı plan diyebiliriz. Bu planda sporun bir hayat rutini haline geldiği, spor turizminin geliştirilmesinin, spor sektöründe endüstriyel alanda malzeme üretiminin teşviki ve teknolojinin spora entegre edilmesine olanak sağlayacak düzenlemelerin, talep eden tüm kesimin spor etkinliklerine ulaşabildiği, uluslararası turnuvalarda başarı elde eden, saygın spor organizasyonlarına ev sahipliği yapan ve bu sayede sporun tüm branşlarında dünya çapında rekabet edebilen bir seviyeye ulaşmanın amaçlandığı görülmektedir.

Bahse konu kalkınma planları ve hükümet politikalarının yanında orta vadeli ve yıllık programlardan da kısaca bahsetmek uygun olacaktır. Kalkınma planları doğrultusundaki stratejik amaçların icrası kapsamında, kamu politikalarını şekillendirmek ve kaynak tahsislerini yönlendirmek amacıyla ilk orta vadeli program 2006-2008 dönemini kapsayacak şekilde hazırlanmıştır (www.sbb.gov.tr/2006-2008 Orta Vadeli Programı). Orta vadeli programlar (OVP) genel itibariyle planlanan amaçları ekonomik boyutta ele alsa da beşeri gelişme ve sosyal dayanışma alanlarında bir takım düzenlemelerin yer aldığı görülmektedir. Örneğin 2013-2015 Orta Vadeli Program'da eğitim sisteminde kaliteyi yükselten dönüşüm programı kapsamında öğrencilerin ruhsal ve fiziksel gelişimlerini artırmaya yönelik sportif, sanatsal ve kültürel aktiviteleri daha fazla içeren, sınav odaklı olmayan müfredat oluşturulacağı belirtilmiştir. Yine aynı programda gençlerin taleplerini dinleyerek verilecek hizmetlerin geliştirileceği, halkın spora ilgisini artıracak ve farklı spor dallarını tanıtacak etkinlikler düzenleneceği, uluslararası başarılı sporcu yetiştirmek amacıyla gerekli altyapının sağlanacağı belirtilmiştir (www.sbb.gov.tr/2013-2015 Orta Vadeli Programı). 2018-2020 OVP'da genel olarak ekonomik kalkınma amaçlarının yer aldığı görülmekle birlikte esas olarak hizmet ve kalkınmanın, engelli bireyler ve kadınlar başta olmak üzere tüm kesimin sosyal hayata katılımının sağlanacağının amaçlandığı belirtilmektedir (www.

sbb.gov.tr/2018-2020 Orta Vadeli Programı). 04 Ekim 2019 tarihinde yürürlüğe giren 2020-2022 Orta Vadeli Programı'nın "Eylemler ve Projeler" bölümünde; engelli ve yaşlı bireylere yerel yönetimlerce sunulan hizmet kalitesinin artırılması, gençlerin tüm kötü alışkanlıklardan uzak tutulması amacıyla fiziksel ve ruhsal becerilerini geliştirecek çalışmaların yapılacağı, kültür, sanat, kongre, macera, spor vb. turizm faaliyetlerine yönelik destinasyonların oluşturulacağı ele alınmıştır(www.sbb.gov.tr/2020-2020 Orta Vadeli Programı). Yıllık programlar da kalkınma planlarının icrası kapsamında bünyesinde uygulanacak politika ve tedbirleri barındıran, yıl bazında yapılan icraat ve düzenlemeler ile ileri dönemdeki hedefleri bünyesinde bulunduran sistemli programlar olarak karşımıza çıkmaktadır. Yıllık planların içeriğine bakıldığında kalkınma planlarının eyleme dönüşmüş biçimlerini ve belirli bir program dâhilinde yapılacak faaliyetlerin yer aldığı görülmektedir.

Tartışma ve Sonuç :

Geçmişten günümüze oluşturulan hükümet programları, orta vadeli ve yıllık programlar ile kalkınma planları incelendiğinde altyapı tesislerinin inşası, sporun kitlelere yayılması, serbest zamanların etkili kullanılması ve spor bilincinin oluşturulması, engellilerin spor hizmetlerine erişebilmesi, antrenör ve hakemlerin uluslararası seviyeye getirilmesi, sporcularımızın uluslararası organizasyonlarda başarı sağlaması, dünyada önde gelen organizasyonların ülkemizde düzenlenmesi gibi, gelişen bir ülkede planlanan amaçların da geliştiği, daha yüksek hedefler koyulduğu görülmektedir. Önceki planlarda altyapı, tesisleşme, spor hizmeti ulaşımı konusunda eksik kalan yerleri belirleyerek bu bölgelere hizmetlerin götürülmesi ele alınırken son dönemde yapılan kalkınma planlarında her branşta uluslararası seviyeyi yakalamak, prestijli spor müsabakaları ve organizasyonlarının ülkemizde icra edilmesini sağlamanın amaçlandığı göze çarpmaktadır.

Hükümet programları, orta vadeli ve yıllık programların kalkınma planlarıyla aynı doğrultuda seyretmesi bir ülkenin ilerlemesi bakımından önemlidir. Koordineli bir şekilde ve vakit kaybetmeden amaçlara ulaşılması ancak ve ancak belirlenen yol haritasına sistemli ve programlı yapmakla gerçekleşecektir. Yapılan her planlama ya da kanun kuşkusuz o dönem ihtiyaçları gözetilerek yürürlüğe sokulmuştur. Dolayısıyla her dönem kendi içerisinde karmaşık ve kendine has bir yapıya sahiptir. Osmanlı'nın zayıfladığı ve yıkılmak üzere olduğu 1808 Sened-i İttifak döneminde şartlar gereği devletin ayakta kalma çabası göze çarpmaktadır. Yine aynı şekilde Tanzimat ve Islahat Fermanı ile ilk anayasa olarak kabul edilen Kanun-i Esasi'nin çıkarıldığı dönemde, ana gayenin iç ve dış güçlere karşı ayakta kalarak ülkenin işleyişinin idame ettirilerek yıkılmama olduğu

düşünüldüğünde serbest zaman ve spor faaliyetlerinin bu dönemde yer almaması anlaşılabilir bir durum şeklinde ortaya çıkmaktadır. Yine aynı şekilde Osmanlının yıkılmasından sonra yeni kurulan Türkiye Cumhuriyeti'nin dünya düzeninde sağlam durabilmek ve modern dünyada bir yer edinmek amacıyla oluşturulan 1921 ve 1924 Anayasalarında olduğu gibi 1960 ihtilalinin ardından yürürlüğe giren 1961 Anayasası'nda da spor ve serbest zamana yönelik düzenlemeler yer almamıştır.

Bu çalışmada 1982 Anayasası ile birlikte başlayan süreçteki kalkınma planları ve hükümet programları incelenmiştir. Yukarıda da bahsedildiği üzere geçmişten günümüze bakıldığında spor alanında büyük bir ivmelenmenin yaşandığı aşikârdır. Metinsel olarak incelendiğinde kalkınma planlarıyla desteklenen projelerin orta vadeli ve yıllık programlarla detaylandırılarak bir yol haritası oluşturulduğu çok net bir şekilde ortaya çıkmaktadır. Burada üzerinde durulması gereken nokta bu yol haritasının 1982'den bu yana geçen yaklaşık 40 yıllık sürede ne derece başarılı olduğudur. Yürürlüğe koyulan kalkınma planları, hükümet programları, orta vadeli ve yıllık programlar incelendiğinde spor yapma bilincinin topluma aşılması, sporun kitlelere yayılması, uluslararası organizasyonlarda başarılı sporcu sayısının artırılması, aktif spor yapma sayısının yükseltilmesi, tüm spor dallarına yatırım yapılarak başarılı sporcular yetiştirilmesi, altyapı ve tesisleşmenin tüm bölgeler bazında dağıtılması ve bu tesislerin kullandırılması amaçlarının ortak biçimde yer aldığı görülmektedir. Ülkemiz çapında değerlendirildiğinde geçmişten günümüze bir ilerlemeden bahsedilebilmektedir. Öyle ki Eylül 2019 itibarıyla lisanslı sporcu sayısı 9,7 milyon, spor kulübü sayısı 17 bin 605, antrenör sayısı 246 bin 774 şeklindedir (www.sbb.gov.tr/Cumhurbaşkanlığı Yıllık Programı 2020). 2018 verilerine göre İtalya 59 milyonun üzerinde nüfus sayısı ile 15 milyon lisanslı sporcuya ve 71 bin spor kulübüne, 66 milyonun üzerinde nüfus sayısı ile Fransa 17 milyon lisanslı sporcuya ve 172 bin spor kulübüne sahiptir (Sunay ve Kaya, 2019). Sporcu sayılarının nüfus bazında dağılımında İtalya %25,8, Fransa %25,9 şeklindedir. Ülkemizde ise bu oran %9 seviyesindedir. Ülkemizin 2000 yılı verilerinde 66 milyon nüfusa karşın 154 bin lisanslı sporcu ve 7 bin spor kulübü olduğu düşünüldüğünde sporcu sayısının nüfusa oranına bakıldığında %0,23'lük seviyenin 20 yılda %9'lara gelmesi ulusal çapta başarı olarak kabul edilebilir. Ancak uluslararası açıdan bu alanda çok da başarılı olunduğu söylenemez. Bununla birlikte nüfusun yaş dağılımına bakıldığında yukarıda belirtilen ülkeler Türkiye'den son derece yaşlı nüfusa sahiptir. Avrupa İstatistik Ofisi (Eurostat) 2019 verilerine göre medyan yaş olarak en yaşlı ülkenin 46,3 ile İtalya olduğu belirlenmiştir. 43,6 İspanya'nın ardından Fransa 41,6 ortanca yaş ile yer almaktadır. Türkiye bahse konu çalışmada 31,7 medyan yaş ile çalışmadaki en genç nüfusa sahip ülke olarak boy göstermekte-

dir (www.ec.europa.eu/population/structure-and-ageing). Gerek hükümet programları gerek kalkınma planlarında sporcu sayısının artırılarak uluslararası seviyeye getirilmesinin amaçlandığı belirtilse de bu artışın ulusal olarak ivmelenme kazandığı ancak uluslararası boyutta istenilen seviyeye gelinemediği görülmektedir.

Spor alanında amaçlanan ilerlemeler için bu alanda yapılacak istihdamın boyutu da öne çıkan bir diğer husustur. Avrupa İstatistik Ofisi tarafından yapılan güncel çalışmada sporun ülkelerdeki istihdam boyutları ele alınmıştır. Buna göre 2014-2019 yılları arasında AB ülkeleri arasında spor istihdamındaki toplam artışın yarısından fazlasını Almanya, İspanya, Hollanda, İtalya ve Fransa'nın oluşturduğu görülmüştür. Yapılan araştırmada spor istihdamının en yüksek olduğu ülke olarak ise İsviçre ortaya çıkmıştır. Bu ülkenin spor istihdamı, toplam istihdam içerisinde %2'lik seviyeye sahiptir. AB ülkelerinin ortalaması ise 2019 itibarıyla %0,7'dir. Almanya 2014'te 128 bin kişiyi bu alanda istihdam ederken 2019'da bu sayıyı 262 bine çıkararak dikkat çekmektedir. Spor istihdamının en az olduğu ülke %0,2'lik seviye ile Romanya'dır. Ülkemiz bu alanda Romanya'nın ardından %0,3'lük oran ile spor istihdamının az olduğu ülkeler arasında yer almaktadır (www.ec.europa.eu/sport/employment, 2014-2019). Ulusal bazda bakıldığında spor alanında 65 bin kişinin istihdam edildiği 2014'ten 97 bin kişinin üstünde çalışana sahip olduğu 2019 yılına kadar geçen sürede bu sektöre yapılan katkı ülke gelişimi açısından önemli olmakla birlikte uluslararası boyutta yeterli görülmemektedir.

Bunun yanında sporun kitlelere yayılması amacı ve spor bilincinin topluma aşılması kapsamında bireylerden beklenen, spor etkinliklerine aktif olarak iştirak etmeleridir. Dünya Sağlık Örgütü'ne göre 18-64 yaş aralığındaki bireylerin haftada en az 2,5 saat orta düzey egzersiz yapmaları gerekmektedir (www.who.int/physical-activity). Bu kapsamda 18 yaş üzerine 2014 yılında yapılan bir çalışmada İzlanda ve Norveç'te yaşayan bireylerin %60'ına yakınının haftada en az 2,5 saat spor yapma bilincinde olduğu, AB üyeleri arasında bu oranın en yüksek seviyede %54 ile Finlandiya'da olduğu, AB üyesi ülkeler arasında en az oranın ise %7,5 ile Romanya'da olduğu görülmektedir. Türkiye'nin ise haftada 2,5 saat orta seviye egzersiz yapma oranı %4,7 şeklinde karşımıza çıkmaktadır (www.ec.europa.eu/how-much-do-europeans-exercise).

Uluslararası organizasyonlarda başarılı sporcu sayısının artırılması konusu da bir ülkenin spora verdiği önem ve bu arenada adının duyulması bakımından son derece önemlidir. Uluslararası organizasyon konusunda akla gelen en prestijli oluşum kuşkusuz olimpiyatlardır. 200'ün üzerinde ülkenin katıldığı ve Antik Yunan döneminde dahi yapıldığı bilinen, 1896'da Atina'da tekrar düzenlenmeye başlanan bu görkemli oyunlar çeşitli branşlarda binlerce sporcuyla ağırlamaktadır. Milli güreşçimiz Ahmet

Kireççi tarafından 1936 Berlin’de alınan ilk bronz madalyayla ülkemizin olimpiyat başarı serüveni başlamıştır. Ülkemizin olimpiyatlarda aldığı madalya sayılarına bakıldığında 39 altın, 25 gümüş ve 27 bronz olacak şekilde toplam 91 madalya kazanıldığı görülmektedir (www.olimpiyatkomitesi.org.tr). Bu madalyaların branşlara göre dağılımında en fazla dağılımın 63 madalya ile güreşte, ardından 11 madalya ile halterde, geri kalan madalyaların ise tekvando, boks, atletizm ve judo alanında kazanıldığı göze çarpmaktadır. Farklı spor branşlarında ülkemize ait istikrarlı bir başarı mevcut değildir. 1948 Londra Olimpiyatları’nda üç adım atlama alanında Ruhi Sarıalp tarafından alınan bronz madalyamız tarihte o dönem güreş haricinde kazanılan ilk başarımızdır. 1896-2016 yılları arasında yapılan yaz ve kış olimpiyatlarında ABD, Rusya, Almanya, İngiltere, Fransa, İtalya, Çin, Avustralya, İsveç, Macaristan’ın madalya sıralamasında ilk 10’da yer almaktadır. Yukarıda Fransa ve İtalya’daki lisanslı sporcu sayılarının nüfusa göre dağılım oranında %25’in üzerinde yakaladıkları oran düşünüldüğünde bu ülkelerin olimpiyat madalya sıralamalarındaki yerlerinin tesadüf olmadığı ortaya çıkmaktadır. Ya da spor alanında istihdam edilen kişilerin nüfusa oranında Almanya’nın AB ülkeleri arasında başı çektiği düşünüldüğünde yine bir tesadüften bahsedilmeyeceği açıktır.

Uluslararası organizasyonlarda ülkemiz son dönemde özellikle takım sporlarında atılım göstermektedir. Futbolda Galatasaray’ın UEFA ve Süper Kupa şampiyonluğu, milli takımımızın 2002 Dünya Kupası üçüncülüğü, basketbolda Fenerbahçe’nin Euroleague şampiyonluğu, milli takım düzeyinde 1936 olimpiyatlarında 21 takım içinden sonunculuk seviyesinden 2010 Dünya Basketbol Şampiyonası’nda ABD’nin ardından gelen ikincilik, 2013 Akdeniz Oyunları’nda şampiyonluğa ulaşılması, voleybolda Kadınlar Dünya Kulüpler Voleybol Şampiyonalarında Fenerbahçe, Vakıfbank ve Eczacıbaşı ile gelen dünya şampiyonlukları ki bu alanda ülkeler sıralamasında en başarılı ülke Türkiye olarak öne çıkmaktadır. Bu alanda en son gelişme 19 yaş altı kızlar Avrupa Şampiyonası’nda ülkemiz Avrupa Şampiyonu olmuştur. Yukarıda bahsedilen ülkelerin spor alanında gösterdiği başarılar nasıl tesadüf değilse ülkemizin bu dallarda gösterdiği başarı da tesadüf değildir. Nitekim bu branşlarda gösterilen başarılar uluslararası alanda da ülkemizin adını duyurarak önemli organizasyonlara ev sahipliği yapmamızı sağlamıştır. 2005’te UEFA Şampiyonlar Ligi Finali’ne yapılan ev sahipliğinin ardından 30 Mayıs 2020 tarihinde aynı organizasyonun ülkemize verilmesi son derece gurur verici bir durumdur. Her ne kadar bu büyük organizasyon mevcut koronavirüs salgını sebebiyle iptal edilse de UEFA 2021 finalinin ülkemizde yapılmasına karar vermiştir. 2010 FIBA Dünya Basketbol Şampiyonası, Avrupa Kadınlar Voleybol Şampiyonası’nın 1967, 2003 ve 2019 yıllarında yine ülkemiz ev sahipli-

ğinde gerçekleştirilmesi spor sektöründe uluslararası alanda Türkiye'nin tanınırlığını artıran unsurlardandır.

Bunun yanında yalnızca bu alanlarda değil çok farklı dallarda da son zamanlarda büyük organizasyonlara ülkemizin ev sahipliği yaptığı görülmektedir. World University Games-Dünya Üniversite Oyunları (11-22 Ağustos 2005), Avrupa Boks Şampiyonası (1993, 2011), Dünya Salon Atletizm Şampiyonası (09-11 Mart 2012), Dünya Ralli Şampiyonası (18-20 Eylül 2020), Tour of Turkey Cumhurbaşkanlığı Bisiklet Turu (12-19 Nisan 2020), , Women's Tennis Association-WTA- Tenis Turnuvası (08-13 Eylül 2020), Karadeniz Oyunları (02-08 Temmuz 2007), İşitme Engelliler Atletizm Dünya Şampiyonası (İzmir 2008-2011, Gaziantep 2019) bu büyük organizasyonlardan bazılarıdır. Ayrıca son gelişme olarak 9 yıl aradan sonra motor sporlarının en prestijlisi olan Formula 1 yarış takvimine Türkiye tekrar dâhil edilmiştir.

Burada geçmiş dönemden bu zamana ülkemizin saygın organizasyonlara ev sahipliği yapabilecek teknik, fiziksel ve beşeri kabiliyete sahip olduğu görülmektedir. Bunun en yakın örneği 2020 Olimpiyatları'na adaylık sürecidir. Aslında Türkiye İstanbul şehri ile olimpiyatlara toplamda beş defa aday olmuştur. Olimpiyatların Türkiye'de yapılmasına en yaklaşılan dönem de 2020 adaylık süreci olmuştur. 2013'te finale kalan üç şehir Madrid, İstanbul ve Tokyo arasında ilk turda elenen Madrid'in ardından finalde Tokyo'ya karşı kaybedilmiştir. Kaybedilmedeki sebepler, daha iyi nelerin yapılabileceği kuşkusuz tartışılabilir. Burada önemli olan ülkemizin son dönemde böyle bir seviyeye ulaşabilme başarısıdır. Ülkelerin olimpiyatlara ev sahipliği sıralamasında ABD'nin 8, Japonya'nın 6, Fransa'nın 5, Almanya ve İtalya'nın 4 kez ev sahipliği yaptığı görülmektedir. Bu ülkelerin yukarıdaki verilerde belirtildiği üzere lisanslı sporcu sayıları, spor alanında istihdam edilen kişilerin miktarı, uluslararası müsabakalarda kazanılan başarılar gibi çeşitli faktörlerin de üst seviyelerde olduğu göze çarpmaktadır. Dolayısıyla başarıların kazanılması, bunun idamesi, büyük organizasyonlara ev sahipliği yapılması şeklinde ortaya çıkan kazanımlar aslında yıllardır uygulanan sistemli plan ve programların sonuçlarıdır. Yeni tesis inşası kuşkusuz önemli bir adımdır ancak bu tesislerden faydalanacak vatandaşın bu tesislere düzenli katılım sağlamaması, spor bilincinin toplumda yeteri kadar oluşmaması, sporun kitlelere yayılamaması, spor hizmetine ulaşım konusunda yeterli kolaylıklar sağlanamaması, nitelikli antrenör, hakem, sporcu, spor yöneticisinin mevcut bulunmayışı, ekonomik gelişmişlik düzeyi gibi sebepler spor alanında yukarıda sayılan başarılarla yada başarısızlıklara birer sebep olarak karşımıza çıkmaktadır.

Dünya değişmekte ve gelişmektedir. Hayat standartları, yaşayış şekilleri de bu bağlamda mevcut değişimden etkilenmektedir. Günümüz

dünyasında insan hayatına değer veren, insanı temel alan bir yaşayış benimsenmeye başlanmıştır. Nitekim bu anlayışla çeşitli ülkeler artık mesai vakitlerini kıskarak kişilerin kendine daha fazla serbest zaman ayırabilmeleri konusunda bazı düzenlemeler yapma yoluna girmişlerdir. Küreselleşmenin kaçınılmaz etkisiyle değişen dünya koşullarından tüm toplumlar etkilenecek ve devletler politikalarını bu doğrultuda güncelleştirecektir. Gerek kalkınma planları gerekse orta vadeli ve yıllık programlardan görüldüğü üzere en fazla üzerinde durulan amacın sporun her kesimden vatandaşın ulaşabileceği hale getirilmesi ve spor bilincinin kitlelere yayılması şeklinde göze çarpmaktadır. Bu sebeple her kesimden vatandaşla birlikte özellikle engelli bireylerin, çocuk ve kadınların spora daha fazla katılımının sağlanması şarttır. Bu sayede ülkemizde spor kültürü bir yandan ilerlerken bir yandan da uluslararası seviyelerde başarıların artacağına görüleceği değerlendirilmektedir (Tarakçıoğlu ve Elmas, 2019). Sporun kitlelere yayılması kapsamında; kitle iletişim araçları ve medyanın her kesimden vatandaşın spor etkinliklerine katılımını sağlayacak şekilde kullanılmasının, etkinliğe iştirak etme aşamasında ulaşım kolaylığı, etkinliklerin çeşitliliği, var olan tesis sayısının uluslararası kriterlere uygun olarak çoğaltılması gibi düzenlemelerin hayata geçirilmesinin önem arz edeceği de göz önünde tutulmalıdır. Spor alanında gerek müsabakalarda şampiyonluklar elde etme gerek organizasyonlara ev sahipliği yapması bakımından başarılı olan ülkelerin spor politikaları incelenerek, buralara eğitim amaçlı antrenör, hakem, spor yöneticisi ve spor adamları gönderilerek eğitim almaları yönündeki çalışmalar dünyadaki spor trendlerinden geri kalmamak adına önemlidir.

Hâlihazırda uygulanmakta olan 1982 Anayasası'ndan günümüze kadar geçen sürede gerek yasal açıdan gerekse politik bağlamda incelenen hükümet programlarından görüldüğü üzere çok önemli atılımlar yapılmıştır. Altyapı tesislerinin çeşitliliğinden, lisanslı sporcu sayılarının çoğaltılması, spor hizmetinin kırsal kesimlerimize götürülmesinin amaçlanması, engelli bireylerimizin bu hizmetlere ulaşmasında kolaylıklar sağlanması, yerel yönetimlerin halka spor hizmeti sunulmasında etkin olması, teknolojinin spora entegre edilerek istatistik ve programlama alanlarında uygulama çeşitliliğinin sağlanması, uluslararası prestijli organizasyonlara ev sahipliği yapmak ve başarılı sporcular yetiştirmeye kadar pek çok alanda atılım yapma amaçlı ülke hedefleri belirlenmiştir. Ortaya koyulan hedeflerin meyvelerinin belli bir zaman içerisinde alınacağı düşünüldüğünde plan ve programlarda amaçlanan yol haritasından sapmayarak, uygun denetim mekanizmalarının sisteme adaptasyonunu sağlayarak ülkemizin spor politikasındaki gelişim ve başarının görülmesinin sağlanacağı değerlendirilmektedir.

KAYNAKLAR

- Küçük V, vd. Sporcu Ailelerinin Sporda Çocuk Koruma Hakkında Farkındalık Düzeyleri, Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 2012, 1(2), s:71-82.
- Gözler K. Anayasa Hukukuna Giriş. Bursa Ekin Kitabevi Yayınları, 2004, s:13, 58.
- Pamir A. Osmanlı Egemenlik Anlayışında Senedi İttifak'ın Yeri. Ankara Üniversitesi Hukuk Fakültesi Dergisi, 2004, 53(2), s:61-82.
- Aktel M. Tanzimat Fermanı'nın Toplumsal Yansıması. Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 1998, (3), s:177-184.
- Erdem G. Islahât Fermânı'na Yeniden Bir Bakış. Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 2010, 51(1), s:327-348.
- Yamaç M. İlk Anayasa. Balkan Sosyal Bilimler Dergisi. 2014, 3(5), s:54-68.
- Güneş İ. Teşkilatı Esasiye Kanunu'nun (1921 Anayasası'nın) Yapılış Süreci. Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 2020, (20), s:233-256.
- Özbudun E. Türkiye'de Anayasa Yargısının Doğuşu: 1961 Anayasası Üzerindeki Kurucu Meclis Görüşmeleri. Liberal Düşünce Dergisi, 2002, 17(68), s:5-18.
- Yıldız K. Yerel Yönetimler ve Kalkınma Planları Çerçevesinde Spor Hizmetleri. Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 2018, 3(1), s:64-80.
- Gök A, Birol S, Aydın E. Kalkınma Planları Çerçevesinde Rekreasyon Politikaları. Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi, 2018, 11(60), s: 1377-1386.
- Sunay H, Kaya B. Türkiye İtalya Fransa Ve İspanya Spor Sistemlerinin Spor Kulübü Yapılanması Düzeyinde Karşılaştırılması. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2019, 17(2),s:75-91.
- Tarakçıoğlu S, Elmas S. Türkiye'nin Olimpiyat Adaylıkları Üzerine Nitel Bir Araştırma. Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 2019, 4(3), s:304-318.

Web Kaynakları

- www.anayasa.gov.tr/mevzuat/anayasa
- www.tbmm.gov.tr/yayinlar/hukümetler/cilt7/s:5943-6280.
- www.tbmm.gov.tr/yayinlar/hukümetler/cilt8/s:6291-7048.
- www.tbmm.gov.tr/yayinlar/hukümetler/cilt9/s:7063-7747.
- www.tbmm.gov.tr/yayinlar/hukümetler/cilt10/s:7767-8447.
- [www.sbb.gov.tr/planlar ve programlar/1'inci 5 Yıllık Kalkınma Planı](http://www.sbb.gov.tr/planlar-ve-programlar/1'inci-5-Yillik-Kalkinma-Planı).

[www.sbb.gov.tr/planlar ve programlar/2'nci 5 Yıllık Kalkınma Planı.](http://www.sbb.gov.tr/planlar-ve-programlar/2'nci-5-Yillik-Kalkinma-Plani)
[www.sbb.gov.tr/planlar ve programlar/3'üncü 5 Yıllık Kalkınma Planı.](http://www.sbb.gov.tr/planlar-ve-programlar/3'uncu-5-Yillik-Kalkinma-Plani)
[www.sbb.gov.tr/planlar ve programlar/4'üncü 5 Yıllık Kalkınma Planı.](http://www.sbb.gov.tr/planlar-ve-programlar/4'uncu-5-Yillik-Kalkinma-Plani)
[www.sbb.gov.tr/ planlar ve programlar/5'inci Beş Yıllık Kalkınma Planı.](http://www.sbb.gov.tr/planlar-ve-programlar/5'inci-Beş-Yillik-Kalkinma-Plani)
[www.sbb.gov.tr/ planlar ve programlar/6'nci Beş Yıllık Kalkınma Planı.](http://www.sbb.gov.tr/planlar-ve-programlar/6'nci-Beş-Yillik-Kalkinma-Plani)
[www.sbb.gov.tr/ planlar ve programlar/7'nci Beş Yıllık Kalkınma Planı.](http://www.sbb.gov.tr/planlar-ve-programlar/7'nci-Beş-Yillik-Kalkinma-Plani)
[www.sbb.gov.tr/ planlar ve programlar/8'inci Beş Yıllık Kalkınma Planı.](http://www.sbb.gov.tr/planlar-ve-programlar/8'inci-Beş-Yillik-Kalkinma-Plani)
[www.sbb.gov.tr/ planlar ve programlar/9'uncu Beş Yıllık Kalkınma Planı.](http://www.sbb.gov.tr/planlar-ve-programlar/9'uncu-Beş-Yillik-Kalkinma-Plani)
[www.sbb.gov.tr/ planlar ve programlar/10'uncu Beş Yıllık Kalkınma Planı.](http://www.sbb.gov.tr/planlar-ve-programlar/10'uncu-Beş-Yillik-Kalkinma-Plani)
[www.sbb.gov.tr/ planlar ve programlar/11'inci Beş Yıllık Kalkınma Planı.](http://www.sbb.gov.tr/planlar-ve-programlar/11'inci-Beş-Yillik-Kalkinma-Plani)
[www.sbb.gov.tr/ planlar ve programlar/Orta Vadeli Program 2006-2008.](http://www.sbb.gov.tr/planlar-ve-programlar/Orta-Vadeli-Program-2006-2008)
[www.sbb.gov.tr/ planlar ve programlar/Orta Vadeli Program 2013-2015.](http://www.sbb.gov.tr/planlar-ve-programlar/Orta-Vadeli-Program-2013-2015)
[www.sbb.gov.tr/ planlar ve programlar/Orta Vadeli Program 2018-2020.](http://www.sbb.gov.tr/planlar-ve-programlar/Orta-Vadeli-Program-2018-2020)
[www.sbb.gov.tr/ planlar ve programlar/Orta Vadeli Program 2020-2022.](http://www.sbb.gov.tr/planlar-ve-programlar/Orta-Vadeli-Program-2020-2022)
[www.sbb.gov.tr/ planlar ve programlar/Cumhurbaşkanlığı Yıllık Programı 2020.](http://www.sbb.gov.tr/planlar-ve-programlar/Cumhurbaşkanlığı-Yıllık-Programı-2020)
[www.ec.europa.eu/population structure and ageing.](http://www.ec.europa.eu/population-structure-and-ageing)
[www.ec.europa.eu/sport employment, 2014-2019.](http://www.ec.europa.eu/sport-employment)
[www.who.int/physical activity](http://www.who.int/physical-activity)
[www.ec.europa.eu/ how much do europeans exercise.](http://www.ec.europa.eu/how-much-do-europeans-exercise)
[www.olimpiyatkomitesi.org.tr/olimpiyat madalyalarımız.](http://www.olimpiyatkomitesi.org.tr/olimpiyat-madalyalarımız)

Bölüm 19

SPORCU - ANTRENÖR İLİŞKİLERİ: TAKIM SPORLARI AÇISINDAN BİR KARŞILAŞTIRMA

Umut CANLI¹

¹ Doç. Dr. Umut CANLI, Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

Giriş

Toplumsal gerçekliğin insanlar tarafından birlikte yaratıldığı ve düzenlendiği bir süreç; davranışların, tutumların, düşüncelerin, bilgilerin, fikirlerin ve becerilerin simge ve semboller kullanılarak aktarılması; karşılıklı anlaşmaya varmak hedefiyle bilgilerin birbirleriyle paylaşılması; bilgi, fikir, düşünce ve davranışların aynı biçimde anlaşılır hale getirilmesi, karşılıklı etkileşim süreçlerinin sağlanması gibi ifadeler iletişim kavramını tanımlamaktadır (Doğan, 2005).

Yukarıda iletişim detaylı tanımı içerisinde yer alan ifadelerin spor ortamlarında da gerçekleştiği görülmektedir. Tüm alanlarda olduğu gibi antrenman, müsabaka, turnuva gibi çeşitlendirebileceğimiz spor ortamında da iletişim, profesyonel anlamda gerekli olan önemli bir faktördür. Bu açıdan bakıldığında sporcu, antrenör, aile, yönetici gibi spor takımlarının yapısında yer alan bireylerin etkili bir iletişim sürecine sahip olmaları beklenir. Bu hususta, spor takımlarında iletişimin, başarıyı yakalamada ve istenen performansı ortaya koymada önemli bir etkiye sahip olabileceği düşünülmektedir.

Tüm sportif branşlar incelendiğinde; sporda iletişim süreçleri en çok kimler arasında gerçekleşir? sorusuna antrenör-sporcu ikilisinde cevabı verilebilir. İki insan arasında gerçekleşen kişiler arası iletişim türüne antrenör ve sporcu iletişimi örnek olarak gösterilebilir. Bu bağlamda fiziki olarak hazır olduğunda bireylerin her birinin davranışları üzerinde karşılıklı etkileşim kişiler arası iletişim ile mümkündür (Lazar, 2001). Antrenör ve sporcu arasındaki ilişkinin, müsabakaya dayalı sporlarda performans başarısının sağlanması ve devamlılığında belirleyici olduğu bilinmektedir (Antonini Philippe ve Seiler, 2006).

Antrenörlük sürecinde sporcu ve antrenör arasında kurulan ilişki sporcunun sosyal ve fiziksel (Jowett ve Cockerill, 2002), motor performans, beceri gelişimi, zihinsel ve entelektüel özelliklerin gelişiminde önemli rol oynar. Aynı zamanda antrenörlük süreci, sporcunun sporda alacağı zevki, benlik saygısını ve özellikle performans ortaya koyabilmede önemli olabilmektedir (Jowett ve Meek, 2000). Bu süreçte, antrenör-sporcu ilişkisinde bir etkileşim söz konusudur, her iki tarafta ortak bir çalışma yürüterek bu etkileşime katkı sağlamaktadır. Bu süreçte sporcunun elde ettiği kazanımlar incelendiğinde; antrenörünün donanım, deneyim ve bilgilerinden yararlanmaya çalıştığı; antrenörün de sporcunun performansını arttırmak için aynı şekilde kendi donanım, deneyim, bilgi ve becerilerini kullanma çabasında olduğu belirtilmektedir (Selağzi ve Çepikkurt, 2015).

Bu süreçte sporcu ve antrenörlerin birbirleriyle olan iletişimleri sonucunda elde ettikleri kazanımlar biraz daha detaylandırılabilir. Spor ortamının her aşamasında, bu antrenman ya da müsabaka ortamı olabilir,

sporcu ve antrenör karşılıklı olarak birbirlerine bağımlı olabilmektedirler. Örneğin, sporcu antrenörün yeterliğinden, bilgisinden ve deneyiminden yararlanmayı; antrenör açısından incelediğimizde ise bilgi ve beceri düzeyini sporcusuna aktararak başarılı olma şansını yakalayabilir. Bu nedenle, sporcu ve antrenör ikilisi kendi aralarında profesyonel bir ilişki ya da ortaklık geliştirebilirler ve başarıya ulaşabilmek için birlikte zaman geçirme ve işbirliği yapmaya ihtiyaç duyarlar. (Antonini Philippe ve Seiler, 2006). Buradan elde edilen çıkarımlarda; pozitif iletişim süreçlerinin yaşandığı ve pozitif ilişkilerin kurulduğu ortamda gerçekleşen olumlu sporcu ve antrenör ilişkisi sporcu motivasyonunu ve doyumunu arttırmmanın yanında sporculara becerilerini geliştirmek için de uygun ortam sağlamaktadır (Altıntaş, Kazak Çetinkalp ve Aşçı, 2012).

Sporcuların yüksek performansa ulaşmalarında kritik bir öneme sahip olan antrenör-sporcu ilişkisi, son yıllarda popüler konular arasında yer almaktadır. Alan yazında futbol (Jowett ve Frost, 2007), taekwondo (Beziçi, 2016), hentbol (Güllü, 2018) ve voleybol (Avcı, Çepikkurt ve Kale, 2018) branşlarına özgü antrenör-sporcu ilişkisi çalışmaları görülmektedir. Ayrıca farklı spor branşlarından katılımcıların yer aldığı ve bireysel-takım sporlarındaki antrenör-sporcu ilişkisi farklarının incelendiği çalışmalar da (Ramazanoğlu, 2018; Selağzı ve Çepikkurt, 2015) bulunmaktadır.

Tüm spor dallarında antrenör-sporcu ilişkisinin hedeflenen performansa ulaşmada önemli olduğu düşünülmektedir. Zaten alan yazında bireysel ve takım sporlarındaki birçok farklı branşta araştırmaların yapıldığı görülmektedir. Bu araştırmaların özellikle bireysel ve takım sporcularının antrenör algılarının karşılaştırıldığı araştırmalar olduğu ve genellikle genç ve yetişkin düzeydeki sporcular üzerinde yapıldığı görülmektedir. Bu araştırmada ise basketbol, futbol ve voleybol gibi popüler spor branşlarında faaliyet gösteren altyapı sporcularının antrenörlerini algılama düzeylerinin karşılaştırılması amaçlanmıştır. Altyapı düzeyinde faaliyet gösteren sporcuların antrenörler davranışlarını algılama düzeylerinin belirlenmesi ve üç popüler takım sporunda görev yapan antrenörlerin algılanan davranışlarının ortaya konulması araştırmanın önemini arttırmaktadır. Ayrıca araştırmadan elde edilen bulguların alan yazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

METOT

Araştırma Modeli

Araştırmada, betimsel tarama modeli kullanılmıştır. Betimsel tarama modeli tarama modellerinden biridir. Bu model, büyük gruplar üzerinde devam eden, grupta yer alan bireylerin bir olay ya da bir olgu ile ilgili görüşlerinin ya da tutumların belirlendiği, olay ve olguların tasvir edilmeye çalışıldığı araştırmalardır (Karakaya, 2012). Bu model ayrıca, kurumların,

toplumların, objelerin yapısını ve olayların işleyişini betimlemek amacıyla da kullanılmaktadır (Cohen, Manion ve Morrison, 2007).

Araştırma Grubu

Araştırma grubunun belirlenmesinde, olasılıklı olmayan örnekleme türlerinden olan gelişigüzel örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Gelişigüzel örnekleme yöntemi, belirlenen örneklem büyüklüğüne göre herhangi bir şekilde evrenin bir parçasını seçme işlemi olarak tanımlanabilir. Örnek olarak, herhangi bir fakülteye gidilip saptanacak sayıda rastlanan öğrenciyi örnekleme alma gelişigüzel örneklemedir (Arlı ve Nazik, 2001).

Sporcu-antrenör arasındaki ilişkiyi daha sağlıklı olarak belirleyebilmek için araştırma grubuna katılması planlanan sporcuların en az altı aydan beri o anki antrenörleri ile çalışıyor durumda olmaları gerekmektedir. Bu doğrultuda, belirtilen şartları sağlayan 109 erkek sporcu, 114 kadın sporcu olmak üzere toplam 223 sporcu araştırmaya dahil edilmiştir. Sporcular araştırmaya gönüllü olarak katılmışlardır.

Veri Toplama Aracı

Araştırmada, araştırmacılar tarafından tasarlanan kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Kişisel bilgi formu katılımcıların demografik özellikleri ve spor branşlarına ait bilgilerin öğrenilmesine yönelik soruları içermektedir.

Sporcu-antrenör düzeylerinin değerlendirilmesinde; Jowett ve Ntoumanis (2004) tarafından geliştirilen; Altıntaş, Kazak Çetinkalp ve Aşçı (2012) tarafından Türk kültürüne uyarlanan Antrenör-Sporcu İlişki Ölçeği'nde toplam 11 madde yer almaktadır. Yakınlık, bağlılık ve tamamlayıcılık olmak üzere ölçek maddeleri üç boyutta toplanmaktadır. Antrenör-Sporcu İlişki Ölçeği'nin Türkçeye uyarlama ve geçerlik-güvenirlik çalışmasında 151 sporcuya ulaşılmıştır. Sporculardan elde edilen cevaplar doğrultusunda doğrulayıcı faktör analizi yapılmış ve hesaplanan değerler, ($X^2/sd=2,04$; $RMSEA=0.08$; $SRMR=0.05$; $NFI=0.98$; $NNFI=0.98$; $CFI=0.99$) ölçeğin üç faktörlü modeli doğruladığını göstermiştir. Ölçek maddelerine verilen cevapların güvenilirliğinin tespit edilmesi amacıyla da hesaplanan Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı; yakınlık ve bağlılık boyutları için 0.90; tamamlayıcılık boyutu için 0.82 olarak bulunmuştur (Altıntaş ve ark., 2012).

Verilerin Toplanması

Dünyada ve ülkemizde yaşanan Covid-19 pandemisi nedeniyle verilerin toplanmasında online yöntemlerin kullanılması tercih edilmiştir. Araştırmada kullanılan veri toplama aracı, çevrimiçi formlara dönüştürülmüş ve alt yapı yerel liglerinin basketbol, futbol ve voleybol branşlarında faaliyet gösteren sporculara mail ya da bir telefon iletişim programı

üzerinden ulaştırılmıştır. Formlar her IP adresinde bir adet form doldurabilecek şekilde düzenlenmiştir. Kayıp veri içeren veri toplama formları kapsam dışında bırakılarak sporcular tarafından eksiksiz olarak doldurulan 223 form verilerin analizi için kullanılmıştır.

İstatistiksel Analiz

Tüm istatistiksel analizler SPSS 18.0 sürümü yazılımı (Sosyal Bilimler için İstatistik Paketi; SPSS Inc., Chicago, IL, ABD) kullanılarak yapılmıştır. Tüm verilerin normal dağılım gösterdiği belirlenmiştir (Basıklık ve Çarpıklık değerleri -1.5, +1.5) (Tabachnick ve Fidell, 2013). Bu noktada, ikiden fazla değişkenin karşılaştırılmasında ise tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Bulgular ortalama $\pm$ standart sapma ve frekans dağılımları olarak sunulmuş ve tüm analizler için $p < 0.05$ alfa düzeyi istatistiksel olarak anlamlı kabul edilmiştir.

BULGULAR

Tablo 1’ de araştırmaya katılan sporcuların spor branşına ve cinsiyetlerine göre frekans dağılımları gösterilmektedir.

Tablo 1. Sporcuların spor branşı ve cinsiyete göre frekans dağılımları

Cinsiyet	Spor Branşı			Toplam
	Basketbol	Futbol	Voleybol	
Erkek	38	61	10	109
Kadın	41	31	42	114
Toplam	79	92	52	223

Tablo 2. Sporcuların yaş, spor yaşı ve antrenörü ile çalıştığı süreye ait tanımlayıcı istatistikler

Değişkenler	N	$\bar{X}$	Ss
Yaş (yıl)	223	13.9	1.73
Spor yaşı (yıl)	223	4.7	2.33
Antrenörü ile çalıştığı süre (yıl)	223	3.8	2.21

Sporcuların yaş ortalaması 13.9 ± 1.73 yıl olarak tespit edilmiştir. Spor yaş ortalaması 4.7 ± 2.33 yıl olarak tespit edilmiştir. Sporcuların antrenörleri ile çalıştığının sürenin ortalaması ise 3.8 ± 2.21 olarak belirlenmiştir (Tablo 2).

Tablo 3. Sporcuların spor branşlarına göre sporcu-antrenör ilişki düzeylerinin karşılaştırılması

Değişkenler	Basketbol		Futbol		Voleybol		F	p
	$\bar{X}$	Ss	$\bar{X}$	Ss	$\bar{X}$	Ss		
Yakınlık alt boyutu	5.5	1.84	5.2	1.73	5.5	1.82	0.701	0.49
Bağlılık alt boyutu	5.2	1.80	4.8	1.61	4.9	1.82	1.504	0.22
Tamamlayıcılık alt boyutu	5.1	1.71	4.8	1.60	5.3	1.80	1.745	0.17

$p < 0.05^*$

Sporcuların spor branşları açısından sporcu-antrenör ilişkisini oluşturan yakınlık, bağlılık ve tamamlayıcılık alt boyutları açısından gruplar arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir (sırasıyla; $F = 0.701$, 1.504 , 1.745 ; $p > 0.05$).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırmada, alt yapı liglerinde basketbol, futbol ve voleybol gibi takım sporlarında eğitim olan sporcuların antrenör davranışlarını algılama düzeylerinin belirlenmesi ve spor branşı açısından karşılaştırılması amaçlanmıştır.

Araştırma bulguları incelendiğinde; sporcuların branşları açısından yapılan karşılaştırmada sporcu-antrenör ilişkilerini temsil eden yakınlık, bağlılık ve tamamlayıcılık alt boyutlarında anlamlı bir fark olmadığı belirlenmiştir. Envanterde yer alan yakınlık alt boyutu duygusal bir durum olarak değerlendirilmektedir. Ayrıca, antrenör ve sporcu arasındaki etkili bağ, birbirlerine karşı duyulan yüksek güven ve saygı, karşılıklı değer vermek gibi kavramları içermektedir (Adie ve Jowett, 2010). Araştırmada tüm branşlardaki sporcuların yakınlık alt boyut puanlarının yüksek düzeyde olduğu ifade edilebilir. Aynı zamanda tüm branşların sporcularının yakınlık alt boyut puanlarının birbirleri çok yakın düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Tolukan ve Akyel (2019) Türkiye Futbol Federasyonu 1. Lig ve 2. Ligde futbol oynayan sporcuların yakınlık alt boyutu puanlarını 4.50 olarak tespit etmiştir. Buradan hareketle; altyapılarda oynayan futbolcuların antrenöre yakınlık düzeyleri profesyonel düzeydeki futbolculardan daha yüksek olduğu yorumu yapılabilir. Voleybol sporcuları üzerine yapılan bir çalışmada antrenör-sporcu ilişkilerine yönelik alt boyutların

yüksek olduğu tespit edilmiştir (Avcı ve ark., 2018). Bayrak ve Nacar (2015), futbol, voleybol, basketbol ve hentbol antrenörlerinin iletişim beceri düzeylerinin belirlenmesine yönelik yaptığı çalışmada, voleybol antrenörlerinin iletişim becerilerini daha yüksek bulurken, basketbol antrenörlerini diğer branşlara göre daha başarısız bulmuştur. Parry (2015) ise antrenörün sporcusuna karşı yakın davranması ya da yakınlık kurması sonucu; sporcunun spor ortamı içerisinde daha fazla eğlenceli vakitler geçirebileceğini belirtmiştir. Son olarak, Rottensteiner, Kontinen ve Laakso (2015) ise 15-16 yaşında olan ve takım sporlarında faaliyet gösteren sporcular ile yaptığı araştırmasında, antrenör sporcu ilişkisinin genç sporcuların spora devam etmelerinde ve daha çok çalışmalarında önemli olduğunu belirlemiştir.

Araştırmada basketbolcuların bağlılık alt boyutlarının futbol ve voleybol oyuncularının alt boyutlarından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ancak bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı belirlenmiştir. Bağlılık alt boyutunun tanımlanmasında, karşılık beklemeden bağlılık göstermek, devamlılık, ilişkiye duyulan istek ve niyet gibi kavramlar kullanılmıştır. Araştırmada spor branşlardaki sporcuların bağlılık alt boyutlarının yüksek olduğu tespit edilmiştir. Buradan hareketle; araştırma grubumuzda sporcuların antrenör davranışlarını algılamalarında bağlılık duygusunun yüksek düzeyde olduğu ifade edilebilir. Tolukan ve Akyel (2019) profesyonel futbolculara yönelik çalışmada, antrenör-sporcu ilişkisi ölçeği bağlılık alt boyutunu 4.33 olarak tespit etmiş ve ilişkilerin olumlu seviyede olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Futbolda, antrenör-sporcu iletişiminin yüksek olmasının futbolcuların duygusal durumlarına pozitif yönde olumlu etkilerinin olduğu belirtilmektedir (Abakay, 2010). Yılmaz, Çimen ve Bektaş (2009) çalışmada; takım sporları içerisinde, voleybol takımı antrenörlerinin iletişim becerilerini, futbol ve hentbol antrenörlerinden daha yüksek seviyede olduğunu tespit etmiştir.

Araştırmada voleybolcuların tamamlayıcılık alt boyutlarının basketbol ve futbol oyuncularının alt boyutlarından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ancak bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı belirlenmiştir. Sorumluluk alma, birlikte kazanma isteği, arkadaşça yaklaşma gibi antrenör sporcu arasındaki davranışsal ilişkiler ise tamamlayıcılık alt boyutunu açıklamaktadır (Adie ve Jowett, 2010). Araştırmada tüm spor branşlarındaki sporcuların tamamlayıcılık alt boyut puanlarının yüksek olduğu belirlenmiştir. Tolukan ve Akyel (2019) profesyonel futbolculara yönelik çalışmada, antrenör-sporcu ilişkisi ölçeği tamamlayıcılık alt boyutunu 4.56 olarak belirlemiştir. Antrenör-sporcu arasındaki karşılıklı etkileşim dinamiklerinin, birbirlerinin düşüncelerinin ve hissettiklerinin tam olarak algılanmasında anahtar rol oynadığı ifade edilmektedir. (Lorimer ve Jowett, 2009).

Alan yazın incelendiğinde; sporcu-antrenör ilişkilerinin incelendiği araştırmalar daha çok sporcuların antrenörleriyle olan çalışma süreleri açısından (Tolukan ve Akcel, 2019; Abakay ve Kuru, 2011; Selağı ve Çepikkurt, 2015), bireysel ve takım sporları açısından (Selağı ve Çepikkurt, 2015; Yılmaz, Çimen ve Pektaş, 2009; Karademir ve Türkçapar, 2016) ve cinsiyet değişkeni açısından (Keskin, Özdemir, Tunç ve Devrilmez, 2018; Karademir ve Türkçapar, 2016; Savcı ve Abakay, 2017; Selağı ve Çepikkurt, 2015) yapıldığı belirlenmiştir. Takım sporlarının birbirleri ile olan karşılaştırmalarının yapıldığı çok az sayıda araştırma bulunmaktadır. Özellikle altyapı düzeyinde eğitim alan sporcular ve popüler spor branşları olan basketbol, futbol ve voleybolun birbirleriyle olan algılanan antrenör davranışları açısından karşılaştırıldığı herhangi bir araştırmaya rastlanılmamıştır. Dolayısıyla, bu araştırma popüler spor branşlarında faaliyet gösteren alt yapı sporcularının antrenör-ilişki düzeylerinin belirlenmesi ve karşılaştırılması sonucu alan yazına yeni bilgiler ve veriler kazandıracaktır.

Sonuç olarak, alt yapı liglerinde basketbol, futbol ve voleybol branşlarında eğitim alan sporcuların sporcu-antrenör ilişkileri ve ilişkileri tanımlayan alt boyut puanlarının birbirlerine çok yakın olduğu belirlenmiştir. Sporcular tarafından algılanan antrenör davranışlarının altyapı düzeylerinde basketbol, futbol ve voleybolda anlamlı olarak değişmediği yorumu yapılabilir. Ayrıca, altyapılarda görev yapan antrenörlerin sporcularına karşı davranışlarının da benzer özellikler taşıdığı yorumu yapılabilir.

KAYNAKLAR

- Abakay U. Ve Kuru E. (2011). Profesyonel ve amatör futbolcuların antrenörleri ile olan iletişim düzeyi farklılıklarının karşılaştırılması. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 13(1), 125-131.
- Adie, J. W. and Jowett, S. (2010). Meta-Perceptions of the coach–athlete relationship, achievement goals, and intrinsic motivation among sport participants. *Journal of Applied Social Psychology*, 40(11), 2750–2773.
- Altıntaş, A., Kazak Çetinkalp Z. ve Aşçı H. (2012). Antrenör- sporcu ilişkisinin değerlendirilmesi: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 23(3), 119-128.
- Antonini Philippe, R. and Seiler, R. (2006). Closeness, co-orientation and complementarity in coach–athlete relationships: what male swimmers say about their male coaches. *Psychology of Sport and Exercise*, 7, 159-171.
- Arlı, M. ve Nazik, H. (2001). Bilimsel araştırmaya giriş. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Avcı, K. S., Çepikkurt, F. ve Kale, E. K. (2018). Examination of the relationship between coach-athlete communication levels and perceived motivational climate for volleyball players. *Universal Journal of Educational Research*, 6(2), 346-353.
- Bayrak, E. ve Nacar, E. (2015). Profesyonel takım sporlarında görev yapan antrenörlerin iletişim beceri düzeylerinin araştırılması. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(14), 391-405.
- Bezci, S. (2016). Investigating the relationship between the perceptions of taekwondo athletes towards coach-athlete relationship. task and ego orientation in sports. and motivation in sports. *International Journal of Environmental and Science Education*, 11(15), 8436-8447.
- Cohen, L., Manion, L. and Morrison, K. (2007). Research methods in education. New York: Routledge.
- Doğan, O. (2005). Spor psikolojisi. Ankara: Nobel Kitabevi.
- Güllü, S. (2018). The effect of the coach-athlete relationship on passion for sports: the case of male handball players in super league. *Journal of Education and Training Studies*, 7(1), 38-47.
- Jowett, S. and Cockerill, I. (2002). Incompatibility in the Coach–Athlete Relationship. In: Cockerill I, Ed. *Solutions in Sport Psychology*. London: Thomson Learning.
- Jowett, S. and Frost, T. (2007). Race/ethnicity in the all-male coach-athlete relationship: Black footballers' narratives. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 5(3), 255-269.
- Jowett, S. and Meek, G. A. (2000). The coach–athlete relationship in married couples: an exploratory content analysis. *The Sport Psychologist*, 14, 157–175.

- Jowett, S. and Ntoumanis, N. (2004). The Coach-Athlete Relationship Questionnaire (CART – Q): Development and initial validation. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 14, 245–257.
- Karademir, T. ve Türkçapar, Ü. (2016). Bireysel ve takım sporcularında iletişim becerilerinin incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(4), 67-80.
- Karakaya, İ. (2012). Bilimsel araştırma yöntemleri. A. Tanrıöğen (Edt.) Bilimsel araştırma yöntemleri. Ankara: Anı
- Keskin, A., Özdemir, A., Tunç, A. A. ve Devrilmez, E. (2018). Lise spor takımlarında antrenör-sporcu ilişkisinin incelenmesi. *Spor, Eğitim ve Rekreasyon Dergisi*, 1(1), 1-11.
- Lazar, J. (2001). İletişim bilimi. Çev: Anık, C. 1.Baskı. Ankara: Vadi Yayınları.
- Lorimer R. ve Jowett S. (2009). Empathic accuracy in coach–athlete dyads who participate in team and individual sports. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(1), 152-158.
- Parry, D. (2015). To explore coaches' perceptions of the impact of closeness on the coach-athlete relationship in a team sport (Doctoral dissertation, Cardiff Metropolitan University).
- Ramazanoglu, F. (2018). Investigation of relationship between coach and athlete in terms of different variables. *Universal Journal of Educational Research*, 6(7), 1431-1436.
- Rottensteiner, C., Kontinen, N. and Laakso, L. (2015). Sustained participation in youth sports related to coach-athlete relationship and coach-created motivational climate. *International Sport Coaching Journal*, 2(1), 29-38.
- Savcı, D. Ü. ve Abakay, U. (2017). Examination of trainer communication skills perceived by athletes according to sport fields. *European journal of education studies*, 11(3), 581-591.
- Selağzı, S. ve Çepikkurt, F. (2015). Antrenör ve sporcu iletişim beceri düzeylerinin belirlenmesi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(1), 11-18.
- Tabachnick, B. G. and Fidell, L. S. (2013). Using multivariate statistics (6th ed.), Boston: Allyn and Bacon.
- Tolukan, E. ve Akyel, Y. (2019). Futbolda antrenör-sporcu ilişkisi ve sürekli sportif kendine güven üzerine bir araştırma. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(1), 103-112.
- Yılmaz, İ., Çimen, Z. ve Bektaş, F. (2009). Sporcu algılamalarına göre bireysel ve takım sporu antrenörlerinin iletişim beceri düzeylerinin karşılaştırılması. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(4), 52-57.

Bölüm 20

TÜRK ULUSAL KADIN SOFTBOL TAKIMI: ANTROPOMETRİK ÖZELLİKLERİN VE MOTOR YETERLİLİKLERİN DEĞERLENDİRİLMESİ

Umut CANLI¹

¹ Doç. Dr. Umut CANLI, Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

Giriş

Softbol, dünyanın her yerinde kadın, erkek yetişkinler ve gençler tarafından oynanan son derece popüler ve dünyada oldukça yaygın olan bir spor branşıdır. Özellikle, ABD’de kırk milyon insanın softbol organizasyonlarına katıldığı ve on milyondan fazla kişinin liglerde yarıştığı bilinmektedir (Janda, 2003; Joshua, Brook, Brian, Jonathan ve Miguel, 2013; Tator, 2008). Diğer ülkeleri incelediğimizde de; özellikle Avustralya’da tüm eyalet ve bölgelerde ve akademik eğitimin her kademesinde softbol oynandığı görülmektedir ve aynı zamanda softbol’un Avustralya eğitim ve öğretim sistemi içerisinde önemli bir yer aldığı bilinmektedir. Ayrıca, burada oyunu yaymak ve korumak için halkı teşvik edici birçok faaliyette bulunmaktadır. Yeni Zelanda, Japonya, Çin ve Avrupa da hemen hemen her ülkede bu spor oynanmaktadır. (British Baseball Federation (BBF), 2020). Softbol branşının ülkemizde kurumsal bir kimlik kazanması ise 2001 yılında Türkiye Beyzbol Federasyonu olarak kurulan kuruma softbol branşının dahil edilmesi ile başlamıştır ve yeni oluşturulan federasyonun ismi Türkiye Beyzbol ve Softbol Federasyonu olarak değiştirilmiştir. Softbol branşı 2002 yılında beyzbol federasyonuna katılmıştır. 2005 yılında ise bu federasyona ayrıca amerikan futbolu ve ragbi spor dalları da federasyona bağlanarak Türkiye Beyzbol, Softbol, Korumalı Futbol ve Ragbi Federasyonu adını almıştır. 2006 yılında federasyonun özerk bir yapıya büründüğü görülmektedir. 2011 tarihinde ise federasyonun adının Türkiye Ragbi Federasyonu olarak değiştirildiği ve beyzbol, softbol ve Amerikan futbolu gibi branşları da yetki alanı içerisinde bulundurduğu bilinmektedir (Türkiye Ragbi Federasyonu (TRF), 2020).

Ülkemizde son yıllarda softbol branşında kulüpler ve okul sporları düzeyinde ulusal çapta sportif yarışmaların arttığı gözlemlenmektedir. Ayrıca ulusal takım olarak farklı kategorilerde takımların oluşturulduğu ve uluslararası organizasyonlara katılım sağlanarak ülkemizin bu spor branşında temsil edilmeye başlandığı görülmektedir.

Softbol branşının fiziksel ve motorik özelliklerini oluşturan öğeler incelendiğinde; softbol performansının yüksek düzeyde fiziksel ve psikolojik yeteneklerden oluştuğu aynı zamanda beceri ve teknik unsurların da bu spor içerisinde önemli bir yere sahip olduğu gözlemlenmektedir. Buradan hareketle, psikolojik, fiziksel ve fizyolojik değişkenlerin softbol performansının artırılmasında önemli rol oynadığı söylenebilir. Tüm bu özelliklerin dışında, softbol için gerekli fiziksel becerilerin güç, hız, çeviklik, güç ve esneklik olduğu bildirilmektedir (Sen, 2015).

Sporcuların fizyolojik profillerinin uzunlamasına incelenmesi, antrenörler ve spor bilimcilere değerli bilgiler sağlayabilmektedir. Voleybol, çim hokeyi, tenis, basketbol ve hentbol dahil olmak üzere çeşitli sporlar-

daki kadın sporcularda sezon boyunca meydana gelen performans değişiklikleri hakkında çeşitli araştırmalar vardır (Astorino, Tam, Rietschel, Johnson ve Freedman, 2004; Granados, Izquierdo ve Ibanez, 2008; Hakkinen, 1993; Kraemer ve diğ., 2003; Marques, Van Den Tillaar, Vescovi ve González-Badillo, 2008). Ancak alan yazın incelendiğinde; kadın softbol sporcularının motor yeterliliklerini araştıran oldukça az sayıda çalışma olduğu tespit edilmiştir. Ülkemizde ise softbol ya da softbol sporcuları ile ilgili yapılmış bir çalışma bulunmamaktadır. Dolayısıyla bu araştırmanın ülkemizde softbol branşı ile ilgili ilk çalışma olması araştırmanın önemini arttırmaktadır.

Motor yeterliliklerin dışında, vücut yapısının performanstaki rolü şüphesiz birçok araştırmacı tarafından belirlenmiştir (Grewal ve Sidhu, 1984, Singh ve Kaur, 2008). Mišigoj Duraković'e (2008) göre antropometrik ölçümler aynı zamanda, belirli antrenman ve eğitim programlarını planlamanın da önünü açmaktadır. Sporda yetenek seçimi kriterlerinin geliştirilmesinde fiziğin, vücut kompozisyonunun, fiziksel büyümenin ve motor gelişiminin temel öneme sahip olduğu anlaşılmaktadır. Vücudunun ölçümlerinin incelenmesi oyunun ve sporun herhangi bir yönündeki sporcunun performansı üzerinde büyük bir etkiye sahiptir. Özellikle softbol branşına yönlendirme yapılabilmesi için bu branşa ait antropometrik özelliklerin bilinmesi önemlidir. Dolayısıyla araştırma bu noktada önem ve değerini arttırmaktadır.

Buradan hareketle ulusal kadın softbol takımımızın antropometrik özelliklerinin ve motor yeterliliklerinin dünyada bulunan diğer softbol sporcularının özellikleri ile karşılaştırılması araştırmanın birincil amacıdır. İkincil amaç olarak ise bu sportif branşa yönlendirme yapabilmek için gerekli antropometrik özelliklerin ve motor yeterliliklerin tespit edilmesi ve ortaya koyulması ikincil amacımız olarak belirlenmiştir. Ayrıca bu araştırma ile birlikte softbol branşının tanıtımına katkı sağlanabileceği düşünülmektedir.

Yöntem

Araştırma Grubu

Türk Ulusal Kadın Softbol Takımı sporcuları ($n= 14$; yaş= 21.5 ± 2.6) araştırmaya gönüllü olarak katılmıştır. Araştırmada kullanılan ölçümler ve testler Avrupa Softbol Kupası'ndan önce Edirne'de eğitim kampında bulunan ulusal takım sporcularına uygulanmıştır. Araştırma başlamadan önce Türk Ulusal Kadın Softbol Takımı idari ve teknik heyetine araştırma prosedürü ile ilgili bilgiler verilmiş ve gerekli izinler alınmıştır. Gönüllü olarak araştırmaya katılmak isteyen sporcular çalışmaya dahil edilmiştir. Araştırmada uygulanacak ölçüm ve testler ile ilgili bilgiler teorik ve uygulamalı olarak sporculara detaylı bir şekilde anlatılmış ve gösterilmiştir.

Verilerin Toplanması

Boy uzunluğu ölçümü

Boy uzunluğu ölçümlerinde duvara monte edilmiş hassaslık derecesi 0,1 cm olan stadiometre kullanılmıştır. Ölçümler sporcuların ayakları çıplak durumda iken alınmıştır. Ölçümler; baş dik, ayak tabanları yere düz olarak basmış, dizler gergin, topuklar bitişik ve vücut dik olarak alınmıştır. Elde edilen değerler bilgi formuna santimetre olarak kaydedilmiştir.

Vücut ağırlığı ölçümü

Sporcuların vücut ağırlıkları, hassaslık derecesi 0,1 kg olan elektronik baskül cihazıyla çıplak ayak ve sadece şort, tişört kalacak şekilde ölçülmüştür. Değerler kilogram cinsinden kaydedilmiştir.

Beden Kitle İndeksi Değerinin Hesaplanması

Beden kitle indeksi, BKİ (kg/m^2)= Vücut ağırlığı (kg) / (Boy uzunluğu)² (m) formülüne göre hesaplanmıştır.

Deri kıvrım kalınlığı ölçümleri

Deri altı yağ ölçümünde, her açıklıkta 10g/mm^2 basınç uygulayan 0,2 mm hassasiyetle ölçüm yapan Holtain marka skinfold kaliper kullanılmıştır. Ölçümler sporcu ayakta dik pozisyonda iken vücudun sağ tarafından, ölçüm yapılan noktanın 1 cm gerisinden başparmak ve işaret parmağıyla deri ve deri altı yağı tutularak kas dokusundan ileri doğru çekildikten sonra kaliper üzerindeki göstergeden 2-3 saniye sonra sonuç okunarak milimetre olarak kaydedilmiştir. Her katılımcıda iki kez ölçüm yapılmış ve ortalaması alınmıştır. Bu iki ölçüm arasındaki fark 1-2 mm sınırları içinde değilse test sıfırlanıp yeniden yapılmıştır (Koz, 2017). Araştırmada triceps, biceps, subscapula, suprailiac, calf ve abdominal bölgelerinden deri kıvrım kalınlığı ölçümleri alınmıştır.

Çevre ölçümleri

Çevre ölçümlerinden önce titizlikle ölçüm yapılacak anatomik bölgeler belirlenmiştir. Çevre ölçümleri vücudun ya da parçaların uzun eksenine dik açılarla alınmıştır. Ölçümler gullick şeridi kullanılarak yapılmış ve ölçümlerde derinin sıkılarak çukurlaştırılmamasına dikkat edilmiştir (Tamer, 2000). Her katılımcıya iki kez ölçüm yapılmış ve ortalaması alınmıştır. Bu iki ölçüm arasındaki fark 7 mm'den fazla ise test tekrar edilmiştir (Koz, 2017). Araştırmada calf, biceps, bel ve kalça bölgelerinin çevreleri ölçülmüştür.

Çap ölçümleri

Çap ölçümlerinde önceden kalibre edilmiş Holtain marka kayan kaliper kullanılmıştır. Ölçüm yapılmadan önce ölçülecek noktalar parmak-

larla belirlenmiştir. Yumuşak dokuya mümkün olduğu kadar çok basınç uygulamak için kayar kaliperin ucu kullanılmış ve böylece ölçüm sonuç daha güvenilir olarak elde edilmiştir (Tamer, 2000). Her ölçüm iki kez alınmıştır. Katılımcıların humerus başı ve femur başı çapları ölçülmüştür.

Somatotip değerlerinin belirlenmesi

Sporcuların somatotip özelliklerine ait verilerin elde edilmesinde Heath-Carter somatotip yöntemi kullanılmıştır (Carter ve Health, 1990). Bu yöntemle göre, sporcuların somatotip değerleri vücut ağırlığı ve boy ölçümleri, calf ve bükülmüş pazı çevresi, humerus ve femur başı çaplarının yanı sıra triseps, subscapula, suprailiac ve calf deri kıvrım kalınlıkları formülde belirtilen yerlere yerleştirilerek hesaplanmıştır. (Ross ve Marshall-Jones, 1991).

Motor Yeterlilik Testleri

30 metre sprint testi

Sporcuların sürat özelliklerinin belirlenmesi açık bir atletizm pistinde gerçekleştirilmiştir. 30 metrelik bir mesafe araştırmacılar tarafından atletizm pistinde konumlandırılmıştır. Sporcuların iki maksimum sürat koşusu yapmaları istenmiştir. İki maksimum sürat koşusu arasında üç dakikalık dinlenme aralığı verilmiştir. Sporcuların iki koşu denemesinde elde ettiği en düşük süre sürat performans skoru olarak kaydedilmiştir. Sporcuların koşu esnasında daha iyi performans gösterebilmeleri için motive edici ve cesaretlendirici sözlü ifadeler kullanılmıştır. Sürat koşu süreleri 0.01 saniye doğrulukta olan telemetrik kronometreler ile ölçülmüştür.

Dikey sıçrama testi

Sporcuların dikey sıçrama yüksekliğinin belirlenmesinde squat sıçrama testi kullanılmıştır. Dikey sıçrama performansı kontak sıçrama matı kullanılarak ölçülmüştür (Swift Performance Equipment, Lismore, NSW, Australia). Sporcular matın üzerinde vücut dik pozisyonda ve eller kalçada olacak şekilde pozisyonlarını almışlardır. Sporcuların dizlerinin 90 derece fleksiyon pozisyonuna getirilmesi ve bu pozisyonu 4 saniye devam ettirdikten sonra sıçramaları istenmiştir. Sıçrama esnasında sporculara dizlerini havada bükmemeleri, ellerini kalçalarından ayırmamaları, öne, geriye ve yan bölgelere doğru yer değiştirmemeleri uyarılarında bulunulmuştur. Ölçümler iki kez tekrarlanmıştır. Ölçümler arasında dinlenme süresi 30 saniye olarak belirlenmiştir. İki sıçrama sonunda ölçülen en fazla yükseklik santimetre cinsinden sıçrama yüksekliği olarak kaydedilmiştir (Markovic, Dizdar, Jukic ve Cardinale, 2004).

El kavrama kuvveti testi

Sporcuların el kavrama kuvvetinin ölçülmesi esnasında; sporcuların ayakta pozisyon almaları, ölçüm yapılacak kolun bükülmemesi, vücuda dokunmaması ve vücuda 10-15 derecelik açı ile konumlandırılması istenmiştir. Ölçümler baskın olan el ile gerçekleştirilmiştir. El dinamometresi el ölçülerine göre ayarlanmıştır. Ölçümler iki kez tekrar edilmiş ve en yüksek değer kilogram cinsinden kaydedilmiştir (Tamer, 2000).

Otur-uzan testi

Sporcuların esneklik düzeylerinin belirlenmesinde otur-uzan testi kullanılmıştır. Testin gerçekleştirilebilmesi için sporcuların çıplak ya da çoraplı bir şekilde hazır olmaları istenmiştir. Sporcular oturma sehpaı önünde uzun oturma pozisyonunda, ayak tabanları esneklik sehpaına temas ederek oturmuşlardır. Sporculardan dizlerini bükmemeleri ve gövdelerinden ileri doğru uzanarak sehpa üzerinde bulunan hareketli aparatı el parmak uçları ile ileri doğru sürüklemeleri ve uzanılabilen en son noktada 1-2 saniye beklemeleri istenmiştir. Ölçüm yapan kişi, sporcuların yanında durarak dizlerinin bükülmesini engellemiştir Aparatın bulunduğu en son konum santimetre cinsinden kaydedilmiştir. Ölçüm iki kez tekrar edilmiştir. En yüksek değer esneklik skoru olarak değerlendirilmiştir (Simoneau, 1998).

Stork denge testi

Sporcuların denge özelliklerinin değerlendirilmesinde stork denge testinin kullanılması tercih edilmiştir. Testin başlangıç aşamasında; sporculardan elleri belinde, bir ayak yerde diğeri ayağın diz iç kısmına sabitlenmiş olması istenmiştir. Bu pozisyonun istenilen düzeyde olması ile ilgili birkaç deneme araştırmacılar tarafından yaptırılmıştır. Test, yerdeki ayağın parmak üzerinde yükselmesi ile başlamıştır. Sporcuyla parmak ucunda pozisyonunu mümkün olduğunca koruması gerektiği söylenmiştir. Testin sonlanma kriterleri olarak; ellerin belden ayrılması, diğeri ayağın dizden ayrılması, sekme, topuğun yere temas etmesi hallerinde kronometre durdurularak test sonlandırılmıştır (Reiman ve Manske, 2009). Sporcular düz sert zemin üzerinde, her iki ayağıyla ikişer tekrar yaparak toplam dört deneme ile testi tamamlamışlardır. İyi olan derece (saniye cinsinden en yüksek süre) test skoru olarak kaydedilmiştir.

Sırt-Bacak Kuvveti Testi

Sporcuların izometrik sırt kuvveti dijital sırt dinamometresi ile ölçülmüştür (TKK 5402, Takei Scientific Instruments, Japonya). Sporcuların ölçümleri üç kez tekrarlanmıştır ve en iyi değer kilogram cinsinden kaydedilmiştir.

Prosedür

Katılımcılara testlerin 1.gününde antropometrik ölçümler yapılmıştır. Katılımcıların antropometrik ölçümleri, “Uluslararası Biyolojik Program” (Lohman, Roche ve Martorel, 1988) ve “Uluslararası Kinantropometri Geliştirme Derneği” (Ross ve Marfell-Jones, 1991) tarafından akredite edilmiş tekniklere uygun olarak alınmıştır. Testlerin 2.gününde ise katılımcıların motor yeterliliklerini belirlemeye yönelik testler uygulanmıştır. Ölçümler ve testler, aynı sıra ile aynı araştırmacılar tarafından katılımcılara uygulanmıştır. Motor yeterlilik testlerinden önce katılımcılara 15 dakikalık ısınma süresi verilmiştir. Fiziksel aktivitelerin istenilen etkinlikte uygulanabilmesi için, en uygun vücut ısı 38.5-39.0°C arasında olması sağlanmıştır. Sadece 10 dakikalık düz koşu bile vücudu belirtilen ısı derecelerine ulaştırdığı bilinmektedir (Özer, 2001). Tüm katılımcılar aynı prosedür ile ısınmışlardır: düşük tempolu koşu, kalistenik hareketler, açma-germe egzersizleri ve kısa sprintler, sıçramalar ile ısınma sürecini tamamlanmıştır. Her bir testin uygulanmasından önce, testlerin ne şekilde uygulanacağı, vücudun alması gereken pozisyon, her bir uygulamanın ne kadar sürmesi gerektiği ile ilgili bilgiler katılımcılara gösterilerek açıklanmıştır. Çalışma Helsinki Deklarasyonuna uygun olarak yapılmıştır.

İstatiksel Analiz

Tüm istatistiksel analizler SPSS sürüm 18.0 yazılımı (Statistical Package for Social Sciences; SPSS Inc., Chicago, IL, USA) kullanılarak yapılmıştır. Veriler, tanımlayıcı istatistiklerle analiz edilmiş ve sonuçlar ortalama ve standart sapma değerleri olarak rapor edilmiştir.

Bulgular

Sporcuların yaş ortalama ve standart sapma değerleri 21.5 ± 2.6 yıldır. Spor yaşı ortalama ve standart sapma değeri ise 5.0 ± 7.1 yıldır. Katılımcıların boy uzunluğu ortalama ve standart sapma değeri 158.7 ± 6.0 cm’dir. Vücut ağırlığı ortalama ve standart sapma değeri ise 56.2 ± 7.3 kg’dır. Katılımcıların BKİ değerlerinin ortalama ve standart sapma değerleri de 22.2 ± 2.0 kg/m²’dir (Tablo 1).

Tablo 1. Sporcuların yaş, spor yaşı, boy uzunluğu, vücut ağırlığı ve BKİ değerlerine ilişkin tanımlayıcı istatistikler

Değişkenler	Ortalama	Standart Sapma
Yaş (yıl)	21.5	2.6
Spor yaşı (yıl)	5.0	7.1

Boy uzunluğu (cm)	158.7	6.0
Vücut ağırlığı (kg)	56.2	7.3
BKİ (kg/m ²)*	22.2	2.0

*BKİ= *Beden Kitle İndeksi*

Tablo 2. Sporcuların deri kıvrım kalınlığı ölçümleri ile ilgili antropometrik özelliklerine ait tanımlayıcı istatistikler

Değişkenler	Ortalama	Standart Sapma
Triceps (mm)	14.3	6.1
Biceps (mm)	8.0	4.1
Subscapula (mm)	11.0	2.6
Suprailiac (mm)	19.0	7.3
Calf (mm)	11.2	3.2
Abdominal (mm)	20.7	5.9

Sporcuların deri kıvrım kalınlığına ölçümlerine ait değişkenlerin ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 2’de gösterilmiştir.

Tablo 3. Sporcuların çap ve çevre ölçümleri ile ilgili antropometrik özelliklerine ait tanımlayıcı istatistikler

Değişkenler	Ortalama	Standart Sapma
Femur çap (cm)	9.6	13.3
Humerus çap (cm)	6.9	3.3
Calf çevresi (cm)	33.9	1.8
Biceps çevresi(cm)	26.6	2.1
Bel çevresi (cm)	69.4	4.0
Kalça çevresi (cm)	96.0	5.3

Sporcuların çap ve çevre ölçümlerine ait değişkenlerin ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 3’te gösterilmiştir.

Tablo 4. Sporcuların somatotip özelliklerine ait tanımlayıcı istatistikler

Değişkenler	Ortalama	Standart Sapma
Endomorfi	4.8	2.3
Mezomorfi	5.4	3.2
Ektomorfi	1.7	0.7

Sporcuların somatotip özelliklerine ait tanımlayıcı istatistikler Tablo 4'te gösterilmiştir.

Tablo 5. Sporcuların motor yeterliliklerine ait tanımlayıcı istatistikler

Değişkenler	Ortalama	Standart Sapma
30 metre sürat testi (sn)	5.0	0.3
Dikey sıçrama testi (cm)	36.7	5.2
Sağ el kavrama kuvvet testi (kg)	27.4	4.4
Sol el kavrama kuvvet testi (kg)	27.2	5.5
Otur-uzan testi (cm)	33.2	7.5
Stork denge testi (sn)	4.9	1.8
Sırt-bacak kuvveti testi (kg)	83.2	22.4

Sporcuların motor yeterliliklerini belirlemeye yönelik yapılan testlerin ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 5'te gösterilmiştir.

Tartışma

Araştırmada Türk Ulusal Kadın Softbol Takımının antropometrik özellikleri ve motor yeterliliklerinin belirlenerek dünyada bu sporu yapan diğer kadın sporcuların özellikleri ile karşılaştırılması amaçlanmıştır. Ayrıca bu spora gençlerimizin yönlendirilmesi için sportif branşa ait antropometrik ve motor yeterliliklerin ortaya koyulması araştırmanın ikincil amacını oluşturmaktadır.

Araştırmada sporcuların boy uzunluğu 158.7 cm, vücut ağırlığı 56.2 kg ve BKİ değeri 22.2 kg/m² olarak belirlenmiştir. Performans düzeyi olarak dünya şampiyonasına katılmış bir ulusal kadın softbol takımının boy uzunluğu 169.9 cm, vücut ağırlığı 67.9 kg ve BKİ değeri de 23.5 kg/m² olarak tespit edilmiştir (Mala ve diğ., 2015). Bu araştırma da elde edilen bulguların karşılaştırılmasında sporcularımızın boy uzunluğu ve vücut ağırlığı değişkenleri açısından daha az değerlere sahip olduğu belirlenmiştir. Sharma (2017) çalışmasında, softbol oyuncularının boy uzunluğu

162.0 cm, vücut ağırlığı ise 54.1 kg olarak belirlemiştir. Bu softbol sporcularının kolej düzeyindeki yarışmalara katıldığı bildirilmiştir. Burada elde edilen verilerin araştırmamızda elde edilen verilerle yakın değerlerde olduğu söylenebilir. Sen (2015) softbol sporcularının antropometrik profillerini ortaya koyduğu çalışmada; ulusal düzeyde ve üniversite düzeyindeki yarışmalara katılan softbol sporcularının boy uzunluğunu 158.6 cm, vücut ağırlığını 54.3 kg, BKİ değerini ise 21.8 kg/m² olarak belirlemiştir. Bu çalışmanın sonuçları araştırmamızın sonuçları ile oldukça paralellik göstermektedir.

Araştırmada softbol sporcularının deri kıvrım kalınlığı ölçümlerinde triceps, biceps, subscapula, suprailiac, calf, abdominal bölgelerinin değerleri belirlenmiştir (sırasıyla; 14.3 mm; 8.0 mm; 11.0 mm; 19.0 mm; 11.2 mm; 20.7mm). Çap ve çevre ölçümlerinde ise femur çap, humerus çap, calf çevresi, biceps çevresi, bel çevresi, kalça çevresine ait ölçümler yapılmıştır (sırasıyla; 9.6 cm; 6.9 cm; 33.9 cm; 26.6 cm; 69.4 cm; 96.0 cm). Literatürde kadın softbol sporcularının antropometrik özelliklerini inceleyen çalışmalar bulunmaktadır (Sen, 2015; Sharma, 2017; Mala ve ark., 2015). Bu araştırmalar incelendiğinde özellikle üniversite düzeyinde yarışmaya katılan softbol oyuncularının deri kıvrım kalınlığı, çap ve çevre ölçüm değerleri araştırma grubumuzun değerleri ile benzerlik gösterdiği tespit edilmiştir.

Katılımcıların endomorfi değeri 4.8'dir. Mezomorfi değeri 5.4'tür. Ektomorfi değeri ise 1.7'dir. Elde edilen değerler sonucunda katılımcıların endomorfik-mezomorfi özelliklerine sahip olduğu tespit edilmiştir. Sharma (2017) çalışmada kadın softbol sporcuların endomorfi, mezomorfi ve ektomorfi değerlerini (3.1; 4.1; 2.5) olarak belirlemiştir. Bu sporcu grubunun da somatotip yapısı endomorfik-mezomorfidir. Withers, Whittingham, Norton ve Dutton (1987) Güney Avustralyalı farklı spor branşlarında faaliyet gösteren kadın sporcuların somatotip özelliklerini karşılaştırdığı çalışmada softbol sporcularının endomorfi değeri 3.8, mezomorfi değeri 4.3, ektomorfi değeri ise 2.7 olarak belirlenmiştir. Tüm bu çalışmalarda elde edilen sonuçlar araştırmamızın sonuçları ile paralellik göstermektedir. Literatürde, kadın softbol sporcularının özellikle somatotip yapısını inceleyen başka çalışmalar bulunamamıştır.

Katılımcıların motor yeterliklerini temsil eden 30 metre sürat testi, dikey sıçrama testi, sağ ve sol el kavrama kuvvet testi, otur-uzan testi, stork denge testi, sırt-bacak kuvvet testlerine yönelik ölçümler gerçekleştirilmiştir (sırasıyla; 5.0 sn; 36.7 cm; 27.4 kg; 27.2 kg; 33.2 cm; 4.9 sn; 83.2 kg). Alanyazın incelendiğinde, kadın softbol sporcularının araştırmada ortaya koyduğumuz motor yeterlilik parametrelerinin tanımlayıcı istatistiklerine yönelik bilgilere ulaşılamamıştır. Literatürde var olan çalışmalar daha çok kadın softbol sporcularının sezon içerisindeki perfor-

mans değişimleri ya da motor yeterlilik parametreleri arasında ilişkileri inceleyen çalışmalardır (Koley ve Kumaar, 2012; Nimphius, Mcguigan ve Newton, 2010; Nimphius, Mcguigan ve Newton, 2012; Till ve diğ., 2011). Dolayısıyla, Türk Ulusal Kadın Softbol Takımımızın motor yeterlilik parametreleri ile diğer ülkelerdeki sporcuların bu özelliklerinin karşılaştırılması yapılamamıştır.

Sonuç

Türk Ulusal Kadın Softbol Takımının antropometrik özellikleri ve motor yeterliliklerinin belirlenerek dünyada bu sporu yapan kadın softbol sporcuların özellikleri ile karşılaştırılması sonucunda; genel olarak sporcularımızın boy uzunluğu ve vücut ağırlığı değerlerinde daha düşük skorlara sahip olduğu tespit edilmiştir. Ancak özellikle Hindistan’da bu sporu yapan kadın sporcuların değerleri ile benzerlik gösterdiği tespit edilmiştir. Antropometrik özellikleri temsil eden deri kıvrım kalınlığı, çap ve çevre ölçüm sonuçlarında ise genellikle üniversite liglerinde oynayan softbol sporcularının değerleri ile benzerlik gösterdiği belirlenmiştir. Somatotip yapı da ise dünyada softbol kadın sporcularının sahip olduğu skorlar ile benzer skorlarda olduğu tespit edilmiştir. Kadın softbol sporcularının motor yeterliliklerini temsil eden parametrelerin tanımlayıcı istatistiklerine rastlanılmamıştır. Bu konu ile ilgili çalışmalar genellikle performans değişimi ve ilişki düzeyini belirlemeye yönelik araştırmalardır.

KAYNAKLAR

- Astorino, T., Tam, P., Rietschel, J., Johnson, S., & Freedman, T. (2004). Changes in the physical fitness parameters during a competitive field hockey season. *J Strength Cond Res*, 18(4), 850–854.
- Carter, J.E.L., & Heath, B.H. (1990). *Somatotyping: development and applications*. Cambridge, UK: University Press.
- Granados, C., Izquierdo, M., & Ibanez, J. (2008). Effects of an entire season on physical fitness in elite female handball players. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 40(2), 351-361.
- Grewal, R., & Sidhu, L.S. (1984). Effect of training on subcutaneous and lean tissue of top class female volleyball players. *Hung. Rev. Sports Med*, 25, 57-74.
- Hakkinen, K. (1993). Changes in physical fitness profile in female volleyball players during the competitive season. *The Journal of sports medicine and physical fitness*, 33(3), 223-232.
- Janda, D.H. (2003). The Prevention of baseball and softball injuries. *Clin Orthop Relat Res*, 409, 20-28.
- Joshua, A.F., Brook, E.T., Brian, B.A., Jonathan, S.L., & Miguel, R.S. (2013). Skin conditions of baseball, cricket, and softball players. *Sports Med*, 43(3), 575-589.
- Koley, S., & Kumaar, S.B. (2012). The relation between handgrip strength and selected hand-anthropometric variables in Indian inter-university softball players. Facta universitatis-series: *Physical Education and Sport*, 10(1), 13-21.
- Koz, M. (2017). Vücut kompozisyonu ve sportif performans ile ilişkisi. [Available online at: <http://80.251.40.59/sports.ankara.edu.tr/koz/egz-fizII/vucut.kompz.egz.pdf>], Erişim tarihi: 15 şubat 2020.
- Kraemer, W.J., Häkkinen, K., Triplett-McBride, N.T., Fry, A.C., Koziris, L.P., Ratamess, N.A, et al. (2003). Physiological changes with periodized resistance training in women tennis players. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 35(1), 157-168.
- Lohman, T.G., Roche, A.F., & Martorel, R. (1988). *Anthropometric standardization reference manual*. Illinois: Human Kinetics Books Champaign.
- Mala, L., Maly, T., Zahalka, F., Bunc, V., Kaplan, A., Jebavy, R, et al. (2015). Body composition of elite female players in five different sports games. *Journal of Human Kinetics*, 45(1), 207-215.
- Markovic, G., Dizdar, D., Jukic, I., & Cardinale, M. (2004). Reliability and factorial validity of squat and countermovement jump tests. *The Journal of Strength and Conditioning Research*, 18(3), 551-555.
- Marques, M.C., Van Den Tillaar, R., Vescovi, J.D., & González-Badillo, J.J. (2008). Changes in strength and power performance in elite senior fema-

- le professional volleyball players during the in-season: a case study. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 22(4), 1147-1155.
- Mišigoj-Duraković, M. (2008). *Kinanthropometry*. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
- Nimphius, S., McGuigan, M.R., & Newton, R.U. (2010). Relationship between strength, power, speed, and change of direction performance of female softball players. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 24(4), 885-895.
- Nimphius, S., McGuigan, M.R., & Newton, R.U. (2012). Changes in muscle architecture and performance during a competitive season in female softball players. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 26(10), 2655-2666.
- Özer, M.K. (2001). Fiziksel Uygunluk, Nobel Yayınları, Ankara.
- Reiman, M.P., & Manske, R.C. (2009). *Functional testing in human performance*. Human Kinetics.
- Ross, W.D., & Marfell-Jones, M.J. (1991). Physiological testing of the high-performance athlete. In D.J. MacDougall, A.H. Wenger, & H.J. Green (Eds.). *Kinanthropometry* (pp. 223-308). Illinois, Human Kinetics Books Champaign.
- Sen, A. (2015). *Analysis of Softball Performance in Relation to Anthropometric Profile*. Master Thesis. Department of Physical Education Lovely Professional University Phagwara, Punjab (India).
- Sharma, D. (2017). A study of physical performance of softball girls players with non-softball girls. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 4(5), 228-229.
- Simoneau, G.G. (1998). The impact of various anthropometric and flexibility measurements on the sit-and-reach test. *J Strength Cond Res*, 12(4), 232-7.
- Singh, G., & Kaur, B.A. (2008). *Comparative Study of Physical Measure and Motor Abilities of Sports and Non-Sports Girls*. Proceeding of UGC Sponsored National Conference.
- Tamer, K. (2000). *Sporda Fiziksel-Fizyolojik Performansın Ölçülmesi ve Değerlendirilmesi*, Bağırhan Yayınevi, Ankara.
- Tator, C.H. (2008). *Catastrophic injuries in sports and recreation: causes and prevention: A Canadian study*. Canada: University of Toronto Press.
- Till, M.E., Bassett, K.E., Beiser, E.J., Medlin, G.L., Szymanski, J.M., Brooks, K.A., et al. (2011). Relationship between lower body power, body mass, and softball-specific skills. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 25, S65-S66.
- Withers, R.T., Whittingham, N.O., Norton, K.I., & Dutton, M. (1987). Somatotypes of south australian female games players. *Human Biology*, 575-584.
- <https://britishbaseballfederation.leaguerepublic.com/1/league/994622803.html>], Erişim tarihi: 20.02.2020
- <http://www.trf.gov.tr/>], Erişim tarihi: 22.02.2020

Bölüm 21

COVID-19 NEDENİYLE İZOLE OLAN TAKIM SPORLARINDAKİ SPORCULAR İÇİN STRATEJİLER VE ÇÖZÜM ÖNERİLERİ

Cemile Nihal YURTSEVEN¹

¹ Öğr. Gör. Dr., İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yönetim Bilimleri Anabilim Dalı.

Aralık 2019'da, Çin'de Coronavirus 2 (SARS-CoV-2 veya COVID-19) tarafından şiddetli akut solunum sendromu salgını meydana gelmiştir. Bu şekilde virüs hızla bütün dünya yayılmaya ve dünyada daha önce benzerine az rastlanan bir küresel bir salgına neden olup hükümetleri aşırı bilinmeyen bir durumla karşı karşıya bırakıp küresel bir karantina dayatmaya zorlayan bir durum olmuştur. Salgının Karantina / izolasyonun örgütsel sonuçları ise: organize eğitim ve rekabetin olmaması, sporcular arasında iletişim eksikliği ve antrenörlerin özgürce hareket edememe durumu, yeterli güneş ışığına maruz kalmama, uygun olmayan eğitim koşulları şeklinde karşımıza çıkmıştır.

Bu küresel salgınla gelen karantina günlerini bir gelişim fırsatı olarak anlamak, uygun rehberliği organize etmek, sporcuları uygun önleyici davranış ve hijyen önlemlerini uygulama konusunda eğitmek ve bağışıklığı teşvik etmek, iyi yaşam izolasyon koşullarını sağlamak uygulanması gereken stratejiler arasında yer almaktadır. Akla ilk gelebilecek uygulamalar arasında sporcunun yaşam alanı, kardiyo ve direnç eğitimi ekipmanı (taşınabilir bisiklet veya kürek ergometresi) ile donatılmış olması gibi ekipmanlar ile vücut kütle direnci devresine dayalı eğitimin bazı biçimleri aerobik adaptasyonu teşvik edebilir.

Sporcunun ihtiyaçlarına göre spor becerileri eğitimi düzenlenmelidir. Kişiselleştirilmiş koşullandırma eğitim, nöromüsküler performansla vurgu yapılarak gerçekleştirilmelidir. Sporcular için beslenme (D vitamini ve proteinler) ve hidrasyon hakkında da eğitilmeleri sporcu performansları açısından önem taşımaktadır. Vücut kompozisyonunu kontrol etmek için çeşitli stratejiler geliştirmek ve bunları salgın döneminde eksiksiz bir şekilde hayata geçirmek hem mevcut performansı koruma hem de yeni koşullara hızlı adaptasyon için gerekli faktörlerdir. Sporcuların zihinsel yorgunluğu önceden tahmin edilmeli ve zihinsel olarak kontrol edilmelidir. Sporculara günlük takip yapılmalıdır. Bu kişisel hayatı yeniden düşünmek, durumu anlamak, teşvik edilebilecek ideal bir durum neredeyse tüm dünyayı etkileyen bu zor zamanlarda çok değerli davranışlar olarak kabul edilmeli ve bu olumsuz koşullarda mevcut durumu koruma ve mümkünse daha da yukarıya taşıyacak uygulamaları hayata geçirmek hedeflenmektedir.

1. Giriş

2019 Aralık ayında, Çin'in Hubei Eyaleti, Wuhan'da Coronavirus 2'nin (SARS-CoV-2 veya COVID-19) neden olduğu şiddetli bir akut solunum sendromu salgını ortaya çıkması ve bunun akabinde virüsün hızla ülke genelinde yayılım göstererek bütün dünyada görülmeye başlanması sonucunu doğurmuştur [1]. COVID-19 tüm dünyada tahminlerin çok ötesinde hızlı bir yayılım ve benzeri görülmemiş bir salgına [2]

neden olarak hükümetleri neredeyse küresel bir karantina uygulamaya zorlamıştır. 2020'nin başında (Ocak-Mart), spor dünyası da dahil olmak üzere tüm dünya aşırı ve bilinmeyen bir durumla karşı karşıya kalmıştır [2]. Bu durumla beraber kademeli olarak tüm spor müsabakaları ertelenmiş ve herhangi bir organize eğitim veya uygulama faaliyetleri yasaklanmıştır [3]. Bu uygulamaların temeli sporcuların, antrenörlerin ve seyircilerin sağlığını öncelik olarak görülmesi sonucu oluştuğunu kabul edebiliriz. Avrupa Futbol Şampiyonası ve Tokyo'daki Olimpiyat Oyunları gibi büyük yerel ve uluslararası müsabakalar bir yıllığına ertelenmiştir. Bu alışılmadık küresel kriz ile birlikte sporcularda, antrenörlerde, kulüplerde ve spor federasyonlarında büyük organizasyonel, mali ve sosyal aksamaya neden olmuştur. Tüm takımlar, sporcularının hükümet kurallarına göre zorunlu ev izolasyonunda oldukları eve dönmelerine bu dönemde izin vermişlerdi. Elbette bu tecrit, sporcuların normal antrenmanlarını ve müsabaka programlarını takip etmelerine izin vermeyen bir durumdur. Süreden bağımsız olarak, izolasyon bir sporcunun fiziksel ve zihinsel durumu üzerinde önemli bir etkiye sahip olabilmektedir. Ancak, bildiğimiz kadarıyla, bu özel konu hakkında daha önce hiçbir kanıt yayınlanmamıştır.

Karantina / izolasyonun örgütsel sonuçları şunlardır: organize eğitim ve rekabetin olmaması, sporcular ve antrenörler arasında yeterli iletişim eksikliği, özgürce hareket edememe, yeterli güneş ışığına maruz kalma eksikliği, uygun olmayan eğitim koşulları sayılabilmektedir [4,5]. Karantınada kalmanın sadece fizyolojik sistemlerin çoğu üzerinde değil, aynı zamanda oyuncuların yaşamlarında da olumsuz etkileri olabilmektedir. Örneğin, evde yalnızlık kötü ve uygunsuz beslenmeye, düşük uyku kalitesine, bağımlılıklara, yalnızlığa, sadece birkaç olumsuz yaşam tarzı değişikliğine neden olabilmektedir. İzolasyonun fizyolojik yan etkileri arasında vücut yağ içeriğinde artış ve kas kütlelerinde azalma, bağışıklığın bozulması, zihinsel keskinlik ve dayanıklılığın kaybı, uykusuzluk ve depresyon yer almaktadır [4,6]. Tüm bu sonuçların, sporcuların fiziksel zindeliği ve rekabetçi performansı üzerinde hem kısa hem de uzun vadeli olumsuz etkileri olabilmektedir. Şu anda küresel COVID-19 krizinin süresini tahmin etmek zor olsa da, eğitim kaynaklı adaptasyon kaybını tahmin etmek mümkündür [7-11].

Bu nedenle, öncelikle bu etkileri belirlemek ve tüm fizyolojik sistemler üzerindeki mekanizmaları ve etkileri ve bunların atletik performans üzerindeki etkilerini anlamak son derece önemlidir. İkincisi, ancak daha az önemli olmayan, zorunlu karantinanın istenmeyen sonuçlarını azaltmak için antrenörlere ve sporculara pratik önerilerde bulunmak önemlidir.

2. İzolasyon Süresinde Etkilerin Azaltılması

Antrenmanın tersine çevrilebilirliği ilkesi, antrenmanı durdurmanın veya önemli ölçüde azaltmanın önceki geliştirilmiş adaptasyonların kısmen veya tamamen tersine çevrilmesine neden olduğunu ve böylece atletik performansı tehlikeye attığını belirtilmektedir [12]. Tersinirlik ilkesi aynı zamanda gerilme olarak da bilinir. Eğitimden kurtulma kavramı, eğitim yoluyla elde edilen eğitim kaynaklı adaptasyonun tamamen veya kısmen kaybedilmesini ifade eder [10]. Sporcular, spor kariyerleri boyunca, genellikle yarışma dönemlerinin, hastalıklarının, sakatlıklarının veya diğer faktörlerin sonuna denk gelen geçiş dönemleri yaşamasına rağmen, fiziksel aktivite kaybı, mevcut “evde kalma” hapsinin temsil ettiği kısıtlamayla karşılaştırılmaz. Ancak, zorunlu karantinanın en büyük olumsuz sonuçlarından biri de görevden alınmadır.

Gerileme, farklı fizyolojik sistemleri (örn., Nöromusküler, kardiyovasküler, solunum veya kas-iskelet) ve bunlara karşılık gelen fiziksel kapasiteleri (örn. Kuvvet ve güç, dayanıklılık, hız veya esneklik) etkiler. Bazı araştırmalar sinir değişikliklerinin uzun süreli olduğu ve H-refleks yollarının unsurlarını etkilemediği sonucuna varmış olsa da [13], bunun tersini düşünmek için güçlü kanıtlar vardır. Örneğin, nöromusküler performansın 5 haftalık azaltılmış eğitimden veya eğitimi tamamen bıraktıktan sonra üst düzey erkek kanocularda bozulduğu bildirilmiştir [14]. Yakın tarihli bir sistematik incelemede ise [15], eğitimin neden olduğu eşzamanlı (CT) kazanımların kısa vadeli bir eğitimden arındırma dönemi (2-4 hafta) ile tehlikeye atılabileceğini ve bunun da başlangıç değerlerine geri dönülmesine yol açabileceğini ortaya koymuştur.

Genç sporcu erkeklerde eğitim kaynaklı kazanımlar konusunda yapılan çalışmalar, az kanıta rağmen, BT sırasında önceki dayanıklılık ve direnç eğitiminin yoğunluğuna bakılmaksızın, sadece 2-4 haftalık antrenmanın kesilmesinin önemli ve belirgin bir performans kaybına neden olabileceği sonucuna varılmaktadır. Bugüne kadar en çok kullanılan CT yöntemi direnç devresi tabanlı eğitimidir (RCBT) [16]. RCBT, yazarların incelemesi ve meta-analizinde gösterildiği gibi, katılımcı ve yük özelliklerinden bağımsız olarak, sağlıklı yetişkinlerde maksimum oksijen tüketiminin (VO₂max) ve bir tekrarlı maksimum (1-RM) bench press'in eşzamanlı gelişimi için etkili bir eğitim yöntemidir [16].

Bu nedenle, ev tabanlı RCBT'nin bazı formları evde basit ekipmanla kolayca gerçekleştirilebilir ve hem nöromusküler hem de metabolik adaptasyonları teşvik ederek nöromusküler zayıflatıcı etkileri en aza indirmektedir [17]. Maksimum ve submaksimal egzersiz performansında düşüşler, eğitimin kesilmesinden sonraki haftalar içinde gerçekleşir. Aerobik performanstaki bu kayıplar, kardiyovasküler işlevi ve kas metabo-

lik potansiyelini azaltır. Spesifik olarak, VO₂max'ta önemli düşüşler, 2 ila 4 haftalık bir eğitimden sonra tarif edilmiştir [18]. Başlıca zayıflatıcı etkiler şunlardır: (1) VO₂max'ta başlangıçta hızlı bir düşüş; (2) kan hacminde azalma; (3) kardiyak hipertrofideki değişiklikler; (4) toplam hemoglobinde azalma; (5) iskelet kası kılcalizasyonunun azalması ve (6) sıcaklık düzenlemesinin bozulması zayıflatıcı etkileridir. Eğitim yokluğu 2 ila 4 haftayı geçip [18] devam ettiğinde, caydırıcı etkiler daha şiddetli hale gelmektedir. Bunun sonucunda ise: (1) VO₂max'ta daha fazla düşüş; (2) maksimal arteriyel-venöz (karışık) oksijen farkında azalma; (3) toplam hemoglobin içeriğindeki ve / veya maksimum kas kan akışındaki ve vasküler iletkenlikteki azalmalardan kaynaklanabilen maksimum oksijen dağıtımındaki değişiklikler; (4) iskelet kası oksidatif enzim aktivitesinde düşüşler; ve (5) aktif kas içinden kan akışının ortalama geçiş süresindeki değişikliklerle ve / veya egzersize karşı termoregülasyon tepkisi (yani, termal zorlanma derecesi) ile ilişkili olabilecek maksimum altı egzersiz performansında azalmaz. Bu nedenle, sporcular, antrenmandan vazgeçmenin yukarıda belirtilen bazı etkilerini denemek ve tersine çevirmek için günlük rutinlerine bir tür dayanıklılık egzersizi dahil etmelidir.

Esneklik, bir eklemi optimum hareket aralığında hareket ettirme yeteneğidir. Bir eklemi kısıtlama veya ağrı olmadan hareket ettirme yeteneği, kemik, kas ve bağ dokusu gibi farklı yapıların durumuna bağlıdır. Aynı zamanda kasın yeterli miktarda kuvvet üretme yeteneğine de bağlıdır [19]. Esneklikte düşüşler 8 haftalık eğitimden sonra bildirilmiştir [20]. Mevcut izolasyon süresinin bir aydan daha uzun olabileceği göz önüne alındığında, esnekliği korumak ve geliştirmek için egzersizlerin dahil edilmesi önerilir. Örneğin, nörodinamik tedaviler [21] veya Tai chi, Ioga veya Thai Chi vestibüler rehabilitasyon için faydalı bir terapi olabilir, dinamik denge kontrolü ve esnekliği geliştirebilir [22].

Kısa süreli zayıflama özellikle eksantrik kuvveti ve Tip II (FT: hızlı kasılan) kas liflerinin boyutunu etkileyebilir [23]. Antrenman sırasında eksantrik kas hareketlerinin gerçekleştirilmesinin, antrenmana daha fazla ve daha uzun süreli nöral adaptasyonları teşvik etmek için gerekli olduğu [24] ve daha önce antrenmanın odak noktası güç geliştirme üzerine ise, hız gücünün azaltılmış antrenman dönemlerinde daha iyi korunduğu öne sürülmüştür. [25]. Loturco vd. [26], Esneme kısaltma fonksiyonundaki olası bozulmalardan kaçınmak için antrenörlerin eğitimden vazgeçme dönemlerinde bile plyometrik eğitimi dahil etmelerinin önemli olabileceği sonucuna varmıştır [26]. Bu basit tavsiye, sporcuların performansıya ilgili tüm nöromusküler endekslerin korunmasına / iyileştirilmesine yardımcı olabilir ve atletizm gibi sporlarda ideal bir zayıflatma stratejisinin temelini oluşturabilir [26].

Güç antrenmanının azalması veya tamamen yokluğu, kas kütlesi kaybına neden olabilir. Kas atrofisi, protein yıkımı ve sentez arasındaki dengesizlikten ilki lehine sonuçlanır [27]. Hareketsizlik 4 haftayı aştığında, FT liflerinin, özellikle sporlarda, patlayıcı eylemlerle karakterize edilen Tip I'e (ST: yavaş seğirme) geçişi olur, FT hareketsizlik dönemlerine karşı ST tipine göre daha savunmasızdır [28]. Antrenman süreleri iki haftayı geçmese de, kas liflerinin dağılımındaki değişiklikler uzun mesafeli koşucularda veya kuvvet ve güçlü atletlerde fark edilmez [10], ilk 15 günden sonra enine fibriller alanda azalma olur [29]. Kas boyutundaki bu azalma, 8 ila 12 hafta arasında değişen bir hareketsizlik döneminden sonra, güç ve takım sporları sporcularının % 7 ve % 12 oranında azalması anlamına gelir. FT fiberde bir azalma futbolcularda ve haltercilerde içerik [30] ve yüzücülerde suya kuvvet uygulama becerisinde azalma [18] gözlenmiştir.

Benzer şekilde, uzun mesafeli koşucularda ve bisikletçilerde FTa liflerinin FTx liflerine bazı fibriller dönüşümü gözlenmiştir [10].

Uzun süreli hareketsizlik dönemleri anti-yerçekimsel kas gruplarını ve arka ekstansör kas zincirini olumsuz etkiler [31]. Genel olarak hareketsizlik, tonik veya fazik olmasına bağlı olarak farklı kasları ve kas zincirlerini etkiler ve kas tipine bağlı olarak kas kısılmasına ve / veya hipertoniye veya gevşekliğe ve / veya hipotoniye neden olur. Bu dengesizlikler, kasık ağrısı gibi patolojilerin başlangıcı veya kötüleşmesi olabilir [32]. Diğer yazarlar, hareketsizliğin insan tendonundaki kolajen sentezinde de bir azalmaya neden olduğunu ve kollajen sentezinde 10 ila 21 gün arasında tam hareketsizlik kaydedilen aşamalı azalmalara neden olduğunu varsaydılar [33].

Aktivitede yeniden eğitim, enerji tüketiminin azalmasına neden olur ve sonuç olarak, istenmeyen vücut yağ kazanımlarını önlemek için enerji alımında bir azalma gerektirir. Günlük mutlak protein miktarı açısından, proteini 2.3 g / kg'a yükseltirken, vücut kütlesi kalori alımının azaldığı dönemlerde kas kaybını azaltır [34]. Bu nedenle sporcular, immobilizasyonun neden olduğu anabolik dirence karşı koymak için protein alımını artırmanın yanı sıra kas kütlesindeki ilişkili kayıpları hafifletmek için fayda sağlayabilir [35]. Yağsız kas kütlesindeki kaybı azaltmak için yüksek protein alımını sürdürmek gerekli olacağından, enerji alımını azaltırken, makro besinlerin eşit şekilde kesilmemesi gerektiği kabul edilmektedir. Örneğin, kas protein sentezini kontrol eden hücre sinyal yollarını uyararak için anahtar ve kritik bir amino asit olan lösin tüketimi, tüketilen protein kaynaklarında vurgulanmalıdır [36].

3. İzolasyon Süresince Karşılaşılan Sorunlar ve Çözüm Önerileri

Sporcuları evde izolasyonda çalıştırırken önemli bir husus, özellikle egzersizin yoğunluğu ve hacmi ile ilgili uyumdur. Sporcuların evde kullandıkları yükün, fiziksel zindeliği ve performansı istenen seviyede tutmaya uygun olmasını izlemek ve sağlamak zordur. Rekreatif ve sıradan insanlar için izole edilmiş, kabul edilebilir bir fiziksel zindelik düzeyini korumak orta derecede egzersizle mümkündür [37], ancak yüksek seviyeli sporcular kesin egzersiz reçetesine ihtiyaç duyar. Yüksek düzeyde fiziksel ve zihinsel zindeliği korumak, nispeten yüksek miktarda submaksimal ve maksimal yoğunluk egzersizi gerektirir [38]. Uygun alan eksikliği (örneğin, bir futbol sahası) ve ardından sprintler gibi spora özgü ve / veya yüksek yoğunluklu egzersizler yapamama nedeniyle, karantinadan sonra spora dönen sporcular, artan bir şansın farkında olmalıdır. Bu nedenle, spor yönetim organları, sporculara ve takımlara üst düzey rekabete hazırlanmak için uygun zaman sunmalıdır. Rekabet eksikliği, takımlar ve sporcular için ek bir sorun teşkil eder, çünkü sporcuların fiziksel formlarını ve spor formlarını en iyi şekilde koruyabilecekleri yarışmalardır. Sıkışık bir rekabet programı [39] ile birçok spor dalında rekabet etmek de önemli bir gelişimsel uyarıcı olan anahtar faktördür [40]. Buna ek olarak, hazırlık, kontrol ve resmi yarışmalar optimum performansı oluşturmak ve sürdürmek için önemli bir araçtır [41]. Sonuç olarak, rekabetin yokluğu, sporcunun performansı ve en yüksek spor formu üzerinde olumsuz bir etkiye sahiptir.

4. İzolasyon Sürecinde Olumlu Davranış Değişiklikleri

Her şeye rağmen, izolasyonun bazı olumlu etkileri de akılda tutulmalıdır. Bu tür durumlarda, sporcu tüm streslerden, yaralanmalardan ve önceden birikmiş yüklerden (aşırı erişim ve aşırı egzersiz) tamamen iyileşebilir. Örneğin, takım sporlarında, düzenli yıllık takvimde bir oyuncunun belirli antrenman ve müsabaka taleplerinden uzun süre tam bir iyileşme dönemine sahip olabileceği çok az durum vardır. Sadece sezon dışı / geçiş dönemleri dinlenme fırsatı sunabilir [42]. İzolasyon ve yoğun özel eğitim ve rekabetin yokluğu hem hücrel iyileşmeyi hem de genel günlük zihinsel stresten kaçınmayı mümkün kılar.

Bu aynı zamanda, takım sporlarındaki bir sporcunun düzenli periyodizasyon rejimi altında yeterli zamana sahip olmadığı belirli fiziksel yeteneklerin gelişim programlarını uygulamak için bir fırsattır [43]. Bu istisnai durum gibi sezon dışı / geçiş dönemleri de kapsamlı yaralanma önleme ve bireysel atletik gelişim çalışmaları için yeterli zamana sahip olmak için nadir bir fırsattır. Bu çalışma, sporcuları geniş alanlarda yüksek yoğunluklu çalışma ve yarışmalar devam ettiğinde düşük yaralanma

riskiyle iyi performans da dahil olmak üzere acele bir sezon öncesi hazırlıklara hazırlar. Bir sporcu ciddi bir şekilde sakatlandıktan sonra çok benzer bir durum meydana gelir. Rehabilitasyonu atletik gelişim için bir fırsat olarak kullanan sporcular, genellikle sezonun geri kalanında rekabete daha iyi bir şekilde geri dönerler, bu da sonuç olarak gelecekteki kariyerlerini olumlu yönde etkiler [44]. Başka bir deyişle, bu izolasyon, hem tam bir fizyolojik ve zihinsel sıfırlama hem de sporcunun bütünsel gelişimi için bir fırsattır. Daha önce bahsedilen tüm eğitim ve dinlenme programları kesinlikle kişiselleştirilmelidir [45].

Mevcut bilimsel ve pratik kanıtlara dayanarak, aşağıdaki noktaları sporculara tavsiye edilmesi salgın döneminde izolasyon durumları için önem taşımaktadır:

1. Sporcuyu zihniyetini sıfırlaması ve bu molayı kişisel gelişim için bir fırsat olarak kullanması için cesaretlendirin, tahrik edin ve motive edin [44];

2. Teknolojiyi kullanarak (görüntülü görüşme, e-posta, telefon, metin mesajları) uzmanlar (spor koçu, güç ve kondisyon antrenörü, beslenme uzmanı, doktor, psikolog) tarafından sporculara uygun rehberlik ve desteği organize edin;

3. Sporcuları, bağışıklığı teşvik etmek ve kendi sağlıklarını ve yakın çevrelerindeki insanların sağlığını korumak için uygun önleyici davranış ve hijyen önlemlerini uygulamaları konusunda eğitin ve teşvik edin [6];

4. İzolasyonda iyi yaşam koşulları sağlayın (alan, ekipman, gıda, telekomünikasyon). Mümkünse, sporcunun yaşam alanı kardiyo ekipmanı (koşu bandı, bisiklet, kürek ergometresi vb.), Direnç antrenmanı ekipmanı (halter, elastik bantlar, karın tekerlekleri, sağlık topları vb.) ve sık kullanım için diğer ekipmanlarla (paspaslar, köpük silindirler, kendi kendine masaj yapıcılar, vb.). Değilse, vücut kitle direnci devresine dayalı eğitimin bazı biçimleri nöromüsküler ve aerobik adaptasyonları teşvik edebilir (veya sürdürebilir) [6];

5. Sporcunun eksikliklerine ve ihtiyaçlarına göre alternatif spor becerileri eğitimi (küçük bir alanda kinestetik top eğitimi, görselleştirme, sanal gerçeklik teknik yardımları, video analizi, teorik eğitim) organize edin;

6. Sporcunun bireysel özelliklerine ve mevcut ihtiyaçlarına göre uyarlanmış mevcut alan ve malzeme kaynakları ile evde kişiselleştirilmiş kuvvet ve kondisyon antrenmanı düzenleyin [45].

7. Germe-kısalma döngüsü, kuvvet ve güç performansı ile ilgili bazı önemli uyarlamaları sürdürmek için nöromüsküler plyometriye (yani, dikey ve yatay atlama) ve eksantrik eğitime (yani elastik bantlar) odaklanın. Dengeleyici kasların, herhangi bir eylemin etkili duyu-motor hareketinin

vazgeçilmez bir unsuru ve kolaylaştırıcısı olarak uyarlanması da son derece önemlidir [46,47];

8. Sporcu beslenme, takviye (özellikle Vitamin D, çinko ve proteinler) ve izolasyon koşullarında hidrasyon ve vücut kütlesi ve vücut kompozisyonunu kontrol etme stratejileri hakkında eğitin [5,36,48,49]. Viral enfeksiyonlarla savaşmak için yiyecek tüketmek önemlidir, bu nedenle daha düşük karbonhidrat / aralıklı açlık yaklaşımlarına karşı tavsiyede bulunmak muhtemelen önemlidir [50];

9. Zihinsel yorgunluk izleme ve zihinsel eğitim organize edin (zihinsel kendi kendine yardım teknikleri ve / veya telekomünikasyon yoluyla bir psikoloğun desteği) [51];

10. Yeterli iyileşme yöntemleri sağlayın (takviye, uyku, nefes alma ve meditasyon egzersizleri, kendi kendine masaj, miyofasiyal gevşeme, esneme, bel ısıtması, vb.) [52];

11. Bir sporcunun günlük olarak kullanabileceği ve verileri güçlü bir şekilde paylaşabileceği öz değerlendirme formlarını (kalp atış hızı izleme, kalp atış hızı değişkenliği, kalp atış hızı geri kazanımı, ortostatik test, basit hareket fonksiyonel testleri, basit VO2max testleri vb.) Kullanın. ve kondisyon antrenörü [53];

12. Teknolojiyi (telefon, uygulamalar, e-posta, kısa mesaj) [55] kullanarak sporcunun sağlığı, zindeliği, fiziksel zindeliği, iyileşmesi [54] ve iş yükünün günlük olarak izlenmesini sağlayın;

13. Halihazırda pek çok sporcu sakatlanmış olmasa da, izin molası bir sakatlıktan sonraki süreye benzerdir [56];

14. Son olarak, herhangi bir kayıp hızla geri kazanılırsa, kas hafızası sporcuları eğitmek için önemlidir.

3. Sonuçlar

Sonuç olarak, bir COVID-19 krizi ve empoze edilen karantina nedeniyle bir sporcunun tek başına yaşamı başka bir olumlu anlama sahip olmalıdır. Bu, kişinin kişisel yaşamını ve değer sistemini yeniden düşünmek ve yeniden düzenlemek için ideal bir durumdur. Alçakgönüllülük, minnettarlık, küresel durumu anlama, diğer insanlar için empati, aile değerleri, bilgiye karşı tutum, maneviyat ve muhtaçlara yardım etme pratikte tüm dünyayı etkileyen zor zamanlarda teşvik edilebilecek ve gerçekten yaşanabilecek değerlerden sadece birkaçıdır. Sporcular genellikle rol model olduklarından, bu zorlu zamanda sorumluluk almalı ve “iyi değerleri” teşvik etmelidirler. Böylece, daha iyi toplumlar ve daha iyi insanlar inşa etmeye katkıda bulunabilir ve daha iyi insan davranışını teşvik edebilirler.

KAYNAKLAR

1. Zu, Z.Y.; Jiang, M.D.; Xu, P.P.; Chen, W.; Ni, Q.Q.; Lu, G.M.; Zhang, L.J. Coronavirus Disease 2019 (COVID-19): A Perspective from China. *Radiology* **2020**, *21*, 200490.
2. World Health Organization. Situation Report 65. 2020. Available online: https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situation-reports/20200325-sitrep-65-covid-19.pdf?sfvrsn=2b74edd8_2 (accessed on 24 April 2020).
3. Corsini, A.; Bisciotti, G.N.; Eirale, C.; Volpi, P. Football cannot restart soon during the COVID-19 emergency. A critical perspective from the Italian experience and a call for action. *Br. J. Sports Med.* **2020**, in press.
4. Chen, P.; Mao, L.; Nassis, G.P.; Harmer, P.; Ainsworth, B.E.; Li, F. Coronavirus disease (COVID-19): The need to maintain regular physical activity while taking precautions. *J. Sport Health Sci.* **2020**, *9*, 103–104.
5. Owens, D.J.; Allison, R.; Close, G.L. Vitamin D and the Athlete: Current Perspectives and New Challenges. *Sports Med.* **2018**, *48* (Suppl. 1), S3–S16.
6. Halabchi, F.; Ahmadinejad, Z.; Selk-Ghaffari, M. COVID-19 Epidemic: Exercise or Not to Exercise; That is the Question! *Asian J. Sports Med.* **2020**, *11*, e102630.
7. Bosquet, L.; Mujika, I. Detraining. In *Endurance training: Science and Practice*; Iñigo Mujika, S.L.U., Ed.; Iñigo Mujika: Vitoria-Gasteiz, Spain, 2012; pp. 99–106.
8. Bosquet, L.; Berryman, N.; Dupuy, O.; Mekary, S.; Arvisais, D.; Biherer, L.; Mujika, I. Effect of training cessation on muscular performance: A meta-analysis. *Scand. J. Med. Sci. Sports* **2013**, *23*, e140–e149.
9. Melchiorri, G.; Ronconi, M.; Triossi, T.; Viero, V.; De Sanctis, D.; Tancredi, V.; Salvati, A.; Padua, E.; Alvero, J.C. Detraining in young soccer players. *J. Sport Med. Phys. Fit.* **2014**, *54*, 27–33.
10. Mujika, I.; Padilla, S. Muscular characteristics of detraining in humans. *Med. Sci. Sport Exerc.* **2001**, *33*, 1297–1303.
11. Rodríguez-Fernandez, A.; Sanchez-Sanchez, J.; Ramírez-Campillo, R.; Rodríguez-Marroyo, J.A.; Villa Vicente, J.G.; Nakamura, F.Y. Effects of short-term in-season break detraining on repeated sprint ability and intermittent endurance according to initial performance of soccer player. *PLoS ONE* **2018**, *13*, e0201111.
12. Hawley, J.; Burke, L. *Peak Performance: Training and Nutritional Strategies for Sport*; Allen & Unwin: St Leonards, Australia, 1998.

13. Gondin, J.; Ducloy, J.; Martin, A. Neural drive preservation after detraining following neuromuscular electrical stimulation training. *Neurosci. Lett.* **2006**, *409*, 210–214.
14. García-Pallarés, J.; Sanchez-Medina, L.; Perez, C.E.; Izquierdo-Gabarren, M.; Izquierdo, M. Physiological effects of tapering and detraining in world-class kayakers. *Med. Sci. Sports Exerc.* **2010**, *42*, 1209–1214.
15. Sousa, A.C.; Neiva, H.P.; Izquierdo, M.; Cadore, E.L.; Alves, A.R.; Marinho, D.A. Concurrent Training and Detraining: Brief Review on the Effect of Exercise Intensities. *Int. J. Sports Med.* **2019**, *40*, 747–755.
16. Martínez-Muñoz, F.J.; Rubio-Arias, J.A.; Ramos-Campo, D.; Alcaraz, P.E. Effectiveness of Resistance Circuit-Based Training for Maximum Oxygen Uptake and Upper-Body One-Repetition Maximum Improvements: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Sports Med.* **2017**, *47*, 2553–2568.
17. Freitas, T.T.; Calleja-González, J.; Alarcón, F.; Alcaraz, P.E. Acute Effects of Two Different Resistance Circuit Training Protocols on Performance and Perceived Exertion in Semiprofessional Basketball Players. *J. Strength Cond. Res.* **2016**, *30*, 407–414.
18. Neuffer, P.D.; Costill, D.L.; Fielding, R.A.; Flynn, M.G.; Kirwan, J.P. Effect of reduced training on muscular strength and endurance in competitive swimmers. *Med. Sci. Sports Exerc.* **1987**, *19*, 486–490.
19. American College of Sports Medicine. *Guidelines for Exercise Testing and Prescription*; Lippincott Williams & Wilkins: Philadelphia, PA, USA, 2000; p. 85.
20. Caldwell, B.P.; Peters, D.M. Seasonal variation in physiological fitness of a semiprofessional soccer team. *J. Strength Cond. Res.* **2009**, *23*, 1370–1377.
21. López-López, L.; Torres, J.R.; Rubio, A.O.; Torres-Sánchez, I.; Cabrera Martos, I.; Valenza, M.C. Effects of neurodynamic treatment on hamstrings flexibility: A systematic review and meta-analysis. *Phys. Ther. Sport* **2019**, *40*, 244–250.
22. Huang, H.W.; Nicholson, N.; Thomas, S. Impact of Tai Chi Exercise on Balance Disorders: A Systematic Review. *Am. J. Audiol.* **2019**, *28*, 391–404.
23. Hortobágyi, T.; Houmard, J.A.; Stevenson, J.R.; Fraser, D.D.; Johns, R.A.; Israel, R.G. The effects of detraining on power athletes. *Med. Sci. Sports Exerc.* **1993**, *25*, 929–935.
24. Colliander, E.B.; Tesch, P.A. Effects of detraining following short term resistance training on eccentric and concentric muscle strength. *Acta Physiol. Scand.* **1992**, *144*, 23–29.

25. Hodikin, A.V. Maintaining the training effect during work stoppage. *Teoriya Praktika Fizicheskoi Kultury* **1982**, 3, 45–48.
26. Loturco, I.; Pereira, L.A.; Kobal, R.; Martins, H.; Kitamura, K.; Cal Abad, C.C.; Nakamura, F.Y. Effects of detraining on neuromuscular performance in a selected group of elite women pole-vaulters: A case study. *J. Sports Med. Phys. Fit.* **2017**, 57, 490–495.
27. Mallinson, J.E.; Murto, A.J. Mechanisms responsible for disuse muscle atrophy: Potential role of protein provision and exercise as countermeasures. *Nutrition* **2013**, 29, 22–28.
28. Wang, Y.; Pessin, J.E. Mechanisms for fiber-type specificity of skeletal muscle atrophy. *Curr. Opin. Clin. Nutr. Metab. Care* **2013**, 16, 243–250.
29. Phillips, S.M.; McGlory, C. CrossTalk proposal: The dominant mechanism causing disuse muscle atrophy is decreased protein synthesis. *J. Physiol.* **2014**, 592, 5341–5343.
30. Klausen, K.; Andersen, L.B.; Pelle, I. Adaptive changes in work capacity, skeletal muscle capillarization and enzyme levels during training and detraining. *Acta Physiol. Scand.* **1981**, 113, 9–16.
31. Boonyarom, O.; Inui, K. Atrophy and hypertrophy of skeletal muscles: Structural and functional aspects. *Scand. Physiol. Soc.* **2006**, 188, 77–89.
32. Cos, M.A.; Cos, F. Interpretación de las alteraciones del sistema músculo esquelético. Beneficios del Trabajo excéntrico y concéntrico. Efectos de la inactividad y de la inmovilización en el músculo. *Arch. Med. Deporte* **1999**, 16, 633–638.
33. de Boer, M.D.; Selby, A.; Atherton, P.; Smith, K.; Seynnes, O.R.; Maganaris, C.N.; Maffulli, N.; Movin, T.; Narici, M.V.; Rennie, M.J. The temporal responses of protein synthesis, gene expression and cell signaling in human quadriceps muscle and patellar tendon to disuse. *J. Physiol.* **2007**, 585, 241–251.
34. Mettler, S.; Mitchell, N.; Tipton, K.D. Increased protein intake reduces lean body mass loss during weight loss in athletes. *Med. Sci. Sport Exerc.* **2010**, 42, 326–337.
35. Milsom, J.; Barreira, P.; Burgess, D.J.; Iqbal, Z.; Morton, J.P. Case study: Muscle atrophy and hypertrophy in a premier league soccer player during rehabilitation from ACL injury. *Int. J. Sport Nutr. Exerc. Metab.* **2014**, 24, 543–552.
36. Phillips, S.M. Current concepts and unresolved questions in dietary protein requirements and supplements in adults. *Front. Nutr.* **2017**, 4, 13.
37. Izquierdo, M.; Ibañez, J.; González-Badillo, J.J.; Ratamess, N.A.; Kraemer, W.J.; Hakkinen, K.; Bonnabau, H.; Granados, C.; French, D.N.; Gorostiaga, E.M. Detraining and tapering effects on hormonal responses and strength performance. *J. Strength Cond. Res.* **2007**, 21, 768–775.

38. Koundourakis, N.E.; Androulakis, N.E.; Malliaraki, N.; Tsatsanis, C.; Venihaki, M.; Margioris, A.N. Discrepancy between exercise performance, body composition, and sex steroid response after a six-week detraining period in professional soccer players. *PLoS ONE* **2014**, *9*, e87803.
39. Djaoui, L.; Wong, D.P.; Pialoux, V.; Hautier, C.; Da Silva, C.D.; Chamari, K.; Dellal, A. Physical Activity during a Prolonged Congested Period in a Top-Class European Football Team. *Asian J. Sports Med.* **2014**, *5*, 47–53.
40. Tarragó, J.T.; Massafred-Marimón, M.; Seirul·lo, F.; Cos, F. Training in Team Sports: Structured Training in the FCB. *Apunts. Educ. Fís. Deportes* **2019**, *137*, 103–114.
41. Mujika, I.; Halson, S.; Burke, M.L.; Balague, G.; Darrow, D. An Integrated, Multifactorial Approach to Periodization for Optimal Performance in Individual and Team Sports. *Int. J. Sports Physiol. Perform.* **2018**, *13*, 538–561.
42. Silva, J.R.; Brito, J.; Akenhead, R.; Nassis, G.P. The Transition Period in Soccer: A Window of Opportunity. *Sports Med.* **2016**, *46*, 305–313.
43. Jukic, I.; Milanovic, L.; Svilar, L.; Njaradi, N.; Calleja-González, J.; Castellano, J.; Ostojic, S.M. Sport preparation system in team sports: Synergy of evidence, practical experience and artistic expression. In Proceedings of the 16th International Conference “Physical Conditioning of Athletes 2018”, Zagreb, Croatia, 23–24 February 2018; pp. 15–24.
44. Roy-Davis, K.; Wadey, R.; Evans, L. A Grounded Theory of Sport Injury-Related Growth. *Sport Exerc. Perform. Psychol.* **2017**, *6*, 35–52.
45. Jukic, I.; Milanovic, L.; Krakan, I.; Njaradi, N.; Calleja-González, J.; Cuzolin, F.; Cos, F.; Sassi, R.; Requena, B. Strength and conditioning in top level team sports: An individual discipline. In Proceedings of the 18th International Conference “Physical Conditioning of Athletes 2020”, Zagreb, Croatia, 21–22 February 2020; pp. 15–25.
46. Borotikar, B.; Newcomer, R.; Koppes, R.; McLean, S. Combined effects of fatigue and decision making on female lower limb landing postures: Central and peripheral contributions to ACL injury risk. *Clin. Biomech.* **2007**, *23*, 81–92.
47. Fort-Vanmeerhaeghe, A.; Romero-Rodríguez, D.; Lloyd, R.; Kushner, A.; Myer, G. Integrative Neuromuscular Training in Youth Athletes. Part II: Strategies to prevent Injuries and Improve Performance. *Strength Cond. J.* **2016**, *38*, 9–27.
48. Kerksick, C.M.; Wilborn, C.D.; Roberts, M.D.; Smith-Ryan, A.; Kleiner, S.M.; Jäger, R.; Collins, R.; Cooke, M.; Davis, J.N.; Galvan, E.; et al. ISSN exercise & sports nutrition review update: Research & recommendations. *J. Intern. Soc. Sports Nutr.* **2018**, *15*, 38.
49. Singh, M.; Das, R.R. Zinc for the common cold. *Cochrane Database Syst. Rev.* **2013**.

50. Wang, A.; Huen, S.C.; Luan, H.H.; Yu, S.; Zhang, C.; Gallezot, J.D.; Booth, C.J.; Medzhitov, R. Opposing effects of fasting metabolism on tissue tolerance in bacterial and viral inflammation. *Cell* **2016**, *166*, 1512–1525
51. Russell, S.; Jenkins, D.; Smith, M.; Halson, S.; Kelly, V. The application of mental fatigue research to elite team sport performance: New perspectives. *J. Sci. Med. Sport* **2019**, *22*, 723–728
52. Calleja-González, J.; Mielgo-Ayuso, J.; Sampaio, J.; Delextrat, A.; Ostojic, S.M.; Marques-Jiménez, D.; Arratibel, I.; Sánchez-Ureña, B.; Dupont, G.; Schelling, X.; et al. Brief ideas about evidence-based recovery in team sports. *J. Exerc. Rehabil.* **2018**, *14*, 545–550.
53. Pickering, C.; Kiely, J. The Development of a Personalized Training Framework: Implementation of Emerging Technologies for Performance. *J. Funct. Morphol. Kinesiol.* **2019**, *4*, 25.
54. Calleja-González, J.; Mielgo-Ayuso, J.; Ostojic, S.M.; Jones, M.T.; Marques-Jiménez, D.; Caparros, T.; Terrados, N. Evidence-based post-exercise recovery strategies in rugby: A narrative review. *Phys. Sportsmed.* **2019**, *47*, 137–147.
55. Saw, A.E.; Main, L.C.; Gastin, P.B. Monitoring the athlete training response: Subjective self-reported measures trump commonly used objective measures: A systematic review. *Br. J. Sports Med.* **2016**, *50*, 281–291.
56. Tipton, K.D. Nutritional support for exercise-induced injuries. *Sports Med.* **2015**, *45*, 93–104.
57. Gundersen, K. Muscle memory and a new cellular model for muscle atrophy and hypertrophy. *J. Exp. Biol.* **2016**, *219*, 235–242.

Bölüm 22

COVID-19 SALGININDA EĞİTİME TEKRAR DÖNÜŞTE GENEL VE FİZİKSEL AKTİVİTE AÇISINDAN ALINMASI GEREKEN ÖNLEMLER

Cemile Nihal YURTSEVEN¹

¹ Öğr. Gör. Dr., İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yönetim Bilimleri Anabilim Dalı.

Çin'in Hubei eyaletine bağlı Wuhan şehrinde başlayan, etkisi tüm Dünya'da devam eden Coronavirus hastalığı (COVID-19) salgını, dünyanın önde gelen sağlık başlığı haline geldi ve tüm dünyada büyük panik ve endişeye halada neden olmaya devam ediyor.

Dünya Sağlık Örgütü (WHO), 30 Ocak 2020 tarihinde dünyaya yeni koronavirus salgınının uluslararası bir boyutta olduğu ve endişe verici bir halk sağlığı durumu olduğunu ilan ettiler.

Bu süreçte virüsün Wuhan şehrinde 10 milyondan fazla insan üzerinde doğrudan bir etkisi oldu ve küresel olarak bilinmeyen bir sağlık tehdidi oluşturan Çin'in diğer bölgelerine de virüs ulaştı [1].

Dünya Sağlık Örgütü tarafından 28.09.2020 tarihi itibariyle, Dünya Genelinde 33.078.537 toplam COVID-19 vakası olup bunların 997.737'si ölümlle sonlanırken, 22.926.282 vakada da iyileşme göstermiştir.

Total vakaların 7.203.541'i Amerika Bileşik Devletlerinde iken, dünya genelinde en yüksek vakaya sahip 10 ölke sırayısla; 28.09.2020 tarihi itibariyle

Amerika Birleşik Devletleri (7.203.541 covid-19 vakası),

Hindistan (5.203.932 covid-19 vakası),

Brezilya (4.732.309 covid-19 vakası),

Rusya (1.151.438 covid-19 vakası),

Peru (805.0302 covid-19 vakası),

Meksika (730.317 covid-19 vakası),

İspanya (716.481 covid-19 vakası),

Arjantin (711.312 covid-19 vakası),

Güney Afrika (670.766 covid-19 vakası),

Fransa (538.569 covid-19 vakası) şeklinde sıralanmaktadır [2].

şu anda, virüsün neden olduğu hastalığın önlenmesi veya tedavisi için herhangi bir açı yoktur; kökenleri ve bu salgının nihai boyutu bilinmemektedir.

Türkiye Cumhuriyeti devleti, pandemi ile etkin şekilde mücadele ederken, ortaya çıkabilecek yeni ihtiyaçları göz önünde bulundurarak, İstanbul ilinde 1000 yataklı 2 adet çok amaçlı kalıcı nitelikte olan ve hava yolu lojistiğine de uygun olan, hastaneleri inşa etmiştir.

Ayrıca Türkiye Cumhuriyeti Devleti salgın hastalıkla mücadelede şeffaf ve olağanüstü titizlikle çalışmakta olup, Covid-19 Virüsünün ölkeye girişini geciktirmek için etkin önlemler almıştır.

Bu önlemlerin en başında salgının yayılmasını önlemek ve kontrol altına almak için, tüm ülke çapında ilk ve orta dereceli okullar ile yükseköğretim kurumları 16.03.2020 tarihinde tatil edilmiştir. İlk ve orta dereceli okullar 21 Eylül 2020 yılında tekrar başlayacağı açıklanmıştır [3].

Ayrıca alınan tedbirler içerisinde pandeminin yayılma hızını kontrol etmek amacı ile 20 yaş altı-65 yaşının üzeri bireylerin sokağa çıkmalarına sınırlama getirilmiştir. Tartışmalı olarak, güvenli bir önlem olsa da, evde kalmak, virüsün insandan insana bulaşmasını önlemek için yapılan bu tür çabalar fiziksel aktivitenin azalmasına neden olabilir. Kronik hastalıkların meydana gelmesinde biyolojik, genetik ve çevresel risklerin yanısıra çok önemli faktörler içerisinde beslenme ile hareketsizlikte yer alır.

Yayımlanan bu rehberin içerisinde kronik rahatsızlıkların önleminin alınması, genç ve çocukların sağlığın geliştirilmesi ve korunması açısından hareket önerilerine yer verilmiştir [4]. Uzun süre evde kalmanın sonucu olarak oyun oynamak, televizyon izlemek, mobil cihazlar kullanmak gibi faaliyetler özellikle okul çağındaki çocukların ve gençlerin düzenli fiziksel aktivitenin azalmasına; dolayısıyla daha düşük enerji harcamasına, vücut kitle endeksinin artması gibi olumsuzluklara neden olmaktadır. Fiziksel aktivitenin özellikle bağışıklık sistemi üzerinde olumlu etkiler oluşturduğu bilindiğinden, bu konunun ön plana çıkarılması gerekmektedir [5]. Aylarca süren eve kapanışlar ve toplum çapında kilitlenmeler, Türkiye Cumhuriyeti devletinde milyonlarca öğrencinin rutin olarak gerçekleştireceği fiziksel aktivitelerini kaçılmaz olarak bozmuştur. Bu nedenle Türkiye Cumhuriyetinde okulların tekrar hizmete açılması söz konusu olduğunda, tüm öğrencilerin ve gençlerin okul dönemi boyunca önerilen fiziksel aktivite uygulamalarına katılarak bu olumsuz durumun hızlı bir şekilde ortadan kaldırılması gerekmektedir.

Bu bağlamda normalleşme süreci içerisinde kontrollü sosyal hayata hızlı şekilde adapte olabilmek için özellikle okulların tekrar açıldığı dönemde bir takım fiziksel aktivitelerin kuralar doğrultusunda yapılması gerekmektedir.

1. Covid-19 Salgınında Fiziksel Aktivite Rehberi

Fiziksel aktivite kavramı bir bireyin doğumundan başlayarak devam eden süreci kapsar ve hayatımız boyunca vazgeçilmez bir parçası olarak süregelir. Birey için düzenli olarak gerçekleştirdiği fiziksel aktivite alışkanlığının açılımı sağlıklı olarak büyüme ve gelişimi için her yaşta korunması gereken bir unsurdur. Fiziksel aktivite, bireyin yaşamı içerisinde meydana gelebilmesi muhtemel olan olası hastalıklarının önlenmesinde uygulamasını gerçekleştireceği en etkili ve en kolay araçtır.

Türkiye’de gerçekleştirilen beslenme konusundaki sağlık çalışmalarına göre 11 yaş için düzenli egzersiz yapmayan yani günlük 30 dakika ve üzeri fiziksel aktiviteyi yerine getirmeyen %58,4’lük bir kitlenin olduğu ortaya konmuştur.

Bu yaş grubundaki çocuklar televizyon, oyun konsolları, internet ve bilgisayar gibi dijital araçlar nedeniyle hareketsiz geçirilen süre günde ortalama 6 saat civarındadır.

Özellikle pandemi döneminde evlerinde kalmaları gereken 20 yaş altı çocuk ve gençlerin bu hareketsiz sürelerinin daha da artacağı muhakkaktır. Kısıtlamaların kaldırılmaya başlanması ve okulların kademeli açılması durumunda fiziksel aktivite düzeyinin istenilen noktaya çıkarılması ve sağlığı korumak için dikkat edilmesi gereken noktalar vardır. Bunlar:

- Hareketsiz bir ortamdan normalleşmeye başlanacağı düşünüldüğünde, egzersize yavaş başlanması önemlidir.

- İlk olarak 15-30 dakika haftada 1-2 defa orta şiddetli aktiviteler yapılması önerilmektedir. Kademeli aktivite artışı düşünülmeli ve başlangıçtan sonra, haftanın 3 ila 4 günü ve 30 dk’lık aktivitelerle ilerleme sağlanmalıdır. Şunu unutmamalıdır ki; her zaman, yapılan aktivite gerçekleştirilmeyen aktiviteden çok daha sağlıklı bir durum olduğu unutulmamalıdır.

- Bu aktiviteler çocuk ve gençlerin hareket becerilerini geliştirecek nitelikte olup, en az 60 dakika ve mümkün olduğunca dış ortamda yapılması sağlanmalıdır.

- 5 ila 11 yaş aralığındaki çocuklar için 60 dk. ve her gün orta şiddet ile başlayıp yüksek şiddete doğru devam eden fiziksel aktiviteler uygulanmasının sağlanması gereklidir. Haftanın en az 3 günü yüksek aktivite uygulanması sağlıklı bir birey yetiştirmek adına şiddetle tavsiye edilir ve önerilir.

- 12 ile 18 yaş arasında yer alan ergenler içinse, günde 60 dk. orta şiddetli aktiviteler ile başlayıp, fiziksel aktivitenin şiddetini artırarak yüksek aktiviteye şiddeti değişen aktiviteler bu yaş grubuna tavsiye edilir ve önerilir.

- Bu tavsiye edilen aktivite tercihlerinin arasında haftanın en az 3 günü yüksek şiddetle yapılan aktiviteler yanı sıra çocuk ve ergenlerin kas ve kemik yapılarını güçlendirecek kuvvet aktivitelerinin de en az 3 defa uygulanması değinilen öneriler arasındadır.

- Bu aktivite programlarının başarılı bir sonuca ulaşmasını destekleyecek 4 tip aktiviteyi de içerisinde barındırması gereklidir. Bu aktivite-

ler kas kuvvetlendirme ve ağırlık, dayanıklılık (aerobik), denge ve kemik kuvvetlendirme, germe aktivitelerini içerisinde barındırması gereklidir.

- Dayanıklılık (Aerobik) aktiviteler kesinlikle bu programın merkezinde yer alması gerekmektedir.

Sonuç olarak bakıldığında 5 ila 17 yaş arası çocuklarda;

- Günlük olarak 60 dk. orta şiddette fiziksel aktivite yapılması önerilir.

- Haftanın en az 3 günü yüksek şiddetli aktivite yapılması önerilir.

- Yapılan aktivite bir anda yapılması yerine gün içerisinde parçalara bölünerek yapılması planlanabilir.

- Hiç aktivite yapmayan çocuklarda en başta az süreli aktiviteler ile başlamak yarar sağlayabilir.

- Gençlerde ve çocuklarda ev işleri, eğlence, oyun, ulaşım, serbest geçirilen zamanlar (teneffüs gibi), okul toplum ve aile içerisinde planlanmış diğer hareketler ve beden eğitimi dersleri de fiziksel aktivite içerisinde sayılır.

İlk başlangıçta planlanan egzersizleri yavaş bir şekilde başlamalı, haftanın 1-2 günü 15 ila 30 dk. arasında egzersiz ile başlamalı ve bu fiziksel aktivite şiddetini 3 ila 4 güne 30 dk'lık egzersiz planlamasına doğru kademeli bir şekilde gidilmeli.

Bazı günlerde yapılan egzersiz süresini 60 dk'ya kazar uzatmalı ve daha şiddetli ve yüksek aktiviteler seçilmeli,

Günde 60 dk'yı egzersizleri hedeflemeli,

Hedef; günde 60 dakika egzersiz ile başlayarak orta şiddetten yüksek şiddete doğru ilerleyen aktiviteler yapmak,

Haftanın en az 3 günü şiddeti yüksek aktivite yapılmalı.

Haftanın en az 3 günü kemik ve kasları güçlendirmeye yönelik aktiviteler tercih edilmeli [6,7,8].

2. Covid-19 Salgınında Okul Yöneticileri ve Fiziksel Aktivite Sorumluları ne yapmalı?

COVID-19 ile ilgili en güncel akademik ve bilimsel veriler, TC. Sağlık Bakanlığı, Milli Eğitim Bakanlığı ve Dünya Sağlık Örgütünün yayımlamış olduğu algoritmalar, yakından takip edilmeli ve güncellemeler mutlaka yapılmalıdır. Bu algoritmalarda yapılan öneriler mutlaka yerine getirilerek virüsün bulaşma riski önlenmelidir. Bu önlemler öğrencilere

dijital ortam ile birlikte yazılı olarak mutlaka ulaştırılmalı ve kalıcı davranış değişikliği şeklinde uygulamaları sağlanmalıdır [9,10,11].

Sağlık Bakanlığı bünyesine bağlı olan “Bilimsel Dayanışma Kurulu” tarafından 31 Ağustos’ta hazırlanmış ve yayımlanmış olan “Kovid-19 Salgın Yönetimi ve Çalışma Rehberi” ile 21 Eylül tarihinde açılan okullarda Kovid-19 virüsünün bulaşı riskini asgari düzeye indirmek için alınacak olası önlemleri yayımlamış ve Sağlık Bakanlığı’nda yayımlamış ve Sağlık Bakanlığının yayımladığı rehbera göre, ilk etapta pandemi sürecini yürütme ve koordine etme açısından okulda sorumlu bir yönetici tayin edilecek [9,10,11].

Okul binasında öğrenci ve okul içerisindeki tüm çalışan bireylerin görebileceği her yer özellikle okul girişlerine sosyal mesafe, el temizliği, maske kullanımının yer aldığı kurallar yer alacak.

Bu açıklamalara görede öğrenim gören öğrencilerinde hangi durum ve koşullarda okullarına gelmemelerini içeren bilgilendirme afişlerinin yer alması, okulun girişi başta olmak üzere okul içerisine uygun noktalara el antiseptiğinin bulunulması istenecek.

Okullar eğitim faaliyetlerine başlamadan önce okullarda genel temizlik deterjan ve su ile yapılması sağlanacak.

- Okullarda bulundurması gereken malzemeler temassız şekilde olmak kaydı ile ateş ölçüm cihazı, maske, sıvı sabun, el dezenfektanı veya kolonya (alkol oranı en az en az % 70 olan) bulundurulması zorunlu olacak.

- Yetişkinler ve öğrencilerin kullanılmış olan maskele kapaklı atık çöp kutularına atılarak bulaşma riskini en aza indirilmesi sağlanır.

- En az 4 metrekaarelik bir alana bir okul personeli veya bir öğrencinin düşebileceği şekilde fiziki alan kapasitesinin belirlenmesi sağlanacaktır. Öğrenci yada başka bir bireyin içeri alınması sırasında bu hesabı dikkate alınacak uygulamaların geliştirilmesi gerekmektedir.

- Kapalı alanlarda fiziki mekânlar (yemekhane, çalışma salonları, sınıf, kantin vb.) herkesin kullanıma açık olan alanlarında sosyal mesafenin en az 1 mt. olması kaydıyla düzenlenmesi gerekmektedir.

- Salgın döneminde iletişimin daha etkin bir şekilde takip edilmesi ve düzenlenmesi için alınacak her türlü önlemler varsa okulların web sitelerinden Covid-19 kapsamında yayımlanacak, Salgın kapsamında alınacak her türlü önlemler okulun resmi olan web sitesinde yayımlanacak, okullar açılmadan önce ise velilere çeşitli iletişim kanalları ile (e-posta, e-okul gibi) bilgilendirme yapılması sağlanacak.

- Okullara dönüş ile birlikte hazırlanan “Bilgilendirme Formu ve Taahhütname” evrakları özel olarak velilere ikişer nüsha olarak imzalatılacak, bir nüshası velide kalması suretiyle verilecek.

Yapılan bu taahhütnamede, “Çocuğumun öksürük, ateş, burun akıntısı, solunum sıkıntısı, ishal şikâyeti olması durumu ile aile içerisinde solunum yolu şikâyetleri gelişen veya solunum yolu enfeksiyonu hikâyesi ile hastane yatışı yapılan kişi varlığında ya da Kovid-19 tanısı alan kişi bulunması durumunda çocuğumu kuruma getirmemem ve bu durumu okula bildirmem gerektiği konusunda bilgilendirildim.

Yukarıda belirtilen durumlarda çocuğumu okula getirmeyeceğimi ve getirmeme sebebimi okul yönetimine bildirmeyi kabul ve taahhüt ederim.” ibarelerini yer alması sağlanacak.

- Okula bırakılıp okul çıkışı alınacak Öğrenciler okul personeli ile öğrencilerin velileri kurallara uyup sosyal mesafeyi korumalı ve asla maske olmaması sağlanacak.

- Mümkünse öğrenciyi her gün aynı velinin alıp ve bırakması, 65 yaş üzeri olan bireyler veyahut altta yatan herhangi bir hastalığı olan ebeveynlerin öğrencileri okula bırakıp almaması sağlanacak.

- Okulda bulunan herkesin hijyen kuralına uygun bir şekilde maske takması sağlanacak.

- Maskeler nemlenip kirlendikçe maskeler değiştirilecek. Okulda bulunan her bir birey her daim maske takması, maskesi olmayanlar bireyler için okul binasının girişlerinde maske bulundurulacak.

- Her maske değişiminde maske takılmasında ve sonrasında el anti-septiği kullanılıp o şekilde takılacak.

- Okulun giriş ve çıkışına, okulun içerisinde bulunan bireylerin görebileceği her yere el antiseptikleri yerleştirilecek.

- Küçük öğrencilerin el antiseptiğini içmesi veya yutması riskine karşın küçük öğrenciler kullanırken mutlaka denetlenecek.

- Öğretmenler, çalışanlar ve öğrencilerin el hijyenini her daim uygulanması sağlanacak.

- Kız ve Erkek tuvaletlerinin yakınlarında doğru bir şekilde nasıl el yıkanır adımlarını tek tek açıklayan posterler yer alacak.

- Okullarda çok sık bir şekilde öğrenciler tarafından dokunulan merdiven korkulukları, kapı kolları ve elektrik düğmeleri gibi yüzeyler her daim dezenfeksiyonu ve temizliği çok sık olmak kaydıyla yapılacaktır.

- Okula ziyaretçi kabul edilmesi bu salgın döneminde önemli bir durum olmadıkça kabul edilmeyecek.

- Okulda çalışma odaları ve sınıflar pencereler açılmak kaydıyla düzenli periyotlarla havalandırılacak.

- Okulda oda ve sınıfların havalandırması noktasında klima vb. araçlar kullanılmayarak doğal havalandırma tercih edilecek.

- Klimanın mecburen kullanılması gerektirdiği durumlarda Sağlık Bakanlığı'nın yayımlanmış olduğu önlemlere uyulması sağlanacak.

- Salgın döneminde zorunlu olmadıkça kesinlikle toplu etkinlik yapılmayacak. Eğer mecburi bir durumu var ise yapılacak etkinlikler kesinlikle açık alanlarda yapılması sağlanacak.

- Yapılacak olan etkinliklerde maske zorunlu olacak ve takılacak, sosyal mesafe kurallarına her daim uyulacak.

- Okullarda personel, öğretmen, yönetici toplantıları gibi idari yapılması gereken toplantılar var ise yüz yüze temastan kaçınmak koşulu ile mümkün oldukça telekonferans yöntemiyle yapılması sağlanacak.

- Personel ve öğrencilerin bu salgın döneminde hem ruhen hemde psikososyal destek için okullarda yer alan psikolojik danışma rehberlik birimleri Sağlık Bakanlığı'nın yapacağı öneriler ile bu birim hareket edecek.

- Okulların açıldığı ilk hafta Kovid-19 bilgilendirmesi yapılacaktır.

- Kovid-19'dan korunma ve bulaşma yolları okulların ilk açıldığı haftada öğrencilere başlangıç derslerinde bilgilendirme yapılarak anlatılacaktır.

- Burun akıntısı olan, solunum sıkıntısı çeken, öksürük ve ateş gibi semptomları olan ya da gelişen Kovid-19 tanısı konulmuş olan ya da temaslı olan çalışan, öğrenci ya da çalışanlar ya da öğretmenlere tıbbi maske takması sağlanarak, sağlık kurumuna yönlendirilecek.

- Okulda kovid-19 semptomu başlayan öğrencilerin ebeveynleri ile temasa geçilip ve semptomları taşıyan öğrenciyi ayrı bir yerde izole edilip bekletilecek.

- Kovid-19 tanısı olan öğrenciler ile yakın temaslı olan personel ve öğrenciler derhal evlerine gönderilip, il yada ilçe sağlık müdürlüğüne bilgi verilecek.

- Öğrenciler ile 1 mt. daha yakın temasa geçen çalışanlar yada öğretmenler maske takmanın yanı sıra yüz koruyucuda kullanmaları sağlanacak.

- Dezanfektan içerikli sabun kullanmak yerine normal sabun kullanılması sağlanacak.

- Okullarda yapılan işte eldiven kullanımını gerektirmiyor ise, Covid-19 dan korunmak maksadıyla eldiven kullanılmayacak.

- Okulda dinlenme aralarında 1 mt'lik sosyal mesafenin korunması şartıyla öğretmenler, çalışanlar ve öğrenciler maske takmalarını sürdürmeleri gerekecek.

- Okulun güvenliğini sağlayan güvenlik görevlilerinin yüz yüze temas olayını azaltmak amacıyla camlı kabinlerde bulunup, koruyucu ekipmanlar kullanması sağlanacak.

3. Covid-19 Salgınında Eğitim alanlarında alınması gereken önlemler

Yayımlanan rehberde göre dersler esnasında öğrenci ve öğretmenler arasında en az 1 metre aralık olması kaydıyla oturma düzeni sağlanacak ve maske takılacak [11].

- Sınıfta öğrencinin oturma düzeni yüz yüze olacak şekilde değil, çapraz oturma düzeni olacak. Öğrencilerin temaslı takibi yapılması açısından her öğrenci sınıflarda hep aynı yerde oturmaları sağlanacak[11].

- Dersler mümkün oldukça az öğrenci ile yapılması sağlanacak, sınıflarda damlacık oluşturmaları nedeniyle sınıfın içerisinde mümkün oldukça yüksek sesli aktivitelerden kaçınılacak. Öğrenciler arasında eğitim malzemeleri ve kişiye özel malzeme alışverişi kesinlikle yapılmayacak [11].

- Sınıflar her kullanım sonrasında havalandırılıp dezenfeksiyon ve temizliği yapılması sağlanacak.

- Öğrenciler günlük grup etkinlikleri yapacak ise bulaşı riskini en aza indirmek adına aynı grup ile etkinliğin yapılması sağlanacak.

- Beden eğitimi, müzik, sanat ve gibi derslerde gruplar birbirine karışmaması sağlanacak.

- Okullarda toplu şekilde kullanılacak mekânlar (koridorlar, spor salonları, kantin gibi yerler) dönüşümlü şekilde kullanılması sağlanacak.

- Okulun spor salonunda var ise havuzunda ve sportif faaliyet yapılan yerlerde maske kullanımı, sosyal mesafe ve hijyen ile ilgili tedbirlere uyulması sağlanacak.

Okulun kütüphanesinde de maske kullanımı hijyen ve sosyal mesafe tedbir ve kurallara uyulması sağlanacak.

Öğrencilerin tekrardan fiziki olarak okul hayatına döndüklerinde mutlaka; hem kendilerinin hem de arkadaşlarının ellerini sık sık yıkamaları ve yüzlerine götürmemeleri hatırlatılmalıdır. [11].

Arkadaşları ile okulun her alanında sosyal mesafe olarak belirtilen en az 1,5 mt. uzaklığı korumaları ve öksürme veya hapsirme ihtiyaçları doğduğunda mutlaka dirsek içine veya tek kullanımlık peçete ile kapatarak bu uygulama sayesinde sosyal mesafeyi teşvik ederek öğrenciler ve okul personeli arasında hem kendilerini hem de çevresindekileri korudukları öğretilmelidir [12].

Bu şekilde; öğrencilerin rutin olarak genel sağlık durumu izlenmeli ve takip edilmeli, maske takmaları, eğer mümkünse termal kameralar ile vücut ısıları takip edilmeli, herhangi bir şüpheli durumda velilerle hızlı bir şekilde iletişim kuracak bir mekanizma geliştirilmesi önerilmektedir [13].

Kalabalığı önlemek adına beden eğitimi ve fiziksel aktivitelerin yapıldığı zamanlarda sınıflardaki kalabalığı önlemek için zaman çizelgesi hazırlayıp, değişiklik yapmadan uygulanması önerilmektedir [13,14].

Genel hijyeni sağlamak adına, el yıkama ve el dezenfektanı ünitelerini kullanılabilir hale getirilmesi ve tüm sınıflarda, tuvaletlerde, oyun alanlarında, okul servislerinde, tüm ortak kullanılan alanlarda kolayca ulaşılabilir hale getirilmesi sağlanmalıdır. Aynı zamanda bu ünitelerin takibi için mutlaka personel görevlendirilmesi gerekmektedir. Fiziksel aktivite için aktif olarak kullanılan spor tesisleri ve spor ekipmanları dahil olmak üzere okuldaki tüm yüzeyler düzenli olarak dezenfekte edilmelidir. Ortak kullanma riski olan fiziksel aktivitelerden kaçılması gerekmektedir [14].

Fiziksel aktivite olarak sosyal mesafeyi özendiren ve teşvik eden tatbikatlar ve egzersizlerin seçilmesi gerekmektedir[15].

Özellikle fiziksel aktivite programlarına devam ederken, öğrenciler arasında vücut teması veya paylaşılan ekipman (örn. Toplar) ile temas içeren spor faaliyetlerinden kaçılması önerilmektedir [14].

Covid- semptomlarından en önemlisi olan solunum güçlüğü yaşayan bir öğrenci ile karşılaşıldığında derhal öğrencinin ebeveynleriyle ve ilgili sağlık birimleri ile iletişime geçilmeli ve öğrenci ile temas riski olan herkesin sağlık ekipleri gelene kadar izole edilmesi gerekmektedir. Herhangi bir Kronik hastalığı olan öğrenciler için farklı fiziksel aktivite programları hazırlanması önerilmektedir [12].

Tam müfredatlı okullardaki yemekhane hizmetlerinde sağlık bilgisi koşulları ve sosyal mesafe kuralları ile alakalı düzenlemeler yapılmalıdır.

Öğrencilerin bu sağlık konularındaki farkındalıklarını arttırmak için rehberlik hizmetlerini sürekli güncellenen online eğitimler düzenlenmektedir.

4. Covid-19 Salgınında Öğrenci ve Velilerinin Yapması Gerekenler

Ebeveynler hem evde hem de okulda çocuklara solunum ve el hijyeni (örn. Öksürme veya hapşırma esnasında burnu ve ağzı örtme ve yanı sıra en az 20 sn boyunca sık sık ellerinizi yıkama vb.) konusunda sık sık hatırlatmalar yapmalıdırlar.

Ebeveynler çocukların ellerini yüz bölgesine çok fazla temasta bulunmamalarını öğretmelidirler.

Ebeveynler Çocuklarına yakın arkadaşları ve akrabalarıyla el sıkışıp yakın temasta bulunmamalarını hatırlatmalıdırlar.

Ebeveynler çocuklarına okulda fiziksel aktivite yaparken veya ortak alanlarda bulunurken sosyal mesafe kuralına uymalarını hatırlatmalıdırlar.

Ebeveynler grip vb. semptomlar için çocuklarını yakından takip etmeli ve herhangi bir şüpheli solunum yolu hastalığı varsa derhal bir sağlık uzmanına başvurmalı ve okula göndermemelidir. Aynı zamanda okul idaresiyle iletişime geçip konu hakkında bilgi verilmesi önerilmektedir [16].

Ebeveynler Çocuklarının bağışıklık sisteminin güçlü olabilmesi adına uyku düzenlerine dikkat etmeleri gerekmektedir. Buna göre 5-13 yaş arası çocuklar gece 9-11 saat kesintisiz uykuya, 14-17 yaş arası çocuklar gece 8-10 saat kesintisiz uykuya sahip olmalarına dikkat etmeleri gerekmektedir [12].

Bunun yanı sıra bağışıklık sistemini güçlü tutan en önemli etkenlerden biri olan beslenmeye de dikkat etmeleri önerilmektedir. Dengeli beslenmenin en başında yeterli Su tüketimi gelmektedir. Yeterli su tüketimi sayesinde kandaki besinler ve bileşikler taşınır, vücudun sıcaklığını düzenlenir, vücudun zararlı maddelerden arınması sağlanır ve eklemleri için son derece önemlidir. Özellikle çocukların her gün 8-10 bardak su tüketmesi bu bakımdan önem taşımaktadır [17].

Ebeveynler olarak çocuklarınızın beslenmesinde yağ tüketimine dikkat edilmesini sağlayın. Çocuğunuzun dengeli bir şekilde kırmızı et beraber yağ oranı düşük beyaz et (örn. Kümes hayvanları) ve balık tüketmesine de özen gösterin. Yağ ve tuz oranı yüksek olan işlenmiş gıdaları çocuklarınızı uzak tutunuz. Çocuklarınıza endüstriyel olarak üretilen trans yağlar içeren (atıştırılmalık yiyecekler, işlenmiş gıda, fast food, kızarmış yiyecekler, kurabiye, dondurulmuş pizza, gibi) gıdalardan mümkün oldukça uzak tutmaya çalışın [12].

Ayrıca, COVID-19 salgını sırasında çocukların dışarıda yemek yemeleri, diğ er insanlarla temaslarını ve virüse maruz kalma şanslarını artırır. Dışarıda yemek yemek zorunda kalırsanız, çocuğunuzla  ks ren veya hapsıran herkes arasında en az 1- 1,5 mt. mesafe bırakınız.

Bu salgın sırasında ve sonrası için ev yapımı yiyecekler, sizin ve çocuğunuz için en iyi seçim olduğu unutulmamalıdır. Evde bu yiyeceklerin yapımını çocuklarınız için eğlenceli hale getiren oyunlar şeklinde hazırlamanız önerilmektedir. Bu şekildeki uygulamalar, çocukların katılımcı olduğu bir süreci doğurduğundan kendi seçimleri olan daha sağlıklı besinlere ulaşmaları sağlanır [12]. Ayrıca  ğrencilerin alınan tedbirlere uyarak fiziksel aktivitelerini düzenli şekilde devam ettirmeleri sosyal gelişimleri açısından önemlidir[18, 19].

5. SONUÇ

DSÖ tarafından Dünya genelinde pandemi olarak ilan edilen Covid-19'un zaman içerisinde endemik bir hastalık haline dönüşmesinden dolayı, okulların açılacağı zaman diliminde bu bilgiler önem taşımaktadır. COVID-19 küresel olarak yayılmaya devam ettikçe, öğrenciler normal yaşama döndüklerinde ve günlük spor ve fiziksel aktivitelerine devam ettikçe, tüm okul yöneticilerinin,  ğretmenlerinin ve ebeveynlerinin tavsiye edilen enfeksiyon  nleme ve kontrol önlemlerine karşı uyanık ve dikkatli olmaları zorunludur. Unutulmaması gerekir ki bu tür alışkanlıkların yaşam boyu kalıcı davranış değişikliği hale getirilmesi gelecek zamanlar açısından da koruyucu avantajlar sağlamaktadır.

KAYNAKLAR

1. John Hopkins University (2020). Coronavirus COVID-19 global cases by the Center for Systems Science and Engineering (CSSE) at Johns Hopkins University. at:<https://www.arcgis.com/apps/opsdashboard/index.html#/bda7594740fd40299423467b48e9ecf6>. [Erişim Tarihi:14.04.2020].
2. John Hopkins University (2020). Available at:<https://coronavirus.jhu.edu/map.html> [Erişim Tarihi: 28.09.2020].
3. T.C. Milli Eğitim Bakanlığı (2020).<https://www.meb.gov.tr/> (Erişim Tarihi: 20.08.2020)
4. T.C. Sağlık Bakanlığı (2020).<https://www.saglikliturekiye.org/yayinlar/fiziksel-aktivite-rehberi/pdf> (Erişim tarihi: 13.05.2020)
5. Chen, P., Mao, L., Nassis, G. P., Harmer, P., Ainsworth, B. E., & Li, F. (2020). Wuhan coronavirus (2019-nCoV): *The need to maintain regular physical activity while taking precautions. Journal of sport and health science*, 9(2), 103.
6. Müdürlüğü, S. B. S. A. G. (2014). Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması 2010: Beslenme durumu ve alışkanlıklarının değerlendirilmesi sonuç raporu. Sağlık Bakanlığı Yayın, (931).
7. Amekran, Y., & El Hangouche, A. J. (2020). Coronavirus disease (COVID-19) and the need to maintain regular physical activity. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*.
8. WHO (2020). <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-for-adolescents-and-youth-related-to-covid-19> (Erişim Tarihi: 16.07.2020)
9. WHO (2020). <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019> (Erişim Tarihi: 18.07.2020)
10. T.C. Sağlık Bakanlığı (2020). <https://covid19.saglik.gov.tr/TR-66393/covid-19-salgin-yonetimi-ve-calisma-rehberi.html> (Erişim Tarihi: 15.07.2020)
11. T.C. Milli Eğitim Bakanlığı (2020). http://www.meb.gov.tr/meb_haberindex.php?KATEGORI=286 (Erişim Tarihi: 20.09.2020)
12. WHO (2020). <http://www.emro.who.int/nutrition/nutrition-infocus/feeding-babies-and-young-children-during-the-covid-19-outbreak.html> (22.05.2020)
13. Thompson, L. A., & Rasmussen, S. A. (2020). What does the coronavirus disease 2019 (COVID-19) mean for families?. *JAMA pediatrics*.
14. WHO, (2020). <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public> (Erişim Tarihi:14.04.2020)
15. Owen, N., Sparling, P. B., Healy, G. N., Dunstan, D. W., & Matthews, C. E. (2010, December). Sedentary behavior: emerging evidence for a new

- health risk. In Mayo Clinic Proceedings (Vol. 85, No. 12, pp. 1138-1141). Elsevier.
16. Tremblay, M. S., Carson, V., Chaput, J. P., Connor Gorber, S., Dinh, T., Duggan, M., ... & Janssen, I. (2016). Canadian 24-hour movement guidelines for children and youth: an integration of physical activity, sedentary behaviour, and sleep. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 41(6), S311-S327.
 17. WHO(2020).http://www.emro.who.int/images/stories/nutrition/documents/en_flyer_feeding_babies_and_children_covid_19.pdf?ua=1 (Erişim tarihi: 28.05.2020)
 18. Dal, S., ve Baikoğlu, S. İlköğretim Çağındaki Öğrencilerin Sosyal Beceri Düzeylerinin Spor Yapma Durumlarına Göre İncelenmesi: İstanbul İli Örneği. *Ulusal Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 89-96.
 19. Güvendi, B., Demir, G. T., ve Dal, S. (2019). Egzersizde Davranışsal (Motivasyonel) Düzenlemeler İle Wellness Algısı: Spor Bilimleri Fakóltesi Öğrencileri Örneği. *Social Sciences*, 14(3), 653-666.

Bölüm 23

**EGZERSİZ DAVRANIŞI:
KAVRAMLAR, KURAMLAR,
MODELLER**

Çiğdem ÖNER¹

¹ Dr. Öğr. Üyesi Çiğdem ÖNER, İstanbul Gelişim Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

Sağlığı geliştirme ve koruma günümüzde artan öneme sahip olmaktadır. Sağlığı geliştirme ve korumanın önemli bileşenlerinden biri de fiziksel aktivite ve egzersiz olarak tanımlanmaktadır. Farklı disiplinlere konu olan egzersiz ve sağlık ilişkisi günümüzde çok sayıda araştırmacı tarafından ele alınmaktadır. İlgili alanyazın incelendiğinde, fiziksel sağlığın yanı sıra zihinsel, duygusal, ruhsal ve tinsel iyilik halini artırmada da düzenli egzersizin önemine dikkat çekildiği, buna ek olarak optimal düzeyde yapılan egzersizin bireylerin ötesinde toplumsal esenliğe olan katkısına da vurgu yapıldığı görölmektedir.

Düzenli fiziksel egzersizin yararlarını konu edinen araştırmalar, 1950'li yılların başlarından itibaren alanyazında yer almaya başlamış, ilgili dönem çalışmalarında fiziksel egzersizin sağlığı geliştirme ve hastalıkları önlemede yararlı bir davranış biçimi olduğu rapor edilmiştir. Öte yandan, hareket bilimi bağlamında zengin bir birikime sahip olan spor bilimleri alanında, egzersiz biliminin zamanla bağımsız bir görünüm kazanması söz konusu olmuştur.

Spor yapan insan ile egzersiz yapan insanın temel ihtiyaçlarının her ne kadar benzer olduğu düşünölse de, sportif aktiviteyi hayatına dahil etme, hayatının içinde fiziksel aktiviteye ayırdığı yeri tayin etme ve bu yer ile ilişkili olarak optimum yaşam dengesi kurma açasından farklılıklar göstermekte olduğu izlenmektedir. Özellikle, egzersizin sağlıklı yaşam biçimi davranışları içinde anılmaya başlanmasının birbirinin içinde büyüyen, gelişen ve yükselen spor ve egzersiz olarak iki ana temada birleşen bedensel çalışmaların ihtisas alanı olarak ayrışmasının temellerini oluşturduğu, bu nedenle egzersiz davranışını anlamlandırma ve kuramlar içinde egzersiz davranışını dizgesel bir zemine oturtmanın bir gereklilik olarak ortaya çıktığı düşünölmektedir.

Nitekim, ilgili alanyazında da egzersiz davranışını geliştirme amacıyla yürütölen çalışmaların bir modele dayandırılmasının davranışları anlama, öngörme ve değiştirme bağlamında çerçeve oluşturacağı bildirilmekte, egzersiz davranışını geliştirmede modelleri kullanmanın gereksinim halini aldığının önemle altı çizilmektedir (Marcus, Selby, Niaura & Rossi, 1992; Cooney, 1996; Nigg & Courneya, 1998).

Egzersiz davranışının içeriklerini okuyabilmenin yükselen öneminden hareketle, spor bilimleri alan uzmanlığına dayanarak egzersiz alışkanlığı edindirme, egzersiz davranışını yönlendirme ve sürdürülebilir egzersiz davranışına rehberlik yapma görevini üstlenen egzersiz liderlerinin ilgili süreçlerde; fizikselliliğin ötesine geçerek egzersiz davranışının psiko-sosyo-tinsel yansımalarına ilişkin birikimlerinin çoğaltılmasının bir gereklilik olduğu kanısı taşınmaktadır.

Tüm aktarılanlardan hareketle bu çalışmada, egzersiz davranışını konu edinen bazı yaklaşım ve modellere ilişkin kavramsal ve kuramsal alt yapının niteliksel analizi gerçekleştirilerek, egzersiz davranışının bilimsel içerikleri ile ayrıntılandırılması ve anlamlandırılması amaçlanmaktadır. Bu amaçtan yola çıkılan çalışmada; sağlık inanç modeli, sosyal bilişsel kuram, planlı davranış modeli, öz belirleme kuramı, transteoretik model, fiziksel aktiviteyi sürdürme modeli ve ekolojik model harita üzerinde niteliksel veriyi açıklamaya yönelik önemli birer yol gösterici olarak değerlendirilmiştir.

EGZERSİZ DAVRANIŞINI BETİMLEYİCİ TEMEL KAVRAMLAR

World Health Organization (2010) Türk dilindeki karşılığı ile Dünya Sağlık Örgütü'ne göre egzersiz, fiziksel yapıyı geliştirme ve koruma yönelimiyle fiziksel aktivite düzeyinde yapılan planlı, programlı ve sürekli tekrarlardan oluşan hareketler bütünüdür. Dünya Sağlık Örgütü'nün bu tanımından, egzersiz ve fiziksel aktivite terimlerinin birbirine yakın, birbirini destekleyen, varlığı bir diğerinin varlığının açıklanmasına imkan sunan olgular olduğu görülmektedir. Fiziksel aktivite Caspersen, Powell ve Christenson'a (1985) göre, iskelet kasının kasılmasıyla üretilen, dinlenme halinde harcanan kalori miktarının üstündeki kalori gereksiniminde önemli ölçüde artışa yol açan herhangi bir bedensel harekettir. Egzersiz ise Potteiger'in (2018) açıkladığı üzere, fiziksel uygunluğun bir veya daha fazla bileşenini iyileştirmek ve/veya sürdürmek için yapılan planlı, yapılandırılmış ve tekrarlanan bedensel hareketlerden oluşan bir fiziksel aktivite türüdür.

Salmon vd.'nin (2007) rapor ettiği gibi, düzenli egzersiz ya da fiziksel aktivitenin ruhsal ve bedensel açıdan insan sağlığının korunmasına olan katkısı genel kabul gören bir gerçeklik olmaktadır. Düzenli olarak yapılan fiziksel aktivitenin bir alt sınıfı olan egzersiz (Barnett-Damewood & Carlson-Catalano, 2000), önceden planlanmış, yapılandırılmış fiziksel uyumun bileşenlerini geliştirmeyi hedef alan ve süreklilik arz edecek biçimde gerçekleştirilen fiziksel hareketlerdir. Sağlığı geliştirme söz konusu olduğunda önerilen fiziksel hareketlerin düzenli olarak yapılması ve aşırı yoğunluktan kaçınılmasıdır. Düzenli olarak yapılan, orta şiddetli fiziksel aktivite; haftada en az 5 gün ve günde en az 30 dakika tempolu yürüyüş ya da bunlara eş değer bir diğer fiziksel aktivite yapma öyküsü olarak tanımlanmaktadır (Marcus & Lewis, 2003).

Egzersiz, beden mekanizmasının doğru, uygun ve gerektiği biçimde kullanılması bağlamında önem taşımaktadır. Beyin, sinir sistemi, kas sistemi ve tüm diğer sistemlerin tamamı kullan ya da at yasasına tabi olduğundan egzersiz yapmak, bu sistemlerin işlevsel bir şekilde kullanıma

hazır tutulmasını sağlamak açısından üst düzey etki yaratan bir role sahiptir (Yılmaz, 2019). Archer'a (2014) göre, egzersiz, her yaştaki bireyin sağlığının korunmasında eczabilimin ve cerrahi müdahalenin dışında destek sunmaktadır. Bu noktada, egzersiz davranışını geliştirme ve sürdürülebilir kılmanın ne denli önem taşıdığının açıkça gözler önüne serildiği düşünülmektedir.

Yapılan incelemelerde egzersiz davranışını betimleyici olduğu kanısı edinilen bazı alt kavramların tasnifinin gerekli olduğu düşünülmüştür. Bu düşünceden hareketle, açıklanması planlanan kavramlar Şekil 1'de egzersiz davranışı türleri olarak verilmiştir.



Şekil 1. Egzersiz Davranışı Türleri

Şekil 1'de görüldüğü gibi, egzersiz davranışı; egzersiz bağıllığı, egzersiz bağımlılığı, egzersizden kaçınma ve egzersizi terk olmak üzere dört ana örüntü üzerinden anlamlandırılmaktadır. İşaret edilen davranışsal eğilimlerden yalnızca egzersiz bağıllığı sağlıklı bir davranış örüntüsü içermekte, diğer üçü olumsuz yönelimli olarak değerlendirilmektedir.

Egzersiz Bağıllığı

Sadık kalmak ve terk etmemek anlamında kullanılmakta olan bağıllık kavramı, egzersiz programına katılımın derecesi ve sıklığına işaret etmekte, bazı hedefleri karşılamak için belli davranış standartlarına uymaya atıfta bulunmaktadır (Koruç ve Arsan, 2009). Zindelik, içselleştirme ve adanmışlık ile ortaya çıkan pozitif bir durum olarak yorumlanan (Schaufeli, Salanova, González-Romá & Bakker, 2002) bağıllığın; ilgili olunan şeye yönelen çok güçlü arzu, zaman zaman kontrolü kaybetme ve ilgili olunan nesne ya da duruma yönelik ısrarcı tutum olmak üzere üç özelliği bulunduğu bildirilmektedir (Shaffer, Hall & Bilt, 2000).

Wilson vd. (2004), Brickman'ın (1987) bağıllık teorisinden adanmışlığın iki boyutunu spor bağıllık modeli ile birleştirerek egzersiz bağıllık modelini ortaya atmışlardır. Bu modele göre egzersiz bağıllığında beş etmen be-

lirleyici olmaktadır. Bu etmenler sırasıyla; kişisel yatırımlar, sosyal destek, doyum, sosyal kısıtlamalar ve katılım seçenekleridir. Koruç ve Arsan (2009) ise egzersiz bağlılığını etkileyen unsurların bireysel farklılıklar, psikolojik etmenler, sosyal etmenler ve program etmenlerinden oluştuğunu bildirmiştir.

Egzersiz Bağımlılığı

Egzersiz bağımlılığı, bireyin egzersiz rutininin kişisel denetiminden çıkması, egzersizden talep ettiği etkiyi alabilmesi için egzersiz süresi, sıklığı ve şiddetini sürekli olarak artırması, aile ve arkadaşlarına egzersiz yapmaktan vazgeçememe gerekçesiyle zaman ayıramaması, sosyal etkinliklere katılmak yerine egzersiz yapması ve kişinin yaşamını inşa ettiği egzersiz alışkanlığı çerçevesinde yeniden düzenlemesidir. Tolerans, egzersizin kesilmesi etkileri, niyet, kontrol kaybı, zaman, diğer aktiviteleri azaltma ve devamlılık bu davranışla ilgili anahtar kelimeler olmaktadır. Bağımlı kişilik yapısı, yaşam travmaları, davranış bozuklukları, kaçış davranışı ve öncül farklı bağımlılıklar egzersiz bağımlılığında belirleyici unsurlar olarak görülmektedir.

Egzersizden Kaçınma

Egzersizden kaçınma davranışı, erteleme ve yapmama biçiminde iki farklı görünümde ortaya çıkmaktadır. İsteksizlik, sakatlanma korkusu, beden imajı ve sunumu ile ilişkili önyargı ve kalıpyargıların varlığı egzersizden kaçınmanın ana etmenleri olarak kabul edilmektedir.

Egzersiz Terk

Willis ve Campbell (1991), belirli bir zaman diliminde aktif olarak egzersize katılıp, daha sonra bir veya birkaç nedenle katılımdan vazgeçmeyi egzersizi terk olarak tanımlamaktadır. Bu terim, egzersizi tamamen bırakma anlamına gelmektedir. İsteksizlik, sakatlanma, ihmal ve istismar ile ekonomik koşulların egzersizi terk etme davranışını belirleyen başlıca etmenler olduğu düşünülmektedir.

EGZERSİZ DAVRANIŞI MODELLERİ

Sağlık İnancı Modeli

1950’li yıllarda, halk sağlığı araştırmacıları ABD’de sağlık eğitiminin etkinliğini artırmak amacı ile psikososyal içerikli bir model oluşturmaya yönelmişlerdir. Bu yönelimde, yaş, cinsiyet, sosyoekonomik statü, etnik köken gibi tanımlayıcı değişkenlerin koruyucu sağlık davranışlarında belirleyici olduğunu; bununla birlikte düşük sosyo-ekonomik statüde olanların sağlık hizmetleri ücretsiz sunulsa dahi görece olarak diğerlerine nazaran söz konusu hizmetleri daha az kullandıklarını ayımsamışlardır. Bu farkındalık; yapılan çalışmalar neticesinde, koruyucu sağlık davranışının farklı bazı unsurların etkisi altında oluştuğunu ortaya çıkarmıştır (Rosenstock, 1966, 1974; Abraham & Sheeran, 2005).

Sağlık Bakanlığı (2011) tarafından bildirildiği üzere, sağlıklı olma halini etkileyen çok sayıda etmen bulunmaktadır. Bunlardan bir kısmı bireyin kendisine has özelliklerdir; genetik unsurlar, kişinin bilgi, tutum ve davranışları bu özelliklerin örnekleri arasında sayılmaktadır.

Sağlık inanç modeli, sağlığı koruma ve geliştirme odaklı davranışlara ek olarak çok sayıda sağlık sorununda bireyin terapiye uyumunu güdüleyici unsurun ne olduğunu veya terapiye uyumu neyin engellediğini açıklama ve ölçmede güçlü bir rehber olmaktadır. Kartal ve Özsoy'un (2014) bildirdiğine göre, model neden kimi insanların sağlığı koruma davranışları sergilerken, diğer bazılarının hastalıktan korunma ve tarama programlarına yetersiz katılım gösterdiklerini ortaya koymak üzere 1950 yılında Hochbaum, Kegeles, Leventhal ve Rosenstock tarafından geliştirilmiştir. Rosenstock, sağlık inanç modelini ilk defa 1966 yılında kullanılabilir biçimde geliştirmiş, model izleyen yıllarda Becker ve arkadaşlarının çalışmalarıyla genişletilmiştir (Ogden, 2012). Sağlık inanç modeli, günümüzde sağlık taraması, hastalık, hastalık rolü ve önleyici davranışlara müdahale etmek için kullanılmaktadır. Son yıllarda farklı teorik çerçeveler ile kıyaslanarak genişletilmiş olan model, sağlık davranışlarını değiştirme girişimlerinin bir enstrümanı olarak değerlendirilmektedir (Bulduk, Yurt, Dinçer ve Ardıç, 2005). Sağlık inanç modelinin temel savı, bireylerin sağlık davranışlarının inanç, değer ve tutumlarından etkileneceğidir. Öz'e (2004) göre, bir sorun olarak değerlendirilen bu inanç ve tutumların saptanması halinde aktarılabilecek sağlık eğitimi ya da uygulanacak terapi yöntemlerinin kişiye özel belirlenmesi daha da uygun olacaktır.

Model, bir bireyin hastalığı önlemek üzere harekete geçmesi olasılığının (Bulduk vd., 2005);

- Kişinin bizzat kendisinin de hastalığa yakalanabileceği,
- Hastalığın doğuracağı sonuçların oldukça ciddi olabileceği,
- Tedbirli davranışların benimsenmesinin hastalığı önlemede güçlü bir etki yaratabileceği,
- Riskleri azaltmanın yararının eyleme geçmenin zararından daha doğru olacağı gerçeğini kavramasına bağlı olduğu savı üzerine kurulmuştur.

Yukarıda sıralanan bu dört etmen, riskin bilinen tehlike ve sonuçlarıyla ilgili beklentiler dolayısıyla da koruyucu sağlık davranışı sergileme olasılığı üzerinde etkili olmaktadır. Buradaki en önemli husus, algılanan engel ve algılanan yarar arasındaki fark olmaktadır. Algılanan duyarlılık, algılanan ciddiyet ve algılanan yararın algılanan engellerin etkisini azaltması durumunda davranış sergilenmektedir (Glanz, Rimer & Viswanath, 2008).

Model bu dört bileşenden hariç olmak üzere iki temel bileşeni de bünyesinde barındırmaktadır. Bunlar; öz etkililik ve eyleme geçiriciler olarak ifade edilmektedir.

Modelin tüm bileşenlerine ilişkin öz niteliğindeki kavramsal açıklama Tablo 1’de sunulmuştur.

Bileşenler	Kavramsal İçerik
Algılanan duyarlılık	Hangi ölçüde ve olasılıkla hastalığa yakalanılacağına dair ön düşünüdür.
Algılanan ciddiyet	Hastalığa yakalanmanın doğuracağı sonuçların ciddiyetine ilişkin algıdır.
Algılanan yarar	Ortaya konacak eylem sonucu, hastalığa yakalanma riskinin azalacağı düşüncesidir.
Algılanan zarar	Sağlık davranışının sergilenmesine etki eden olası olumsuzluk, kayıp ve engellerdir.
Öz etkililik	Bireyin bir davranışa yönelik girişimde bulunabileceğine ve bu davranışı ortaya koyduğunda başarılı olabileceğine dair inancıdır.
Eyleme geçiriciler	Sağlık davranışında bulunmayı teşvik eden iç ve dış uyarıcılardır.

Tablo 1. Sağlık İnanç Modeli: Bileşenleri ve Kavramsal Açıklamaları

Tablo 1’de açıklananlardan yola çıkarak, sağlık inancı odaklı yaklaşımda egzersiz katılımcılarının sağlık yaşantılarını tehdit edici ve kısıtlayıcı koşullar karşısında egzersizin yararına inanmaları ve bunun çevresel ipuçları ile desteklenmesi halinde egzersiz yapmak yönünde bir eğilim gösterecekleri anlaşılmaktadır.

Rohleder (2012) çalışmasında, sağlık inanç modelinin bazı sınırlılıkları olduğunu öne sürmüş, bu sınırlılıkları aşağıda verildiği şekilde sıralamıştır;

1. Sağlık inançlarının değerlendirilmesi aşamasında ölçeklerde, sağlık inanç modelinin farklı versiyonları kullanılmaktadır. Bazı çalışmalarda eyleme geçiriciler ve sağlık motivasyonuna değinilmemiştir.

2. Araştırmalarda, yalnızca bileşenlerin davranışa etkisi ele alınmaktadır. Davranışa geçmede bir bileşenin etkisi yüksek bulunurken, diğerinin etkisi düşük hesaplanmaktadır. Çoğunlukla, modelin bileşenleri arasındaki ilişkiler net olarak açıklanmamıştır.

3. Model durağan bir yapı göstermekte, genellikle, bileşenler tek bir zaman diliminde eş zamanlı olarak değerlendirilmektedir. Dolayısıyla, dinamik değişimlerin inançları nasıl etkilediği hususu modelde gösterilmemektedir.

4. Sağlık davranışını etkileyebilecek farklı unsurları saptamada model başarılı değildir. Spor merkezinde çalışan bir bireyin zinde bir be-

dene sahip olması nedeniyle motivasyonunun yüksek seyretmesi buna örnek gösterilebilir.

5. Model, bireyin öz etkililiği ya da öz denetimini açıklayabilmek için sosyal çevre veya kültürel normlardan kaynaklanan engellerin etkisini dikkate almamaktadır.

6. Model, davranışın yalnız sağlık inanışlarından değil niyet ve duyulan istekten de etkileneceği hususunu göz ardı etmektedir.

Sosyal Bilişsel Teori

Sosyal öğrenme, insan davranışının tüm evrelerinde önemli olmaktadır. Sağlık davranışları açısından bakıldığında; bireyin çok sayıdaki yararlı ya da zararlı davranışı içinde yer aldığı sosyal çevreden öğrendiği görülmektedir (Gözüm ve Bağ, 1998). Benzer şekilde, egzersiz davranışında da çevrenin olumlu ya da olumsuz etkilerine bağlı olarak gelişen ve pekişen öğrenmelerin olduğu izlenmektedir.

Egzersiz davranışının kazandırılması, geliştirilmesi ve sürdürülebilir kılınmasındaki başarının bireylerin egzersize yönelik bilgi, düşünce ve değerlerinin doğru inşası ile mümkün olabileceği aşikar görünmektedir. Bu inşanın en kalıcı yolunun egzersiz eğitimi olacağı inancı taşınmaktadır. Bu bağlamda, egzersiz davranışının yapılandırılmasında sosyal bilişsel teori içeriklerinin göz önünde bulundurulmasının gerekli ve yararlı olacağına inanılmaktadır.

Eğitim, bir bireyin davranışında, kendi yaşantısı yoluyla kasıtlı olarak istendik bir değişim meydana getirme sürecidir. Dolayısı ile eğitimci, insan davranışını anlamak ve bu bağlamda denetlemek zorundadır. Davranış değişimi öğrenme sonucunda ortaya çıkmaktadır. Öğrenmenin varlığı genel olarak üç kıstas dahilinde değerlendirilmektedir; bunlardan ilki davranışlarda bir değişimin olması, ikincisi davranışlardaki değişimin kalıcı olması ve son olarak davranışlardaki değişimin bireyin çevresiyle etkileşimi sonucunda gerçekleşmesi, farklı bir ifade ile bir yaşantının ürünü olmasıdır. Bireyin eğitilebilmesi için öğrenmesi zorunludur (Cüceloğlu, 2005).

Öğrenme yaklaşımlarında, davranışçı öğrenme kuramları 1940'lı yıllara değin ağırlığını duyumsatmıştır. Miller ve Dollard (1941), öğrenmede takliden önemine işaret etmiş, çalışmalarında “taklide dayalı öğrenme” kavramını kullanmışlardır. Aynı dönemde, sosyal çevrenin öğrenme üzerinde etki yarattığını ileri süren farklı çalışmalara da rastlanmaktadır. Bu çalışmaları yürütenlerden biri de Vygotsky'dir. Vygotsky, sosyal alanları potansiyel gelişim alanı olarak yorumlamış, öğrenmelerin büyük çoğunluğunun sosyal ortamlarda gerçekleştiğini beyan etmiştir. 1947'de Rotter ilk kez “sosyal öğrenme” kavramını kullanmıştır. Rotter'a (1973) göre insan, yaşam deneyimlerini yönlendirebilme yetisine sahip bilinçli

bir varlıktır; bununla birlikte kendi hayatının denetimine dış uyarıcıların izin verdiği ölçüde sahip olabilmektedir. İnsanlar genellikle davranışın olumlu sonuçlarını elde etmeyi isterken olumsuz sonuçlarından kaçınma davranışı göstermektedir. Dolayısıyla, bireyler olumlu sonuç beklentilerinin yüksek seyrettiği ya da olumlu sonuç olasılığının yüksek bulunduğu davranışları ortaya koyma eğilimi taşımaktadırlar. Olumlu sonuçlar davranış üzerinde pekiştirici rol oynamaktadır. Buna ek olarak, bireyin istenen davranışı gerçekleştirmesi için öz yeterliliğine güvenmesi ve bu davranışın gerekliliğine inanması da önemli görülmektedir.

Bandura (1997), sosyal bilişsel teoriyi kişisel, davranışsal ve çevresel etkenlerin birbirleri ile etkileşimi olarak görmektedir. Bu teori ayrıca “karşılıklı belirleyicilik” olarak da bilinmektedir.

Sosyal bilişsel teorelin bileşenleri olarak nitelendirilecek unsurlara ve bu unsurların kavramsal açıklamalarına Tablo 2’de yer verilmiştir.

Tablo 2. Sosyal Bilişsel Teori: Bileşenleri ve Kavramsal Açıklamaları

Bileşenler	Kavramsal İçerik
Karşılıklı belirleyicilik	Davranış, çevre ve bireysel etmenler birbirlerini karşılıklı olacak biçimde etkilemekte, bireyin davranışları üzerinde belirleyici olmaktadır.
Sembolleştirme	Dışsal uyarılar davranışa bilişsel süreçler aracılığı ile etki etmektedir. Semboller düşünceyi şekillendirmektedir. Yaşamdaki anlam ve süreklilik zihinsel resimler ve kelimeler gibi semboller ile sağlanmaktadır. Buna ek olarak, bilgiler sembolleştirme sayesinde hafızada yer alarak gelecek yaşantıda işe yarar biçimde korunmakta, ayrıca, birey sembolleştirme vasıtası ile gözlemlediği davranışı modellemektedir.
Öngörü kapasitesi	Bireyin kendini güdülemesi ve ön tahminler yoluyla hareketlerini yönlendirmesidir. Geçmiş öğrenme ve yaşantılara dayanarak bir davranış henüz ortaya konmadan bir durum hakkında fikir yürütülebilmesi, olaylara ilişkin sonuçlar hakkında beklentiler ve öngörüler oluşması, kişinin gelecekte kendisine nasıl davranılacağını, nelerle karşılaşabileceğini ön tahmin yoluyla görebilmesidir.
Dolaylı öğrenme kapasitesi	Bireyin başkalarının davranışlarının sonuçlarını gözlemleyerek öğrenmesi ile geliştirdiği bir yeterlilik durumudur.
Öz düzenleme kapasitesi	Birey amaçlı bir davranış oluşturabilmek üzere düşünsel ve duygusal süreçleri üzerinde belirleyici olabileceği gibi saptadığı hedefleri izleme, düzenleme ve motivasyonlarını yönlendirmede de kontrol erkine sahip olabilir. Bu bireyin dışsal dünya karşısında kendini ayarlama durumudur.
Öz yargılama kapasitesi	Bireylerin kendi eylemlerine ilişkin analiz yapma, kendileri hakkında düşünme, yargıda bulunma ve kendilerini yansıtmaya kapasitesidir.

Tablo 2’den yola çıkarak, davranış, çevre ve bireysel etmenler birbirlerini karşılıklı olacak biçimde etkilemeye devam ederken, bir sosyal dünya içinde hayatını sürdürmekte olan bireyin sembolleştirme, öngörü, dolaylı öğrenme, öz yargılama ve tüm bunların eşlik ettiği biçimde öz düzenleme yoluyla sosyal bilişsel süreçlerini yönetebilme çabası içinde olduğu söylenebilir.

Fiziksel etkinlik, Sallis vd. (1990) tarafından; çevresel koşullar, işe ilişkin sosyal sorumluluklar, özyeterlilik, yaş ve kişisel belirleyiciler olmak üzere beş sosyal öğrenme üzerine kurgulanmıştır. Bu kurgudan yola çıkarak, kişinin egzersiz yapmasının söz konusu beş alana ait algılarına bağlı olarak gerçekleşmekte olduğu söylenebilir.

Baranowski vd. (1997), sosyal bilişsel teoride duygular, düşünceler, bilinç ve fizyolojinin oldukça önemli olduğunu bildirmiş, teorideki en önemli etkenin bireyin davranışını başarılı bir şekilde ortaya koymadaki inancı veya öz yeterlilik duygusu olduğunun altını çizmiştir. Bu vurgudan hareketle, fiziksel etkinliklere katılmak isteyen bireylerin bir etkinliği başaracağı inancını taşımadıkça; ne denli istek duyuyor olursa olsun, ilgili faaliyeti yapmaktan vazgeçebileceği, bununla birlikte fiziksel etkinliklerin güçlük derecesi ne olursa olsun başaracağına inanan ve yeteneklerinin farkında ve bilincinde olan kişilerin ise etkinliklere katılmakta istekli olacakları söylenebilir.

Planlanmış Davranış Teorisi

Ajzen (2002), bir davranışı gerçekleştirmenin birincil açıklayıcısını niyet olarak işaretlemiş; niyetin ise davranışa dönük tutum, algılanan sosyal baskı ya da farklı bir ifade ile kişisel normlar ile algılanan davranışsal denetim tarafından açıklanabileceğini bildirmiştir. Ajzen (2002), bu teori-sinde, davranışın altında saklı niyetleri etkileyebilecek üç ana unsura atıfta bulunmuştur. Bunlar sırasıyla; davranışa yönelik tutum, topluma dönük algı ya da algılanan sosyal baskı ve davranışsal kontrol veya bilinen diğer adıyla özyeterlilik algısıdır. Alanyazında niyetin davranışı gerçekleştirme olasılığını arttırdığını teyit eden farklı çalışmalar da bulunmaktadır (Hsu, Yen, Chiu & Chang, 2006; Huang & Chuang 2007; Cheon, Lee, Crooks & Song, 2012).

Sağlık davranış belirleyicilerini anlama ve tahmin etmeye yönelik sosyopsikolojik bir yaklaşım olarak değerlendirilen, planlanmış davranış teorisinde Baker ve White’ın (2010) da vurguladığı gibi; tutum ve öz-nel norm farklı deyişle sosyal etki niyete katkı sağlamakta, niyet bireyin davranışı gerçekleştirmek üzere istekliliği ve ortaya koyduğu çabanın bir göstergesi olmaktadır.

Tablo 3’de planlanmış davranış teorisinin bileşenleri olarak değerlendirilebilecek unsurlara ve bunların kavramsal açıklamalarına yer verilmiştir.

Tablo 3. Planlanmış Davranış Teorisi: Bileşenleri ve Kavramsal Açıklamaları

Bileşenler	Kavramsal İçerik
Davranışsal amaç	Algılanan davranışı gerçekleştirme olasılığıdır.
Tutumlar	Davranışsal inancın değerlendirmesiyle ulaşılan sonuçtur.
Davranışsal inanç	Davranışın ortaya konmasının doğurabileceği olası sonuçların değerlendirilmesidir.
Davranışsal inanç değerlendirmesi	Davranışsal inanç içeriklerinin ne denli iyi ya da kötü, olumlu ya da olumsuz olacağının değerlendirilmesini açıklamaktadır.
Özel norm	Bireyi sağlık davranışında bulunmaya teşvik eden iç ve dış uyarıcıları içermektedir.
Normatif inanç	Bireysel temasların her birinin davranışı onaylayıp onaylamayacağına ilişkin algıları ifade etmektedir.
Uyum motivasyonu	Her bir bireysel temas, kişinin arzu ettiği şeyi yapma güdüsüdür.
Algılanan davranışsal kontrol	Kontrol inancının algılanan güç ile çarpılmasından ortaya çıkan sonuçtur.
Kontrol inancı	Algılanan kısıtlayıcı/kolaylaştırıcı şartlarla karşılaşılma olasılığıdır.
Algılanan güç	Davranışın ortaya konulmasını kolaylaştırıcı veya zorlayıcı olası her durumun algılanan etkisini açıklamaktadır.

Tablo 3’de aktarılanlara göre, planlı davranış değişikliği odaklı yaklaşımda egzersiz katılımcılarının sosyo-psikolojik yönelimlerinin bir yansıması olarak sağlıklı yaşam biçimi davranışı bağlamında egzersiz yapmak yönünde bir eğilim gösterebilecekleri, bunu yaparken tutumsal kalıcılıkta normları ve davranış düzenlemeyi seçebilecekleri, bir plan doğrultusunda egzersiz yapmayı benimseyecekleri anlaşılmaktadır.

Öz Belirleme Kuramı

Budak’a (2000) göre, öz belirleme, davranışların toplumsal normlar, grup baskısı gibi dış etkenlerden çok, kişinin bireysel inançları ve değer yargıları ile saptanması ve bireyin kendi kararlarını kendi başına vermesidir. Öz belirleme kavramını detaylı biçimde açıklayan öz belirleme kuramının ilk çalışmalarını Deci 1970’li yıllarda başlatmıştır. Ryan, kuramın önde gelen bir diğer temsilcisidir.

Öz belirleme kuramında, bireylerin, grupların, toplumların sağlıklı gelişimini mümkün kılan koşulları saptamanın yanı sıra büyüme, bü-

tünleşme, iyi olma sürecinde etken rol alan unsurları net olacak biçimde tanımlamak amaçlanmıştır. Kuramın temel vurgusu; insanların özlerinde tutarlı bir benlik taşıdıkları, psikolojik düzeyde gelişim yönelimli oldukları, yaşantılarını birleştirmek, bütünleştirmek ve mevcut engellerin üstesinden gelme çabası içinde bulundukları ve bu nedenle aktif organizmalar olduklarıdır (Ryan & Deci, 2000; Deci & Ryan, 2002).

Bireylerin davranışlarının şekillenmesinde doğuşları itibarıyla sahip oldukları eğilimlerin yanı sıra içinde yer aldıkları çevrenin özellikleri de önemli olmaktadır. İçinde yaşamın sürdürüldüğü ortamın özerkliği destekleyen bir yapı göstermesi, bireylerin seçim duygusunu deneyimlemelerini ve temel psikolojik gereksinimlerini karşılamalarını kolaylaştırmaktadır (Deci & Ryan, 1985; Williams, Frankel, Campbell & Deci, 2000).

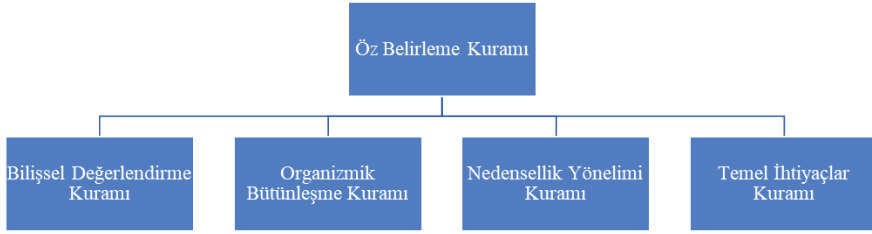
Deci ve Ryan'a (2000) göre öz belirleme teorisi içsel ve dışsal olmak üzere iki temel motivasyonel etmeni içermektedir. Bu etmenlere ilişkin kavramsal açıklamalar Tablo 4'de sunulmuştur.

Tablo 4. Öz Belirleme Kuramı: Bileşenleri ve Kavramsal Açıklamaları

Bileşenler	Kavramsal İçerik
İçsel motivasyon	Kişilerin kendi seçtikleri aktivite ile zevk almak için ilgilenmelerini ifade etmektedir.
Dışsal motivasyon	Bir davranışın elde edilmesi beklenen bir sonuç için gerçekleştirilmesine atıfta bulunmaktadır.

Egzersiz davranışını açıklamada diğer teorilere göre kıyasla daha başarılı olduğu bildirilen öz belirleme kuramında Tablo 4'de sunulduğu üzere belirleyicilik taşıyan etmenler, içsel ve dışsal motivasyondur. Güdülenmenin gerçekleşmesi durumuna bağlı olarak kişinin kontrol odağı da gelişim kaydetmektedir. Buna göre, kişinin güdülenmesinin odak noktası içsel ise iç kontrol, dışsal ise dış odak noktası gelişmektedir. Denetim odağının ortaya çıktığı her iki durumda, davranışları denetleyen psikolojik mekanizmalar birbiriyle farklılık göstermektedir. Bu yüzden davranışın gücü ve sürekliliği de her iki durumda farklı olmaktadır. Söz gelimi, jogging yapan birinin egzersize katılımını içsel motivasyonel güdüler tetiklerken, bu etkinliğin nerede, kiminle ve ne sıklıkla gerçekleştirildiği dışsal unsurlar ile ilgili olabilmektedir (Fortier, Vallerand, Briere & Provencher, 1995).

Genel bir kişilik ve güdülenme kuramı olarak da nitelendirilen öz belirleme kuramının bir diğer özelliği kendi çatısı altında dört mini kuramın ortaya atılmış olmasıdır. Bu kuramlar Şekil 2'de gösterilmektedir.



Şekil 2. Öz Belirleme Kuramının Altında Gelişen Mini Kuramlar

Şekil 2’de sunulduğu üzere, öz belirleme kuramı altında oluşturulan mini kuramlar sırasıyla bilişsel değerlendirme kuramı, organizmik bütünleşme kuramı, nedensellik yönelimi kuramı ve temel ihtiyaçlar kuramıdır.

Bilişsel değerlendirme kuramı da yine Deci ve Ryan (1985) tarafından ortaya konulmuştur. Bu alt kuramda içsel güdülenmedeki çeşitliliğin açıklanması amaçlanmıştır. Kurama göre içsel olarak güdülenme eğilimi her bireyde kalıtsal düzeyde var olmaktadır. Bununla beraber zaman zaman azaldığı gibi ortaya çıkmadığı durumlar da olabilmektedir. Bu şartlarda; sosyal çevre, çevresel unsurların da etkisi ile içsel güdülenmeyi artırma ya da ortaya çıkarmada yardımcı rol üstlenmekte, kalıtsal düzeyde var olan içsel güdülenme eğilimi harekete geçmekte, dolayısı ile birey davranışta bulunmaktadır.

Organizmik bütünleşme kuramı dışsal güdülenmenin gelişimine yoğunlaşmaktadır. İçsel olarak güdülenemeyen bireylerin nasıl güdülendikleri, güdülenmeyi nasıl sürdürdükleri, davranışsal kalitelerinin nasıl olduğu ve tüm bunların öznel iyi oluşlarını ne yönde belirlediği hususu organizmik bütünleşme kuramının temel sorusunu oluşturmaktadır (Özer, 2009). Yine, birçok yaklaşımda dışsal güdülenmenin değişmezliği ve özerk olmayışına vurgu yapılırken bu alt kuramda dışsal güdülenmenin bir ölçüde özerklik içermesi ve değişebilirlik göstermesi dikkat çekmektedir.

Nedensellik yönelimi kuramı, bireylerin davranışta bulunurken daha öz belirleyici olmayı istemeleri ile özbelirlemelerini besleyecek çevre desteği ekseninde içerik kazanmaktadır. Kişi, öz belirleyici bir davranış ortaya koyarken öncelikle kendi gereksinimlerini doyurmaya daha sonrasında amaçlarına erişmeye çaba göstermektedir. Buna göre, karşılan durumlar içinde birey kendi deneyim ve bilgisi ile çevreden aldığı bilgiyi birleştirerek, gereksinimleri ve amaçları doğrultusunda seçimler yaparak öz belirleyici davranışını düzenleyici rol icra etmektedir. Bu aynı zamanda amaçlarına erişebilecek yolları değerlendirirken davranışını seçmeyi de doğal olarak gerektirmektedir (Deci & Ryan,

1985). Dış çevre bir davranışı ödüllendirici olabileceği gibi sınırlandırıcı da olabilmektedir. Nedensellik yönelimi kuramına göre, bireyler olayları geniş ölçekte değerlendirirken arayış içine girme, yaratıcılığı ortaya koyma ve değerlendirme yapma gibi öz belirleyici yaklaşımlar sergilemektedir.

Temel ihtiyaçlar kuramının, ana odağı kişinin temel gereksinimleri ile bu gereksinimlerin ruh sağlığı ve öznel iyi oluş ile ilişkisidir. İhtiyaçlar terimi yaygın olarak kişinin bilinçli istekleri, arzuları ve güdülerine atıfta bulunmaktadır. Bu açıdan bakıldığında ihtiyaçlar, kişinin gereksiniminin gücü doğrultusunda bireyler arası farklılıkları yaratan değişkenlerdir (Baard, Deci & Ryan, 2004). İhtiyaçlara bedenın besin kaynakları gibi bakılabilir. İhtiyaçlar fizyolojik ya da psikolojik olsun, yaşamın devamında büyüme ve kişisel olarak bütünleşme için yaşamsal önem arz etmektedir. Bu yönüyle gereksinimler öğrenilmiş olmaktan çok, insanda doğal olarak vardır. Öz belirleme kuramı kapsamında kişilerin üç temel ihtiyacı vardır: özerklik, yeterlik ve ilişkili olmak (Deci & Ryan, 1985; Ryan & Deci, 2000).

Transteoretik Model

Model davranış değişimini bir olaydan çok bir süreç olarak ele almaktadır. Bireylerin motivasyonu ve algılanan öz yeterliliğinin farklı değişim seviyelerinde olduğu ve içinde bulunulan değişim aşamasına göre müdahaleler gerektiğini vurgulamaktadır. Modelde; düşünme öncesi, düşünme, hazırlık, eylem ve sürdürme olmak üzere farklı evrelerden bahis olunmaktadır (Özer ve Özcan, 2020). Değişim sürecinin evrelere bölünerek ele alındığı model, egzersiz davranışının hangi değişkenlerin gelişmesiyle ne derecede ilişkili olduğunu araştırmada etkili bir araçtır. Bu yönünden ötürü, egzersiz davranışı ve tüm diğer sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının süreçsel takibinde kullanılmaktadır.

Transteoretik modelin bileşenleri ve ilgili kavramsal açıklama Tablo 5’de sunulmuştur.

Tablo 5. Transteoretik Model: Bileşenleri ve Kavramsal Açıklamaları

	Bileşenler	Kavramsal İçerik
Değişim Aşamaları	Ön düşünme	Gelecek 6 ay içinde eyleme geçme niyetinin olmayışı
	Düşünme	Gelecek 6 ay içinde eyleme geçme niyetinde olma
	Hazırlık	Gelecek 30 gün içinde eyleme geçme niyetini taşıma ve bu yönde bazı davranışsal aşamalar sergileme.
	Eylem	6 aydan az bir süre boyunca açıkça davranış değişikliği içinde olma
	Sürdürme	6 aydan uzun bir süre boyu açıkça davranış değişikliği içinde olma
Karar Dengesi	Olumlu karar	Değişimin algılanan yararı
	Olumsuz karar	Değişimin algılanan zararı
Öz Etkililik		Zorlayan durumlara karşı sağlıklı olan davranışı sürdürme konusunda kendine olan güven
Değişim Yöntemleri	Bilinçli farkındalık	Davranış değişikliğini destekleyici bulgu, ipucu, düşünce bulma ve öğrenme
	Dramatik rahatlak	Sağlıksız davranışların olumsuz çıktılarından korku, kaygı, endişe vb. duygular içinde olma
	Özsel yeniden değerlendirme	Değişimin kişiliğin önemli bir parçası olduğunun ayırt edilmesi
	Çevresel yeniden değerlendirme	Yakın sosyal/fiziksel çevre üzerinde davranış değişikliğinin olumlu/ olumsuz yansımalarının ayırt edilmesi
	Özgürleşme	Değişime uyum ve bağlanma
	Destekleyici ilişkiler	Sosyal destek arama ve kullanma
	Ters koşullanma	Sağlıksız olanın sağlıklı olanla yer değiştirmesi
	Destek yönetimi	Olumlu değişimin ödüllendirilmesi/ yinelenen olumsuz davranış için ödülün azaltılması
	Uyarıcıların kontrolü	Sağlıksız davranış anımsatıcı unsurların azaltılması, sağlıklı olanın içselleştirilmesi için kolaylaştırıcıların çoğaltılması
	Sosyal özgürlük	Sosyal normların sağlıklı ve istendik olanı destekleyici biçimde değişim gösterdiğinin ayırt edilmesi.

Kaynak: Velicer vd., 2000.

Tablo 5 incelendiğinde egzersiz değişim süreçlerinin bilişsel ve davranışsal süreçler olarak ayrılabilirdiği dikkat çekmektedir. Buna göre, bilinçli farkındalık, dramatik rahatlık, özsel yeniden değerlendirme, çevresel yeniden değerlendirme ve sosyal özgürlük sürecin bilişsel yönünü oluşturmaktadır. Ters koşullanma, destekleyici ilişkiler, destek yönetimi, özgürleşme ve uyarıcıların kontrolü ise sürecin davranışsal yönünü göstermektedir.

Fiziksel Aktiviteyi Sürdürme Modeli

Nigg, Borrelli, Maddock ve Dishman (2008) tarafından geliştirilen fiziksel aktiviteyi sürdürme modeli, hedef belirleme, benlik motivasyonu, öz yeterlik, fiziksel aktivite çevresi ve yaşam stresi unsurlarına dayanarak oluşturulmuştur (Weinberg & Gould, 2015). Bu unsurların kavramsal içerikleri Tablo 6’da sunulmaktadır.

Tablo 6. Fiziksel Aktiviteyi Sürdürme Modeli: Bileşenleri ve Kavramsal Açıklamaları

Bileşenler	Kavramsal İçerik
Hedef belirleme	Bağılılık kazanma ve doyumla ilişkilidir.
Benlik motivasyonu	Herhangi bir durumsal kısıtlamadan bağımsız davranışsal hedeflerde ısrarlılık olarak düşünülmektedir.
Özyeterlik	Engelleri aşma ve eski haline geri dönme durumundan kaçınma konusunda kendine güven duymaya işaret etmektedir.
Fiziksel aktivite çevresi	Erişim, estetiklik ya da çekicilik, hoş görünüm ve sosyal destek bu bileşenin temel içeriklerini oluşturmaktadır.
Yaşam stresi	Güncel yaşam değişiklikleri ve günlük sorunlardan kaynaklanan zorlanmaları kapsamaktadır.

Tablo 6’da tüm boyutları verilen fiziksel aktiviteyi sürdürme modeli, insanların fiziksel aktiviteyi neden ve nasıl daha uzun sürdürebildikleri ya da sürdüremediklerini açıklamaya yönelmiştir. Bu bağlamda, hedef belirleme, motivasyon, ve özyeterlik gibi bireysel psikososyal değişkenleri ve çevrenin bağlamsal değişkenleri ile nüksün tetikleyicileri gibi yaşam stresini temel almıştır (Nigg vd., 2008).

Ekolojik Model

Egzersiz davranışı modelleri içerisinde önemli görülen modellerden biri de ekolojik modeldir. Dishman vd. (2004) buradaki ekolojik teriminin değişkenlerin belli bir dizgesinden daha çok çerçeve ya da bakış açısına gönderme yaptığını bildirmektedir. Model öncelikli olarak biyolojik, psikolojik vb. kişisel etmenler, aile, arkadaşlar, kültür vb. kişilerarası/kültürel etmenler, okullar, çalışma alanları, dini kurumlar vb. kurumsal etmenler, inşa edilmiş, doğal vb. fiziksel ortamlar ve son olarak yasa-

lar, düzenlemeler, kodlar vb. politik etmenler dahil çoklu seviyelerdeki etkileri ve bağlantıları ele alarak çevre ve davranış arasında etkileşimi incelemektedir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Yapılan araştırmada; kavramlar, kuramlar ve modeller üzerinden egzersiz davranışını anlamlandırmak, bu anlam üzerinden kurgulanan yolu arayıcılara sunmak ana esin kaynağı olmuştur. Yapılan incelemelerde egzersiz davranışının çoğu zaman sağlık davranışı ile birlikte anılması dikkat çekici bulunmuştur. Bunun önemli bir sebebinin egzersizin rekabetten arınık ve nispeten bireyin kendi kendini inşasını önceliklendiren çok boyutlu bir davranış olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Bu insanın ana unsurları olarak görülen inanç, bilinç, planlı davranış, özbelirleme, değişim, sürdürülebilirlik ve ekolojik etki çalışmada incelemeye alınan modellerin seçiminde belirleyici olmuştur.

Sağlık inanç modeli, irdelenen modeller arasında en eski olanıdır. Algılanan duyarlılık, algılanan ciddiyet, algılanan yarar, algılanan zarar, öz etkililik ve eyleme geçiriciler olmak üzere altı ana kavram üzerinde açıklanmaktadır. Son dönemlerde farklı teorik çerçeveler ile mukayese edilerek genişletilmiş ve sağlık davranışlarını değiştirme girişimlerinde bir araç olarak değerlendirilmiştir. Modelin içeriklerinden yola çıkarak, bireylerin sağlık yaşantılarını tehdit edici, sınırlayıcı ve risk oluşturan durumlar karşısında egzersiz yapmanın yararına inanmaları, egzersiz yarar algı ve inanışlarının çevresel ipuçları ile de desteklenmesi halinde egzersiz yapma yönünde bir eğilim gösterebilecekleri söylenebilir.

Sosyal bilişsel teori, karşılıklı belirleyicilik, sembolleştirme, öngörü, dolaylı öğrenme, öz düzenleme ve öz yargılama kapasitelerine işaret etmektedir. Buna göre, bireyin içinde yaşamakta olduğu sosyal çevrede etkileşimli bir süreç içinde öğrenmelerinin egzersiz davranışının olumlu ya da olumsuz çıktılarını belirleyici ve veya pekiştirici rol oynayabileceğine atıfta bulunan bir içerik kazanabileceği görülmektedir.

Planlı davranış modeli, tutum, subjektif norm ve algılanan davranış kontrolü olmak üzere üç belirleyici etmen üzerinde değişim yaratarak, kişilerin eyleme dökmek istedikleri hususları farklı ifade ile niyetlerini gerçekleştirebileceklerini ileri sürmektedir. Model, sağlıklı beslenme, kilo kontrolü, aşırı alkol tüketimi, sigara içme, HIV risk davranışları, mamogram taraması ve egzersiz yapmayı içeren sağlığa ilişkin birçok davranışa uygulanmıştır. Modele göre bir davranış gerçekleştirme niyeti ile söz konusu davranışın gerçekleştirilmesi yüksek düzeyde ilişkilidir. Bu nedenle, niyete bakarak ön kestirim yapmak amacı ile tasarlanmıştır. Dolayısıyla, inanç, tutum, niyet ve davranış arasında matematiksel ilişkiler

kurmaktadır. Davranışın ön görünümünde öncelik taşıyan kişinin davranışı gösterme niyetidir. Bir örnek verilecek olursa “önümüzdeki üç ay içinde düzenli egzersiz yapmak niyetindeyim” ifadesi bireyin egzersiz davranışını ortaya koymak üzere güdülenmiş olduğunu ve amacına ulaşmak için daha yoğun çaba göstereceği niyetini içermektedir. Niyet üç farklı yapı tarafından belirlenmektedir; başkalarının etkisine vurgu yapan subjektif normlar, tutumlar ve algılanan davranış kontrolü (Bulduk vd., 2015; Yılmaz, 2019). Bu noktada, bireylerin biyo-sosyo-psikolojik yönelimlerinin bir yansıması olarak sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını kalıcı bir davranışa dönüştürme iradesi ortaya koyduklarında, bu bağlama uygun olarak egzersiz yapma yönünde bir eğilim de gösterebilecekleri düşünülmektedir. Bireylerin bunu yaparken tutumsal kalıcılığı önceliklendiren normlar ve düzenlemelerle, bir plan doğrultusunda egzersiz davranışı geliştirmeyi benimseyecekleri ön görülmektedir.

Öz belirleme kuramının, davranışı düzenleyen güdülenmenin niteliğini açıklamanın yanı sıra bireylerin egzersiz ortamlarında ve farklı fiziksel aktivitelerde yer alma süreçlerinde motivasyonel gelişimlerini destekleyici bir açıklayıcılık da taşıdığı düşünülmektedir. Bunun bir nedeni, kuramın içerisinde öz belirlenmiş bireyin davranışsal özelliklerinin, özerklik, kendilik düzenlemesi, psikolojik açıdan güçlü olma ve kendini gerçekleştirme bağlamında bir davranışsal yönelim ortaya koyma biçiminde çerçevelenmiş olmasıdır.

Transteoretik model ise, bireylerin egzersiz davranışının belirlenmesi ve açıklanmasında sıklıkla kullanılmakta olan bir diğer modeldir. Prochaska ve DiClemente (1984) tarafından ortaya atılan kuram, bireyin sağlık davranışındaki değişimi basamak temelli açıklamakta, değişim basamakları, öz etkililik, karar dengesi ve değişimler süreci olarak adlandırılan dört öğeden oluşmaktadır. Modelde, ayrıca davranışlarda sürekli bir değişimi başarmadan önce bir dizi yolun izlenmesi gerektiği öne sürülmektedir. Model, bireyin egzersiz davranışının açıklanmasından önce, kanser önleme davranışı, tütün kullanımı, bağımlılık yapıcı maddeler, cinsel yoldan bulaşan hastalıklar, gebeliği önleme ve beslenme alışkanlıkları gibi sağlık davranışlarının açıklanmasında kullanılmıştır. Bununla birlikte, egzersizi konu edecek biçimde çok sayıda araştırmacı tarafından uygulanmıştır (Kafalı, 2009; Tümer vd., 2013; Gülşen, 2018). Model çerçevesinde kişinin egzersiz davranış basamaklarında ilerlemesinde etmen oluşturacak ya da egzersiz davranışını sürdürme veya değiştirme, egzersizin olumlu veya olumsuz yönlerini algılamada belirleyici olan egzersize karar verme dengesi, değişim süreçleri ve özyeterlik kavramları önemli bulunmaktadır.

Fiziksel aktiviteyi sürdürme modelinde de öne çıkan değerlerin, hedef belirleme, motivasyon ve öz-yeterlik olması dikkat çekici bulunmuş-

tur. Yine kuram içinde öncekilerde olduğu gibi sosyal çevrenin etkisine yapılan vurgu kayda değer görülmektedir. Benzer biçimde ekolojik modelin de insan üzerinde çevrenin etkisine yaptığı atıf önemli görülmektedir. Nitekim egzersiz katılımcıları da belli bir çevrenin içinde ve belli bir çevrenin ürünü olarak yaşam sahnesinde ilerlemektedir. Bu bağlamda, bireysel kaynakları kadar sosyal kaynaklarının da etkisi ile egzersiz davranışında bulunmaları doğal görünmektedir.

Egzersiz davranışını konu edinen alanyazın incelemelerinde, egzersiz davranışını açıklamaya çalışan nispeten sınırlı sayıda da olsa nitel ve nicel araştırmaların bulunduğu görülmüştür. Bununla birlikte, özellikle nicel araştırmalarda, egzersiz davranışının daha çok egzersiz yapmaya devam eden kişiler üzerinden ele alınarak yorumlandığı görülmektedir. Düzensiz biçimde egzersiz yapan, zaman zaman yapan veya zaman zaman ve tamamen bırakan bireylerle ilgili oldukça az sayıda çalışmaya rastlanmıştır. Egzersiz davranışının doğru anlaşılması, açıklanması, yorumlanması ve kendi kuramlarını ortaya çıkarabilmesi bağlamında egzersizi bırakanlar da dahil olmak üzere, düzenli olarak ya da zaman zaman yapmayı veya yapmamayı seçenlerin davranışsal örüntüleri ile sergilenen her tür egzersiz davranışının arka planında yer alan güdüleyiciler ile engel ve kısıtların ortaya konulmasının gerekli olduğu düşünülmektedir.

Tüm aktarılanlardan hareketle, halen egzersiz davranışını açıklamaya yönelik modellerin daha ziyade sağlık davranışı literatüründen aktarım sağlanarak açıklanmaya çalışıldığı görülmektedir. Şüphesiz ki, egzersiz sağlığın kazanımı, korunumu ve sürdürülebilirliği bağlamında yüksek düzeyde önem taşımaktadır. Bununla birlikte, egzersizin keyif, eğlence ve serbest zaman aktivitesi olarak da yapılan doğası dikkate alındığında; egzersiz ve spor bilimleri özelinde yapılandırılacak kuram ve yaklaşımlara zemin yaratılabilmesi açısından derinlemesine nitel araştırmalara yönelinmesi, saha araştırmalarının nitel paradigmalarla beslenen karma yöntem dayalı çalışmalarla zenginleştirilmesi önerilmektedir.

KAYNAKLAR

- Abraham, C. & Sheeran, P. (2005). The health belief model. In M. Conner, & P. Norman (Eds.), *Predicting Health Behaviour* (p. 28–80). 2nd Ed. Berkshire: McGrawHill.
- Ajzen, I. (2002). Constructing a tpb questionnaire: Conceptual and methodological considerations. [Available online at: http://chuang.epage.au.edu.tw/ezfiles/168/1168/attach/20/pta_41176_7688352_57138.pdf], Erişim tarihi: 20 Ağustos 2020.
- Archer T. (2014). Health benefits of physical exercise for children and adolescents. *Journal Nov Physiotherapy*, 4(2), 1-4.
- Baard, P. P., Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2004). Intrinsic need satisfaction: a motivational basis of performance and well-being in two work settings. *Journal of Applied Social Psychology*, 34(10), 2045-2068.
- Baker, R. K., & White, K. M. (2010). Predicting adolescents' use of social networking sites from an extended theory of planned behaviour perspective. *Computers in Human Behavior*, 26(6), 1591-1597.
- Bandura, A. (1997). The anatomy of stages of change. *American Journal of Health Promotion: AJHP*, 12(1), 8-10.
- Baranowski, T., Bar-Or, O., Blair, S., Corbin, C., Freedson, P., Plowman, S., Sallis, J., Seefeldt, V., Siedentop, D. Simons-Morton, B. & Spain, C. (1997). Guidelines for school and community programs to promote lifelong physical activity among young people. *Morbidity and Mortality Weekly Report*, 50(RR-6), 1-36.
- Barnett-Damewood, M., & Carlson-Catalano, J. (2000). Physical activity deficit: a proposed nursing diagnosis. *International Journal of Nursing Knowledge*, 11(1), 24-31.
- Brickman, P. (1987). *Commitment, conflict, and caring*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Budak, S. (2005). *Psikoloji szlğ (3. baskı)*. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.
- Bulduk, S., Yurt, S., Dinęer, Y. ve Ardıç, E. (2015). Sağlık davranışı modelleri. *Dzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 5(1), 28-34.
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Rep*, 100(2), 126-31.
- Cheon, J., Lee, S., Crooks, M. & Song, J. (2012). An investigation of mobile learning readiness in higher education based on the theory of planned behavior. *Computers & Education*, 59(3), 1054-1064.
- Cooney, A. L. (1996). *The transtheoretical model and its application to adolescents' physical activity behavior*. Master of Arts thesis, University of Alberta, Faculty of Physical Education and Recreation, Edmonton.

- Cüceloğlu, D. (2005). *İnsan ve davranışı*. İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2002). Overview of self-determination theory: An organismic dialectical perspective. In E. L. Deci, & R. M. Ryan (Eds.), *Handbook of Self-Determination Research* (p. 3-33). Rochester: The University of Rochester Press.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). The general causality orientations scale: Self-determination in personality. *Journal of research in personality*, 19(2), 109-134.
- Dishman, R. K., Motl, R. W., Saunders, R., Felton, G., Ward, D. S., Dowda, M., & Pate, R. R. (2004). Self-efficacy partially mediates the effect of a school-based physical-activity intervention among adolescent girls. *Preventive Medicine*, 38(5), 628-636.
- Fortier, M. S., Vallerand, R. J., Briere, N. M., & Provencher, P. J. (1995). Competitive and recreational sport structures and gender: A test of their relationship with sport motivation. *International Journal of Sport Psychology*, 26, 24-39.
- Glanz, K., Rimer, B. K., & Viswanath, K. (2008). Theory, research, and practice in health behavior and health education. In K. Glanz, B. K. Rimer, & K. Viswanath (Eds.), *Health Behavior and Health Education: Theory, Research, and Practice* (p. 23-40). San Francisco: Jossey-Bass.
- Gözüm, S. ve Bağ, B. (1998). Etkin sağlık eğitiminde sosyal bilişsel öğrenme kuramının kullanımı. *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 1(2), 32-43.
- Gülşen, O. (2018). *İmgeleme çalışması uygulanan bireylerin egzersiz davranış değişimlerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Hsu, M. H., Yen, C. H., Chiu, C. M., & Chang, C. M. (2006). A longitudinal investigation of continued online shopping behavior: An extension of the theory of planned behavior. *International Journal of Human Computer Studies*, 64(9), 889-904.
- Huang, E., & Chuang, M. H. (2007). Extending the theory of planned behavior as a model to explain postmerger employee behavior of IS use. *Computers in Human Behavior*, 23(1), 240-257.
- Kafalı, N. (2009). *Transtoeoretik modele göre adölesanların egzersiz davranışları*. Yüksek Lisans tezi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Kartal, A. ve Özsoy, S. A. (2014). Tip 2 diyabetli hastalarda planlı eğitim programının sağlık inancına ve metabolik kontrole etkisi. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 1(2), 1-15.
- Koruç, Z. ve Arsan, N. (2009). Egzersiz davranışını izleyen etmenler: Egzersiz bağlılığı ve egzersiz bağımlılığı. *Spor Hekimliği Dergisi*, 44(3), 105-113.

- Marcus, B. H., & Lewis, B. A. (2003). Stages of motivational readiness to change physical activity behavior. *Research Digest*, 4, 1-8.
- Marcus, B. H., Selby, V. C., Niaura, R. S., & Rossi, J. S. (1992). Self-efficacy and the stages of exercise behavior change. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 63(1), 60-66.
- Miller, N. E., & Dollard, J. (1941). *Social learning and imitation*. USA: Routledge.
- Nigg, C. R., Borrelli, B., Maddock, J., & Dishman, R. K. (2008). A theory of physical activity maintenance. *Applied psychology*, 57(4), 544-560.
- Nigg, C. R., & Courneya, K. S. (1998). Transtheoretical model: exercise behavior examining adolescent. *Journal of Adolescent Health*, 22, 214-224.
- Ogden, J. (2012). *Health psychology*. 5th edition. Berkshire: McGrawHill.
- Öz, F. (2004). *Sağlık alanında temel kavramlar*. Ankara: İmaj.
- Özer, G. (2019). *Öz-belirleme kuramı çerçevesinde ihtiyaç doyumu, içsel güdülenme ve bağlanma stillerinin üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarına etkileri*. Yüksek Lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Özer, Z. Y. ve Özcan, S. (2020). Egzersizi desteklemede davranış değişikliği teorileri ve stratejileri. H. Kurdak (Ed.), *Aile Hekimliğinde Egzersiz içinde* (28-32). Ankara: Türkiye Klinikleri.
- Potteiger, J. A. (2018). ACSCM's Introduction to exercise science. 3 rd edition. Philadelphia: Wolters Kluwer.
- Prochaska, J. O., & DiClemente, C. C. (1984). Self-change processes, self-efficacy and decisional balance across five stages of smoking cessation. *Advances in Cancer Control: Epidemiological Research*, 156, 131-140.
- Rohleder, P. (2012). *Critical issues in clinical and health psychology*. London: SAGE Publications.
- Rosenstock, I. M. (1974). The health belief model and preventive health behavior. *Health Education Monographs*, 2(4), 354-386.
- Rosenstock, I. M. (1966). Why people use health services. *The Milbank Quarterly*, 44, 94-127.
- Rotter, J. B. (1973). *Social learning and clinical psychology*. New York: Johnson Reprint Corporation.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.
- Sağlık Bakanlığı (2011). *Toplum sağlığı merkezi çalışanlarına yönelik sağlığın geliştirilmesi eğitimi rehberi*. Ankara: Deniz Matbaacılık.

- Salmon, J., Booth, M. L., Phongsavan, P., Murphy, N., & Timperio, A. (2007). Promoting physical activity participation among children and adolescents. *Epidemiologic Reviews*, 29(1), 144-159.
- Schaufeli, W. B., Salanova, M., González-Romá, V., & Bakker, A.B. (2002). The measurement of Engagement and burnout: A two sample confirmatory factor analytic approach. *Journal of Happiness Studies*, 3(1), 71-92.
- Shaffer, H. J., Hall, M. N., & Bilt, J. V. (2000). Computer addiction: A critical consideration. *American Journal of Orthopsychiatry*, 70(2), 162-168.
- Tümer, A., Arslan, A. S., Pehlivan, Ç., Sunna, E. ve Koç, O. (2013). Yetişkinlerin egzersiz davranışının transteoretik modele göre incelenmesi. *Sağlık ve Toplum*, 23, 24-31.
- Velicer, W. F., Prochaska, J. O., Fava, J. L., Rossi, J. S., Redding, C. A., Laforge, R. G., & Robbins, M. L. (2000). Using the transtheoretical model for population-based approaches to health promotion and disease prevention. *Homeostasis in Health and Disease*, 40(5), 174-195.
- Weinberg, R., & Gould, D. (2015). *Spor ve egzersiz psikolojisinin temelleri*. M. Şahin, Z. Koruç (Çev.). Ankara: Nobel Yayınevi.
- Williams, G. C., Frankel, R. M., Campbell, T. L., & Deci, E. L. (2000). Research on relationship-centered care and healthcare outcomes from the Rochester biopsychosocial program: A self-determination theory integration. *Families, Systems, & Health*, 18(1), 79-90.
- Willis, J. D., & Campbell, F. L. (1991). *Exercise psychology*. USA, Human Kinetics.
- Wilson, P. M., Rodgers, W. M., Carpenter, P. J., Hall, C., Hardy, J., & Fraser, S. N. (2004) The relationship between commitment and exercise behavior. *Psychology of Sport and Exercise*, 5, 405-421.
- World Health Organization (2010). Global Recommendations on Physical Activity for Health. World Health Organization, *Report of a WHO forum and technical meeting*, Geneva, 15-17.
- Yılmaz, M. D. (2019). *Egzersiz sağlık inanç modeli ölçeğinin Türkçe geçerlilik ve güvenilirliği*. Yüksek Lisans tezi, Pamukkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Denizli.

Bölüm 24

İŞYERİ WELLNESS'İ KAVRAMINA İLİŞKİN BİR DEĞERLENDİRME

Suzan DAL¹

¹ Dr. Öğr. Üyesi, İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yönetim Bilimleri Anabilim Dalı.

GİRİŞ

Modernitenin insan psikolojisine etkisine ilişkin birçok çalışma yapılmıştır. Bu çalışmaların çok önemli bulgularından birisi modern iş yaşamının çalışanların stres ve anksiyete gibi psikolojik rahatsızlıklarının yanında, obezite, fiziksel hareketsizliğe bağlı rahatsızlıklar ve kardiyovasküler rahatsızlıkları ciddi oranda artırdığı yönündedir. (Schnyer, C., ve Van Busum, K. R. 2013; Baikoğlu ve ark. 2019). Amerika Anksiyete ve Depresyon Derneği'nin (2009) çalışmasına göre Amerikalıların % 40'ı iş günlerinde daha endişeli hissetmekte ve günlük anksiyete yaşayan Amerikalıların % 72' si bu durumdan işlerinin ve kişisel yaşantılarının olumsuz etkilendiğini bildirmekte (Cheng, 2018). Çalışan anksiyetesi artık bir istisna değildir. Ekonomik düzenin bir parçası olarak çalışanlar işsizlik, ücret tatmini, iş tatmini gibi dış faktörlerin stresi ile birlikte işyerinde birçok örgütsel sorunla mücadele etmek durumundadır (Akgündüz, 2006; Alsat, 2016).

İşyerinde meydana gelen bu stres kaynaklarının önüne geçmek için günümüzde birçok işyerinde rahatlatıcı aktiviteye başvurulmaktadır. İşyerinde wellness bunlardan biridir (Romano, 1984; Schafer, 1996; Charlesworth, ve Nathan, 2004, Dal ve Yancı, 2020).

Bu çalışmada deskriptif yöntem izlenerek İşyeri Wellness'ı kavramı, bu kavramın unsurları ve iyi bir İşyeri Wellness programının özellikleri açıklanacaktır.

İŞYERİ WELLNESS'İ KAVRAMI

İşyeri Wellness'ı kavramının tanımına geçmeden önce wellness'ın tanımını vermek yerinde olacaktır. Wellness ve sağlık birbiri ile bağlantılı iki kavramdır. Bu sebeple öncelikle sağlık kavramı açıklanmalıdır. Dünya sağlık örgütüne göre sağlık sadece bireyin hasta olmaması değil fiziksel, sosyal ve psikolojik açıdan iyi olmasıdır(Dünya Sağlık Örgütü).

Wellness ise, sağlıklı olmaktan çok daha öte bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır (Corbin ve ark., 2006;). Dun,'a (1961) göre sağlık pasif bir durumdur ancak wellness kişinin yaşam faaliyetlerini en üst seviyede seyretmesi için sürekli hareket sürecine karşılık gelmektedir. Wellness, bir bireyde pozitif sağlığın varlığı, yaşam kalitesi ve esenlik duygusu ile örneklemiş çok boyutlu bir haldir(Myers ve ark. 2000; Foster ve Keller, 2007).

Wellness bütüncül ve çok boyutludur. Bütün yaşam biçimi üzerine odaklanmış olup, anlık durumlarla ilgili değil bir süreci kapsamaktadır. Ayrıca en önemli özelliklerinden biri birey ve çevrenin karşılıklı ilişkisi içinde olmasıdır (Rachele ve ark. 2013).

Wellness çeşitli alt sınıflandırmalara tabi tutulmaktadır. Wellness'ın alt boyutlarına ilişkin yazarların bazıları, ruhsal ve zihinsel wellness olmak üzere iki şekilde bir sınıflandırmaya tabi tutmaktayken, bazı yazarlar ise 5 veya 7 ye kadar bir sınıflandırmaya tabi tutmaktadır. En yaygın sınıflandırmanın fiziksel, sosyal, entelektüel ve ruhsal olduğunu ifade etmemiz gerekmektedir. Gittikçe yaygınlaşan ve en kapsamlı wellness alt boyut sınıflandırması ise 8 boyutludur. Bunlar, fiziksel wellness, duygusal wellness, zihinsel wellness, ruhsal wellness, sosyal wellness, çevresel wellness, mesleki wellness ve finansal wellness bileşenlerinden oluşup birbiri ile dengeli bir ilişkide olması kişinin iyilik halini belirlemektedir (Scott ve ark.,2018). Ayrıca günümüzde İşyeri Wellness'ını sınıflandırma dışında bırakmanın mümkün olmadığı görüşünü destekleyen çalışmalar bulunmaktadır (Corbin, 2001).

İşyeri Wellness'ı: bireyin, var olan beceri ve performansının ortaya çıkmasına ve arttırılmasına yardımcı olmak amacı ile işveren tarafından çeşitli aktivite ve programlar yapılması olarak ifade edilebilir (Foster ve Keller, 2007; Powers ve Dodd, 2018).

Çalışanların işyerinde desteklenmesine ilişkin ilk programların 1950'lere kadar gittiği aktarılmaktadır. Bu ilk örneklerde çalışanlarla ilgili odak nokta, alkolizm, fiziksel engellilik gibi daha kişisel sorunları teşkil etmiştir (Gerdes, ve Robinson 2009). Örneğin bir çalışanın görevi fotokopi çekmek ise ancak tekerlekli sandalye ile çalışıyorsa, fotokopi makinesinin daha düşük seviyeye getirmek gibi çalışanın özsaygısına zarar vermeyecek şekilde iş yaşamına devam edebilmesine yönelik adımlar atılmıştır. Zamanla wellness programları, çalışanlara destek programlarının içerisine dahil edilmiştir. 1980'li yıllardaki wellness programlarında ise wellness programlarının içeriğinin daha çok çalışanların sağlıklarına ilişkin riskli davranışlarına yoğunlaşarak, özel kişisel sorunlara destek olma amacı güdülmüştür. O dönemdeki yaygın kanı, kişilerin genel sağlığına ilişkin önlemlerin alınması halinde, verimliliğin sağlanacağı yönündedir (Mattke ve ark., 2013).

Çalışanların mutlu ve sağlıklı olduğu işletmelerde çalışanların daha üretken olduğu yönündeki çalışmaların ortaya çıkması ile birlikte, işletmeler wellness programlarına daha çok yer vermeye başlamışlardır (Wright ve ark. 2007; Froman, 2010; Achor, 2011; Erselcan ve Özer 2018; Dal ve Yancı, 2020). Elbette göz ardı edilmemelidir ki bu tür programların uygulanmasının arkasındaki en temel güdü işletmeler açısından çoğunlukla yüksek işçi performansı ve hastalık sebebi ile daha az devamsızlık ve daha düşük hastalık devamsızlıklarından elde edilen mali kazançlardır. Diğer sebepler ise ikincil nitelikte olmak kaydıyla şirket sosyal sorumluluğu, yetenekli çalışanları işyeri bünyesine katmak, örgütsel iklimi

güçlendirmek, örgütsel bağlılığa katkıda bulunmak gibi amaçlara hizmet etmesidir (Isham ve ark. 2019, s. 42.)

Yapılan yakın tarihli bir çalışmada çalışan wellness'ını yükseltmenin yalnızca sağlık harcamalarını azalmaya değil şu önemli sonuçları getirdiği ortaya koyulmuştur (Mahajan, 2020, s. 7):

Mali Başarıda Artış: Wellness seviyesi artış gösteren çalışanın örgütsel bağlılık, örgütsel özdeşleşme gibi unsurlarda meydana gelecek yükselme ile birlikte mali performansı artacak ve işletmenin mali girdisini artıracaktır.

Çalışan Değişiminde Azalma: Wellnes seviyesindeki yükselmeler, çalışanların işlerini bırakmalarının önüne geçecektir.

Yaratıcılığı artırma: Yaratıcılık belirli şartların bulunması halinde ortaya çıkan bir olgudur. Bunların en önemlisi istikrardır. Bir işyerinde sorunu olmadan çalışmaya devam eden kişi, sürdürdüğü işinde bir noktadan sonra uzmanlaşacak ve söz konusu işe ilişkin inovatif düşüncelerle işine katkı sunmaya devam edecektir.

Müşteriyle Daha İyi İletişim: Wellness seviyesi yükselmiş çalışanın yalnızca işyerindeki arkadaşları ile değil, müşteri ile olan ilişkilerinde de önemli ölçüde iyileşme gözlemlenecektir.

Tercih Edilen işyeri olarak anılmak: İşyeri memnuniyeti elbette yalnızca çalışan wellness seviyesine bağlı değildir. Ancak unutulmamalıdır ki, örgütsel anlamda tatmin etmeyen bir işyerinde doğal olarak İşyeri Wellness seviyesi düşük olacaktır. O halde açıktır ki, çalışanların İşyeri Wellness seviyelerinin yüksek olması, örgüt memnuniyetini gösterecektir. Bu ise ilgili örgütün memnuniyet verici bir çalışma ortamı sağladığı algısı doğuracaktır. Bir anlamda doğrudan reklam yatırıma gerek kalmadan, örgütün reklamı yapılmış olacaktır.

Yetenekli Kişileri Örgüte Çekme: Memnun olunan bir örgüt ikliminin bulunduğu işletmede, yüksek profilli adaylar çalışmak isteyecektir.

Bununla birlikte eklemek gerekir ki bu bilgiler çoğunlukla Türkiye içinde uyumlu olmakla birlikte ABD şirketleri için geçerlidir. Zira Türkiye'de özel sağlık sigortaları ya yapılmamakta ya da standart bir uygulama bulunmaktadır.

İŞYERİ WELLNESS'I İÇİN HAZIRLANAN PROGRAMLAR VE YETERLİ BİR PROGRAMIN UNSURLARI

İşyerinde sağlıklı yaşam programları, işveren tarafından sağlanmakta olup, farkındalığı artırma, değişimi sağlama, ve çalışan sağlığını iyileştirme amaçları gütmektedir (Aldana, 2001, s. 297).

Yazarlar İyi bir İşyeri Wellness programının şu 9 unsur etrafında şekillenmesi gerektiğini ifade etmektedirler: (Pronk, 2015)

1. Liderlik: program işyerinin amaç ve politikalarına uygun olarak, kaynakları sunarak, uygulanabilirliğini düşünülerek hazırlanmalı
2. İlgili olma: çalışanların katılımını sağlayıcı nitelikte faaliyetler seçilmeli
3. Ortaklıklar: Diğer ortaklardan, işveren ve işçi örgütlerinden, sivil toplum kuruluşlarından yardım alınmalı
4. Kapsayıcılık: Programın, çalışanların geneline hitap eder nitelikte olması
5. Programlı olma: Hazırlanan program planlı, koordineli, tam olarak ortaya koyulmuş bir uygulama planına sahip olmalı ve süreç izleme sistemi barındıran şekilde hazırlanmalı
6. Birleştirme: Mevcut işbirliğinin teşviği ve sağlıklı bir kültür oluşturulmalı
7. İletişim: Devamlılığı olan bir izlenmeye tabi tutulmalı
8. Verilere Dayalı Olma: Ölçme, entegrasyon, değerlendirme, raporlama ve gelişmeler kaydedilmeli
9. Uyumluluk: Hazırlanacak program hukuki ve düzenleyici mevzuatla uyumlu olmalı ve çalışanların kişisel verilerinin korunması sağlanmalı

İşyeri Wellnes'ını artırmak amacıyla işyerlerinde birçok müdahale yapılmaktadır. Bunların en önemli ikisi sağlık risk değerlendirmesi ve kişisel gelişim müdahaleleridir. En önemli ve yaygın müdahale biçimi olarak sağlık risk değerlendirmesi karşımıza çıkmaktadır. İşletmeler bunu yaparken kişilere bir anket sunarak, bu anket üzerinden vardıkları sonuçlara göre bir plan çıkarmaktadırlar. Kişisel sağlık değerlendirme anketi hemen hemen bütün İşyeri Wellness programlarında ilk adım olarak karşımıza çıkmaktadır. Değerlendirmede kan basıncı, kolesterol, vücut kitle indeksi gibi klinik unsurlar değerlendirilmektedir (Baicker, ve ark. 2010, s. 4.). Sağlık ile ilgili İşyeri Wellnes çalışmaları 1- klinik ölçümlerle sağlıkla ilgili biyometrik taramalar, 2) bireylerin yaşam tarzlarının sağlıklılarıyla olan ilişkisini değerlendiren anketler 3) sağlıklı yaşam faaliyetleri davranışları teşvik edilerek sağlıklı yaşam tarzını oluşturmayı amaçlayan çalışmalar (sigarayı bırakma, stres yönetimi, veya fitness) olarak yer almaktadır (Baicker, ve ark. 2010; Mattke ve ark. ,2013; Jones ve ark. 2019).

Uygulanan İşyeri Wellness programlarındaki sağlıkla ilgili faaliyetler şu şekilde ifade edilmektedir: Sayılan faaliyetlerden en az 1'ine ulaşım. Kilo verme programları, spor salonu üyelikleri indirimleri, işyeri egzersiz araçları, sigara bırakma, sağlık koçluğu, sağlıklı beslenme ve sağlıklı yaşama sınıfları, biyometrik izleme, internet temelli sağlıklı yaşam kaynaklarının sunulması, wellness bültenleri, grip aşısı (Pronk, 2014, 2).

İkinci en yaygın İşyeri Wellness müdahalesi, çalışanlara kişisel gelişim materyalleri sağlanarak, sağlık profesyonelleri tarafından bireysel danışma yardımı veya işyeri grup danışmanlığı sağlanmasıdır. Baicker ve arkadaşları (2010) üçünü birden barındıran programların çoğunlukta olduğunu aktarmaktadır.

Çözüm olarak teknolojiden de destek alınarak işyerinde özellikle stresle mücadele etmek ve daha sağlıklı olabilmek için akıllı telefonlar yardımı ile programlar oluşturulmaktadır (Ahtinen, 2013; Muuraiskangas ve ark.,2016).

SONUÇ

Çalışma hayatı insan hayatının önemli bir kısmını oluşturmaktadır. Çalışma hayatının getirdiği stres kaynakları bireyi olumsuz etkilemektedir. Örgütsel psikolojinin temel konularından olan stresin etkisini azaltmak için çözümler aranmaktadır. İşyeri wellness'ı bunlardan biridir. İşyeri Wellness'ını artırmak amacıyla yapılan müdahalelerin en temeli sağlık risk değerlendirmesi ve kişisel gelişim müdahaleleridir. Zaman içerisinde wellness kavramında olduğu gibi İşyeri Wellness'ı kavramında da değişiklikler olmuştur. Bu değişikliklerin başında iş yerinde çalışanların kişisel sorunlarına destek olmak ve onların esenliklerini arttırmak gelmektedir. Mutlu ve sağlıklı çalışanların daha üretken olmasının anlaşılması ile işletmeler işyerinde wellness programlarının öneminin farkına varmışlardır. Sağlıklı birey sağlıklı toplum ilişkisinde olduğu gibi, işyeri wellness'ı yardımı ile sağlıklı birey daha verimli, daha üretken çalışan ilişkisinin sağlanabileceği söylenebilir.

KAYNAKLAR

- Achor, S. (2011). *The happiness advantage: The seven principles of positive psychology that fuel success and performance at work*. Random House.
- Ahtinen, A., Mattila, E., Väikkynen, P., Kaipainen, K., Vanhala, T., Ermes, M., and Lappalainen, R. (2013). Mobile mental wellness training for stress management: feasibility and design implications based on a one-month field study. *JMIR mHealth and uHealth*, 1(2), e11.
- Akgündüz, S. (2006). *Örgütsel stres kaynaklarının çalışanların iş tatmini üzerindeki etkisi ve banka çalışanları için yapılan bir araştırma* (Doctoral dissertation, DEÜ Sosyal Bilimleri Enstitüsü).
- Aldana, S. G. (2001). Financial impact of health promotion programs: a comprehensive review of the literature. *American Journal of Health Promotion*, 15(5), 296-320.
- Alsar, O. Ç. (2016). *Çalışan motivasyonunu etkileyen faktörlerin iş tatminine etkisini belirlenmesine yönelik bir uygulama* (Doctoral dissertation, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- American Psychological Association. (2009). *Stress In America 2009*. Washington, Muuraiskangas, S., Harjumaa, M., Kaipainen, K., & Ermes, M. (2016). Process and effects evaluation of a digital mental health intervention targeted at improving occupational well-being: lessons from an intervention study with failed adoption. *JMIR mental health*, 3(2), e13.
- Baicker, K., Cutler, D., and Song, Z. (2010). Workplace wellness programs can generate savings. *Health affairs*, 29(2), 304-311.
- Baikoğlu, S., Dal, S., Güvendi, B., Yurtseven, C. N., and Gençtürk, U. (2019). Analysing the Effects of an 8-Week Exercise Program Applied to Sedentary Individuals on Body Composition, Self-Confidence and Social-Physical Anxiety Levels. *Journal of Education and Training Studies*, 7(8), 73-78.
- Charlesworth, E. A., and Nathan, R. G. (2004). *Stress Management: A Comprehensive Guide To Wellness*. Random House Digital, Inc..
- Cheng, B. H., and McCarthy, J. M. (2018). Understanding the dark and bright sides of anxiety: A theory of workplace anxiety. *Journal of Applied Psychology*, 103(5), 537.
- Corbin, C. B., Pangrazi, R. P., and Franks, B. D. (2001). Definitions: Health, fitness, and physical activity. *President's Council on Physical Fitness and Sports Research Digest*.
- Corbin, C. B., Welk, G. J., Corbin, W. R., and Welk, K. (2006). *Concepts Of Fitness And Wellness* (5th Ed.). St. Louis: Mcgraw-Hill Higher Education
- Dal, S., Ataman, Yancı, H., B., (2020), İşyeri Rekreasyonunun Çalışanların İş Performansı Ve Örgütsel Özdeşleşme Üzerine Etkisi, Erdoğan, T., Erdoğan, Temizer, A., İnan, R., (Ed.), Sosyal Bilimlerde Akademik Çalışmalar,

- Dünya Sağlık Örgütü, Adres:<https://www.who.int/ncds/prevention/physical-activity/gappa/action-plan>, Erişim: 20,09,2020
- Erselcan, R. C., and Özer, P. S. (2018). İş doyumunun performansı etkisinde mutluluğun aracılık rolü üzerine bir araştırma. *Girişimcilik ve Kalkınma Dergisi*, 13(2), 148-165.
- Foster, L.T.C. and Keller, P. (2007). Defining Wellness and Its Determinants. Western Geographical Press.Canada
- Froman, L. (2010). Positive psychology in the workplace. *Journal of Adult Development*, 17(2), 59-69.
- Isham, A., Mair, S., and Jackson, T. (2019). *Wellbeing And Productivity: A Review Of The Literature* (No. 22).
- Jones, D., Molitor, D., and Reif, J. (2019). What do workplace wellness programs do? Evidence from the Illinois workplace wellness study. *The Quarterly Journal of Economics*, 134(4), 1747-1791.
- Mattke, S., Schnyer, C.,and Van Busum, K. R. (2013). A review of the US workplace wellness market. *Rand health quarterly*, 2(4).
- Mattke, S., Liu, H., Caloyeras, J., Huang, C. Y., Van Busum, K. R., Khodyakov, D., & Shier, V. (2013). Workplace wellness programs study. *Rand health quarterly*, 3(2).
- Myers, J. E., Sweeney, T. J., and Witmer, J. M. (2000). The wheel of wellness counseling for wellness: A holistic model for treatment planning. *Journal of Counseling and Development*, 78(3), 251-266.
- Powers S.K. and Dodd Stephwn L. (2018). Her Yönüyle Fitness ve Sağlıklı Yaşam Nobel Akademik Yay., Syf:2-4.
- Pronk, N. P. (2014). Placing workplace wellness in proper context: value beyond money. Preventing chronic disease, 11.
- Pronk, N. P. (2015). Fitness of the US workforce. Annual review of public health, 36, 131-149.
- Rachele, J. N., Washington, T. L., Cockshaw, W. D., and Brymer, E. (2013). Towards an operational understanding of wellness. *Journal of Spirituality, Leadership and Management*, 7(1), 3-12.
- Romano, J. L. (1984). Stress management and wellness: Reaching beyond the counselor's office. *Personnel and Guidance Journal*.
- Schafer, W. (1996). *Stress Management For Wellness*. Harcourt Brace College Publishers.
- Wright, T. A., Cropanzano, R., and Bonett, D. G. (2007). The moderating role of employee positive well being on the relation between job satisfaction and job performance. *Journal of occupational health psychology*, 12(2), 93.

Bölüm 25

ANTİK ÇAĞ YUNAN

DESTANLARINDA BOKS

ETKİNLİĞİ



Bilal OKUDAN¹
Feyzullah KOCA²

1 Dr. Öğretim Görevlisi, Adnan Menderes Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Aydın

2 Doç. Dr. Feyzullah Koca, Erciyes Üniversitesi, Spor Bilimleri fakültesi, Kayseri

Giriş

Antik devirlerde ilkel savaşlar aynı becerileri kullandığı için tüm sporların kaynağı olduğu belirtilir (Chick ve ark., 1997). Sporun kültürel öneminin, aynı zamanda, erkeklerin avlanma ve savaş için spor yapmak için spor kullanma ihtiyacını arttırmıştır (Sansone, 1988). Her milletin sosyal yapısı ve yaşayış şekillerinden veya coğrafi özelliklerinden etkilenen spor kültürü bulunur (Türkmen ve ark., 2006). Sporun uluslararası bağlantılarda siyasi ve ekonomik güç olarak kullanıldığı bilinir (Koca ve ark.,2018). Boks, tarih öncesi zaman, Mezopotamya, Homerik destanlarda eski bir gelenektir (Kornexl,201/20111). Eski Yunanlılar, antik boks hakkında çok sayıda yazılı veya edebi belge ve birtakım heykel ve amfora bırakmışlar oldukları ileri sürülür (Tekin ve ark.,2016).

Antik Yunan çağında erken dönemlerden itibaren onların kahramanları ve tanrıları ya birbirleri ile ya da güçlü hayvanlar ile mücadele eder şekilde tasvir edildiği ve bunların destanlara yansıdığı da görülür (<http://aktuelarkeoloji.com>). Milattan Önce 8. Yüzyılda 20 Yunan site devletinin birbirleriyle savaşlarını ortadan kaldırmak veya engellemek sebebi ile Elis Kralı İphitos dinsel kökenli oyunların yeniden düzenlenmesini istemiştir. Onlara göre Tanrıların çok sevdiği faaliyetlerden bir spordur (Aras ve İmamoğlu,2020). Boks tarih öncesi zaman, Mezopotamya, Homerik destanlarda eski bir gelenektir (Kornexl,201/20111). Milattan önce 688’de boks antik yunan olimpiyatlarında yapılmaya başlandı. Kum torbasına benzer torbalar ile antrenman yapan sporcuların eldivenleri öküz ya da sığır derisinden yapıldı (İmamoğlu ve İark.,2018). Antik Yunanlılar bir ödül için çamurlu alanlarda, silahsız bir şekilde ve çıplak olarak güneşin en etkili vurduğu zamanda bile şiddetli boks ve güreş maçlarına katıldılar (Kyle,2014). Bütün Yunan oyunlarında büyük bir cazibe merkezi güreş, boks ve pankrasyon gibi spor dalları idi. Olympia’da kendilerini ispatladıktan sonra spor uzmanları Yunan halkları arasında her büyük paralar kazandılar. Antik Yunan devirlerinde mücadele sporları; festivallerden başlayarak olimpiyatlara kadar uzanmıştır. Ve bu faaliyetler Tanrı Zeus’a yapılan dini merasimlerin bir parçası olarak kabul edilmiştir. Sporcular kazandıkları zaferlerle Tanrılarına saygı ve bağlılıklarını sunmuşlardır. O zamanki bazı dövüş şekillerinin zamanla kurallara bağlanmış olması ve bunun yanında bir cezalandırma sisteminin varlığı günümüz sporunun ilk şekli olarak görülebilir. Belki de Antik Yunan ve öncesinden günümüzde yapılan sporların kuralları olarak miras kalmıştır (İmamoğlu ve ark.,2018, Tekin ve ark.,2016).

Milattan önce 1200 yıllarında yaşayan Homeros İlyada ve Odesa adlı eserinin birçok yerinde boks sporundan bahsedilir. Yunanların çok önceden beri Olimpiya’da spor etkinlikleri organize ettikleri hakim görüştür (Chick ve ark.,2007). Homeros’un İlyadası bir boks müsabakasına ait de-

taylı bilgileri içeren ilk belge olma özelliğini taşır. İlyada'ya göre Miken savaşı savaşı savaşı dışında da boks etkinlikleri ile çok uğraşmışlardır. Boks sporunun da dahil olduğu yarışmalarda elde ettikleri zaferleri büyük sevinçlerle kutlamışlardır. Seremonilerle ödüllendirilme faaliyetleri yapılmış olduğu tahmin edilir (İmamoğlu ve İmamoğlu,2018). Antik Yunanda en şiddetli spor olarak boks kabul edilmiştir. Yunan boksörlerinin geniş alanları vardı ve bu yüzden bugünkü gibi rakibi köşeye sıkıştırıp iplerde dövmek yoktu. Yunan boksunda devreler de (raund) bulunmuyordu. Boksörler maçı bitirinceye kadar dövüşürlerdi (İmamoğlu ve ark.,2018, Tekin ve ark.,2016). Yunanlı yazarların boksun onların sporu olduğunu belirten ifadelerine karşılık zıt görüşler günümüzde de ileri sürülmektedir. Zıt görüş belirtenler boks sporunun kökeni antik çağ Mezopotamya olduğunu ileri sürerler. Boks müsabakasına ait ilk resim kabartmalarının milattan önce 3000 yılında Sümerler tarafından yapıldığı ve milattan önce 2000 yılında da antik Mısır halkları tarafından yapılmış olduğu kabul görünür (Kornel,201/2011). Homeros destanı İliada ve Odesa'da 8 değişik sportif aktiviteden bahsedilir. Destansı özelliği ağır bir spor anlayışı mevcuttur (Doğan ve İmamoğlu,2019). Bu çalışmada antik çağlarda Yunan destanlarında Boks etkinliklerinin yeri ve önemi üzerinde durulacaktır.

Gelişme ve Sonuç

Antik Yunan'da boks “yumruklarla dövüşmek” anlamına gelir. Bugün bildiğimiz profesyonel bokstan çok daha zor bir spor olarak ortaya çıkmıştır. Antik Yunanlıların Minoan ve Miken dönemlerinde olduğu kadar erken boks maçları düzenlediklerini gösteren arkeolojik keşifler var. Yunanistan'da boksun kökenleri hakkında çok sayıda efsane vardır (<https://greece.greekreporter.com>). Homeros'a ait olduğu iddia edilen “İlyada ve Odesa” destanları mücadeleye dayalı savaşçı bir toplumsal oluşumu yansıtır (Özgüç,2012). Homeros “İlyada ve Odesa” adlı eserinin birçok yerinde, Yunanların/Helenlerin çok öncelerden başlamak üzere Olimpiya'da spor etkinlikleri organize ettiklerini iddia emektedir (Scanlon, 2006). Milattan önce sekizinci yüzyılda Yunanistan'ın ortaya çıkışı ve Homeros'un destansı şiirleriyle, erken Yunan toplumunda daha ayrıntılı bir boks resmi görmeye başlıyoruz. İlyada ve Odyssea, bize üst ve alt sınıflar arasında iki boks tasviri sunar. İlyada'nın 23. Kitabında, aristokrat Yunan kahramanlar, Truva kahramanı Hector tarafından savaşta öldürülen yoldaşları Patroclus için cenaze oyunlarının bir parçası olarak bir boks yarışması düzenler. Yunan kahramanlarının en güçlüsü olan Aşil, etkinliklere sponsor olur ve ödülleri verir. Galip için değerli bir katır ve ikinci için iki elli bir kadeh. Karşılaşma, Yunanlılar arasındaki en iyi boksör Epeios (ve “Ben en iyisiyim!” sözleriyle övünen ilk boksör) ve Euryalus adında bir kahraman arkadaşı arasında bir dövüştür. Her iki erkek de bileklerine

öküz derisi kayışlar veya kayışlar (himantes) ve bellerinin etrafına kuşaklı peştamallar takmışlardır. Maç, rakibini sersemleten bir nakavt darbesiyle Euryalos'un savunmasını delen Epeios galip gelmesi ile sona erer. Ünlü boksör olarak tarihteki yerini alan Epeios, ona rakip çıkartılan Euryalos'un çenesine indirdiği bir yumrukla onu yere düşürmüştür (Doğan ve İmamoğlu,2019). İyi bir sportmenlik gösterisinde Epeios, Euryalos'u yakalar ve onu dik tutarak rakibinin sert şekilde yere çarpmasını engeller. Bu örnekte, bu seçkin boksörler, düşmüş Patroclus'u onurlandırırken Yunan mükemmellik idealini göstermektedir. Homeros, ideal bir kahramanın fiziksel ve zihinsel açıdan güçlü olması gerektiğine inanır. Yine onun bu özellikler yanında cesur olması gerektiğini de belirtir (Tazegül,2017; Yamaner ve İmamoğlu,2018). Homeros'un statü bilincine sahip kahramanları, itibarlarını artırmak için onurla rekabet etmeye ve ödüller kazanmaya istekli olurlardı (Bayron,2020). Homeros'un İlyadasında boks müsabakasına ait detaylı bilgilere rastlanır. Hatta bunun boks konusunda ilk belge olma özelliği taşıdığı belirtilir. İlyada da ifade edildiğine göre Miken savaşçıları boks sporunun da içinde bulunduğu mücadelelerde kazındıkları zaferleri şatafatlı seremonilerle kutlanmıştır (İmamoğlu ve İmamoğlu,2018). Boks etkinliklerinde amaç, ya rakibi devirmek ya da onu itaat etmeye zorlamaktır. İtaat etmenin şekli işaret parmağını kaldırmaktır. Dövüş, bir teslimiyet veya nakavt elde edilene kadar devam ederdi. Sporun bu özellikle kısır versiyonunda katılımcılar rakipleri yere düşse bile yumruk atmaya devam edebiliyorlardı. Dövüşmek için skamma olarak bilinen yumuşak bir toprak çukuru kullanıldı ve bir hakem, kuralları çiğneyen veya çizginin dışına çıkan herhangi bir dövüşçüyü kırbaçlamak için bir düğme taşıyarak savaşı denetledi. Bu yarışmalar acımasız olaylar olsa da, bir dövüşçünün antik Yunanistan'ın boks sahnesinde başarılı olabilmesi için hala yüksek düzeyde eğitim, beceri ve cesarete ihtiyacı olacaktı (<https://www.historyoffighting.com>).

Yunanistan'da spor hakkında konuşmaya başlamak için Girit gibi Ege deniz medeniyetleri ile başlamanız gerekiyor. Sporları ve oyunları yaklaşık Milattan önce 2500 yıllarına kadar izleyebiliriz. Girit'te Knossos'ta Zeus'un sembolü olabilecek büyük bir inekle oynayan üç akrobatın resmi bulunmuştur. Ayrıca Acroteria'da eldiven giyen iki genç boksörün duvar resmi vardır. Maalesef Ege medeniyetleri hakkında pek bir şey bilmiyoruz, bu yüzden Yunanistan'ın en ünlü spor etkinliğine yani Olimpiyat Oyunlarına devam etmek gerekir. Olimpiyat Oyunları MÖ 776'dan beri Zeus'un onuruna dört yılda bir düzenlendi. Olimpiyat Oyunları kuruldu, ancak resmi olmayan başlangıcı daha eskilere dayanıyor. Ödüller ve hediyeler verildi ve sporcular Zeus heykeli önünde kurallara uyacaklarına dair yemin ettiler. Olimpiyat Oyunları, başlangıçta spor müsabakalarını bir tür dini ritüel olarak ele aldı. Yunan halkı oyunları, tanrılarıyla ileti-

şim kurmak için kullanılmıştır. Olympia, Zeus kutsal alanı ile antik dünya tarafından iyi biliniyordu. Geleneğe göre, Elis kralı Iphitus, krallığının başına gelen felaketleri sona erdirmek için Delphi'deki Kahin'den tavsiye istedi (Deimary ve ark.,2019).

Homeros'un Odyssey'i, eski Yunan boksunun daha az görkemli ama yine de öğretici bir gösterimini sağlar. Odysseus'un bu bölümünde, Odysseus kahramanı eski bir dilenci kılığına girerek Ithaca'ya geri döner ve kendini Irus adlı bir serseriye karşı bir sokak kavgasında bulur. Odysseus'un eşi, Penelope'nin talipleri, iki dilenciye, yarışmacının ödülü olarak doldurulmuş bir keçi midesi olmak üzere, alçak bir spor olarak çıplak yumruklu bir kavgada birbirlerine düşürdüler. Kaslı ama korkak bir hödük olan Irus, gücünün maçı çabucak bitireceğini umarak çılgınca saldırır. Ancak düşünen adam boksör Odysseus, düşmanını ölçek ve boynuna mükemmel zamanlanmış bir karşı vuruş yapar. Irus'un özet olarak gönderilmesiyle Odysseus, sıcak bir yemeğin ve biraz da kendine saygının tadını çıkarır (Bayron,2020). En tuhaf hikayelerden biri, kahraman hükümdar Theseus'un, iki adamın yüz yüze oturduğu ve biri öldürülene kadar yumruklarıyla birbirini dövdüğü bir boks türü icat ettiğine işaret ediyor. Ancak zamanla boksörler, Antik Yunan çanak çömleklerinde sık sık resmedildiklerinden, ayakta durma pozisyonunda savaşmaya başlamışlardır. İlk günlerdeki boks kuralları acımasızdı. O günlerde hiçbir kural uygulanmıyordu. Ağırlık kategorisi yoktu, ara molalı rauntlar yoktu, puan yoktu, puanlarla galibiyet veya yenilgi yoktu, savaşçılar kanamaya başladığında kesinti yoktu; eldiven yoktu ve hakemler, suçlulara bir kırbaça vurarak kuralları uyguladılar (<https://greece.greekreporter.com>).

Odysseus'un Irus'la yaptığı yarışmada da, klasik mitolojide boks tasvirinde öne çıkan bir tema olduğu ortaya çıktı. Yani tekniğin kaba kuvvete karşı zaferi ortaya çıktı. Kurnaz Odysseus'ta, Irus'a öldürücü bir darbe ile mi vurulacağını ya da sadece nakavt için mi gideceğini hesaplayan yetenekli bir dövüşçü vardı. Oysa Irus güç ve bedensel büyüklüğünün görünürdeki avantajına güveniyor, rastgele ve düşüncesizce hareket ederek yumruk atıyordu.

Antik devirde boksörlerin kilo farkına dikkat edilmediği için, iri yapılı olmak boksörlere büyük avantaj sağlardı. İdeal bir boksörün uzun kollu, geniş omuzlu, uzun boyunlu ve hatta göbekli olması gibi özellikler aranırdı. Çünkü bunlar sayesinde rakibi belli bir mesafede tutmak mümkün olabilirdi (İmamoğlu ve İmamoğlu,2018).

Yunan mitolojisinde boks:

Yunan mitolojisi eski Yunan değerlerini, inançlarını ve kültürel deyimlerini yansıtır. Boks stilleri, yani boksör ile kavgacı arasındaki zıtlık, sporla

ilişkilendirilen Yunan tanrılarının hikâyelerine yansır. Yunanlar çok sayıda Tanrıya ve tanrılar ile ilgili üretilmiş birçok efsaneye inanmıştır. Yunan tanrıları ölümsüz kabul edilirdi. Fakat ölümsüz olmalarının yanında insanlara ait özelliklere de sahip olduklarına inanılırdı (Tekin ve Tekin,2014). Yunanistan'ın bazı bölgelerinde Apollo Pyktes (boksör) olarak tapılan, havalı, akılcı güneş tanrısı Apollon var. O zamanlar tanrı Apollon, boks sporunun mucidi ve koruyucusu olarak görülüyordu (<https://greece.greekreporter.com>). Apollon'un bu formu, efsaneye göre, Olympia'daki bir boks maçında savaş tanrısı Ares'i (irrasyonel şiddet tanrısı) yenmiştir. Ayrıca Delphi'ye giden yolun kontrolünü zorba Phorbas'tan teslim olarak yumruklayarak ele geçirmiştir. Öte yandan Herkül, güreşiyle ve neredeyse sınırsız gücüyle daha iyi bilinmesine rağmen, bazı gelenekler tarafından, ünlü bir boksör olan Sicilya Kralı Eryx'i Geron'un sığırları için yapılan bir yarışmada mağlup ettiği bildirilmiştir. Son olarak, Jason ve Argonauts'un öyküsünden Kral Amycus ve Polydeuces arasındaki boks maçı, Yunan mitolojisinde bulunan boksla ilişkili bazı ana temaları bir araya getirir. Her dövüşü, sırasıyla kavgacı ve boksörün özelliklerini barındırır. King Amycus, misafirperverliğin genel yasalarını hiçe sayan, karnabahar kulaklarıyla tamamlanmış, fiziksel olarak heybetli bir zorba olarak tanımlanır. Phorbas gibi, o da ziyaretçileri savaştırmaya davet eden bir sokak haydudundan biraz daha fazlası olarak belirtilir. Polydeuces ise, savaşan kral ile karşılaşmaktan kaçınmak için diploması girişiminde bulunan rasyonel bir kahramandır. Polydeuces ancak başka alternatif verilmediğinde savaşmayı kabul eder (Bayron,2020, <https://greece.greekreporter.com>). Amycus ve Polydeuces arasındaki yarışma, Odysseus'un Irus ile mücadelesini yansıtıyor. Polydeuces, güneşi sırtına almak için manevra yaparak üstün halka generalliğini kendi aleyhine kullanır. Amycus'un yumruklarını kolayca kaydırır ve sert karşı vuruşlar ve yumruklar indirerek, rakibinin yüzünü kurutulmuş öküz derisi ambalajlarının keskin kenarlarıyla keser. Amycus bir kuvvet savaşçısıdır, ancak sonunda attığı çok sayıda yumruktan yorulur. Dövüşü tek vuruşla bitirmeye çalışan Amycus, çok önemli bir hata yapar. Ezici bir aşağı vuruş için giderken Polydeuces'in sol elini tutmaya çalışır, ancak üstünlük sağlar ve bir sağ karşı vuruşla tapınağa yakalanır, bu da savaşı sona erdirerek Amycus'u sersemlemiş ve savunmasız bırakır. Amycus'un kavga tarzı, Polydeuces'in zanaatı ve becerikli savunmasıyla eşleşmiyor (Bayron,2020).

Boks ile yeterli bilgiye sahip olduğumuz dönem aslında antik Yunan çağıdır (Ceylan ve İmamoğlu,2019). Milattan önce yedinci yüzyılda Yunan polisinin (şehir devletinin) yükselişiyle birlikte, boks, aristokrat cenazeler ve tanrılar ve kahramanlar arasındaki bireysel düellolarla bağlantılı bir olaydan, polis topluluğunun şeref ve ihtişamını kutlayan yarışmalara kadar değişime uğrar. Uygun Yunan boks, pxy, dört kutsal Panhellenik oyundaki olaylardan biri olarak ortaya çıktı: Olimpiyat, Delphic, Nemean

ve Pythian. Olympia’da Zeus’a adanan Olimpiyat Festivali en prestijli idi. Atletizm ve saha dahil hafif olayların aksine boks (güreş ve pankrasyonla birlikte, bir tür engelsiz güreş) ağır bir olay (alegeinos) olarak kabul edildi. Yazar Philostratus’a göre (Jimnastik Üzerine 9-10), Spartalılar boks (Polydeuces tanınmış bir boksördü ve doğuştan Spartalıydı), ancak kısa süre sonra terk ettiler çünkü maçlar genellikle teslimiyetle kararlaştırılıyordu, bu da eleştirmenlere Spartalıları suçlamak için bolca fırsat verecektir. Kaydedilen ilk Olimpiyat galibi, Milattan önce 688’de eski Olimpiyat boksunun ilk resmi kurallarını da kuran Smyrnalı Onomastus’dur. Modern boks sporunun aksine, eski Yunan boksunun ağırlık sınıfları (daha büyük ve daha güçlü rakipler için bir avantaj) veya zaman sınırı yoktu. Boks maçı, hakeme parmağınızı kaldırarak gösterilen bir nakavt veya sunumla sona erdi. Antik boks için kanıtların çoğunu sağlayan Yunan vazo resimleri, hakemlere maç sırasında perçinlemeyi kırmak ve ihlalleri (yani ısırma ve tırmalamak) cezalandırmak için kullanılan uzun bastonları gösteriyor. Kendi başına halatlı bir halka yoktu, ancak bazı vazo resimleri, boksörler için izleyicilerden ayrı olarak belirlenmiş alanları ve ringin boyutunu sınırlamak için uzun bir direk kullanımını tasvir ediyor. Panhellenik oyunlarda, boksörler Homer’da bahsedilen kuşaklı peştamalin önceki gelenegini terk ederek çıplak olarak savaştılar. İlk “eldivenler”, ellere ve ön kollara sarılan ve bileğe destek veren on ila on iki ayak uzunluğunda deri kayışlardan (himantes) oluşuyordu. Muhtemelen esas olarak boksörün elini korumak için kullanılıyor olsa da, parmak eklemi kapatırken, deri bir rakibe vurulduğunda rakibini keserek ona himantes kullanan bir dövüşçünün çarpmasına kıyasla çok daha fazla hasara neden oluyordu, bazen daha yumuşak kayış olarak da adlandırılır. İlginçtir ki, antik Yunanistan’daki çoğu spor yarışmasında olduğu gibi, bu kayışlar dışında Pyx katılımcılarının tamamen çıplak olacağını belirtmek gerekir (<https://www.historyoffighting.com>).

Milattan önce dördüncü yüzyılda, daha sert ve daha ağır kayışlar kullanıldı ve çoğu zaman, savunma için kişinin ellerinin kullanımını geliştirirken, aynı zamanda hasar potansiyelini de artıran sert bir deri ile güçlendirildi. Bunlar, parmak uçlarını serbest bırakan ancak tüm üst kolu kaplayan tek parçalı bir eldivene dönüştü. Deri kayışlar, sert deriden mafsallı bir parça tutan eldiveni çevreliyordu. Yumuşak eldivenler ve kulak koruyucuları kısa süre sonra, belki de normal boks ekipmanlarının kullanımının egzersiz ve yedek seanslar sırasında çok fazla yaralanmaya neden olması nedeniyle kısa süre sonra izledi. Bu tür önlemlere rağmen, boks vahşi bir spor olarak kaldı. Yunan festivallerinde yarışmalarda ölen boksörler belirtilmiştir (David, 2004). Tarihsel kayıt, bazı boksörlerin yüzlerinin, çektikleri yaralanmalardan dolayı tanınmadığına dair kanıt. Bunun fiziksel kanıtı, bu bölümde daha önce bahsedilen Milattan önce 4. yüzyıl

Yunan Boksör Huzurundaki bronz heykel tarafından sağlanmıştır. Yaralı alnı, kırık burnu, yırtılmış yanakları ve karnabahar kulakları, ömür boyu süren savaşın acımasız bir kanıtıdır. İdeal boksör ringde metanetli kaldı. Plutarch, boksörün değil kalabalığın dövüşten esinlenen duygularla karışık vermesi gerektiğini yazıyor. Seyircilerden gelen üfürümler ve soluk kesmeler, boksör sessiz kalırken, elindeki görevine odaklanırken, iyi bir vuruş yapmalıdır (Bayron,2020).

İlyada ve Odysseia destanları, genel olarak Akha hanlarının iç ve dış düşmanlarıyla yapılan savaşları anlatır. Homeros destanlarında Tanrılar savaşların içinde yer alır. Odesa’da denizlerde sular tanrısı Poseidaon’la mücadele anlatılır (Can,2011). Bir yazıtın onayladığı gibi “kanla kazanılan” zafer ödülleri harikaydı. Panhelenik oyunlar zeytin (Olympian), çam (Isthmian), yabani kereviz (Neamean) ve defneden (Pythian / Delphi) yapılmış taçları hediye etti. Oysa diğer festivallerde kazananlar sağ elinde bir palmiye yaprağı tacının veya bir palmiye dalının tutulmasını bekleyebilirler. Bu kupalara ek olarak, zeytinyağı gibi değerli ürünler de sıklıkla ödül olarak verildi. Zafer kazanan kişilere altından taç takılmasından kazananların isimlerinin agorada okunmasına kadar çok değişik şekillerde tezahür olmuştur (Yamaner ve İmamoğlu,2018).

Milattan önce dördüncü yüzyılın ilk yarısında Atina’nın Pan-Athenaic festivalinde, boks etkinliğinin galibi, yaklaşık 40.000 \$ değerinde altmış amfora zeytinyağı aldı. Kabaca tek bir amforada otuz dokuz litre vardı. Ödül olarak toplam 2.340 litre zeytinyağına bakıyoruz. Parasal değer konu değil, eski Yunan dünyasında petrolün kendisinin ve prestijin faydasıdır. Spor vücut duruş şekline olumlu yansır (Yamak ve ark.,2018). Panhelenik kronu kazananlar, ev polislerinden düzenli miktarlarda para veya kamu harcamaları ile sağlanan bir ömür boyu ücretsiz oda ve pansiyon alabilirler. Bununla birlikte, bu tür maddi ödüllerin ötesinde, ödüllerin en tatmin edici olanı, muzaffer boksörün kazandığı takdir ve şöhretti. Atinalı bilge Solon bir keresinde zaferin nişanlarının, galibin itibarından daha az önemli olduğunu söylemişti. Solon’a göre bu, herhangi bir ödülünden çok daha değerliydi ve kazananların (zafer anında) tanrılara eşit olduğu düşünülüyordu. Boksörlerin en ünlüsü ve en başarılısı bir tür ölümsüzlük kazandı. Bu savaşçılar, zaferleriyle korunan, bedenleri mermer ve bronzla ölümsüzleştirilerek, efsanevi ünü ölümlerinin ötesinde devam eden atlet-kahraman statüsüne kavuştu (Bayron,2020, İmamoğlu ve İmamoğlu,2018).

Milattan Önce 2. yüzyılda Yunanlılar Roma egemenliğine girmiştir ve Romalı şair Horace’ın yazdığı gibi, “Esir Yunanistan vahşi fatihini tuzağa düşürdü”. Yunan boksu Roma egemenliğinde dönüştürüldü. Tek tek Yunan polislerinin ihtişamını kutlayan boks etkinliklerinin yer aldığı kutsal Yunan oyunları, şimdi yeni Romalı ustalara hizmet edecek ve Roma ge-

lenekleriyle iç içe olacaktı. Roma boks, Milattan önce altıncı yüzyıldan bu yana ludi (devlet destekli oyunlar) ve munera'daki (özel olarak finanse edilen gözlükler) sportif olayların bir parçasıydı ve belki de erken Etrüsk örneklerinden türetilmişti. Milattan sonra birinci yüzyıldaki imparatorluk döneminde, Roma boks, Roma'nın insan ve doğa üzerindeki gücünü ve egemenliğini vurgulayan gladyatör maçları ve arena canavar avlarının yanında duruyordu. Roma'nın ilk imparatoru Augustus, boksun tutkulu bir takipçisiydi Romalı ve Yunan boksörleri arasındaki yarışmalardan zevk aldığı belirtilmiştir. İronik bir şekilde, Neron oyunları ve İmparator Domitian'ın Capitoline oyunları da dahil olmak üzere Roma kentine Yunan tarzı oyunları tanıtan Roma imparatorları döneminde oyun mekanları artmıştır (Bayron,2020). Sportif görünümlü krallar ve Homeric kahramanları ilahi iyiliği ve liderlik etmeyi kanıtlamak için sporu kullanırlardı. Ancak spor ve erdemlik arasındaki bu erken bağlantı, tarihten çok mitolojiye dayanmaktadır (https://www.academia.edu/10121635/Athletic_Heroes_sport).

Sonuç: Antik çağlarda Yunan Uygarlıkların boks sporu yoğun bir şekilde tanrıları düşünerek yapılmıştır. Boks etkinlikleri Homerosun İlyada ve Odesa adlı eserinin birçok yerinde tasvir edilmiştir. Boksörlere ilahi ve yenilmez bir güç atfedilmiştir. Yunanlar çok sayıda Tanrıya ve tanrılar ile ilgili üretilmiş birçok efsaneden etkilenecek boksörlere inanılmaz güç vermişlerdir. Panhelenik oyunlarda boks maçları yapıldı. Olimpiyat, Delfi, Nemean ve Pythian bunların en önemlileri idi. Antik Yunanda boks sportif görünümlü krallar ve Homeric kahramanlar etkisinde destanlara yansımıştır. Boksörlerin müsabakalarının anlatımının genellikle mitolojiye dayandığı düşünülmektedir. Kazananlara ilahi güç atfetme yanında ayrıca ödüllerde verilmiştir. Yunan mitolojisine ve destanlara yansımış boks etkinliklerinin tarafsız yazarlar tarafından gerçeğe daha uygun yazılması önerilir.

KAYNAKLAR

- Aras L.,İmamoğlu O. (2020). Violence Factors in Antique Pancreas Sports, The Journal of International Social Research,13(71):350-358.
- Byron J. Nakamura. (2020). Boxing in the Ancient World ,<https://www.cambridge.org/core/books/cambridge-companion-to-boxing/boxing-in-the-ancient-world/42C9A4CFC2DF7>
- Can A.(2011). Homeros Destinaları İle Dede Korkut Hikâyeleri Arasındaki Kurgu, Yapı, Tip ve Tema Benzerlikleri, Turkish Studies - International Periodical For The Languages, Literature and History of Turkish or Turkic Volume 6/2, p. 263-286
- Ceylan L., İmamoğlu G. (2019). *Thoughts on Some Artistic Sport Figures in Ancient Greece, The Journal of International Social Research, 12(65): 360-365.*
- Chick, G., Loy, J. W., and Miracle, A. W. (1997). Combative sport and warfare: A reappraisal of the spillover and catharsis hypotheses. *Cross-Cultural Research, 31*, 249-267.
- David C. Young, (2004). A BriefHistory of the Olympic Games, First published 2004 byBlackwell Publishing Ltd. Blackwell Publishing, visitourwebsite: <http://www.blackwellpublishing.com>
- Deimary N., Azizi M., Mohammadi M. (2019). The study of the influence of ancient Greek rituals and sports and the formation of the architecture of its sports spaces, Review article, Estação Científica (UNIFAP), Macapá, v. 9, n. 2, p. 33-44, DOI: 10.18468/estcien.2019v9n2.p33-44
- Dilek A. N., İmamoğlu O.,Çebi M.,Türkmen M. (2018).Three Martial Arts Sports in Ancient Greece; Wrestling, Boxing, and Pancreas, 3rd International Eurasian Conference on Sport Education and Society“*Developing a new language: How can sport and education help to construct global peace?*”*Proceedings Book,76-84*
- Doğan E.,İmamoğlu G. (2019). Interpretation of Sporting Activities and Visuals in Iliad and Odyssey, Turkish Studies *Historical Analysis, 14(3): 485-496.*
- https://www.academia.edu/10121635/Athletic_Heroes_spo
- <https://www.historyoffighting.com/boxing-in-the-ancient-world.php>
- <https://greece.greekreporter.com/2020/05/17/how-boxing-became-a-popular-sport-in-ancient-greece/>
- İmamoğlu M., İmamoğlu O. (2018). Before and During Roman Time The Naked Punch and With Gloves Boxing. *The Journal of International Social Research,11(59):560-567*
- İmamoğlu M.,İmamoğlu G., Koca F. (2018).Visuals and Reflections of Ancient Greece Combat Sports, 3rd International Eurasian Conference on Sport

Education and Society “*Developing a new language: How can sport and education help to construct global peace?*” *Proceedings Book*, 85-93

Koca F., İmamoğlu G., İmamoğlu O. (2018). Hunting, Horse Riding and Archery Sports in Ancient Egypt and Interpretation of Their Depiction, *The Journal of International Social Research*, 11(59):1490-149

Kornexl E. (2010/2011). Geschichte des Sports, Geschichte des Sports und anderer Bewegungskulturen, sport1.uibk.ac.at/lehre/.../Geschichte%20WS10-11.pdf

Kyle D.G., (2014). *Sport and Spectacle in the Ancient World*, John Wiley & Sons, Ltd, The Atrium, Southern Gate, Chichester, West Sussex.

Tazegül Ü. (2017). Antik Yunan Spor Kültüründe Narsistik Görünümler, *Sosyal Bilimler Dergisi*, Yıl: 4, Sayı: 15, s. 199-207

Tekin A., Tekin G. (2014). Antik Yunan Dönemi: Spor ve Antik Olimpiyat Oyunları,

Tarih Okulu Dergisi (TOD), Yıl 7, Sayı XVIII, sh. 121-140.

Tekin A., Tekin G., Çalışır M. (2016). Sporda Şiddet Bağlamında Antik Yunan Döneminde Boks, *Bitlis Eren Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, Cilt 5, Sayı: Ek Sayı, sh. 1-18

Özgüç O. (2012). Homeros ve Hesiodos’da Adalet Kavramının Kökenleri ve Platon’a Yansımaları, *FLSF (Felsefe ve Sosyal Bilimler Dergisi)*, sayı: 13, s. 11-38 ISSN 1306-9535, www.flsfdergisi.com

Scanlon, T. F. (2006). Sports and Media in the Ancient World’. 3-19 in *Handbook of Sports and Media*, A.A. Raney and J. Bryant, eds (Mahwah, NJ and London, UK: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.

Türkmen M. İmamoğlu, O. Ziyagil M.A. (2006). Popularity of the Wrestling sport in Turkey and it’s comparison with the selected sports, *Researches About The Turks All Around The World*, 163: 77-94.

Yamak, B., İmamoğlu, O., İslamoğlu, İ., Çebi, M. (2018). The Effects of Exercise on Body Posture. *Turkish Studies Social Sciences*, Volume 13(18):1377-1388

Yamaner F., İmamoğlu G. (2018). Homeros Destanında Sportif Etkinlikler ve Görsellerin Yorumlanması. Akşemseddin Uluslararası İnsan, Toplum ve Spor Bilimleri Sempozyumu, Çorum.

Bölüm 26

SPOR YÖNETİMİNDE KURUMSALLAŞMA



Feray KÜÇÜKBAŞ DUMAN¹

¹ Öğr. Gör. Dr., İstanbul Üniversitesi, Kalite Koordinatörlüğü, feray.duman@istanbul.edu.tr

Bu bölümde spor yönetiminde kurumsallaşma üzerinde durulacaktır. Tarihsel gelişimi içerisinde spor kavramı artan oranda kurumsal yapılar ile özdeşleşir hale gelmiştir. Spor günümüzde, spor kulüpleri ve organizasyonlarla anılmaktadır. Bu durum sporun bir hizmet olarak sunulmasının etkinliği ve verimliliği gibi konuları gündeme getirmektedir. Yönetim konusu tüm komplikasyonları ile kulüplerin arzu edilen verimliliğe ulaşmasının aracıdır.

Spor yönetimi genel anlamı ile birçok bileşeni olan bir alandır. Yönetim bilimi içerisinde önem arz eden bu araştırmanın önemli bir bağlamı kurumsallaşma konusudur. Söz konusu olan spor kulüpleri benzeri yapılar olunca bu kurumların farklı düzeylerde kurumsallaşmaları hizmet üretimlerinin en önemli belirleyicisi haline gelmektedir. Kurumsallaşmanın bir hedef haline gelmesi bu konunun gerçekte taşıdığı önemi ifade etmektedir.

Bu bölümde öncelikle spor kavramının tanımı, evrimi ve güncel tartışmaları üzerinde durulacaktır. Ardından, sporun fonksiyonları fert, toplum, sürdürülebilir çevre ve kalkınma bağlamlarında izah edilecektir. Küreselleşme ve küreselleşmenin spor sektörüne etkileri tartışmasını, yönetim kavramı üzerinde kapsamlı bir analiz takip etmektedir. Yazının ana konusu olan spor yönetiminde kurumsallaşma bu genel tartışmalardan sonra ele alınmaktadır. Spor yönetiminde kurumsallaşmanın hizmet sağlama etkinliği ve verimliliğindeki merkezi rolü vurgulanmaktadır. Sonuçta ise, spor yönetiminde kurumsallaşmanın nasıl olması konusunda öneriler sunulmaktadır.

1- Spor Kavramı

Çok yönlü bir kavram olan sporun tanımı için farklı yazarlar tarafından birçok görüş ortaya konulmuştur. Bu tanımlardan bazılarını şu şekilde sıralamak mümkündür;

Spor, bireylerin beden ve ruh sağlığının geliştirilmesi, belirlenmiş kurallar çerçevesinde “mücadele etme”, “yarışma”, “heyecan duyma”, “üstün gelme” gibi başarı gücünün en yüksek seviyeye çıkarılması için gösterilen çabadır (Aracı, 2006).

Spor, “yapan (sporcu) açısından kazanmaya dönük teknik ve fiziki bir çaba; izleyen (seyirci) açısından yarışmaya dayalı estetik bir süreç; toplum geneline oluşturulan bütün içinde de, yerine göre o toplumun çelişki ve özelliklerini olduğu gibi yansıtan bir ayna (ya da bağımlı değişken), yerine göre onu yönlendirebilen etkili bir amaç, ama son tahlilde, önemli bir toplumsal kurumdur.” (Fişek, 2003).

Türk Dil Kurumu (TDK) sporun tanımını “Bedeni veya zihni geliştirmek amacıyla kişisel veya toplu olarak gerçekleştirilen, bazı kurallara

göre uygulanan hareketlerin tümü” olarak yapmaktadır. (<https://sozluk.gov.tr/>).

“En geniş anlamı ile spor, bir rekreasyon, bir yarışma, beden ve fiziksel bir aktivite ve dansı ifade eder.” (Basım ve Argan, 2016).

Spor, bir taraftan insanların hayatına olumlu katkılar sağlarken diğer taraftan sağlıklı bir toplumsal yapının oluşmasına, çağdaşlaşmasına ve gelişmesine katkıda bulunan sosyal bir olgudur (Yetim, 2000). Temel olarak bakıldığında spor, bireylerin sağlıklı kalmak, boş zamanlarını değerlendirmek ve eğlenmek için yaptıkları faaliyetlerdir (Dağlı Ekmekçi ve ark., 2013).

Sporun tarihçesine bakıldığında, insanların toplu bir şekilde yaşamaya başlamaları ile birlikte karşımıza çıktığı görülmektedir. Savaşların fiziksel güce dayandığı dönemlerde spor, bir nevi savaşa hazırlık sürecini oluşturmuştur. Bu sebeple tarihi açıdan yapılan değerlendirme ile spor, yarış ve rekabete dayanan, savaşı yönü geliştiren, disiplin gerektiren bir oyun şeklidir. Milattan önceki dönemlerde savaşa hazırlık süreci olarak görülen, çeşitli aletlerle yapılan spor, bugün yerini bireysel ya da toplu olarak yapılan sportif faaliyetlere bırakmıştır. (Erkal,1998).

Günümüz modern sporunun temelini, Eski Yunanlılarda felsefe ve sanat ile birlikte insanın genel eğitiminde kullanılan ve “cimnastik” olarak tanımlanan bedensel hareketler oluşturmaktadır (Basım ve Argan, 2016). 19. yüzyılda Rönesans hareketleri ile başlayan “Hümanist Kültür” sporun insanın gelişimindeki gücünü görmüş ve bunu ilk uygulamaya alan ülke İngiltere olmuştur (Erdemli, 1996).

Olimpik sporların MS 395’de yasaklanması sonrasında Avrupa’da 15. yüzyılda orta sınıfın verdiği mücadele ile canlandığını söylemek mümkündür. Reform ve Rönesans hareketleri ile spor yeniden gündeme taşınmış ve okullara girerek yeni araç gereçler kullanılarak yapılmaya başlanmıştır. Eğitim kurumlarına girmesi ile birlikte spor, başarılı, ulusal bilince sahip bireylerin yetiştirilmesinde önemli bir etken olarak görülmüş ve desteklenmiştir (Fişek, 1983; Yazıcı, 2014). Sporun günlük yaşamda fiziksel aktivite olarak hayatımıza yansması ile birlikte okullarda ders olarak okutulmaya başlanmış ve sağlıklı yaşam amacı ile farklı uygulamalarda karşımıza çıkmıştır (Basım ve Argan, 2016). 20. yüzyıla gelindiğinde ise spor artık profesyonel bir anlam kazanmıştır (Yazıcı, 2014).

Günümüzde spor, hem toplumun hem de bireylerin sağlığının korunmasında ve geliştirilmesinde önemli bir sektör olarak görülmektedir. Ayrıca, sağlıklı nesillerin yetiştirilmesindeki etkilerin yanı sıra, sosyal adalet ve kalkınmanın sağlanmasında da önemli bir role sahiptir. İnsanoğlunun ilk zamanlarında temel ihtiyaçların sağlanmasında faydalanan spor, za-

man içerisinde evrimleşerek bir sosyalleşme ve sağlık aracı, bir iş kolu ya da bir eğlence sektörü haline gelmiştir (Basım ve Argan, 2016).

Küreselleşmenin etkileri ile birlikte artık uzaklık kavramı anlam değiştirmiş, dünyanın bir ucunda gerçekleşen bir olay etkisini tüm dünyada gösterir hale gelmiştir. Teknolojinin uzağı yakın kılması ile birlikte “ideoloji”, “etnik yapı” ya da “düşünce farklılıkları” nedeni ile oluşan kutuplaşmalar görülmeye başlanmıştır. Bu durumlara karşı oluşan bakış açısı zaman içerisinde yeni nesillere de aktarılmıştır. Bazen korkutucu boyutlara ulaşan bu tür ayrışmacı davranışlara karşı barış kültürünün oluşturulmasında sporun büyük etkisi bulunmaktadır. Çünkü spor, eşit kuralları esas alarak katılımcılığı ve mücadeleyi desteklemektedir. Sporun sağladığı bu adalet ve birleştirici güç ile farklı gruplar arasında ve uluslararası arenada bir iletişim ortamı oluşturmak mümkündür (Korkmaz ve Çakır 2016). Fiziksel bir aktivite olarak görülen bireysel boyutunun yanında, toplumu etkileyen sosyal bir olgu olarak da kabul edilen sporun toplumsal konulardaki rolü ve etkileri birçok çalışmaya konu olmaktadır (Suner ve Atlı, 2018).

Medya ve iletişim teknolojilerindeki gelişme ile birlikte spor karlı bir reklam aracına dönüşmüş, bir tarafta geniş insan kitlelerini etkileyen bir eğlence ve gösteri sektörü iken, diğer taraftan girişimciler için cazip bir ekonomik faaliyet alanı haline gelmiştir (Can ve ark., 2000). Günümüzde ana faaliyet alanlarının dışında yan faaliyetler ve destek kuruluşlarla birlikte ayrı bir sektör özelliği kazanmıştır. Artık ülkeler için spor, gelişmişlik kriterlerinden biri olarak görülmekte, geri kalmış ve gelişmekte olan ülkeler için ise gelişmiş ülkelerle entegre olmanın yolları arasında yer almaktadır (Yazıcı, 2014).

İnsanların ekonomik anlamda gelişmesi ve kendilerine daha fazla vakit ayırmaları ile birlikte sporun serbest zamanların değerlendirilmesinde alternatif olarak görülmesi, eğitimde ve sağlıktaki öneminin farkına varılması onu başlı başına farklı bir endüstri kolu haline getirmiştir (Dağlı Ekmekçi ve ark., 2013). 1960’lı yıllardan günümüze kadar geçen sürede sportif faaliyetlerle ilgili işletmeler ve iletişim araçları büyük değişiklik göstermiştir (Argan ve Katırcı, 2015). Sporun teknolojik gelişmelerle birlikte zaman içerisinde geniş kitlelere ulaşması ile birlikte bu sektörde yer alan kuruluşlar birer işletme, izleyici ve taraftarlar da birer tüketici olarak görülmeye başlanmıştır. Bu durum spor endüstrisinin diğer endüstrilerce de kar eden bir alan olarak görülmesini sağlamıştır (Alkibay, 2005).

Özellikle son dönemlerde küresel bir eğlence aracı ve etkili iletişim platformlarından biri haline gelmiştir. Bunun en önemli sebeplerinden birisi, küresel spor etkinlikleri sayesinde çok sayıda insana ulaşabilme kapasitesidir. Ayrıca performansı yüksek sporcular, kendi başlarına dünya

çapında ünlü hale gelerek güçlü elçiler ve rol modeller olabilmektedirler. Sporun sosyal bir birleştirici olarak değeri en güçlü gelişim özelliklerindendir. Ayrıca sosyal, kültürel ve ekonomik anlamda farklı gruplar arasında ilişki kurarak toplum içinde ve gruplar arasında ortak kimlik ve arkadaşlık duygusunun gelişmesini sağlar. Spor, farklı gruplar arasında köprü oluşturmak ve pozitif ilişkiler kurmak için kullanılabilecek bir olgudur (International working group, t.y.).

Özünde insani idealleri bulunduran sporun, bireylere sağladığı pozitif etkiyi toplum üzerinde de göstermesi beklenir. Sporun, toplumsal açıdan olumlu bir yol gösterme rolü ve uzlaşmayı arttırıcı bir potansiyeli bulunmaktadır. Etnik kökenleri ortadan kaldıran spor, toplumsal ve uluslararası arenada birleştirici bir unsur olabilir. Bu nedenle birçok uluslararası kuruluş tarafından “küresel gelişim hedefleri” kapsamında gösterilmektedir (Suner ve Atlı, 2018).

“Kalkınma ve Barış için Spor” başlığıyla oluşturulan uluslararası bir çalışma grubu tarafından hazırlanan rapora göre spor, toplum üzerinde olumlu bir etki oluşturmakta, “kalkınma” ve “barış” süreçlerinde de güçlü katkıları bulunmaktadır. Raporda belirtilen özellikler şu şekildedir;

1. Spor evrensel oluşu sayesinde sosyal, kültürel, ekonomik ve siyasi tüm sınırları aşarak her toplum üzerinde etki yaratmaktadır.
2. Spor insan topluluklarını birleştirme özelliğine sahiptir. Doğası gereği oyuncular, izleyicileri, antrenörleri, gönüllüleri bir araya getiren sosyal bir süreçtir.
3. Spor etkin bir iletişim kanalıdır. Dünya çapında gerçekleştirilen spor etkinlikleri milyonlarca insana ulaşabildiğinden “kamu eğitimi” ve “sosyal mobilizasyon” işlevi görmektedir.
4. Sporun birçok alanla bağlantısı bulunmaktadır. “Spor sağlık uygulamalarını geliştirmek, hastalıkları önlemek, çocuk ve gençlik gelişimi ve eğitimini desteklemek, sosyal kapsayıcılığı sağlamak, çatışmayı önlemek, uzlaşma sağlamak, toplumsal cinsiyet eşitliğini temin etmek, engellerin günlük hayata katılımını sağlamak, istihdam ve ekonomik kalkınmayı arttırmak için kullanılabilir.”
5. Spor, kişilerin neyi yapamayacağına değil, neyi başarabileceklerini ve neye ulaşabileceklerine dair bir ışık tutar (Suner ve Atlı, 2018).

2- Sporun Fonksiyonları

Genel olarak incelendiğinde sporun fonksiyonlarını 3 madde altında toplamak mümkündür. Bunlar;

- Ferde,

- Topluma
- Sürdürülebilir çevre ve kalkınmaya

2.1. Ferde Yönelik Fonksiyonlar

Sporun amaç ve fonksiyonları bireylerin yardımı ile yine birey üzerinde gerçekleşir. Toplumsal hedeflere ulaşılabilmesi için fertlerin yeterli bilgi ve kabiliyete erişmiş olması gereklidir. Başka bir deyişle, toplumsal ve evrensel kaliteyi belirleyen ferden kalitesidir. Bir toplumdaki iyileşme de bozulma da bireylerden başlar (Krech, ve Crutchfield, 1980).

Spor, ruh ve zihin için bir eğitim aracıdır. Spor yapan ve yapmayan kişilere yönelik yapılan çalışmalara göre ilginç bazı sonuçlar ortaya konulmuştur. Bu çalışmaların ortak özelliği sporun “beden sağlığı”, “ruh sağlığı”, “zihinsel, ahlaki ve fiziksel gelişimi”, “kendine güveni”, “olgunlaşması”, “statü sahibi olması” gibi konularda ferde katkı sağladığıdır (Yazıcı, 2014).

2.2. Topluma Yönelik Fonksiyonları

Sporun, bazı sosyal değerlerin meydana gelmesinde ve oluşan bu değerlerin süreklilik kazanmasında katkısı bulunmaktadır. Spor sayesinde bireyler kendilerini ifade edebilecek bir alan bulabilmekte, sosyalleşme sürecinde bulunmaları sayesinde bu durum psikososyal gelişimlerine katkı sağlamaktadır (Lenger ve Schumacher, 2015).

Sosyalleşme süreci hem bireyler hem de toplumsal açıdan farklı anlamlar içermektedir. Toplumsal açıdan incelendiğinde kültürel değerlerin nesiller arasında iletimini sağlar. Bu sebeple bireyin benlik ve kişiliğinin oluşmasında temel etkenlerden birisi sosyalleşmedir. Başarılı olmak, bireylerin kendine güven kazanması yönünden önem taşımaktadır. Bu açıdan bakıldığında kişilerin kendini başarılı bulmalarının en kolay yollarından birisi spordur. Spor yalnızca fiziksel olarak yapılan birtakım faaliyetler değil, aynı zamanda bireylerin duygusal, toplumsal ve sosyal olarak gelişmesini sağlayan bir olgudur (Küçük ve Koç, 2004).

2.3. Sürdürülebilir Çevre ve Kalkınmaya Yönelik Fonksiyonları

Sürdürülebilirlik ilk defa 1987 yılında “Birleşmiş Milletler Dünya Çevre ve Kalkınma Komisyonu (WCED)”nın hazırladığı “Ortak Geleceğimiz” başlıklı “Brundtland Raporu” ile bilinmektedir. İngilizce olarak “sustainability” olan bu kavram karşımıza “sürdürülebilirlik” olarak çıkmaktadır. İlgili raporda sürdürülebilirlik, kalkınma ekseninde ele alınmakta olup “gelecek nesillerin ihtiyaçlarını karşılama olanaklarını tehlikeye atmadan bugünün ihtiyaçlarını karşılayan kalkınma” şeklinde tanımlanmaktadır (Şen, 2018).

Sporun sürdürülebilir kalkınma ile ilgili 3 alt fonksiyonu bulunmaktadır. Bunlardan ilki “ekonomik boyut” tur (Güzel ve ark., 2009). Sporun ülke ekonomisinin gelişiminde önemli bir rolü bulunmaktadır. Sportif faaliyetlerin çeşitliliği ve büyük kitleleri etkileme özelliği ile artık spor dev bir endüstri haline gelmiştir.

İkinci alt fonksiyon “toplumsal boyut” tur. Spor, eşitlikçi, adil ve kaliteli bir yaşamı destekleyen uygulamaları kapsamaktadır. Ayrıca, sosyal değerlerin oluşmasında ve bu değerlerin sürdürülmesinde sporun da rolü bulunmaktadır (Güzel ve ark., 2009).

Üçüncü alt fonksiyon ise “çevre ve doğal sistemler boyutu” dur. Bu kapsamda koruma ve önleme faaliyetleri yer almaktadır (Güzel ve ark., 2009).

3- Küreselleşme ve Küreselleşmenin Spor Sektörüne Etkileri

Küreselleşme kavramının kökeni çok eski zamanlara dayanmakla beraber özellikle 1980’li yıllarda sonra büyük hız kazanmış ve etkilerini ekonomi, teknoloji ve toplumsal alanlarda göstermeye başlamıştır. Genel anlamda bir tanım yapılmak istenirse küreselleşme; ortadan kalkan ideolojik farklılıklarla birlikte farklı inanç ve kültürlerin uluslararası bir düzeye ulaşması, üretim seviyeleri farklı ülkeler arasında ekonomik anlamda bir bütünleşme sağlanması ve ülkeler arasındaki milli sınırların ekonomi, teknoloji, kültür gibi pek çok konuda aşılmasıdır (Aktel, 2001).

Ülkeler arasında hem ticari hem de ekonomik ilişkileri yönlendiren küreselleşme, sporu da etkilemiştir. Hızla gelişen teknoloji ile birlikte kitle iletişim araçları sayesinde kültürel etkileşimin artması sporun küreselleşmesinde büyük bir rol oynamıştır (Çeyiz ve Özbek, 2014). Küresel işletmelerin etkisi ile spor dev bir sektör olarak yeniden şekillenmeye başlamıştır. Özellikle spor kulüplerinin medya ve eğlence sektörü sahipleri tarafından satın alınmaya başlanması ile birlikte spor ve eğlence sektörleri arasında birleşmeler oluşmuş ve bu durum tüketim kalıpları için yeni bir başlangıcı da beraberinde getirmiştir (Akkaya, 2008).

Toplumsal yaşamda spora ayrılan kaynakların artması ile beraber spor tüketimi de artış göstermeye başlamıştır. Kentsel yaşamla birlikte zamanla bireysel tüketime olanak sağlayan ve bireylerin spor yapabilecekleri yeni merkezler oluşturulmaya başlanmıştır. Bu alanlar, sportif faaliyetlerin de ötesine geçerek yaşam alanı vazifesi gören merkezler haline dönüşmüştür (Talimciler, 2016).

Spor endüstrisi, tüketicilerine sportif etkinlikler ve bunlarla ilgili ürün, hizmet, yer sunan dev bir pazarın adıdır (Argan, 2002). Bu endüstri birçok faaliyeti bünyesinde barındırmaktadır. Gıda sektörü, reklamcılık,

eğlence sektörü ve hizmet sektörü bu faaliyetlerden bazılarıdır (Ekren ve Çağlar, 2003).

Sportif faaliyetlerdeki artış ve spor endüstrisinin geniş bir alana yayılmaya başlaması, sporda küreselleşmeyi de beraberinde getirmiştir. Böylece büyük bir tüketici grubu oluşmuş ve spor sayesinde bu kitlenin bir araya gelmesi sağlanmıştır. Küresel rekabetin etkisi ile spor bir pazarlama aracı haline gelmiş ve ticari olarak ayrı bir boyut kazanmıştır (Batmaz ve ark.,2015).

Zaman içerisinde sporun kiteselleşmesi, sağlıklı bir yaşamın vazgeçilmez parçalarından biri olarak görülmeye başlanması, toplumu eğlendirmesi ve boş vakitlerin değerlendirilmesinde en faydalı seçenek olarak tercih edilmesi, sporun ekonomik yapısının ne derece büyüdüğünü ve dev bir endüstri haline geldiğini gözler önüne sermektedir (Katırcı ve ark., 2013).

Küreselleşme sürecinde etkisi bulunan “teknolojik”, “ideolojik” ve “ekonomik” faktörleri ve spora olan etkilerini şu şekilde değerlendirmek mümkündür (Tekin ve Karakuş, 2018);

- **Teknolojik Faktörler:** Teknolojide yaşanan gelişmeler tüm Dünyada etkilerini gösterdiği gibi spor sektörüne de büyük bir ivme kazandırmıştır. Kitle iletişim araçları sayesinde spor aktiviteleri milyonlarca kişiye ulaşabilmektedir. Böylece spor, yerel olmaktan çıkarak farklı kültürleri etkilemekte ve evrensel bir nitelik kazanmaktadır (Atasoy ve Kuter, 2005).

- **İdeolojik Faktörler:** Spor ırk, renk, dil, din ayırt etmeksizin farklılıklar arasında bir köprü vazifesi oluşturmakta ve insanlar arasında birleştirici bir etkisi bulunmaktadır. Zaman içerisinde sporun popülerliğinin artması ve sportif faaliyetlerin ülkelerin sınırlarını aşarak uluslararası boyutlara taşınması, sporun siyasileşmesine de zemin hazırlamıştır.

Sporun siyasileşmesi, devletlerin uluslararası rekabetin ve toplumsal birlik ve beraberliğin sağlanmasında spordan faydalanılmasıdır (Atasoy ve Kuter, 2005).

- **Ekonomik Faktörler:** Küreselleşmenin ekonomi üzerinde oluşturduğu etki, spor endüstrisi üzerindeki etkisi ile benzerlik göstermektedir. Artık paranın daha fazla önem kazanmış olması sporun değer ve yargılarını da etkilemiştir. Pek çok spor dalında oyuncular farklı ülke takımlarına transfer olmakta, transferler için ödenen ücretler kulüpleri ve oyuncuları ekonomik anlamda etkilemektedir. Günümüzde kulüpler borsada işlem gören işletmelere dönüşmüştür. Değişen koşullarla birlikte kulüplerin profesyonelleşmesi kaçılmaz bir hal almış, bu durum oyuncularından yöneticilere ve yönetim şekillerine kadar değişimi beraberinde getirmiştir. Sportif faaliyetler artık günümüzde bir oyun olmaktan çıkarak

ekonomik sistem içerisinde ayrı bir sektör haline gelmiştir (Talmiciler, 2008).

Spor ve spor ile etkileşim halinde bulunan endüstrilerin dünya genelinde maddi olarak değerinin yaklaşık 600 milyar dolar civarında olduğu tahmin edilmektedir. Bu derece büyük bir endüstrinin elbetteki iyi bir şekilde yönetilmesi gereklidir (Basım ve Argan, 2016). Spor sektörünün diğer sektörlerin de uyguladığı, kişilere bağlı kalmayan kurumsal bir yapıya geçmesi kaçınılmaz bir gerçektir (Donuk, 2016).

4- Yönetim Kavramı

Yönetim, insanlık tarihi kadar köklü bir oluşumdur. Zaman içerisinde evrilerek günümüzdeki haline ulaşmıştır. İnsanoğlu, yaşam yolculuğu içinde hayatta kalabilmek için verdiği mücadele sebebiyle ortak birtakım amaçlar için gruplar oluşturmuş ve birarada yaşamaya başlamıştır. Gruplar halinde yaşamaya başlanması ile birlikte bir yöneticiye duyulan ihtiyaç, zaman içerisinde yönetim faaliyetini oluşturmuştur.

Yönetim kavramı ile ilgili yüzyıllardır birçok tanım yapılmış fakat sınırları tam olarak çizilememiştir. Bazen “sevk ve idare” anlamında kullanılmış, bazen de bir “kurumu” ya da bir “organizasyonu” ifade etmiştir. Genel bir tanım ile yönetim; insanlar başta olmak üzere, parasal kaynakların, demirbaşların, donanımın, hammadde, yardımcı malzeme ve de zamanın etkin ve verimli bir şekilde yönetilebilmesi için gerekli karar alma süreçleridir (Eren, 2019).

Yönetim ile ilgili yaklaşımların temelini insan ve insana hizmet eden malzeme, para gibi kaynaklar oluşturmaktadır. Bu açıdan bakıldığında yönetimin tanımı yapılırken ekonomistler parasal yönü, sağlıkçılar insan sağlığı ve insani yönü, üreticiler ise verimliliği ön planda tutmaktadırlar (Basım ve Argan, 2016).

Yapılan yönetim tanımlarından yola çıkılarak aşağıda yer alan özellikleri sıralamak mümkündür;

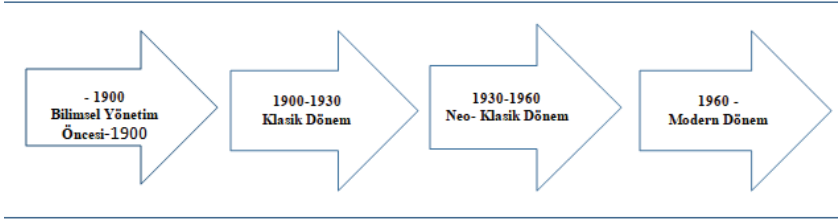
- Öncelikle, yönetimden bahsedebilmek için insanların varlığı ve aralarında bir işbirliğinin bulunması gereklidir.
- İnsanlar arasındaki işbirliğinin belli bir amaç doğrultusunda yönetilmesi gereklidir.
- Yönetim işlevinin gerçekleştirilmesinde takip edilen aşamalar kurum ya da kuruluş farketmeksizin birbiri ile benzerlik göstermektedir. Bu sebeple yönetim “Evrensel Bir Süreç” tir (Yenisu ve ark., 2019).

Bir işletmenin ürün ya da hizmet üretebilmesi için çeşitli girdileri kullanması gerekmektedir. Yönetim fonksiyonu ile girdiler arasında bir uyum oluşturularak ürün ya da hizmetin üretimi sağlanır (Doğan, 2016).

4.1. Yönetimin Tarihsel Gelişimi

Yönetim kavramının tarihteki gelişimi incelendiğinde; 1900 yılına kadar “Bilimsel Yönetim Öncesi Dönem”, 1900- 1930 yılları arası “Klasik Dönem”, 1930-1960 yılları arası “Neo-Klasik Dönem” ve 1960 yılı sonrası ise “Modern Dönem” anlayışı olarak değerlendirilebilir (Yenisu ve ark., 2019).

Şekil 1: Yönetimin Tarihsel Gelişimi



Kaynak: Yenisu ve ark., 2019

4.1.1. Bilimsel Yönetim Öncesi Dönem

Yönetim uygulamalarının insanlık tarihi kadar eskilere dayanmasına rağmen yönetimin bir kavram olarak ortaya çıkmasının M.Ö. 1300 yılları olduğu belirtilmektedir (Mandell vd., 1981). Eski Mısır, Yunan ve Çin uygarlıklarına ait kayıtlar incelendiğinde kamu yönetimi ile ilgili bazı görüş ve ilkelerden söz edilmekte, kamu yöneticilerinin “dürüstlük”, “bencil olmama” gibi birtakım özelliklerinden bahsedilmektedir (Aktaran Yenisu ve ark., 2019).

1880 öncesi toplumların yapısı incelendiğinde çalışanların önce köle ve esirlerden oluştuğu görülmektedir. Kölelik yerini “serflik müessesesi”ne bırakmıştır. Serf, çalıştığı toprağa bağlı olup toprak ile birlikte alınıp satılmıştır. Daha sonraları ise loncalar oluşmuştur. Sanayi hazırlığı bir nevi loncalar tarafından yapılmıştır. Tarihsel süreçte yönetim konusunun ön plana çıkması 18. yüzyıl sonlarında teknolojik buluşların üretime etki etmesi ile yayılan Sanayi Devrimi ile başlamaktadır (Dalay, 2013).

4.1.2. Klasik Yönetim Anlayışı

Klasik Yönetim Anlayışını üç yaklaşım ile açıklamak mümkündür. Bunlar;

- **Bilimsel Yönetim Yaklaşımı**

Bu yaklaşım, yönetim kavramının bilimsel yöntemler kullanılarak uygulanması ile başlamıştır. Frederick Winslow Taylor önderliğinde gelişen “Bilimsel Yaklaşım” yönetimde devrim niteliğindedir. Taylor’ın 1913’te kaleme aldığı “Bilimsel Yönetimin İlkeleri (*The Principles of Scientific Management*)” isimli kitap yönetim klasikleri arasında yerini almıştır. Bu

prensipeler o zamanın işletme sorunlarının çözümünde büyük başarı sağlayarak dünyaya yayılmıştır (Ratnayake, 2009).

- **Yönetim Süreci Yaklaşımı**

Yönetim süreci yaklaşımının öncüsü Henry Fayol’dür. Fayol’ün ortaya koyduğu ilkeler Taylor’ı tamamlayıcı niteliktedir. Yalnız, Taylor daha çok üretim yönetimi ile ilgilenmesine karşın Fayol üretimden ziyade genel yönetim ile ilgilenmiş ve ilkelerini yönetim kademesinden alt kademelere doğru saptamıştır (Eren, 2019).

- **Bürokratik Yönetim Yaklaşımı**

Klasik Yönetim anlayışın üçüncü yaklaşımı Max Weber tarafından geliştirilen “Bürokrasi Yaklaşımı”dır. Bu yaklaşımda bürokrasi bir yönetim biçimi ve örgütlenme şekli olarak değerlendirilmiştir. Max Weber’e göre sanayileşme ile birlikte eski örgüt yapıları toplumun idari ihtiyaçlarını karşılamakta yetersiz kalmıştır. Eski yapının yerini “bürokrasi” olarak adlandırılan yasal/ rasyonel ilkelere dayanan yeni bir idari örgütlenme şekli almıştır (Baransel, 1979).

4.1.3. Neo-Klasik Yönetim Anlayışı

Bu yönetim anlayışı, Klasik Yönetim Anlayışı’nın ilkelerine dayanır. Klasik anlayışın aksayan yönlerine tepki olarak, eksiklerini tamamlamaya çalışmış ve daha insan odaklı bir yaklaşımı gündeme getirmiştir.

Klasik yönetim anlayışının geliştirilmesi gerektiğine inanan düşünürler, “Hawthorne” ve “Harwood” araştırmaları olarak anılan birtakım deneyler yaparak görüşlerini bilimsel yolla desteklemeye çalışmışlardır. Psikologlar tarafından binlerce işçi üzerinde uzun yıllar süren araştırmalar yürütülerek “iş ortamının düzenlenmesi” anlayışının gerekliliği test edilmeye çalışılmıştır. Gerçekleştirilen deneylerin sonucunda, klasik yönetim anlayışına eleştiri niteliğinde sonuçlarla karşılaşmıştır. Buna göre; örgütlerde temel ve en önemli unsurun insan olduğu, örgütlerin bir ilişkiler yumağından oluştuğu ve bu ilişkilerin verimlilik üzerinde etkisinin bulunduğu, yönetici davranışlarının örgütlerde büyük önem taşıdığı şeklinde tespitler bulunmaktadır (Asunakutlu, 2001).

Neo-Klasik Yönetim Anlayışının başlıca dayanağı; Klasik Yönetim Anlayışı’nda eksik olan insanların duygu ve düşüncelerinin etkisi ile hareket ettiği gerçeğidir. Bu yönetim anlayışının öncüsü olarak kabul edilen Elton MAYO, çalışanlara daha fazla anlayış gösterilmesinin endüstriyel işletmelerde daha fazla kazanç sağlamayı destekleyeceği görüşünü savunarak o dönemde devrim niteliğinde bir insani yaklaşımı olarak ortaya koymuştur (Yenisu ve ark., 2019).

4.1.4. Modern Yönetim Anlayışı

Neo-Klasik anlayışın yalnızca insan ilişkileri eksenli bir yönetim geliştirmesi oysaki örgütlerin yalnızca sosyal bir sistem olmayıp teknik ve fiziki yönlerinin unutulması bazı eleştirilere ve yeni yönetim yaklaşımlarına sebep olmuştur. Bu yeni yaklaşım Modern Yönetim Anlayışıdır (Shockley-Zalabak, 2015).

Modern yönetim anlayışında örgütler, çevreden aldıkları birtakım girdileri bir dönüşüm aşaması sonrasında ürün ve hizmet şeklinde çevreye geri sunan açık sistemlerdir (Atıgan, 2017).

Bu yönetim yaklaşımının gelişimi, 1970’li yıllar itibari ile “Çağdaş Yönetim Anlayışı”nı oluşturmuştur. “Toplam Kalite Yönetimi” ve “İnsan Kaynakları Yönetimi” çağdaş yönetim yaklaşımlarından olup günümüzde uygulanan yönetim sistemlerindendir (Bakan, 2015). Bilhassa 2000’li yıllarla birlikte Dünya üzerinde hız kazanan sosyolojik, teknolojik ve ekonomik gelişmeler yönetim ve liderlik kavramlarını da etkilemiş, bu gelişmelerle birlikte kalite ve verimlilik kavramları üzerinde durulmaya başlanmıştır.

5- Spor Yönetimi ve Kurumsallaşma

Yönetim kavramına spor sektörü açısından bakıldığında, bu kavramın sporun bir bilim dalı olarak kabul görmesi ile birlikte başladığını söylemek mümkündür. Spor faaliyetlerinin artması, sportif organizasyonların büyümesi ve spor tesislerinin çoğalması ile birlikte sporda yönetimin önemi de ortaya çıkmaya başlamıştır (Basım ve Argan, 2016).

Günümüzde artık üniversitelerde bir anabilim dalı olan spor yönetimi, genel olarak bakıldığında yönetim biliminin birçok prensibi ile ortak noktayı paylaşmaktadır.

Temeli birçok unsurdan oluşan çağdaş spor yönetimi, günümüzde gerek teorik gerekse de uygulama anlamında birçok yol katetmiş ve hala da yol almaya devam etmektedir. Belki günümüz anlamı ile aynı olmasa da, antik çağlarda da spor yönetimi kavramının varlığından söz etmek mümkündür (Basım ve Argan, 2016). Uygulamaya yönelik olarak değerlendirildiğinde “spor yönetimi” eski Yunan dönemlerinden beri bilinen bir kavramdır. O dönemlerde gerçekleştirilen antik olimpiyatlar görkemli açılışlarla gerçekleştirilir ve kalabalık bir kitle tarafından izlenirdi. Bu tür büyük bir organizasyonu gerçekleştirmek bir yönetim işi olup farklı işlere bakacak personele ve onları organize edecek yöneticiye ihtiyaç olmalıydı (Parkhouse, 2005).

Çağdaş spor yönetimi bakış açısı ile değerlendirildiğinde “spor yönetimi” kavramı için pek çok tanım yapılabilir. Çağdaş spor yönetimi literatürde, “yö-

netimsel profesyonel bir çalışma alanı” ve “akademik bir çalışma alanı” olmak üzere iki formda tanımlanmaktadır. Profesyonel spor yönetiminin organizasyon yapısı, iletişim, halkla ilişkiler, denetim ve kontrol, teknoloji kullanımı gibi pek çok alan ile bağlantısı bulunmaktadır (Basım ve Argan, 2016).

Spor yönetimini, spor örgütlerinin, spor kulüplerinin ya da spor tesislerinin yönetimi gibi bazı alt dallara ayırmak mümkündür. Çalışma alanları ve örgüt türü farklı olsa da, etkili ve verimli bir yönetimin sağlanabilmesi için spor yönetiminde, yönetim biliminin ilke ve prensiplerinin esas alınması gereklidir (Ferkins ve ark., 2005).

Günümüz küreselleşen dünyasında spor artık büyük bir kazanç ve reklam aracı olarak görülmekte, ekonomik açıdan artan önemini sürdürmektedir. Spor örgütleri içerisinde sporun en temel yapı taşı olan spor kulüpleri yatırım yapılan büyük şirketlere dönüşmektedir. Böyle dinamik bir yapısı bulunan sporun rekabetçi yönünün güçlenmesi, kar ve gelir düzeyinin artırılması için profesyonel şirketler gibi yönetilmesi gereklidir (Devecioğlu ve Yücel, 2012).

5.1. Kurumsallaşma Kavramı

Türk Dil Kurumu (TDK)’nın sözlüğüne bakıldığında kurumsallaşmak; “örgütlü duruma gelmek”, “süreklilik kazanmak” olarak tanımlanmaktadır.

Karpuzoğlu (2001) kurumsallaşmayı, şirketlerin kişilerden bağımsız bir şekilde işleyişleri ile ilgili standartlara, prosedürlere sahip olması, değişen koşulları hızlı takip edebilmek için gerekli sistem ve organizasyon yapısını oluşturması, kendine has iş yapma yöntemlerini kurum içinde bir kültür haline getirerek diğer organizasyonlardan ayırt edici bir kimliğe bürünme süreci olarak tanımlamaktadır.

Şirketlerde sürdürülebilir başarıyı hedefleyen bir yaklaşım olan kurumsallaşma kavramı, ilk olarak hayatımıza 1999 yılında “İktisadi İşbirliği ve Kalkınma Teşkilatı (OECD)” ile girmiştir. Gerek Dünya üzerinde yaşanan ekonomik krizler, gerekse şirket düzeyinde bakıldığında yaşanan birtakım usulsüzlükler gibi durumlar kurumsal yönetim anlayışının tüm kurumlar düzeyinde uygulanması gerekliliğini ortaya koymaktadır. OECD’nin bu konudaki tavsiye niteliği taşıyan ilkeleri, şirketlerde sürdürülebilir bir başarıyı hedeflemektedir. Kurumsallaşma ve kurumsal bir yönetimde esas olan, kurumun devamlılığının belli kişilere bağımlı olmayacak şekilde bir sistemin oluşturulmasıdır (Ekin, 2016).

5.2. İşletmelerin Kurumsallaşma Amaçları

İşletlerin kurumsallaşma amaçları genel olarak ifade edilecek olursa;

- **Meşrulaşma**

Meşrulaşma, kuruluş faaliyetlerinin çevreleri tarafından kabul görmesidir. Örgüt kaynaklarının kıt olması ya da kaynaklara olan ihtiyacın artması durumunda kaynak sahiplerinin örgütler üzerindeki etkisi artmaktadır. Kuruluşlar kaynak sağlayıcıların güvenini kazanarak daha fazla finansman ve insan kaynağına ulaşabilirler. (Apaydın , 2007).

- **Tahmin Edilebilirlik Özelliği Kazanmak**

Kuruluşun, faaliyetlerini hukuki ve sosyal çevre gerekliliklerini karşılayacak şekilde gerçekleştirmesi etkileşim halinde bulunduğu çevreye karşı meşrulaştırmaktadır. Meşruiyet başka bir deyişle “kabul görme” kuruluş faaliyetlerinin onaylanması ve gelecekteki faaliyetlerinin de belli kurallar ve değerler doğrultusunda gerçekleşeceğini yansıtmaktadır. Bu durum kuruma faaliyetleri için tahmin edilebilirlik kazandırmaktadır. Bu özellik kuruluşlara kişilerin ve ilişki içinde bulundukları diğer kuruluşların güven duymasını sağlayacaktır. Yoğun rekabetin yaşandığı günümüz küreselleşen dünyasında kuruluşlar için faaliyetlerinin tahmin edilebilirliği rakiplerine karşı tercih edilme konusunda avantaj sağlayacaktır (Dağlı Ekmekçi, 2015).

- **İstikrar**

Kuruluşların güvenilirlik ve hesap verebilme özelliğine sahip olması tercih edilme nedenlerindendir. Yüksek güvenilirlik ve hesap verebilme özelliği zaman içinde tekrarlanabilme ve istikrarı beraberinde getirmektedir (Singh ve ark., 1996).

Kurumsallaşmada amaçlanan istikrarı yakalamaktır. Burada bahsedilen istikrar; değişim karşısında direnç göstermek değil, varlığını sürdürmek için çevre koşullarına uyum sağlarken mevcut yetenek ve tecrübeleri kullanmak, bunların üzerine yeni bilgiler ve deneyimler eklemektir (Apaydın, 2009).

- **Kaynakları Arttırmak**

Kurumsallaşmanın amaçlarından bir diğeri de kuruluş kaynaklarının arttırılmasıdır. Kurumsallaşma sayesinde kazanılan istikrar ve meşruiyet sayesinde kuruluşun kendine duyduğu güven artmakta ve böylece finansal kaynaklara, uzman insan kaynağına ulaşımı da kolaylaşmaktadır (Dağlı Ekmekçi, 2015).

- **Çevreye Uyum**

Kuruluşların çevreye uyumunu “iç çevreye uyum” ve “dış çevreye uyum” olarak incelemek mümkündür. İç çevreye uyum; kuruluşun temel unsurlarında meydana gelen bir değişikliğe kuruluşun bir bütün olarak uyum sağlayabilmesidir. Dış çevreye uyum ise; kuruluşun varlığını de-

vam ettirebilmek ve gelişmek için etkileşim halinde bulunduğu dış çevre-
sinde meydana gelen değişim ve gelişmelere ayak uydurabilmesidir. Bu
süreç, kuruluş amaçları ile dış çevrenin gereksinimlerine dayanan baskı-
ların uzlaştırılması ve bir bütünlük sağlanması ile gerçekleştirilebilir (*Ak-
taran Dağlı Ekmekçi*, 2015).

5.3. Kurumsallaşma Düzeyleri

Kurumsallaşma aşamalarını beş kategoride tanımlamak mümkündür
(Tavşancı, 2009);

- **Kurumsal Olmama:** Bu aşamada firmada kurumsallaşma bu-
lunmaz. Bu durum genellikle firmaların ilk yıllarında ortaya çıkmakta ve
kısa sürmektedir. Çünkü firmalar isteyerek ya da istem dışı olarak biraz
kurumsallaşma gösterir.

- **Ön Kurumsallaşma:** Bu aşama için kurumsallığın başladığı aş-
ma denilebilir. Firmadaki karar vericilerin değerleri, kurum kültürü ve
çevresel zorlamalar doğrultusunda kurallar ve ortak değerler oluşmaya
başlar. Bu aşamada firmanın politikaları, değerleri ve kuralları henüz be-
lirgin olmasa da yavaş yavaş kurum kültürü şekillenmeye başlar. Bilhassa
yeni kurulan firmalarda işlerin giderek karmaşıklaşması ve organizasyo-
nel yapıdaki büyüme ile birlikte iletişim kopuklukları meydana gelebilir.

- **Yarı Kurumsallaşma:** Biçimsel anlamda organizasyonel yapının
ve faaliyetlerin tam anlamda olmasa da tanımının yapıldığı ve uygulan-
maya başlandığı aşamadır. Orta düzeyde kurumsallaşmanın olduğu bu
aşamada, işleyişte problem oluşturan prosedürler, yetkiler, sorumluluklar,
ortak olmayan değerler güncellenir ve yeniden yapılandırılır.

- **Kurumsallaşma:** Bu aşamada kurumsallaşma yüksektir. Firmada
şeffaflık, oluşturulan biçimsel yapıya uyum ve kurumsal anlamda sosyal
sorumluluk yüksektir. Aynı zamanda profesyonelleşme ve kültürel güç
konularında yapılması gereken çalışmalar bulunmaktadır. Çünkü bu iki
konuda kurumsallaşma seviyesi; üst yönetimin gücü elinde tutma isteği,
organizasyonel yapıdaki büyüme sebebi ile oluşan değişim, firma ortaklık
yapısında oluşan değişimler, üst yönetimde yaşanan kuşak farklılaşması,
firmada gerçekleşen büyüme gibi konular sebebi ile diğer unsurlarla kar-
şılaştırıldığında daha düşük seviyededir.

- **Tam Kurumsallaşma:** Güçlü bir kurum kültürünün olduğu,
gerçekleştirilen faaliyetlerin tüm personel tarafından yazılı prosedür, ku-
ral ve değerler doğrultusunda gerçekleştirildiği aşamadır. Artık bu aş-
amada prosedürler, kurallar ve değerler çalışanlar tarafından alışkanlık
haline gelmiştir. Firmada profesyonelleşme tam anlamı ile sağlanmıştır.
Hem toplum nezdinde hem de kurumsal çevrelerdeki meşruluk yüksektir.
Ayrıca firmada şeffaf bir yönetim hakim olup her faaliyetinin hesabını

kolaylıkla verebilmektedir. Kişilerden bağımsız bir yapısı bulunan firma, köklü değişimlerden etkilenmeyecek şekilde bir yapı haline gelmiştir.

5.4. Kurumsallaşmanın Temel Unsurları

Bir işletmede kurumsallaşmanın ne derece gerçekleştiğinin belirlenmesi, bazı unsurların hangi düzeyde olduğu ile ilgilidir. Bu unsurlar Tavşancı (2009) tarafından yapılan çalışmada on başlık altında incelenmiştir. Bunlar;

- **Kültürel Güç**

Kültürel güç, kuruluşa ait temel değerlerin çoğunluk tarafından paylaşılması ve kabul edilmesidir. Bu değerler çalışanlar tarafından ne derece benimsenir ve kabullenilirse, kültür de o derece güçlenmektedir (Özkalp ve Kırıl, 2018).

Kurum kültürü; bir kuruluşun sahip olduğu, çalışanlar tarafından benimsenen ve gelecek kuşaklara aktarılan değerler ve kurallar bütünüdür (Güngör Ak, 2010). Kurumsal bir biçimlendirme aracı olan bu kavram, çalışanları aynı kültür etrafında birleştiren bir unsurdur. Böylece kurum çalışanları ve yöneticiler arasında uyumlu bir çalışma ortamı oluşur. Bu durum kurumda dayanışmanın artmasını sağlayarak birleştirici bir rol oynar. Bir organizasyonda kurum kültürü aynı zamanda çalışanların tutum ve davranışlarına yansyarak bir kontrol mekanizması işlevi görür (Schein, 1985).

Kurumsal kültürü güçlü firmalarda, ortak hedefler doğrultusunda hareket etme söz konusu olduğundan çalışanlar en zor konularda dahi ortak paydada buluşabilmektedir. Çalışanların kişisel değerleri ile firmanın temel değerleri birbiri ile uyumludur. Kültürel gücü yüksek kuruluşlarda çalışanların kuruluşa ve yöneticilere karşı güveni yüksektir (Köse ve ark., 2001).

- **Toplumsal Değer ve Normlara Uyum**

Toplumsal değerler, çoğunluk tarafından kabul görmüş ölçü ve standartlardan oluşur. Toplumsal düzenin sağlanması ve sürdürülmesinde bir denetim mekanizması işlevine sahiptir. Toplumsal normlar, toplumdaki bireylere yol gösteren, doğruyu ve yanlış ayırmaya yarayan kurallar ve standartlardır. Toplumlarda bu normları belirleyen bir yapı mevcuttur. Normlara uygun olan davranışlar resmi ya da gayri resmi şekilde ödüllendirilmekte, aykırı olanlar ise cezalandırılmaktadır. Toplumların kültürel yapılarına göre değişen normlar, bireyler tarafından toplumlaşma süreci sırasında öğrenilerek alışkanlık haline gelir. Normlar ihtiyaçlara cevap veremediğinde, toplumu oluşturan bireyler tarafından revize edilerek tekrar düzenlenirler (Tavşancı, 2009).

Üst kültürel çevre, kuruluşların meşruiyet kazanması için önemli bir kaynaktır. Bu çevreyi kuruluşun içinde bulunduğu toplum oluşturur. Kuruluşlar kurumsallaşmayı sağlamak amacı ile toplumsal aktörlerin değer ve normları ile uyumlu olma çabası gösterirler. Böylece hem toplumun gözünde meşruluk kazanmakta hem de kültürel anlamda güçlenmektedirler. Çünkü kuruluş değerleri ile kuruluşun faaliyet alanına giren sosyal çevredeki çalışanlara ait değerlerin uyumlu olması, kurum kültürünün gelişmesini sağlayacaktır (Tavşancı, 2009).

• Profesyonelleşme

Profesyonelleşme, kuruluş iş ve işlemlerinin konunun uzmanı kişiler tarafından yapılması, görev, yetki ve sorumlulukların ilgili konudaki uzmanlık esas alınarak belirlenmesi esasına dayanmaktadır (Yazıcıoğlu ve Koç, 2009).

Bir kuruluşta profesyonelleşme; yönetim düzeyinde profesyonel kişilerin bulunması, çalışan niteliklerinin eğitimlerle desteklenmesi, kuruluşun aynı alanda faaliyet gösteren diğer kuruluşlarla etkileşim halinde olması olarak açıklanabilir (Aylan ve Koç 2017).

Rekabet şartlarının yoğun olduğu günümüz dünyasında, yönetimin profesyonelleşmesi kuruluşlar açısından önemli bir diğer adımdır.

• Biçimsel Organizasyon Yapısı

Biçimsel organizasyon yapısı, kuruluş organizasyonel yapısının büyümeye başlaması ve işlerin karmaşıklaşması durumunda önemini daha belirgin göstermektedir. Organizasyondaki ilişki sayısının artmasına karşılık organizasyon şeması, görev tanımları ve yetkiler net olarak belirtilmediği durumlarda kuruluş içinde çatışmalar, gecikmeler ve hatalar ortaya çıkabilir (Aktaran Tavşancı, 2009).

Kuruluşa ait organizasyon şemasının oluşturulması, görev tanımlarının, yetkinliklerin, yetki ve sorumlulukların tanımlanması, raporlama süreçlerinin belirlenmesi etkin ve verimli bir çalışma ortamına zemin hazırlayacaktır.

• Şeffaflaşma ve Hesap Verebilirlik

Şeffaflık kavramı, açıklıkla ilgilidir. Kurumsal yönetimde şeffaflık; yönetsel ve mali olarak saydam olmayı tanımlar. Yönetsel şeffaflıkta yetki dağılımı hiyerarşik olarak belirlenmelidir. Kurumun mali yapısı ve alınacak kararların istenildiği durumlarda denetlenebilmesi ve izlenebilirliğin sağlanması mali şeffaflıkla ilgilidir (Sönmezoglu ve Çoknaz, 2013).

Hesap verebilirlik, karar vericilerin verdikleri kararlardan ve alınan kararları uygulayanların da yaptıkları faaliyetlerin sonucundan sorumlu olmalarını gerektirir. Yöneticilerin gereksiz ya da beklenmedik kararlar

almaması, örgüt çıkarlarını kendi çıkarlarından üstün tutması, hissedarlar ve yöneticiler arasında çıkar çatışmalarının azalması gibi unsurlar hesap verebilirlikle ilgidir (Doğan, 2007).

• **Biçimsel Faaliyet Yapısı**

Kurumsallaşma adımlarında önemli bir yere sahip olan biçimsel faaliyet yapısı, prosedürler, talimatlar gibi yazılı kurallar aracılığı ile sistemliliği ve standartlaşmayı sağlayan bir unsurdur. Böylece kuruluş faaliyetleri kişisel inisiyatiften çıkarak belli standartlar çerçevesinde yürütülebilmektedir. Bu sayede çalışanlar ve yöneticiler görev ve sorumluluklarını nasıl gerçekleştireceklerini, kime karşı sorumlu olduklarını net bir şekilde bilebilirler. Oluşan bu netlik sayesinde etkin planlar yapmak ve uygulamaya koymak kolaylaşmaktadır (Staggenborg, 1988).

İşletmeye ait misyon, vizyon ve hedeflerin belirlenmesi, gerçekleştirilen faaliyetlere ait işleyişin yazılı hale getirilmesi kurumsallaşma adına önemli bir adımdır (Yazıcıoğlu ve Koç, 2009).

• **Kurumsal Çevreye Uyum**

Kurumsal çevre, kuruluş ile devlet, ticari birlikler ve meslek odaları gibi kural düzenleyici yapılarla olan etkileşim sonucunda oluşan kuralları, normları ve inançları kapsar (Özen ve Yeloğlu, 2006). Kuruluşlar, kurumsal çevrenin belirlediği gerekliliklere uyarak hem çevre hem de toplum tarafından onaylanan meşru bir yapı haline gelirler. Bu durum kuruluşu ait ürün ya da hizmetlere olan talebi arttırır, marka değerini yükseltir ve kuruluş varlıklarının sürekliliğine destek olur (Dağlı Ekmekçi, 2015).

• **Kurumsal Sosyal Sorumluluk**

Kurumsal sosyal sorumluluk, kuruluş faaliyetlerinin kendi öz çıkarları kadar toplum çıkarlarını da gözeterek yürütmesi için aldığı karardır. Bu bilinci taşıyan ve bunu da toplum nezdinde göstermeyi başaran kuruluşlar meşruiyet kazanırlar. Kurumsal sosyal sorumluluk yalnızca firmanın faaliyet gösterdiği pazara karşı değil, çalışanlarına, topluma, tedarikçilerine ve çevreye karşı gösterdiği duyarlılıkla da ilgilidir (Tavşancı, 2009).

• **Biçimsel Yapıya Uyum**

Firmaların kurumsallaşmalarında tutarlı eylemler ve kararlar önem arz etmektedir. Tutarlılık, bütünle olan uyumdur (Apaydın, 2007). Bu sebeple, kuruluş biçimsel faaliyet yapısı ve biçimsel organizasyon yapısı belirlenen şekilde yürütülmeli ve bu yapılara uyum sağlanmalıdır. Kurumsallaşmada yazılı kuralların (prosedür, talimat vb.) ve organizasyon şemasının çalışanlar tarafından aynı algılanması ve nasıl tanımlandı ise o şekilde uygulanması gereklidir (Akat ve ark.,1994).

• Yetki Delegasyonu

Yetki devri, kuruluş faaliyetlerinde verimliliğin sürdürülebilmesi için yöneticinin gerektiği durumlarda yetkilerini astlarına devretmesidir. Burada belirtilmesi gereken önemli nokta; yetki devri sorumluluk devri anlamına gelmemekle birlikte iyi planlanmış bir süreci gerekli kılmaktadır (Koçel, 2003).

6- Sonuç

Spor ve sporla ilgili faaliyetlerin ekonomik yapı içerisinde önemli bir yeri bulunmaktadır. Bu sebeple, ekonomik göstergelerdeki değişiklikler spor endüstrisini de etkilemekte, bazı durumlarda ise bu göstergelerdeki değişikliği tetikleyebilmektedir. Günümüzde yaşanan teknolojik gelişmelerle birlikte dünya ekonomisi hızlı ve büyük bir değişim yaşamaktadır. Bu dönüşüm spor kuruluşlarına da yansımakta ve önemli değişikliklere sebep olmaktadır. Bu nedenle spor sektörünün yaşanan bu gelişmeleri takip etmesi ve yapısını bu doğrultuda düzenlemesi kaçınılmaz bir gerçektir (Devecioğlu, 2017).

Günümüz rekabet ortamından ayrı tutulamayacak derecede önemli ve büyük bir endüstri kolu olan sporun, toplumlar için vazgeçilmez bir unsur olduğunu söylemek mümkündür. Yaşamın içerisine bu derece entegre olmuş bir yapının işlevini tam anlamı ile yerine getirebilmesinde spor kuruluşlarının nasıl yönetildikleri büyük önem taşımaktadır. Spor kuruluşlarının bulundukları çevrede varlıklarını sürdürebilmeleri, faaliyetlerini etkin bir şekilde gerçekleştirebilmeleri, iç ve dış çevre koşullarına hızlı adapte olabilmeleri için iyi bir yönetime ihtiyaçları bulunmaktadır.

İyi yönetim kavramı içerisine profesyonelleşme, örgüt yapısı, kurumsal çevreye uyum, kurum kültürü, şeffaflık ve hesap verebilirlik gibi kurumsallaşmanın alt unsurları girmektedir (Dağlı Ekmekçi, 2015).

Kurumsallaşmanın firmalara birçok fayda sağladığını söylemek mümkündür. Öncelikle ilk faydası, mevcut kaynakların etkili kullanımına katkısıdır. Şöyle ki; kurumsal bir firmada müşteri talep ve ihtiyaçları daha çok önem kazandığından, firma kaynaklarının verimli kullanımı için gösterilen özen artmaktadır. Kurumsallaşmış bir firmada çalışanların yetki ve sorumluluklarının net bir şekilde tanımlanması, görev belirsizliği nedeni ile çalışanlar üzerinde oluşan stresi azaltmaktadır. Kurumsallaşmanın sağladığı bir diğer fayda, işlerin profesyonel kişiler tarafından yapılmasının firmaya sağladığı etkinliktir. Ayrıca, işlerin kişilere bağımlı olmaksızın ayrı bir kimlikle yürütülmesi firma kalıcılığına fayda sağlamaktadır. Bunların yanında, personel gelişimine önem verilmesi ile kurum içi eğitimlerin artması ve çalışan katılımının sağlanması, çalışanların firmaya olan bağlılığına da olumlu yansımaktadır. Kurumsallaşma ile günümüz hızla

değişen dünyasına uyum sağlamak için gerekli olan modern teknik ve teknolojilere gösterilen önem de artmaktadır (Aktaran Tavşancı, 2009).

Kurumsallaşma ile kuruluşların faaliyetleri ile ilgili karar verme süreçleri de değişmektedir. Tekin ve Ehtiyar (2009) karar vermeyi; karşılaşılan bir olay karşısında hedeflenen amaca ulaşmak için ihtiyaç duyulan bilgi ve verilerin temin edilmesi, rasyonel ve sistematik bir yol izlenerek alternatif seçeneklerin oluşturulması ve bu seçenekler arasından en uygun olanın seçilerek uygulanmaya başlanması olarak belirtmektedir. Kurumsallaşma ile şeffaflık ve hesap verebilirlik yaklaşımından hareketle karar verme süreçlerinde daha rasyonel ve sistemsal bir yol izlenmektedir.

Ayrıca, kurumsallaşma ile yakalanan etkin bir iletişim sayesinde yönetici ve çalışanların kuruluş hedefleri etrafında etkileşimi kolaylaşır (Yazıcıoğlu ve Koç 2009). İletişim becerilerinin gelişmesi sayesinde çalışanlar, benzer düşüncelere sahip olmasalar da karşındakini anlayarak hareket etmektedirler. Bu durum, kuruluş hedeflerinin yakalanmasını ve birlik ve beraberliğin oluşturulmasına katkı sağlar.

Kurumsallaşma konusunda yapılacak çalışmaların diğer endüstri kolalarında yer alan işletmelerde olduğu gibi benzer yönetim felsefesine sahip spor kuruluşlarına da pek çok fayda sağlayacağını söylemek mümkündür. Nitekim spor kuruluşlarının temel yapı taşı olan spor kulüplerinin kurumsallaşması üzerine yapılan çalışmalarda kurumsallaşmanın sağlayacağı birçok faydaya işaret edilmektedir.

Kurumsallaşmanın sağlanması; süreklilik arz edecek şekilde faaliyetlerin belirlenmesi, işleyiş sistematığının sağlanması ve bu sistematığın yönetimde kimin olduğundan bağımsız olarak işler hale gelmesidir. Belgeleme, kayıt ve arşiv bu sürekliliği sağlayacak ana unsurlardır. İşe alma, işten çıkarma, terfi, ödül ve ceza mekanizmaları objektif ve sektörün kriterlerine göre belirlenmelidir. Liyakat tüm bu süreçlerin merkezinde yer almalıdır. Liyakati esas alan bir sistem işleyiş süreçlerinde güven ve meşruiyeti yerleştirecektir.

Kurumsallaşma spor kulüplerinin marka değerini artıracaktır. Kurumsallaşma ile sağlanacak hizmet kalitesi, hizmeti alan kitlenin memnuniyeti ile sonuçlandıkça bir çeşit pozitif döngü ile gelişecektir. Kritik bir eşik geçildikten sonra memnuniyet-kurumsallaşma ilişkisi başarılı spor kulüplerinin en önem verdiği konular arasına girecektir. Kurumsallaşma aynı zamanda yönetimde şeffaflık, denetim ve hesap verebilirliği sağlayarak, sayılan katkılarında ötesinde fayda sağlayacaktır. Mali büyüklükleri dikkat çekecek ölçeklere ulaşan spor kulüpleri düşünüldüğünde, kurumsallaşmanın bu sektör için bir olmazsa olmaz haline geldiği anlaşılabacaktır.

KAYNAKLAR

- Akat, İ., Budak G., Budak G. (1994). İşletme Yönetimi. İstanbul: Beta Basım Yayın Dağıtım A.Ş.
- Akkaya, C. (2008). Küreselleşme ve Futboldaki Dönüşüm. Felsefe ve Toplumsal Bilimlerde Diyaloglar. 1(4), 2-14.
- Aktel, M. (2001). Küreselleşme Süreci ve Etki Alanları. Süleyman Demire Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi. 6 (2), 193-202.
- Alkibay, S. (2005). Profesyonel Futbol Kulüplerinin Taraftar İlişkileri Yoluyla Marka Değeri Yaratmaları Üzerine Bir Araştırma, Hacettepe Üniversitesi İktisadi Ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, Cilt 23, Sayı 1, S: 83-108.
- Apaydın, F. (2007). Örgütlerde Kurumsallaşma ve Adaptif Yeteneklerin Pazarlama Eylemlerine ve Örgütsel Performansa Etkileri (Basılmamış Doktora Tezi), Gebze Yüksek Teknoloji Enstitüsü Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kocaeli.
- Apaydın, F. (2009). Kurumsal Teori ve İşletmelerin Kurumsallaşması, C.Ü. İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi, Cilt 10, Sayı 1, s. 1-22.
- Aracı, H. (2006). Öğretmen ve Öğrenciler İçin Okullarda Beden Eğitimi, Nobel Akademik Yayıncılık, 6. Baskı, İstanbul.
- Argan, M. ve Katırcı, H. (2015). Spor Pazarlaması. (3. Baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Argan, M. (2004). Spor Sponsorluğu Yönetimi, Detay Yayınları, Ankara, s. 5-19.
- Asunakutlu, T. (2001). Klasik Ve Neo-Klasik Dönemde Örgütsel Güvenin Karşılaştırılması Üzerine Bir Deneme. Muğla Üniversitesi SBE Dergisi, 5, 1-17.
- Atasoy, B., Kuter ve Öztürk, F. (2015). Küreselleşme ve Spor. Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 1 (18), 11-22.
- Atıgan, F. (2017). Yönetim ve Organizasyon.(3. Baskı). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık
- Aylan, S. ve Koç, H. (2017). İşletmelerin Kurumsallaşma Kriterlerinin Belirlenmesine Yönelik Bir Ölçek Geliştirme Çalışması. Gazi Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 19 (2), 564-585.
- Bakan, İ. (2015). Çağdaş Yönetim Yaklaşımları.(5. Baskı). İstanbul: Beta Yayınları.
- Baransel, A. (1979). Çağdaş Yönetim Düşüncesinin Evrimi, İstanbul, İstanbul Üniversitesi Yayınları.
- Basım, N. ve Argan, M. (2016). Spor Yönetimi. (2. Baskı). Ankara; Detay Yayıncılık.

- Batmaz, H. Ç., Yıldırım, F. ve Karadağ, M. (2015). Küresel Rekabetin Spor Endüstrisine Etkisi. *International Journal of Social Science*, 42, 521
- Can, Y., Soyer, F. ve Güven, H. (2000). Spor Hizmetlerinde Verimliliği Etkileyen Faktörlerin Değerlendirilmesi. *Spor Yönetim Bilimleri 1. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Kongresi*, Ankara, 182-200.
- Çeyiz, S. ve Özbek, O. (2014). Küreselleşme ve Spor Etkileşimi. *International Journal of Science Culture and Sport*. 1, 487-495.
- Dağlı Ekmekçi, Y.A., Ekmekçi, R., İrmış, A. (2013). Küreselleşme ve Spor Endüstrisi, *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, 4 (1), 91-117.
- Dağlı Ekmekçi, Y.A. (2015). Türkiye Profesyonel Futbol Kulüplerinin Kurumsallaşması, Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İşletme Anabilim Dalı, Doktora Tezi, Denizli.
- Dalay, İ. (2013). Yönetimin Tarihsel Gelişimi. Erişim Tarihi:15.08.2020, <http://ismaildalay.blogspot.com/2013/11/yonetimin-tarihsel-gelisimi.html>
- Devecioğlu, S. (2017). Yükselen Değer Spor Ekonomisi. Erişim Tarihi: 15.08.2020 <http://lesportmagazine.com/2017/09/27/doc-dr-sebahattin-devecioglu-yazdi-yukselen-deger-spor-ekonomisi/>
- Devecioğlu, S. ve Yücel, A. S. (2012). Spor Sektörü ve Altı Sigma Yönetim Modeli, *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, X (1), 17-24.
- Doğan M. (2007) Kurumsal Yönetim (1.Baskı). Siyasal Kitapevi, Ankara.
- Doğan, M. (2016). İşletme Ekonomisi ve Yönetimi (10. Basım), Nobel Akademik Yayıncılık, Ankara.
- Ekin, D. (2016). Kurumsallaşma ve Kurumsal Yönetim. Erişim Tarihi: 03.08.2020, <http://www.demetekin.com.tr/kurumsallasma-ve-kurumsal-yonetim/>
- Ekren, N. ve Çağlar, B. A. (2003). Spor Ekonomisi, Teorik Bir Çerçeve. *Active Dergisi*. 32, 1-2.
- Erdemli, A. (1996). İnsani Spor ve Olimpizm-Spor Felsefesi Yazıları. Sarmal Yayınevi: İstanbul.
- Eren, E. (2019). Yönetim ve Organizasyon (Çağdaş ve Küresel Yaklaşımlar). 13. Basım, Beta Basım Yayım, İstanbul.
- Erkal, M.E (1998). Sosyolojik Açından Spor, 3. Baskı, Der Yayınları: İstanbul.
- Ferkins L., Shilbury D., McDonald G. (2005). The Role of the Board in Building Strategic Capability:Towards an Intagrated Model of Sport Governance Research. *Sport Management Review*, 8 (3), 195-225.
- Fişek, K (2003) Spor Yönetimi –Dünyada ve Türkiye’de. YGS Yayınları / İnsan-ca Spor Kitaplığı Dizisi, İstanbul.
- Fişek , K. (2003). Devlet Politikası ve Toplumsal Yapıyla İlişkileri Açısından Spor Yönetimi, (İstanbul: YGS Yayınları, 2003), 34.

- Güngör Ak, B.(2010). Aile İşletmelerinde Kurumsallaşmanın İşletme Başarısına Olan Etkileri: Aydın İlinde Faaliyet Gösteren Aile İşletmeleri Örneği (Basılmamış Doktora Tezi), Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aydın.
- Güzel, P., Çoknaz, D. ve Noordegraaf Atalay, M. (2009). Sürdürülebilir Kalkınmanın Çevre Boyutunda Uluslararası Olimpiyat Komitesi (IOC) Uygulamaları ve Olimpiyat Organizasyonları Kapsamında İncelenmesi. Spor Bilimleri Dergisi, Hacettepe J. of Sport Sciences, 20 (2), 59–69.
- Harnessing the Power of Sport for Development and Peace: Recommendations to Governments, Sport for Development and Peace International Working Group, 2008.
- International working group (t.y.). Hardnessing The Power Sport For Development And Peace:Recommendations to Government. Erişim Tarihi: 12.07.2020 https://www.sportanddev.org/sites/default/files/downloads/rtp_sdp_iwg_harnessing_the_power_of_sport_for_development_and_peace.pdf
- Karpuzoğlu, E. (2001). Büyüyen ve Gelişen Aile Şirketlerinde Kurumsallaşma (1. Baskı), Hayat Yayınları: İstanbul
- Katırcı, H., Çağlarımak, Uslu, N., Kaytancı, U. B., Özata, E., Ergeç, E. (2013). Spor Ekonomisi, Anadolu Üniversitesi Yayını, No:2974, Eskişehir.
- Koçel T. (2003). İşletme Yöneticiliği. İstanbul: Beta Basım Yayım Dağıtım A.Ş.
- Korkmaz, S. ve Çakır, V. O. (2016). Uluslararası Olimpik Kongre Çıktılarında “Barış” Teması. Uluslararası Spor, Egzersiz ve Antrenman Bilimi Dergisi, 2 (3), 102-111.
- Köse, S., Tetik, S., Ercan, C. (2001). Örgüt Kültürünü Oluşturan Faktörler. Celal bayar Üniversitesi İ.İ.B.F., *Yönetim ve Ekonomi Dergisi*, 7(1), 219-242.
- Krech, D. ve Crutchfield, R. S, (1980). Sosyal Psikoloji, (Çev. E. Güngör), İstanbul, Ötüken Yayınları.
- Küçük, V. ve Koç, H. (2004). Psiko-Sosyal Gelişim Süreci İçerisinde İnsan ve Spor İlişkisi. Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 10, 131-141.
- Lenger, A. ve Schumacher, F. (2015). The Social Functions of Sport: A Theoretical Approach to the Interplay of Emerging Powers, National Identity, and Global Sport Events. *Journal of Globalization Studies*, 6 (2), 41-58
- Özen Ş. ve Yeloğlu H.O. (2006). Bir Örgüt Kimliği Olarak “Holding” adının İnşası ve Aşınması: Eşanlı Kurumsallaşma ve Çözülme Üzerine Bir Model Önerisi, *Yönetim Araştırmaları Dergisi*, Cilt 6, Sayı 1-2, s. 45-84.
- Özkalp, E. ve Kirel, Ç. (2018). Örgütsel Davranış (8. Baskı). Ekin Kitabevi Yayınları: Bursa
- Parkhouse, B. L. (2005). The Management of Sport: Its Foundation and Application (4. Edition). McGraw-Hill-USA
- Ratnayake, R.M.C. (2009). Evolution of Scientific Management Towards Performance Measurement and Managing Systems for Sustainable Performance in Industrial Assets: Philosophical Point of View. *Journal of Technology Management and Innovation*, 4 (1), 152-161.

- Schein E. H.(1985). *Organizational Culture and Leadership*.(3rd Ed.). Jossey-Bass.
- Shockley-Zalabak, P. (2015). *Fundamentals of Organizational Communication: Knowledge, Sensitivity, Skills, Values*.(9th Ed.). Boston: Pearson.
- Singh J. V., Tucker D. J., House R. J. (1996). Organizational Legitimacy and the Liability of Newness , *Administrative Science Quarterly*, 31, 171-193.
- Staggenborg S. (1988). The Consequences of Professionalization and Formalization in the Pro-choice Movement. *American Sociological Review*. 53(4): 585-606.
- Suner, A. , Atlı, A. (2018). *Toplumsal Kutuplaşma Ekseninde Sanat ve Spor*. İstanbul Politikalar Merkezi, İstanbul.
- Sönmezoğlu, U. ve Çoknaz, D. (2013). Yönetici Bakış Açısıyla Spor Kulüplerinde Kurumsallaşma (Spor Toto Süper Lig Örneği). *NWSA-Sports Sciences*, 9 (1), 1-21.
- Şen, H., Kaya, A., Alpaslan, B. (2018). “Sürdürülebilirlik Üzerine Tarihsel ve Güncel Bir Perspektif”, *Ekonomik Yaklaşım* 29(107): 1-47
- Talimciler, A. (2008). Futbol Değil İş: Endüstriyel Futbol. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*. 26, 89-114.
- Talimciler, A. (2016). Endüstrileşen Sporun/ Futbolun Geleceği. *Sosyoloji Dergisi*, Armağan Sayısı, 167-187.
- Tavşancı, S. (2009). Firmalardaki Kurumsallaşma Düzeyinin Rekabet Gücüne Etkisi Üzerine Bir Araştırma. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İşletme Ana Bilim Dalı, Doktora Tezi, İzmir*.
- Tekin, Ö. A. ve Ehtiyar, R. (2009). Yönetimde Karar Verme: Batı Antalya Bölgesindeki Beş Yıldızlı Otellerde Çalışan Farklı Departman Yöneticilerinin Karar Verme Stilleri Üzerine Bir Araştırma. *Journal of Yasar University*, 20 (5), 3394-3414.
- Yazıcı, A. G. (2014). Toplumsal Dinamizm ve Spor. *Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim Dergisi*, 3(1), 394-405.
- Yazıcıoğlu, İ. ve Koç, H. (2009). Aile İşletmelerinin Kurumsallaşma Düzeylerinin Belirlenmesine Yönelik Karşılaştırma Bir Araştırma. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21, 497-507.
- Yenisu, E., Şahin, F., Öztekkeli, H. (2019). Yönetim Düşüncesinin Evriminde Sistem Kuramının Etkileri: Kavramsal Bir Çözümleme, *Akademi Sosyal Bilimler Dergisi*, 6 (18), 514-527.
- Yetim, A.A. (2000). Sporun Sosyal Görünümü. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi (Gazi BESBD)*, 1:63 - 72.
- <https://sozluk.gov.tr/>. Erişim Tarihi:22.06.2020.

Bölüm 27

ANTİK ÇAĞLARDAKİ BOKSUN İLK ETKİNLİKLERİ



Feyzullah KOCA¹

Bilal OKUDAN²

1 Doç. Dr. Feyzullah Koca, Erciyes Üniversitesi, Spor Bilimleri fakültesi, Kayseri

2 Dr. Öğretim Görevlisi, Adnan Menderes Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Aydın

Giriş

İlk çağlarda insanlar dönemin vahşi hayvanlarından korunabilmek için saklanmak, kaçmak ve koşmak zorunda olduğu bir gerçektir. İnsanlar hayatlarını devam ettirebilmek için beslenmek zorunda idi ve taşlar, mızraklar veya oklarla vahşi hayvanları öldürmek zorunda idiler. Bu faaliyetlerden biriside boks etkinlikleri olabilir. Sporun tarihi Antik dünyaya kadar uzanmaktadır. Spora dönüşen fiziksel aktivite, ritüel, savaş ve eğlence ile erken bağlantılara sahiptir (Crowther,2007). Boks sporu hem bir savunma ve hemde hücum aktivitesi geliştirmesi nedeni ile çok eskilere dayanır (Murray, 2010). Sporun işlevleriyle ilgili kültürel hipotezler, sporun kökeninin, erkeklerin avlanma ve dövüş becerilerini geliştirmek ve uygulamak olduğu sonucuna varmışlardır (Carroll,2000). Dövüş hareketleri zaman içinde boks faaliyetleri olarak yer almıştır. Boks sporu uzun bir tarihi geçmişe sahiptir. En eski sporlardan biri olarak kabul edilebilir (Tekin ve ark.,2016). Boks daha sonraları eski Yunan Olimpiyatlarında yapılan bir spor olarak tarihte yerini almıştır. Daha sonraları ise Roma İmparatorluğu'nun gölgesinde festival etkinliklerinde kendine yer bulmuştur. Bu Antik dönemlerdeki boks faaliyetleri veya sporu günümüzdeki boks şeklinden çok daha fazla risklidir (İmamoğlu ve İmamoğlu,2018). Milattan önce 3.000'de bulunan sanat eserlerinde güreşçilerin ve boks yapan insanların tasvirlerine rastlanır (Korkmaz,2013). Boks ile yeterli bilginin toplanabildiği dönem aslında antik Yunan çağı olarak kabul edilir (Ceylan ve İmamoğlu,2019). Sporla ilgili kültür unsurları eski birikimlerinin üzerine yeni bir takım değerler koyarak gelişir (İmamoğlu ve ark.,1997). Her milletin sosyal yapısı ve yaşayışından kaynaklanan, bazense coğrafi özelliklerinden de etkilenen spor kültürü bulunur (Türkmen ve ark., 2006). Antik Yunanda en şiddetli spor boks olarak kabul edildi. Antik Yunanistan'da ince deri şeritler ellerini korumak için boksörlerin yumruklarının etrafına bağlanmıştı. Boks eldivenleri sonunda gelişti ve Roma döneminde daha büyük hasar vermek için kurşun veya demir ile ağır hale getirilmişlerdir (www.thebritishmuseum.ac.uk). Eldiven kullanımıyla yumruk dövüşünün en erken kanıtı Minoan Girit'te (yaklaşık MÖ 1500-1400) bulunabilir (Poliakoff,2013). Bedensel temasın gerektiği boks, kick-boks, güreş gibi sporlarda şiddetin kasıtlılığını kontrol etmek zordur. Bu dövüşün kendi doğası içinde şiddet vardır (Aras ve İmamoğlu,2020). Daha sonra ortaya çıkan ölümcül spor pankreas boks teknikleri ile güçlendirilmiştir (Karasavvas, 2016).

Boks faaliyetleri ile ilgili yeterli bilgiye aslında antik Yunan döneminde rastlanır. Philostratus boks sporunun Spartalı halkalar tarafından ilk olarak yapıldığını ileri sürmüştür. Erken dönem Spartalılar, boksun onları savaş için hazırladıklarına hatta kafalarına alacakları kaçınılmaz darbelerle karşı hazırladığına inanmışlardır (Swaddling, 2008). Antik Yunan

çağında boks sporunun ilk şekli Minos ve Miken Uygarlığı halklarında ortaya çıkmıştır (Tekin ve ark.,2016). Antik Yunan halklarının şehirlerin tanrısı olarak Athena, denizler tanrısı olarak Poseidon, güneş tanrısı olarak Apollon ve tanrılar tanrısı olarakta Zeus adına çeşitli törenler ve oyunlar düzenlemişlerdir (Tekin ve ark.,2016).

Boks en şiddetli spor olarak kabul edildi. Şiddet eylemi seyircileri çeken şeydi ve görmek istedikleri şey buydu. Bir maçta ayrı rauntlar yoktu ve yarışmacılar, biri pes edene, nakavt edene veya bir yenilgi işareti olarak elini kaldırına kadar savaştı. İlk yarışmalarda, boksörler yaralanmaya neden olmamak, parmaklarını korumak için tasarlanmış yumuşak deri kayışlar giydiler. Deri kayışlar ellerin ve bileklerin etrafına sıkıca sarıldı ve parmaklar serbest kaldı. Yumruk ve elle darbelere izin verildi (Deimary ve ark.,2019).

Gelişme ve sonuç:

Yunan spor festivallerinin kökenleri, Miken döneminin cenaze oyunlarına (Milattan önce 1600 ile 1100 arası) dayanır (Wendy,1988). İlyada Aşil tarafından Patroclus için düzenlenenler gibi ölen savaşçıların onuruna düzenlenen cenaze oyunlarının kapsamlı tanımlarını içerir. Spor yapmak, kendi el işçiliğine ihtiyaç duymayan soylu ve zenginlerin mesleği olarak tanımlanır. Odysseia’da Ithaca kralı Odysseus, cirit atma konusundaki ustalığını göstererek Phaiakes Kralı Alkinoös’e kraliyet statüsünü kanıtlıyor (<https://en.wikipedia.org>). Boksun kökenlerinin eski Yakın Doğu ve Akdeniz’in en eski uygarlıklarına kadar uzandığına dair deliller vardır. Antik Mezopotamya’da (günümüzde Irak) bulunan milattan önce 2400’den 2000’e kadar uzanan pişmiş toprak kabartmalar, yumruklarını kullanan silahsız savaşçıları tasvir ediyor (Şekil 1). Boks tasvir eden en eski fiziksel kanıt, bilinen ilk uygarlık olan Samaria’dan (günümüz Irak) gelir ve buradaki bazı ekipmanlar şu anda kullanımda gibi görünüyor ve dövüşçüler çıplak yumrukluyken, bileklerinde ve ellerindeki küçük kemikler için onlara biraz destek ve koruma sağlayacak kayışlar vardır. İki erkek kişinin ödüllü bir dövüş için hazırlık yaptığı tasviri görülmektedir. Eski devirlerdeki dövüşlerin en eski kaynaklarından biri olarak kabul edilir. Bu Eshnunna’da iki Mezopotamyalı insandan oluşan bir kabartma olarak tanımlanır. Milattan 13’üncü veya 12’inci bin yıla ait olduğu kabul edilir. İki boksör sakal bırakmışlardır. Boksör olduğu tahmin edilen şahıslar etek giymişlerdir. Kolları bükük şekilde ve yumrukları sıkılmış olarak betimlenmiştir. Her biri yumruk atma veya yumruklardan kurtulmaya hazırdır. Her ikisin de eldiven yoktur. Fakat her ikisi de tahmini olarak destek sağlamak için bileklerin etrafına bir sargı veya band sarmış olduğu belirtilir (Kornexl, 2011; İmamoğlu ve İmamoğlu,2018).

Katılımcıların ellerinde herhangi bir örtü mü yoksa çıplak parmakla mı dövüştüğü konusunda ayrıntılar azdır. Thebes’den Milattan önce on dördüncü yüzyılın ortalarına tarihlenen bir Mısır mezar kabartması, seyircilerin ve belki de Firavun’un önünde savaşılan boksörlere sahiptir (Şekil 2). Bağdat Müzesi’nde bir boks kabartması yer alır. Bu Milattan önce 3000-2340 dönemine aittir. Bu kabartma kilden yapılmıştır ve üzerinde dövüşen erkek figürleri bulunur. Kabartmadaki hiyeroglif başlıklar, dövüş için bir dizi organize kuralı belirten “Vuruş” ve “rakibiniz yok” olarak çevrilmiştir (Byron,2020). Etiyopya’da erken dönemlerde boks faaliyetlerinin milattan önce 6000 yıllarında yapıldığına yönelik tasvirler bulunmuştur (İmamoğlu ve İmamoğlu,2018). Eski Hindistan’da çeşitli boks türleri vardı. Musti-yuddha’ya en eski atıflar Ramayana ve Rig Veda gibi klasik Vedik destanlarından gelir. Mahabharata, iki dövüşçünün yumruklarını sıkarak boks yaptığını ve tekmeler, parmak vuruşları, diz vuruşları ve kafa bantlarıyla dövüştüğünü anlatır (Section XIII: Samayapalana Parva). Duels (niyuddham) sık sık ölümüne savaşıldı. Batı Satrapları döneminde, hükümdar Rudradaman - Hint klasik müziği, Sanskrit dilbilgisi ve mantık - mükemmel bir atlı, savaş arabacısı, fil binicisi, kılıç ustası ve boksör olduğu söyleniyordu (Keay,2000).



Şekil 1. Mezopotamyalı iki boksörü gösteren terrakota, Louvre Müzesi, Paris,Fransa.



Şekil 2. Güreşçiler ve boksörlerin tasvir edildiği Terrakota, Irak Müzesi,Bağdat,

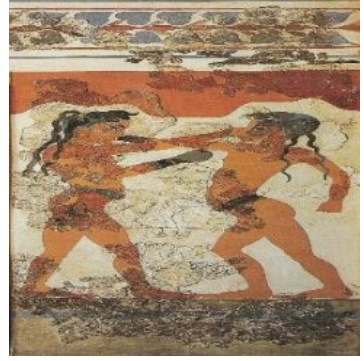
Erken dönem profesyonel boksörler tarafından eldiven kullanımının ilk kesin kanıtıyla Bronz Çağı’nın sonlarında karşılaşırız. Girit adasındaki Aya Triada’dan (MÖ 1600-1500) çıkan “Boksörcü Vazosu”, boksörleri bilek kayışı kullanarak eli koruyan bazı malzemeleri sabitleyen açıkça göstermektedir. Hagia Triada’dan “Boksörcü Vazosu” olarak adlandırılan içme kabındaki bir kabartma yaklaşık milattan önce 1500 yıllarını gösterir. Bu kabartmada dini veya tören düzenleme amaçlı olduğu ileri sürülen boks tasvirlerinin olduğu sahneler bulunur. Orijinal vazoda çok büyük hasarlar oluşmuştur (Şekil 3). Malzemenin daha yumuşak bir dolgu veya deri veya hatta metal gibi daha sert bir maddeden oluşup oluşmadığı bilinmiyor. Fakat savaşçıların göz ve yanak korumalı askeri

tarzda kasklar takması nedeniyle, başlığın amaçlandığı sonucuna varabiliriz. Önemli hasar verebilecek malzemeden yapılmış eldivenlerden koruma sağlar. Spor antik çağlarda bazen dinsel törenlerin bir parçası olarak kullanılmıştır (Burmaoğlu ve İmamoğlu,2018). Aynı bölgeden bir vazı, eldivenlerin yanı sıra kask tıkan pugilistleri (Boksörleri) tasvir ediyor ve o dönemde yaygın olarak kullanılmış olabileceklerine inanılıyor. Bununla birlikte, eldivenlerin amacı konusunda bazı akademik anlaşmazlıklar var. Bazı akademisyenler muhtemelen eğitim amaçlı güvenlik ekipmanı olarak kullanıldığına inanırken, diğerleri eldivenlerin şeklinin amaçlarının rakibin elindeki kemikler için yastıklama işlevi görmekten çok rakibe daha fazla zarar vermek olduğunu öne sürdüğünü iddia ediyor (<https://www.historyoffighting.com/>).

Girit dönemi boks etkinliğine ilişkin en göze batan yapıt Santorini denilen adada bulunmuştur. Bronz Çağı Ege'sinde boks için en iyi bilinen kanıt, Akrotiri'deki Thera adasında (Santorini) bulunan "Boks çocukları"nın büyüleyici freskidir. Milattan önce 1600 civarına tarihlenen ve "Boks Yapan Gençler/Çocuklar" adı verilen bir duvar resminde boksörlerin yalnızca sağ ellerinde birer eldiven vardır (Şekil 4). Parçalardan yoğun bir şekilde yeniden inşa edilmiş olmasına rağmen, resim, iki genci, ayak başparmağı duran, yumruklarla meşgul olan kuşaklı peştamalları açıkça göstermektedir. Her birinin sağ elinde yumuşak bir eldiven veya örtü giydiği görülüyor. Fresk bir tapınakta bulunmuştur. Bu nedenle çocukların kavgası görünüşte dini bir ritüele ait olduğu düşünülmektedir. Freskte hasarlar mevcuttur. Bu hasarlar eldivenin şeklinin ve yapısının nasıl olduğu ile ilgili gerçek bir sonuç çıkarmayı engeller. Saçların uzun olduğu görülür. Eldiven yumruktan itibaren ön kolun yaklaşık üçte biri alanı örter. Kaplama tahminen kumaş veya deri ile sarılma şeklindedir. Yumruğun örtüleri antik çağdan buğuna kadar geçen sürede tatbiki kaybolmuştur. Eldivenli el çok hasarlı olarak görülüyor. Eldivensiz yumruk önde tutulmuştur ve rakibin başına vurmakta olduğu görülür. Bellerine sarılı kemer bulunuyor (İmamoğlu ve İmamoğlu,2018). Girit adasının bulunan frekte iki boksörün tasvirleri bu duvar resminde kullanılan eldiven ve boksör olduğu sanılan kişilerin duruşları dikkate alınır sa kurallı bir spor anlayışı o zamanlardan itibaren mevcut olduğu düşünülebilir (Çokbankır, 2010).



Şekil 3. Boksör Vazosu



Şekil 4. Boks yapan gençler freski

Başka bir pişmiş kil toprak tablette Milattan önce (yaklaşık 1200 yıllarında) Sinkara'daki bir mezar yerinde bulunan iki adamı ifade ettiği düşünülür (Şekil 5). İki şahıs yanında müzik çalan başkaları vardır. Bu müzik çalanların olması nedeni ile boksörlerin de müzisyen oldukları ileri sürülmüştür. Her iki adam da başlık takmıştır. Her ikisi de gömlek giymiştir. Ancak boks eldivenleri kullanmadıkları görülür (<https://kafatopu.wordpress.com>; <https://ejmas.com>).

Mısır'da bulunan başka bir tablette mısırlı boksörler çıplak yumrukları ile dövüş yapmış gibi düşünülmektedir (Şekil-6). Bu eserin Milattan önce yaklaşık 1350 yılına ait olduğu sanılıyor. Çıplak elli boks, aynı zamanda Mısır'da da bir normdu ve Thebes'ten (günümüzün Luksor) 1350'lerinden kalma bir heykelde tasvir edildiği gibidir. Seyircilerin üç grup dövüşçüyü izlediğini gösteriyor ve ilginç olan şey firavun için performans gösteriyor gibi görünmeleridir (<https://www.historyoffighting.com>). Thebes'in rölyefinde sadece etek giydiklerine dair düşence hakimdir. Bu rölyefteki yumruk atan boksörün garip duruşu vardır. Bu duruş bazı akademisyenlerin onların dansçılar olduğunu düşünmesine neden olmuştur. Bununla birlikte boksörlerin yanındaki kabartma üzerindeki hiyeroglif yazıda «Vur .. vur .. vur!» ve «Kimse sana rakip olamaz!» ifadeleri bulunmaktadır. Bu ifadeler dansçı oldukları düşüncesini yok etmiştir. Bu cümlelerden dolayı onların birer boksör olduğunu gösterdiği kabul edilir (<http://www.hasanmalay.com>).



Şekil 5. İki erkeğin müzik eşliğinde boks



Şekil 6. Mısırlı boksörler ve sopa savaşı

Yine bir Miken amforasındaki resimlerde yarışma için hazırlanan iki boksör görülmektedir (Şekil-7). Bu tabletin Milattan önce 1300 civarı olduğu sanılıyor ve parçalanmış şekildedir. Parçalanmış olmasından dolayı her iki boksöründe yumruklarının sarılı mı veya çıplak mı olduğu tam belli değildir (Kyle,2014; İmamoğlu ve İmamoğlu,2018). Antik medeniyetlerde Asur kralları yaşadığı dönemlerde de Terracotta plaklarındaki boksörlerin tasvirleri boksun popülaritesini gösterdiğini düşündürmektedir. Antik ön Asya medeniyetlerinde boks ve benzeri mücadele sporları yapılmış olduğu bilinen bir gerçektir (Türkmen ve İmamoğlu,2018). Asur metninde bahsi geçen, bir tapınak festivalinde iki erkeğin boks yaparken ve iki kişinin de davul ve büyük zil olduğu düşünülen ekipmanı çalarken tasvir edilmesi bu rölyefe yansıtılmıştır (Şekil 8). İsadın önce 1600 yıllarında Girit’te Knossos Sarayında bir fresk üzerinde duvar resimlerinde takla atma, boğa ile akrobatik hareketler, boks ve güreş hareketleri görülebilmektedir. Sikkeler üzerinde de olimpiyat oyunlarından güreş sporunun ve atıcılığın gerçekleştirildiği görülmektedir. Ayrıca Smyrna”dan ele geçen bir sikke üzerinde boks eldiveni tasviri vardır (http://www.ancient-coinage)).



Şekil 7. İki boksör, Miken amphora



Şekil 8. Boks Eldivenli Sikke

Boksörlerin ellerinde deri kayışlı eldivenler ile bel bölgesini özel bir koruma vardı. Ödüller o zamanın değerlerine göre iyi kabul edilen Katır ve Kupa olarak belirtilmiştir (Doğan ve İmamoğlu,2019).

Sonuç: Antik çağlardaki boksun ilk etkinlikleri yakın doğu, Akdeniz ve Mezopotamya’da olduğu görüşünün daha doğru olduğu sonucuna varılmıştır. İlk etkinliklerin yapıldığı yerler konusundan daha önemli olan kuralları olmadan yapılmış olmasıdır. Antik çağlarda boksun her ne kadar yunan uygarlığı ile daha belirgin olarak yapıldığını gösteren belgeler var ise de daha önceki uygarlıklarda yapılmıştır. Boksun kökenleri eski Yakın Doğu ve Akdeniz’in en eski uygarlıklarına kadar uzanır. Antik Mezopotamya’da, Mısır’daki kabartmalarda, Girit- Miken uygarlıklarında boks yapanların figürlerine rastlanmıştır. İlk boks faaliyetlerinde boksörlerin elleri çıplaktır. Kuralları konusunda kesin bilgiler yoktur.

KAYNAKLAR

- Aras L., İmamoğlu O. (2020). Violence Factors in Antique Pancreas Sports, *The Journal of International Social Research*, 13(71):350-358.
- Burmaoğlu G.E., İmamoğlu G. (2018). Girit-Minos Civilization Sports and Visual Reflections, *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 20 (3A), ISSN: 1302-2040.
- Byron J. Nakamura. (2020). Boxing in the Ancient World ,<https://www.cambridge.org/core/books/cambridge-companion-to-boxing/boxing-in-the-ancient-world/42C9A4CFC2DF7>
- Carroll, D. M. (2000). An interdisciplinary study of sports as a symbolic hunt: A theory of the origin and nature of sport based on paleolithic hunting. Lewiston, NY: The Edwin Mellen Press.
- Ceylan L., İmamoğlu G. (2019). Thoughts on Some Artistic Sport Figures in Ancient Greece, *The Journal of International Social Research*, 12(65): 360-365.
- Çokbankır, N (2010). *Yazıtlar Işığında Roma İmparatorluk Çağı Küçük Asya Agonları ve Sporcuları*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eskiçağ Dilleri ve Kùltürleri Anabilim Dalı, Antalya.
- Crowther, Nigel B. (2007). *Sport in Ancient Times*. Praeger series on the ancient world, ISSN 1932-1406. Westport, Connecticut: Greenwood Publishing Group. p. xxii.
- Deimary N., Azizi M., Mohammadi M. (2019). The study of the influence of ancient Greek rituals and sports and the formation of the architecture of its sports spaces, Review article, *Estação Científica (UNIFAP)*, Macapá, v. 9, n. 2, p. 33-44, DOI: 10.18468/estcien.2019v9n2.p33-44
- Doğan E., İmamoğlu G. (2019). Interpretation of Sporting Activities and Visuals in Iliad and Odyssey, *Turkish Studies Historical Analysis*, 14(3): 485-496.
- İmamoğlu. O., Taşmektepligil. M. Y., Türkmen. M. (1997). Türk Kùltüründe Spor, *Ondokuzmayıs Üniversitesi Eğitim Fakùltesi Dergisi*, 10:139-144
- İmamoğlu M., İmamoğlu O. (2018). *Before and During Roman Time The Naked Punch and With Gloves Boxing. The Journal of International Social Research*, 11(59):560-567.
- Karasavvas, Theodoros (2016, January 23). Pankration: A Deadly Martial Art Form From Ancient Greece. *Ancient Origins Reconstructing The Story of Humanitys*. <https://www.ancient-origins.net/history-ancient-traditions/pankration-deadly-martial-art-form-ancientgreece->

- Keay J. (2000). *India: A History*. HarperCollins. p. 131. ISBN 978-0-00-255717-7.
- Kornexl, E (2011). Geschichte des Sports. *Geschichte des Sports und anderer Bewegungskulturen*, sport1.uibk.ac.at/lehre/.../Geschichte%20WS10-11.pdf
- Kyle, DG (2014). *Sport and Spectacle in the Ancient World*. The Atrium, Southern Gate, Chichester, West Sussex: John Wiley & Sons Ltd.
- Korkmaz S. (2013). Spor Müzelerinin İşlevleri ve Bir Spor Müzesi Taslağının Yönetmelik Açısından Oluşturulması, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Müze Yönetimi Programı Yüksek Lisans Tezi
- Murray, S.R. (2010). “Boxing Gloves of the Ancient World”, *Journal on Combative Sport*, (Electronic Journals of Martial Arts and Sciences = EJMAS
- Poliakoff. M. (2013). “Encyclopædia Britannica entry for Boxing”. *Britannica.com*.
- Section XIII: *Samayapalana Parva*, Book 4: *Virata Parva*, *Mahabharata*.
- Swaddling, J (2008). *The Ancient Olympic Games*. University of Texas Press.
- Tekin, G Tekin, A Çalışır, M. (2016). Sporda şiddet Bağlamında Antik Yunan Döneminde Boks, *Bitlis Eren Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, Cilt:5; Sayı: Ek Sayı, sh.1-18
- Türkmen M. İmamoğlu, O. Ziyagil M.A. (2006). Popularity of the Wrestling sport in Turkey and it's comparison with the selected sports, *Researches About The Turks All Around The World*,163: 77-94.
- Türkmen M.,İmamoğlu O. (2018). Antik Ön Asya Medeniyetlerinde Spor, III Uluslararası Türk Halklarının Geleneksel Spor Oyunları Sempozyumu Tam Metin Bildiri Kitabı, 519-538.
- Wendy J. Raschke (15 June 1988). *Archaeology Of The Olympics: The Olympics & Other Festivals In Antiquity*. Univ of Wisconsin Press. pp. 22-. ISBN 978-0-299-11334-6.

İnternet kaynakları

- <https://kafatopu.wordpress.com>
- <https://ejmas.com>
- <http://www.hasanmalay.com>;<https://ejmas.com>
- <http://www.thebritishmuseum.ac.uk>
- <http://www.ancientcoinage.org/coins-depictingcombatives.html>
- <https://www.historyoffighting.com/boxing-in-the-ancient-world.php>
- https://en.wikipedia.org/wiki/History_of_sport

Bölüm 28

İSKELET KASI BİR

ENDOKRİN ORGANDIR

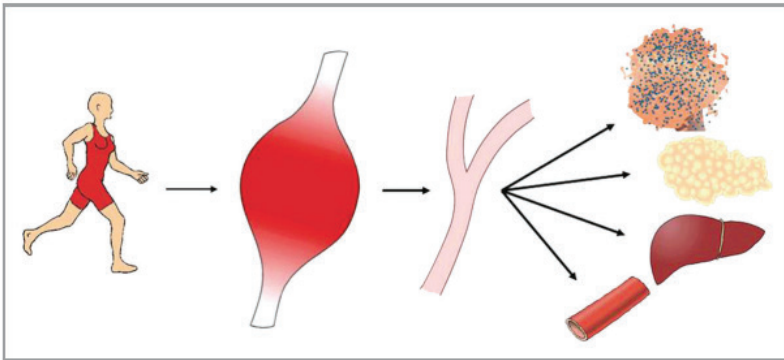


Halil İbrahim CEYLAN¹

¹ Dr. Araş. Gör., Atatürk Üniversitesi, Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, Erzurum, Türkiye, E-mail: halil.ibrahimceylan60@gmail.com, halil.ceylan@atauni.edu.tr

İnsan vücudu, toplam vücut ağırlığının yaklaşık % 40-50'sine katkıda bulunan 600 kastan oluşur. İskelet kası, insan vücudunda en fazla bulunan dokudur. Kalp kasına benzer şekilde iskelet kası da çizgili kastır ve iskelete yapışıkır. Kemiklere ve eklemlere kuvvet uygulayarak vücudun hareketini kolaylaştırır. İskelet kası, glikoz taşıyıcı 4 (GLUT4) tarafından insülin aracılı glikoz alımının gerçekleştiği ana organdır. İskelet kası, miyogenez adı verilen bir süreç içerisinde birbirinden ayrı miyoblastların füzyonu sonucu miyofibrillerden oluşur (oksidatif, yavaş kasılan ve glikolitik, hızlı kasılan kas lifleri). Miyofibriller, sarkomer olarak adlandırılan sıra sıra tekrarlanan birimler halinde düzenlenmiş aktin ve miyozin filamentlerini içerir. Sarkomer, kas kasılmasını sağlayan kas lifi temel fonksiyonel birimdir. İskelet kası hücreleri, kalp kası, düz kas ve miyoepitelyal hücrelerin aksine, istemli olarak kasılan tek kas hücresi tipidir. İskelet kası hücreleri, motor nöronlar tarafından innerve edilir ve aksiyon potansiyelleri yalnızca nörotransmitter asetilkolin tarafından başlatılır. Bir kas hücresi yeterince depolarize olduğunda sarkoplazmik retikulum, ryadin reseptörüne bağlı bir şekilde kalsiyumu serbest bırakır. Daha sonra, kalsiyum troponin kompleksinin troponin C alt birimine bağlanır. Troponin ve tropomiyosin, aktin ile ilişkili ve dinlenik durumda aktinin miyozin ile etkileşimini önlemek için önemli iki düzenleyici proteindir. Sonrasında, kalsiyuma bağlı troponin C, miyozinin aktine bağlanmasına izin veren allosterik bir tropomiyosin modülasyonuna yol açan konformasyonel bir değişikliğe uğrar. Miyozin ve aktin arasındaki ATP'ye bağlı çapraz köprü oluşur ve kasın kısılmasına neden olur. Son olarak, kalsiyum iyonları sarkoplazmik/endoplazmik retikulum kalsiyum ATPazları tarafından sarkoplazmik retikuluma geri pompalanır ve kas lifi gevşer. İskelet kası, istemli hareket, kas gücünün üretimi, postural davranışın sağlanması, vücut ısısının korunması, kahverengi adipoz doku tarafından non-shivering (titremeyen) termojenezin gerçekleşmesi, nefes alma da önemli rol oynar. Fiziksel aktivitenin düzenlenmesine ve sürdürülebilmesine mekanik açıdan önemli katkı sağlar. Ayrıca, iskelet kası büyüme gibi fizyolojik taleplere uyum sağlayabilme, yaralanma/yoğun fiziksel aktivite sonucu oluşan hasarı onarabilme ve kas liflerini yenileyebilme gibi olağanüstü bir yeteneğe sahiptir. İskelet kası, özellikle antrenmanlı bireylerde önemli miktarlarda trigliserit ve glikojen içeren en büyük enerji depolarından bir tanesidir. Anaerobik glikoliz ve açlık sırasında iskelet kası dokusunun parçalanması sonucu sırasıyla laktat ve amino asitler oluşur, daha sonra bu maddelerin bir kısmı hepatik (alanin ve laktat) ve renal (glutamin) glukoneojenezde yakıt sağlamak için kullanılır. Bu nedenle, iskelet kasının, kas dışı diğer dokularla iletişim kurmak için faktörleri salgılayabildiği uzun zamandır bilinmektedir (Drazick, 2019; Kim ve Kim, 2020; Lizuka ve ark., 2014; Romagnoli ve ark., 2020; Schnyder ve Handschin, 2015). Son yıllarda yapılan çalışmalarda, iskelet kasının hareket etme ve postüral

dengeyi sağlama gibi yapısal ve biyomekanik işlevlerinin yanı sıra aktif bir endokrin organ gibi davrandığı tespit edilmiştir. İskelet kası tarafından üretilen ve salgılanan oto-,para- ve endokrin özelliğe sahip mediyatörler, adipoz doku tarafından üretilen adipokinlere benzer şekilde “miyokinler” olarak adlandırılmaktadır. “Miyokin” terimi, Yunancada “kas” ve “hareket” sözcüklerinden türemiştir. Literatürde fiziksel aktivite sırasında iskelet kasından üretilen ve kan dolaşımına salgılanan miyokinler, iskelet kasına ve endokronoloji alanına yeni bir kavram kazandırmıştır. Bu kavramın adı Muskekrinoloji’dir. Muskekrinoloji, iskelet kasını bir hormon/sitokin üreticisi ve birkaç hormon için bir hedef organ olarak tanımlayan yeni bir endokrinoloji dalıdır (Eken, 2020; Romagloni ve ark., 2019). Kas liflerinin kasılması sırasında, iskelet kası kasılmaya yanıt olarak sitokinler ve miyokinler adı verilen peptidleri üretir ve kan dolaşımına verir. Bu sayede, miyokinler kasın kendisi (otokrin), çevresindeki dokular (parankin) ve uzak organlar (endokrin) ile iletişim kurarak egzersiz sırasında enerji metabolizmasının etkin bir şekilde çalışmasına aracılık eder. Miyokinlerin fonksiyonları, fiziksel uyaranlar, sitokinler, mineral iyonları ve hormonlar tarafından fizyolojik olarak modüle edilebilir veya sarkopeni, kas liflerinin morfolojik modifikasyonu ve/veya endokrinopatiler tarafından değiştirilebilir (Giudice ve Taylor, 2017; Hoffmann ve Weigert, 2017; Legard ve Pedersen, 2019; Pedersen ve Febbraio, 2008; Romagloni ve ark., 2019; Romagnoli ve ark., 2020). Sofistike teknolojilerin ilerlemesiyle, iskelet kası sekretomuna olan ilgi hızla artmaktadır. Yeni miyokinlerin keşfi birçok klinik hastalığın yönetimi, tedavisi ve yeni farmakolojik yaklaşımların tanımlanması açısından oldukça önemlidir. Kas proteomunun ve diğer organlarla karşılıklı konuşmanın önemi düşünüldüğünde, iskelet kasının sağlıklı bir şekilde korunması özellikle yaşlılık döneminde kaliteli yaşamın sürdürülmesine katkı sağlar (Pedersen ve Hojman, 2012; Romagloni ve ark., 2019)



Resim 1. Miyokinlerin aracılık ettiği kas-organ çapraz konuşması

Yukarıda Resim 1’de miyokinlerin aracılık ettiği kas-organ çapraz konuşması gösterilmiştir. Kas kasılmasına yanıt olarak iskelet kası, miyokinleri eksprese eder ve dolaşıma bırakır. Miyokinler, glikoz alımını ve yağ oksidasyonunu arttırmak için kas içinde otokrin veya parakrin bir şekilde davranarak lokal etki gösterir. Miyokinler kan dolaşıma salındığında, egzersiz sırasında artan hepatik glikoz üretimi ve adipoz dokuda lipoliz dahil olmak üzere çevresel etkilere aracılık eder, tümör büyümesi üzerinde önleyici bir etkiye sahiptir (Pedersen ve Hojman, 2012).

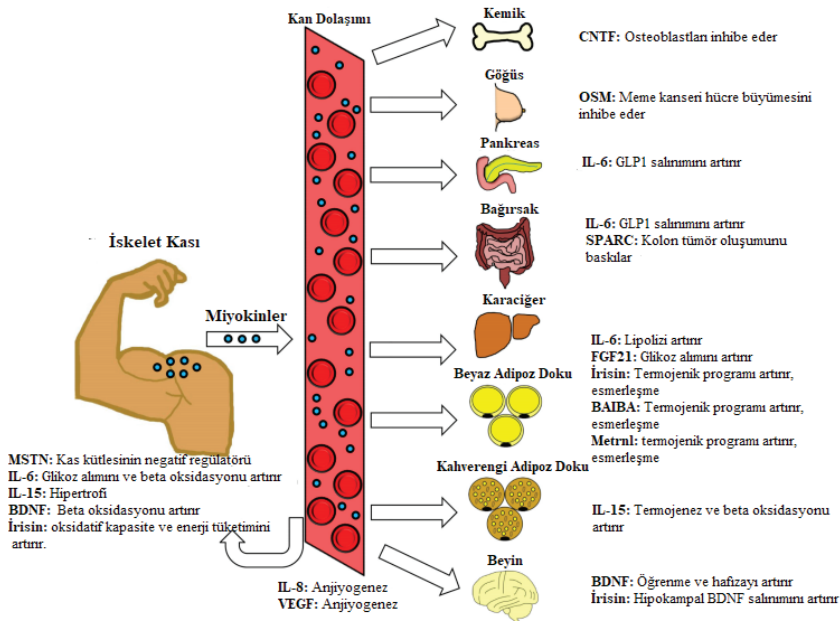
Miyokin ve Temel Fonksiyonları

“Miyokinler” olarak adlandırılan kaslardan türetilen salgı proteinleri, otokrin, parakrin veya endokrin etkilere sahip sitokinleri ve peptitleri içerir (Giudice ve Taylor, 2017). Yapıları ve reseptörleri tam olarak bilinmemekle birlikte, bu konu üzerine araştırmalar devam etmektedir. Miyokinler, uzak organlara doğrudan sinyal göndererek, karaciğer ve adipoz dokudaki metabolik süreçleri düzenler ve tüm vücut metabolizmasına katkıda bulunur. Miyokinlerin, immün (inflamasyon), metabolik (insülin direnci, insülin duyarlılığı ve yağ metabolizması) ve kardiyovasküler (kan basıncı ve anjiyogenez) sistemler üzerinde düzenleyici etkileri vardır (Calderon, 2017; Pedersen ve Hojman, 2012). Miyokinler, egzersiz, kas lifi tipi, besin alımı ve çeşitli humoral uyaranlarla düzenlenir. İskelet kasının salgılama kabiliyetinin ana fizyolojik işlevi, miyofiberler, bağışıklık hücreleri, fibroblastlar, damar sistemi ve kemiğin kas içi çapraz konuşmasını düzenleyerek çalışan kasın işlevselliğini korumak ve iyileştirmektir (Lizuka ve ark., 2014). Miyokinler, yakıt oksidasyonu, hipertrofi, miyogenez, AMPK aracılı yağ oksidasyonu, anjiyogenez, adipogenez, innervasyon, enflamatuvar süreçler ve hücre dışı matrisi gibi biyokimyasal olaylar ile iskelet kasındaki adaptif süreçleri parakrin bir şekilde davranarak düzenler. Miyokinlerin endokrin fonksiyonları, vücut ağırlığı regülasyonu, düşük dereceli inflamasyon, insülin duyarlılığı, tümör büyümesinin baskılanması ve bilişsel fonksiyonun iyileştirilmesi ile ilişkilidir. Kas kaynaklı düzenleyici RNA’lar ve metabolitler ile modifiye miyokinlerin tasarımı, kronik hastalıkların tedavisi için oldukça önemli yeni keşifler arasında yer almaktadır (Giudice ve Taylor, 2017; Hoffmann ve Weigert, 2017). Ayrıca, miyokinlerin sağlıklı bir hücre ortamı restore etmede, düşük dereceli inflamasyonu azaltmada, insülin direnci ve kanser gibi metabolizma ile ilişkili hastalıkları önlemede oldukça önemli olduğu görülmektedir (Pedersen ve Hojman, 2012).

Son yıllarda yapılan çalışmalarda, kas sekretomundan birkaç yüz peptidin salgılandığı bildirilmiştir. Raschke ve ark., (2013) yaptıkları çalışmada iskelet kası hücreleri tarafından salgılanan daha önce tanımlanmamış 52 yeni miyokin belirlemiştir. Bu miyokinlerden 48 tanesinin salınımlarının kasılma aktivitesi ile düzenlendiği gösterilmiştir (Rasch-

ke ve ark., 2013). Miyokinlerin keşfedilmesi iskelet kasının kemik, kalp, pankreas, kardiyovasküler sistem, damar sistemi, adipoz doku, karaciğer ve beyin gibi diğer organlarla nasıl iletişim kurduğunu anlamak ve klinik hastalık riskinin artmasının önlenmesinde kası iyi durumda tutmanın ne kadar önemli olduğunu vurgulamak açısından endokrinoloji alanına yeni bir kapı açmıştır (Giudice ve Taylor, 2017; Kim ve Kim, 2020; Legard ve Pedersen, 2019; Raschke ve ark., 2013). İskelet kasından salgılanan en bilinen ve en çok çalışılan başlıca sitokinlerin ve peptidlerin başında İnterlökin-6, İnterlökin-8, İnterlökin-15, Beyinden Türetilen Nörotropik Faktör, İrisin, Miyostatin, Myonektin, Musklin, Dekorin, Fibroblast Büyüme Faktörü 21 ve Lösemi İnhibe Edici Faktör gelmektedir (Hoier ve ark., 2010; Kersten ve ark., 2009; Kim ve Kim, 2020; Pratesi ve ark., 2013; Seldin ve ark., 2012; Yang ve ark., 2011)

Aşağıda Resim 2’de miyokinlerin iskelet kası ve diğer organlar üzerindeki üretiminin ve salınmasının fizyolojik sonuçlarının seçilmiş örnekleri tasvir edilmiştir (Schnyder ve Handschin, 2015).



Resim 2. Miyokinlerin oto-, para- ve endokrin etkileri

VEGF: Vasküler endotelial büyüme faktörü; SPARC: Salgılanan protein asidik ve sistein açısından zengin, FGF21: Fibroblast büyüme faktörü 21, MSTN: Miyostatin, BDNF: Beyinden Türetilen Nörotropik Faktör, OSM: Onkostatin-M, BAIBA: β -aminoizobütirik asit, Metrnl: Meteorin benzeri, IL-6, IL-8, IL-15: İnterlökin-6, 8, 15

Interleukin (IL)-6, IL-8, IL-15 ve CXCL-1

Yapılan çalışmalarda, kas içerisinde yer alan IL-6 ve IL-8'in hem mRNA hem de protein seviyelerinin kas kasılmaları tarafından düzenlendiğine dair sağlam kanıtlar gösterilmiştir. İlk tanımlanan ve en çok çalışılan miyokin, gp130 reseptör sitokin interlökin-6'dır (IL-6). IL-6, fiziksel egzersiz sırasında dolaşımda 100 kata kadar arttığı gözleminde sonra bir miyokin olarak keşfedilmiştir. Fiziksel aktivite sırasında iskelet kası tarafından IL-6 üretiminin artması, IL-6'nın metabolik rolüne ilgi uyandırmıştır. IL-6, çalışan kaslardan yüksek miktarlarda dolaşıma salınır, canlı ortamlarda (in vivo) insülin ile uyarılan glikoz atılımını ve yağ asidi oksidasyonunu artırmak için AMPK ve/veya PI3-kinazı aktive eder. Egzersiz sırasında, kan dolaşımına salınarak karaciğere ulaşır ve glikoz üretimini artırır. Aynı zamanda adipoz dokuda lipolizi ve gen transkripsiyonunu tetikler, pankreas β hücresi canlılığını ve insülin sekresyonunu geliştirir. IL-6, insülin etkisinin geliştiği egzersiz sonrası dönemde de belirgin bir şekilde üretilir ve salınır. Ayrıca IL-6, düşük dereceli TNF-alfa üretimini inhibe eder ve TNF-alfa kaynaklı insülin direncini ve ateroskleroz gelişimini engeller, obezite ve azaltılmış insülin etkisi ile ilişkilendirilir (Kim ve Kim, 2020; Nielsen ve Pedersen, 2007; Pedersen ve ark., 2003; Pedersen ve Febbraio, 2008; Pratesi ve ark., 2013). IL-6 üretimi, kaslardaki glikojen içeriği tarafından modüle edilir. Bu nedenle, IL-6 bir enerji sensörü olarak çalışır. Yapılan çalışmalar, egzersiz sırasında kas kaynaklı IL-6 salgılanmasının glikojen seviyelerinin "kritik derecede düşük" olduğunu ve kan glikozunun aktif iskelet kasları için ana yakıt kaynağı olduğuna dair bir sinyal olabileceğini göstermektedir (Drazick, 2019; Pedersen ve ark., 2003). Bunların yanı sıra, güçlü anti-enflamatuvar etkiye sahiptir. Hem IL-6 hem de IL-8, çalışan iskelet kasından salınır. IL-6, sistemik dolaşıma katkıda bulunduğundan dolayı, çalışan kastan yalnızca küçük bir geçici IL-8 salınımına katkıda bulunur. Bu da IL-8'in kasta lokal etkiye sahip olabileceğini göstermektedir. IL-8, nötrofiller için iyi bilinen bir kemokindir ve egzersize bağlı anjiyogenezden sorumludur. IL-8'in, CXC reseptörü 2'ye (CXCR2) bağlanarak insan mikrovasküler endotel hücrelerinde bir anjiyojenik faktör olarak hareket eder. Konsantrik ve eksantrik kas kasılmalarını içeren uzun süreli yorucu egzersizden sonra (maraton) IL-8 plazma düzeyinin arttığı bildirilmiştir. IL-15, T ile doğal öldürücü hücre aktivasyonunu ve proliferasyonunu düzenleyen proinflamatuvar bir sitokindir. IL-15, iskelet kasında yüksek oranda bulunan, kasın büyümesini uyarıcı ve yakın zamanda keşfedilen bir anabolik (büyüme) faktörüdür. İnsanlar üzerinde yapılan çalışmalarda, IL-15'in in vitro ve in vivo ortamlarda iskelet kası üzerinde anabolik etkiye sahip olduğu gösterilmiştir. IL-15, kuvvet antrenmanları ile düzenlenir. Glikoz alımını teşvik eder, mitokondriyal aktiviteyi geliştirir ve anti-oksidatif etki gösterir. Adi-

ponektin uyarımı yoluyla adipoz dokuda serbest yağ asidi oksidasyonunu uyarak lipid birikimini inhibe eder. Aynı zamanda, adipoz dokunun azaltılmasında, kas-yag çapraz konuşmasında (etkileşiminde) ve kemiklerin oluşumunda/bakımında önemli rol oynar (Huh, 2018; Frydelund-Larsen ve ark., 2007; Nieman ve ark., 2001; Nielsen ve Pedersen, 2007; Pratesi ve ark., 2013; Schnyder ve Handschin, 2015). Kemokin CXCL motif ligand-1 (CXCL-1), yeni tanımlanan bir miyokindir. Pedersen ve Hojman (2012) yaptıkları araştırmada, CXCL-1 aşırı ekspresyonunun, adipoz dokuda diyetle indüklenen yağ birikiminin azalması ile birlikte kas yağ asidi oksidasyonunda artışlar ve insülin duyarlılığı ve glikoz toleransında ise gelişmeler gözlemlenmiştir. İskelet kası metabolizmasının düzenlenmesi yoluyla egzersizin tüm vücut adaptif etkilerine aracılık etmede CXCL-1'in önemli bir rol oynayan miyokin olduğu tespit edilmiştir. Çalışmanın devamında ise araştırmacılar farelere uygulanan akut egzersizin iskelet kası mRNA düzeyinde 6 kat artışa, CXCL-1'in serum konsantrasyonunda 2.4 kat artışa sebep olduğunu bildirmiştir. Bu araştırmanın sonuçlarına göre, CXCL-1'in egzersize bağlı bir miyokin gibi davrandığı rapor edilmiştir (Pedersen ve Hojman, 2012)

Beyinden Türetilen Nörotropik Faktör (BTNF)

Beyinden Türetilmiş Nörotrofik Faktör (BTNF) ve reseptörü TrkB, gelişmekte olan ve yetişkin memeli beyinde geniş ölçüde ifade edilir. BDNF/TrkB, hücre içi sinyalleşmede, nöronların büyümesinde, gelişmesinde, hayatta kalmasında, morfojeniz, plastisite, öğrenme ve hafıza da önemli rol oynamaktadır (Numakawa ve ark., 2010; Pedersen ve ark., 2009). BTNF, sinaptik iletim, nörojeniz ve hafıza fonksiyonunun modülasyonu için egzersizin etkilerini düzenleyen önemli bir araçtır (Delezie ve Handschin, 2018). BTNF, sadece merkezi metabolizmada değil, aynı zamanda periferik organlarda da enerji metabolizmasının düzenlenmesinde de bir oyuncu olarak tanımlanmaktadır. Son yıllarda yapılan çalışmalarda, BTNF hormonun besin alımının kontrolünde, vücut ağırlığı ve enerji homeostazının hipotalamik düzeyde düzenlenmesinde etkin rol oynadığı gösterilmiştir (Freitas ve ark., 2017; Pedersen ve ark., 2009; Xu ve Xie, 2016). Çoklu beyin bölgeleri BTNF'nin enerji dengesi üzerindeki etkisine aracılık eder. Bu beyin bölgeleri arasında hipotalamusun kavisi çekirdeği, paraventriküler hipotalamus, ventromedial hipotalamus ve dorsal vagal kompleksi bulunur. Paraventriküler hipotalamus, enerji dengesini kontrol etmek için BDNF üreten anahtar bir yapıdır. Bu çekirdeğin ön kısmındaki BTNF nöronları anaeroksijenik bir faktör gibi davranarak lokomotor aktiviteyi uyarır, besin alımını engeller ve tokluk hissi oluşturur. Çekirdeğin medial ve posterior kısımlarında BTNF nöronları ise kahverengi adipoz dokulara polisinfatik olarak çıkıntı yaparak adaptif termojenezi yönlendirir. Obez kemirgenlere ve insanlara Rekombinant siliyer nörotrofik faktör-

r n (CNTF) uygulanmasının, iştahi bastırarak leptin direncini engellediği ve kalıcı kilo kaybına neden olduğu bildirilmiştir (Xu ve Xie, 2016). Ayrıca, BTNF ve onun reseptörü olan TrkB genindeki mutasyonların fare ve insalarda besin alımını artırdığı ve ciddi düzeyde obezite gelişimini tetiklediği tespit edilmiştir (Xu ve Xie, 2016). şizofren, alzheimer, parkinson, bilişsel bozukluk, dementia, ve majör depresyon gibi nörodejeneratif hastalıkları olan hastalarda düşük BTNF seviyeleri bulunur. Bunlara ek olarak, BTNF seviyeleri obez ve tip 2 diyabetli hastalarda düşüktür (Pedersen ve ark., 2009; Zhang ve ark., 2016). Yapılan  alışmalarda, BTNF kasılma sırasında iskelet kası hücreleri tarafından üretilen bir miyokin olarak tanımlanmıştır. BTNF, iskelet kası dahil olmak üzere nörojenik olmayan dokularda ifade edilir ve insanlarda egzersiz sadece beyinde ve plazmada değil, aynı zamanda iskelet kasında da BTNF mRNA ve protein ekspresyonunu artırır. Elektrikle uyarılan ancak hücre kültürü ortamına salınmayan kas hücrelerinde de BTNF mRNA ve protein ekspresyonu artar. BTNF, in vitro and ex vivo ortamlarda AMP ile aktive edilmiş protein kinaz (AMPK), asetil koenzim A karboksilaz - beta (ACCB) fosforilasyonunu ve yağ oksidasyonu artırır. Bu bilgiler, BTNF'yi iskelet kasında AMPK aktivasyonu yoluyla lipid oksidasyonunu artıran, iskelet kası hücreleri tarafından lokal olarak hareket etmek üzere üretilen ve kasılmaya neden olan bir protein olarak tanımlar (Pedersen ve ark., 2009).

İrisin

İrisin, iskelet kasının kasılmasıyla salgılanan ve beyaz adipoz dokunun "kahverengileşmesi" yoluyla egzersizin sağlık yararlarına aracılık eden bir miyokin olarak tanımlanmıştır. Kas büyümesini, glikoz alımını, BDNF salınımını ve lipid metabolizmasını uyarır. Osteoblast farklılaşmasını artırır. Glikojenezini uyarır ve karaciğerde glukoneogenez/lipogenezini azaltır. Yapılan bir çalışmada insan kasında, irisin öncüsünü kodlayan fibronektin tip III alan içeren protein 5 (FNDC5) geninin ekspresyonunun, fiziksel aktivite, iskelet kası kütlesi, gücü ve metabolizması ile pozitif yönde ilişkilendirildiği ve irisinin kas fenotipini değiştirme potansiyeline sahip olduğu belirtilmiştir (Halmos ve Suba, 2014; Huh, 2018; Kurdiova ve ark., 2014). Boström ve ark., (2012) yaptıkları çalışmada kültür ve in vivo ortamlarda irisinin UCP1 ekspresyonunu ve kahverengi adipoz doku gelişimini uyarmak için beyaz adipoz hücreleri üzerinde oldukça etkili olduğu gösterilmiştir. Ayrıca, farelerde ve insanlarda egzersizin insan kasında FNDC5 geninin ekspresyonunu indüklediği, beyaz yağı kahverengi yağa dönüştürebilen irisin ürettiği, kandaki hafif artmış irisin düzeylerinin hareket veya besin alımında hiçbir değişiklik olmaksızın farelerde enerji tüketiminde artışa sebep olduğu belirtilmiştir. İrisin konsantrasyonu, egzersizin şiddeti ve antrenman durumuna bağlı olarak artmaktadır (Kars-toft ve Pedersen, 2016). Jedrychowski ve ark., (2015) insan irisinin esas

olarak kanonik olmayan başlangıç kodonundan çevrildiğini bildirmiştir. Sedanter bireylerde dolaşımdaki irisin konsantrasyonunun ~ 3.6 ng/ml olduğu, aerobik interval egzersizden sonra irisin konsantrasyonunun ~ 4.3 ng/ml'ye çıktığı belirtilmiştir. Bu bulgular, insanlarda irisinin dolaşımda var olduğunu ve egzersizle düzenlendiğini kesin olarak göstermektedir. Diğer bir çalışma da, Fox ve ark., (2017) yaptıkları meta-analiz çalışmasında adiposit metabolizmasının artırılmasına, beyaz adipoz dokunun kahverengileşmesinde ve glikoz metabolizmasında önemli rol oynayan irisin hormonunun akut egzersiz sonrası değişimini göstermiştir. Sonuç olarak; akut egzersizden sonra irisin düzeyindeki ortalama artışın % 15 olduğunu bildirmiştir. Ayrıca, fiziksel olarak aktif bireylerde egzersiz sonrasında irisin düzeyinde $\% 21.1 \pm \% 2.2$ artış, fiziksel olarak aktif olmayan bireylerde ise egzersiz sonrasında irisin düzeyinde $\% 11.8 \pm \% 2.1$ artış gözlemlenmiştir.

Miyostatin

Miyostatin, kas kütlesi ve vücut yağ bileşimi üzerinde en belirgin etkiye sahip olan miyokindir. Miyostatin, iskelet kası tarafından salgılanır ve iskelet kası büyümesinin negatif bir düzenleyicisi olarak işlev görür. Kas hipertrofisini inhibe eder. Miyostatin inhibisyonu, adiposit lipolizine ve mitokondriyal lipid oksidasyonuna neden olur, osteoklast oluşumunu hızlandırır (Huh, 2018; Lizuka ve ark., 2014). Miyostatin, tip 2 diyabet (Palsgaard ve ark., 2009) ve obezite (Hittel ve ark., 2009) gibi metabolik hastalıkların tedavi edilmesinde terapötik bir miyokin olarak da bilinmektedir. Bu hastalıklara sahip bireylerin iskelet kasında miyostatin transkript seviyeleri yüksektir. Düzenli olarak yapılan egzersiz, sağlıklı, obezite ve bozulmuş glisemik kontrolüne sahip kişilerin iskelet kasında miyostatin transkript seviyelerinin düşmesine neden olur (Lizuka ve ark., 2014). Miyostatin-irisin yolunun, adipositlerin kahverengileşmesi ve sonrasında enerji tüketiminin indüksiyonu yoluyla obeziteye karşı potansiyel bir terapötik hedef olduğu vurgulanmıştır (Huh, 2018).

Myonektin

Myonektin, C1q/TNF ile ilişkili protein (CTRP) ailesine ait yeni bir miyokindir. Myonektin, iskelet kası tarafından salgılanan potansiyel bir besine duyarlı metabolik düzenleyicidir. Lipid metabolizmasını kontrol etme işlevine sahiptir. Myonektin, adipositler ve hepatositler üzerindeki etkisi yoluyla kası sistemik lipid metabolizmasına bağlayarak karmaşık doku çapraz konuşmasına ışık tutar. Myonektin'in ekspresyon ve dolaşım seviyeleri diyet, metabolik durum ve egzersiz ile düzenlenmektedir. Açlığın dolaşımdaki myonektin düzeyini bastırdığı, beslenmenin ise myonektin mRNA ve serum düzeyinde artışa sebep olduğu belirtilmiştir. Dolaşımdaki ve mRNA myonektin düzeyinin diyetle indüklenen obezitede

azaldığı, buna karşın istemli egzersiz sonrasında ise arttığı bildirilmiştir. Farelerde, rekombinant myonektin uygulamasının, adipoz doku lipolizini değiştirmeden dolaşımdaki serbest yağ asidi seviyelerini düşürdüğü gözlemlenmiştir. Ayrıca, myonektin'in lipit alımını teşvik eden genlerin (CD36, FATP1, Fabp1 ve Fabp4) ekspresyonunu yukarıya düzenleyerek kültürlenmiş adipositler ve hepatositlerde yağ asidi alımını teşvik ettiği saptanmıştır. Bunun sonucunda, myonektin'in iskelet kasının enerji durumundaki değişikliklere yanıt olarak karaciğer ve adipoz dokuda lipit homeostazına bağlandığı ve yeni bir myonektin aracılı metabolik devreyi ortaya çıkardığı gösterilmiştir (Seldin ve ark., 2012)

Musclin

İskelet kası tarafından salgılanan bir miyokindir. Latince *musculus*= *muscle* kelimesinden türemiştir. Musclin, hücre kütlesinin boyutunu sınırlandırmak, tonik olarak insülin sekresyonunu ve biyosentezini inhibe etmek için pankreas'ın β hücreleri üzerinde etki gösterir. Kastan salgılanan musclin miktarının iskelet kasının baskın insülin duyarlılığı ile ilişkili hücreler tarafından belirlendiği bildirilmiştir. Bu yüzden, kastaki musclin düzeyinin tip 2 diyabet, obezite ve polikistik over sendromu gibi insülin direnci bozukluklarında ortaya çıkan hiperinsülinemiye açıkladığı ileri sürülmüştür. Buna ek olarak, *musculin*'in, egzersize cevap olarak gelişen nöroendokrin ve iştah tepkilerini koordine etmek için hipotalamusa (kavisli çekirdek, dorsomedial hipotalamik çekirdek) etki ettiği varsayılmaktadır. Sistemik dolaşımdaki musclin konsantrasyonu fiziksel egzersiz sırasında artar ve bu artış egzersiz şiddeti ile doğrudan ilişkilidir. Orta şiddetli egzersiz sırasında insülin ve glukagon salgılanmasındaki akut değişikliklere, egzersiz yapan kastan musclin'in akut salınımı aracılık eder (Engler, 2007). Musclin, egzersiz sırasında indüklenen ve peroksizom proliferatörü ile aktive edilen reseptör- α -bağımlı yağ esmerleşmesini (PPAR- α) destekler (Kim ve Kim, 2020). Uzun süreli dayanıklılık egzersizi de, musclin sentezini ve iskelet miyositlerinden musclin salgısını artırır. Serum musclin konsantrasyonlarında ortaya çıkan artış, β -hücresinin tonik inhibe edici regülasyonunu artırır. Bunun sonucunda plazmadaki kararlı durum insülin seviyesi düşer (Engler, 2007).

Dekörin

Dekörin, sağlıklı ve disglisemik bireylerde farklı şekilde düzenlenen bir kontraksiyon kaynaklı miyokin olarak karakterize edilmiştir (Kars-toft ve Pedersen, 2016). Dekörin, kasılan insan miyotüplerinden salınır ve insanlarda akut direnç egzersizine yanıt olarak dolaşımdaki dekörin seviyesi artar. Ayrıca, kronik egzersizden sonra insanların ve farelerin iskelet kasındaki dekörin düzeyi artar. Dekörin, güçlü bir kas büyümesi inhibitörü olan miyostatine doğrudan bağlanarak miyostatinin etkilerini

antagonize eder. Murin iskelet kasında dekorinin (in vivo) aşırı ekspresyonu, miyostatin tarafından negatif olarak düzenlenen pro-miyojenik faktör Mighty'nin ekspresyonunun artmasına neden olur. Ayrıca, dekorinin aşırı ekspresyonuna yanıt olarak Myod1 ve follistatin de artmaktadır. Egzersize yanıt olarak miyotüplerden salgılanan dekorin, kas hipertrofisinin düzenlenmesinde rol oynar ve bu nedenle iskelet kasının egzersize bağlı yeniden yapılanma süreçleri üzerinde oldukça etkisi bulunmaktadır (Kanzleiter ve ark., 2014).

Lösemi İnhibe Edici Faktör (LIF)

LIF, yaralanmadan sonra otokrin veya parakrin bir şekilde davranarak iskelet kasının rejenerasyonunu (yenilenmesini) uyarmak için alternatif terapötik yollar sağlamaktadır. Miyoblast hücrelerinin miktarını arttırarak, miyogenez üzerinde olumlu etkiye sahiptir. LIF'm, iskelet kası rejenerasyonu ve miyogenezdeki rolünün bir mitojenden ziyade bir hayatta kalma faktörü olduğu ileri sürülmüştür (Hunt ve ark., 2010). Glikoz alımını tetikler, osteoblast farklılaşmasını uyarır ve adiposit farklılaşmasını inhibe eder. Ayrıca, LIF kas uydu hücre proliferasyonunu uyarır ve kas hipertrofisinde önemli rol oynar. (Broholm ve Pedersen, 2010; Huh, 2018; So ve ark., 2014). Egzersiz sırasında, iskelet kası, hücre içi Ca^{2+} konsantrasyonlarındaki salınımlar nedeniyle LIF mRNA ekspresyonunu güçlü bir şekilde yukarı düzenler. Egzersizle dolaşımdaki LIF düzeyi artmaz. Bu da LIF'in etkisinin lokal olduğunu göstermektedir. LIF, egzersizin kas adaptasyonu ile ilişkili lokal yönlerine katkıda bulunmak için egzersiz sırasında iskelet kası tarafından üretilir (Broholm ve Pedersen, 2010). Egzersiz sonrasında artan LIF mRNA ve protein seviyelerinin süresi iyi bilinmemektedir. LIF mRNA'nın değiştirilmesi ile protein seviyeleri ve egzersiz süresi/tipi arasındaki ilişkileri açıklamak için daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır (So ve ark., 2014)

Fibroblast Büyüme Faktörü-21 (FGF21)

FGF21, iskelet kası, adipoz doku ve pankreas dahil olmak üzere birçok doku tarafından ifade edilen bir peptid hormondur. FGF21'in ana kaynağı karaciğerdir. Karaciğerde, uzun süreli açlık sırasında PPAR α - ve PGC-1 α 'ya bağlı mekanizmalar gerçekleşmektedir. FGF21, sistemik enerji dengesi, yağ asidi oksidasyonu, glikoz metabolizması, insülin duyarlılığı, hepatik glukoneogenez ve glukokortikoid seviyelerinin modülasyonunda önemli rol oynar. Beyaz adipoz dokuda, FGF21 glikoz metabolizmasının özelliklerini düzenler ve duyarlı beyaz adipoz doku depolarında kahverengileşmeye neden olur. FGF21, pankreasta anti-inflamatuar etki gösterir. FGF21, tipik olarak iskelet kasında yeterince ifade edilmemesine rağmen, kas stresi durumlarında özellikle mitokondriyal miyopatiler sonucu indüklenir (Fisher ve Maratos-Flier, 2016). Son yıllarda yapılan çalışmalar-

da, insülin direnci, metabolik sendrom ve tip 2 diyabet dahil olmak üzere çeşitli metabolik hastalıklarda FGF-21 seviyelerinin yükseldiği gözlemlenmiştir (So ve ark., 2014). Kim ve ark., (2013) koşu bandında sağlıklı erkek gönüllülere VO2max'ın % 50 ve % 80 'inde uygulanan egzersizden sonra FGF21 düzeyinin arttığı gözlemlenmiştir. Ayrıca, egzersiz sonrası FGF21'deki yükselmenin, artmış katekolamin düzeyi, azalmış insülin düzeyi ve egzersize bağlı lipoliz ile ilişkili olabileceğini bildirmiştir (Kim ve ark., 2013). Farklı bir araştırmada, egzersiz sonrası FGF21'deki artışa, serbest yağ asidi ve gliserol salınmasına yol açan ve lipolitik yanıt içeren bir artışın eşlik ettiği ileri sürülmüştür (So ve ark., 2014)

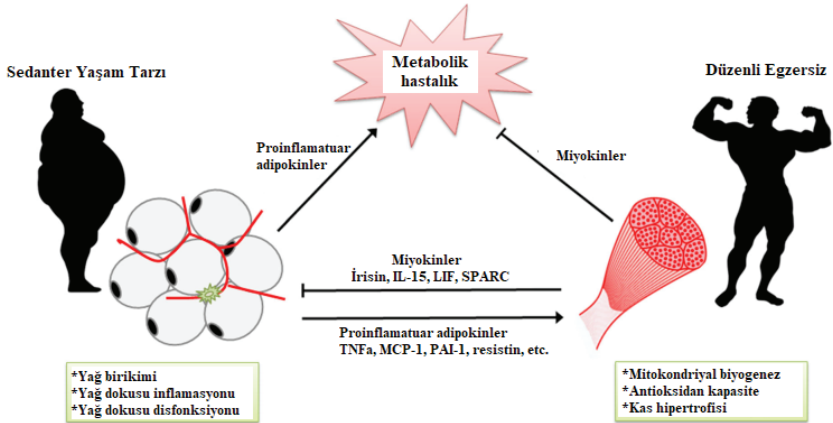
Egzersiz ve Miyokinler İlişkisi

Fiziksel inaktivite veya hareketsiz bir yaşam tarzı ile iskelet kasındaki miyokinler proinflatuar duruma doğru itilir. Bu durumda, inflamasyon artar, sarkopeni oluşur ve özellikle visseral yağ birikimi üst düzeye çıkar. Ayrıca, kas gücünde azalmalar meydana gelir. Bunun sonucunda “fiziksel hareketsizlik hastalıkları” olarak adlandırılan kardiyovasküler hastalıklar, tip-2 diyabet, kanser, demans ve depresyon gibi hastalıklar gelişir. Egzersizin metabolik bozuklukları iyileştirmede yararlı etkileri vardır. Düzenli olarak yapılan egzersiz, substrat kullanımında, enzim aktivasyonunda ve alternatif olarak egzersiz performansında iyileşmeye dönüşen çeşitli metabolik ve moleküler değişiklikleri içerir. Egzersiz rejimleri ve metabolik/ moleküler düzeydeki yanıtlar arasındaki karmaşıklık ve değişkenlik göz önüne alındığında, egzersize duyarlı miyokinler özellikle kas metabolizması olmak üzere tüm vücut metabolizmasının gelişimini yansıtan prognostik biyolojik belirteçler olarak hizmet eder. Fiziksel aktivite, iskelet kasından salgılanan miyokinler arasındaki hassas dengenin sürdürülmesinde önemli bir role sahiptir (Huh, 2018; Kim ve Kim, 2020; Pratesi ve ark., 2013). Egzersize bağlı miyokinler, kas fizyolojisini otokrin ve parakrin bir şekilde düzenler. Egzersiz ile birlikte fiziksel kondüsyonun gelişmesinin altında yatan mekanizmalar iskelet kası tarafından salgılanan miyokinlere dayanmaktadır (Lizuka ve ark., 2014). Miyokinlerin temel fizyolojik işlevi, iskelet kasının fonksiyonelliğini korumak ve egzersiz kapasitesini arttırmaktır (Hoffmann ve Weigert, 2017). Egzersizle indüklenen miyokinler, iskelet kası ile adipoz doku, pankreas, karaciğer miyofiberler, bağışıklık hücreleri, fibroblastlar ve endotel hücreleri arasındaki etkileşimi düzenlemede merkezi bir rol oynar. Bu çapraz konuşmanın en önemli sonuçları ise daha az proinflatuar bir ortamın oluşması, sarkopeni ve iç organlardaki yağ birikiminin azalması, insülin duyarlılığı ve glikoz metabolizmasının modülasyonudur. Egzersiz ile birlikte miyokin salgılanmasını düzenleyen moleküler mekanizmalar tam olarak açıklanamamıştır. AMPK sinyallesinin aktivasyonunun, metabolik homeostazi düzenlemede miyokinlerin etki mekanizması için kritik olduğu belirtil-

miştir. Önceki çalışmalardan elde edilen bulgular sadece miyokinlerin düzenlenmesinin altında yatan mekanizmaların anlaşılmasına değil, aynı zamanda miyokinleri hedefleyen terapötik moleküller geliştirmeye yönelik kavrayışlar sağlanmasına yardımcı olabilir (Giudice ve Taylor, 2017; Huh, 2018; Lizuka ve ark., 2014).

Aşağıda Resim 3’de adipoz doku kaynaklı adipokinler ile iskelet kası kaynaklı miyokinler arasındaki ilişki gösterilmiştir. Hareketsiz yaşam tarzı, aşırı besin alımına bağlı olarak yağ birikimine ve adiposit metabolizmasında bozulmaya neden olur. Bunun sonucunda proinflatuar sitokinler olan adipokinlerin salgılanması artar. Egzersize yanıt olarak kasılan kaslar, proinflatuar adipokinlerin etkilerini ortadan kaldırdığı öne sürülen miyokinleri salgılar. Bu nedenle, vücuttaki metabolik homeostaz, adipokinler ve miyokinler arasındaki denge ile düzenlenir (Huh, 2018)

Resim 3. Adipokinler ve miyokinler arasındaki ilişki



IL-15: İnterleukin-15, LIF: Lösemi inhibe edici faktör, SPARC: Salgılanan protein asidik ve sistein açısından zengin, MCP-1: Monosit Kemoatraktan Protein-1, PAI-1: Plazminojen aktivatör inhibitörü-1

Literatürde araştırmacılar tarafından çok çalışılan miyokinlerin egzersize yanıt olarak gerçekleştirdiği temel kaslar arası konuşma iletişimi ve işlevleri aşağıda Tablo 1’de gösterilmiştir (Perez-Lopez ve Gonzalo-Encabo, 2018).

Tablo 1		
Glikoz metabolizması	Kas-kas	IL-6 ve IL-15, GLUT4'ı yukarı düzenleme ve yer değiştirme yoluyla glikoz alımını ve oksidasyonu uyarır. Ayrıca, IL-13 glikojen üretimi ve oksidasyon ile ilişkilendirilirken, fibroblast büyüme faktörü 21 (FGF-21) ise, insülin duyarlılığını geliştirir.
	Kas-karaciğer	FGF-21 ve IL-6, karaciğerde glikoneogenezi teşvik eder. IL-6 ve IL-15 ise, glikoz üretimini düzenler.
	Kas-pankreas	IL-6, beta hücrelerinin çoğalmasını ve korunmasını uyarır. Kemokin (C-X3-C motifi) ligand 1 (CX3CL1) pankreas adacıkları üzerinde koruyucu etkiye sahiptir. Apelin ise, pankreasta insülin üretimini harekete geçirir.
Lipid metabolizması	Kas-kas	Beyin Kaynaklı Nörotrofik Faktör (BDNF), IL-6 ve IL-15 lipolizi artırır. IL-15'in alfa reseptörü (IL-15Ra) ise, mitokondri tarafından enerji substrat kullanımına aracılık eder.
	Kas-adipoz doku	İrisin, apelin ve IL-15 lipolizi artırır. İrisin ve IL-15 anti-adipojenik etkiye sahiptir. Ayrıca, irislin ve FGF-21 beyaz adipositlerin kahverengileşmesini sağlar. Nikotinamid N-metiltransferaz (NNMT), düşük enerji koşullarında yağ asidi mobilizasyonunu kolaylaştırır.
	Kas-karaciğer	FGF-21, karaciğerde yağ asidi birikimini azaltır. Yağ asidi oksidasyonunu artırır. NNMT, vücutta düşük enerji olduğu durumda yağ asidini harekete geçirir.
Kemik metabolizması	Kas-kemik	Osteogenez, irislin ve IL-15Ra tarafından desteklenen artmış osteoblast aktivitesi ile uyarılır. Lösemi inhibitör faktörü ise, periost aktivasyonuna neden olur.
Anabolik/ Katabolik denge	Kas-kas	IL-6 ve decorin, farklı hipertrofik yollar ile ilişkilendirilmiştir. Follistatin ile ilgili protein 1 (FSTL1) miyostatin etkilerini antagonize ederek iskelet kası kütlelerinin artmasını ve korunmasını destekler. IL-15 ve IL-15Ra, özellikle immün veya metabolik hastalıkların varlığında anti-atrofik etkilere sahiptir.
Dolaşım sistemi	Kas-endotel	Anjiyopoietin benzeri 4 (ANGPTL4), IL-8, IL-15 ve FSTL1, egzersize yanıt olarak anjiyogenezi aktive eder ve endotelin korunmasını sağlar.
Bağışıklık sistemi	Kas-bağışıklık hücreleri	IL-6, CX3CL1, kitinaz-3 benzeri protein 1 (CHI3L1) ve IL-15, egzersize yanıt olarak akut üretildiğinde anti-enflamatuar etki gösterir. Bu miyokinlerin, lenfosit B ve T'de olmak üzere bağışıklık hücrelerinin metabolizmasına aracılık ettiği öne sürülmüştür. Fakat, kas-bağışıklık hücreleri arasındaki çapraz konuşma iletişimi açıklanamamıştır.

Yapılan araştırmalar sonucunda, iskelet kasının bir endokrin organ gibi davrandığı, adipoz doku, karaciğer, pankreas, kemik ve beyin gibi hayati organlar ile çok sıkı iletişim içerisinde olduğu görülmüştür. Eg-

zersiz, miyokinler ve enerji metabolizması arasındaki etkileşimi düzenlemede kritik rol oynamaktadır. Egzersize bağlı miyokinlerin iskelet kası içerisindeki metabolik yolları uyardığı, glikoz alımını iyileştirdiği, yağ oksidasyonunu artırdığı ve iskelet kasının yenilenmesini düzenlediği gösterilmiştir (So ve ark., 2014). İskelet kasından salgılanan ve egzersizle indüklenen miyokinlerin üretim ve salgılanma mekanizmalarının tespiti çeşitli metabolik ve klinik bozuklukların anlaşılmasına ve tedavi edilmesine yeni bir terapötik yaklaşım kazandırabilir. Ayrıca, egzersize bağlı miyokinlerin obezite, tip 2 diyabet, insülin direnci ve kas atrofisi dahil olmak üzere hareketsiz yaşam tarzı ile ilişkili çeşitli kronik veya metabolik hastalıklar ile nasıl bir iletişim içerisinde olduğunu belirlemek için daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır

KAYNAKLAR

- Boström, P., Wu, J., Jedrychowski, M. P., Korde, A., Ye, L., Lo, J. C., ... & Kajimura, S. (2012). A PGC1- α -dependent myokine that drives brown-fat-like development of white fat and thermogenesis. *Nature*, 481(7382), 463-468.
- Broholm, C., & Pedersen, B. K. (2010). Leukaemia inhibitory factor-an exercise-induced myokine. *Exercise Immunology Review*, 16, 77-85.
- Calderon, J.C. (2017). *The new endocrine role of skeletal muscle myokines*. 9th International Conference on Endocrinology and Diabetes Summit. September 13-14, 2017, Singapore. <https://www.scitechnol.com/conference-abstracts-files/2470-7570-C1-004-004.pdf>
- Delezie, J., & Handschin, C. (2018). Endocrine crosstalk between skeletal muscle and the brain. *Frontiers in Neurology*, 9(698), 1-14.
- Drazick, A. (2019). *Ex vivo study of skeletal muscle secretion of interleukin-6*. Honors Thesis. University of South Dakota. 44. <https://red.library.usd.edu/honors-thesis/44>
- Eken, Ö. (2020). *Egzersizin iskelet sistemi açısından önemi*. İçerisinde: Sporda Akademik Yaklaşımlar-2 (ss.65-82). Ulucan, H., Kuyulu, İ. (Ed.). Ankara: Gece Kitablığı
- Engler, D. (2007). Hypothesis: Musculin is a hormone secreted by skeletal muscle, the body's largest endocrine organ. Evidence for actions on the endocrine pancreas to restrain the beta-cell mass and to inhibit insulin secretion and on the hypothalamus to co-ordinate the neuroendocrine and appetite responses to exercise. *Acta Bio-Medica: Atenei Parmensis*, 78, 156-206.
- Fisher, F. M., & Maratos-Flier, E. (2016). Understanding the physiology of FGF21. *Annual Review of Physiology*, 78, 223-241.
- Fox, J., Rioux, B. V., Goulet, E. D. B., Johanssen, N. M., Swift, D. L., Bouchard, D. R., ... & Sénéchal, M. (2018). Effect of an acute exercise bout on immediate post-exercise irisin concentration in adults: a meta-analysis. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 28(1), 16-28.
- Freitas, F., Macedo, I.C., Caumo, W Torres, I.L.S. (2017) The BDNF role in the food intake control and obesity: mechanisms of appetite regulation and energy homeostasis. *BAOJ Food Sci&Tec*, 1, 1-3.
- Frydelund-Larsen, L., Penkowa, M., Akerstrom, T., Zankari, A., Nielsen, S., & Pedersen, B. K. (2007). Exercise induces interleukin-8 receptor (CXCR2) expression in human skeletal muscle. *Experimental Physiology*, 92(1), 233-240.
- Giudice, J., & Taylor, J. M. (2017). Muscle as a paracrine and endocrine organ. *Current Opinion in Pharmacology*, 34, 49-55.

- Halmos, T., & Suba, I. (2014). The secretory function of skeletal muscles and its role in energy metabolism and utilization. *Orvosi Hetilap*, 155(37), 1469-1477.
- Hittel, D. S., Berggren, J. R., Shearer, J., Boyle, K., & Houmard, J. A. (2009). Increased secretion and expression of myostatin in skeletal muscle from extremely obese women. *Diabetes*, 58(1), 30-38.
- Hoffmann, C., & Weigert, C. (2017). Skeletal muscle as an endocrine organ: the role of myokines in exercise adaptations. *Cold Spring Harbor Perspectives in Medicine*, 7(11), a029793.
- Hoier, B., Olsen, K., Nyberg, M., Bangsbo, J., & Hellsten, Y. (2010). Contraction-induced secretion of VEGF from skeletal muscle cells is mediated by adenosine. *American Journal of Physiology-Heart and Circulatory Physiology*, 299(3), 857-862.
- Huh, J. Y. (2018). The role of exercise-induced myokines in regulating metabolism. *Archives of Pharmacal Research*, 41(1), 14-29.
- Hunt, L. C., Tudor, E. M., & White, J. D. (2010). Leukemia inhibitory factor-dependent increase in myoblast cell number is associated with phosphatidylinositol 3-kinase-mediated inhibition of apoptosis and not mitosis. *Experimental Cell Research*, 316(6), 1002-1009.
- Iizuka, K., Machida, T., & Hirafuji, M. (2014). Skeletal muscle is an endocrine organ. *Journal of Pharmacological Sciences*, 125(2), 125-131.
- Jedrychowski, M. P., Wrann, C. D., Paulo, J. A., Gerber, K. K., Szpyt, J., Robinson, M. M., ... & Spiegelman, B. M. (2015). Detection and quantitation of circulating human irisin by tandem mass spectrometry. *Cell Metabolism*, 22(4), 734-740.
- Kanzleiter, T., Rath, M., Görgens, S. W., Jensen, J., Tangen, D. S., Kolnes, A. J., ... & Eckardt, K. (2014). The myokine decorin is regulated by contraction and involved in muscle hypertrophy. *Biochemical and Biophysical Research Communications*, 450(2), 1089-1094.
- Karstoft, K., & Pedersen, B. K. (2016). Skeletal muscle as a gene regulatory endocrine organ. *Current Opinion in Clinical Nutrition And Metabolic Care*, 19(4), 270-275.
- Kersten, S., Lichtenstein, L., Steenbergen, E., Mudde, K., Hendriks, H. F., Hesselink, M. K., ... & Müller, M. (2009). Caloric restriction and exercise increase plasma ANGPTL4 levels in humans via elevated free fatty acids. *Arteriosclerosis, Thrombosis, and Vascular Biology*, 29(6), 969-974.
- Kim, G., & Kim, J. H. (2020). Impact of skeletal muscle mass on metabolic health. *Endocrinology and Metabolism*, 35(1), 1-6.
- Kim, K. H., Kim, S. H., Min, Y. K., Yang, H. M., Lee, J. B., & Lee, M. S. (2013). Acute exercise induces FGF21 expression in mice and in healthy humans. *PloS One*, 8(5), e63517.

- Kurdiova, T., Balaz, M., Vician, M., Maderova, D., Vlcek, M., Valkovic, L., ... & Jelok, I. (2014). Effects of obesity, diabetes and exercise on Fndc5 gene expression and irisin release in human skeletal muscle and adipose tissue: in vivo and in vitro studies. *The Journal of Physiology*, 592(5), 1091-1107.
- Legard, G.E., & Pedersen, B.K. (2019). *Muscle as an endocrine organ*. In: Muscle and exercise physiology (p. 285-307). Zoladz, J.A. (Eds.). Copenhagen: Academic Press.
- Nielsen, A. R., & Pedersen, B. K. (2007). The biological roles of exercise-induced cytokines: IL-6, IL-8, and IL-15. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 32(5), 833-839.
- Nieman, D. C., Henson, D. A., Smith, L. L., Utter, A. C., Vinci, D. M., Davis, J. M., ... & Shute, M. (2001). Cytokine changes after a marathon race. *Journal of Applied Physiology*, 91(1), 109-114.
- Numakawa, T., Suzuki, S., Kumamaru, E., Adachi, N., Richards, M., & Kunugi, H. (2010). BDNF function and intracellular signaling in neurons. *Histology and Histopathology*, 25(2), 237-258.
- Palsgaard, J., Brons, C., Friedrichsen, M., Dominguez, H., Jensen, M., Storgaard, H., ... & Vaag, A. (2009). Gene expression in skeletal muscle biopsies from people with type 2 diabetes and relatives: differential regulation of insulin signaling pathways. *PloS One*, 4(8), e6575.
- Pedersen, B. K., & Febbraio, M. A. (2008). Muscle as an endocrine organ: focus on muscle-derived interleukin-6. *Physiological Reviews*, 88(4), 1379-1406.
- Pedersen, B. K., Pedersen, M., Krabbe, K. S., Bruunsgaard, H., Matthews, V. B., & Febbraio, M. A. (2009). Role of exercise-induced brain-derived neurotrophic factor production in the regulation of energy homeostasis in mammals. *Experimental Physiology*, 94(12), 1153-1160.
- Pedersen, B. K., Steensberg, A., Fischer, C., Keller, C., Keller, P., Plomgaard, P., ... & Saltin, B. (2003). Searching for the exercise factor: is IL-6 a candidate?. *Journal of Muscle Research & Cell Motility*, 24(2-3), 113-119.
- Pedersen, L., & Hojman, P. (2012). Muscle-to-organ cross talk mediated by myokines. *Adipocyte*, 1(3), 164-167.
- Perez-Lopez, A., & Gonzalo-Encabo, P. (2018). Myokines relevance in exercise adaptations. A world still to be discovered. *Archivos de Medicina del Deporte*, 35(4), 214-216.
- Pratesi, A., Tarantini, F., & Di Bari, M. (2013). Skeletal muscle: an endocrine organ. *Clinical Cases in Mineral and Bone Metabolism*, 10(1), 11-14
- Raschke, S., Eckardt, K., Holven, K. B., Jensen, J., & Eckel, J. (2013). Identification and validation of novel contraction-regulated myokines released from primary human skeletal muscle cells. *PloS One*, 8(4), e62008.

- Romagnoli, C., Pampaloni, B., & Brandi, M. L. (2019). Muscle endocrinology and its relation with nutrition. *Aging Clinical and Experimental Research*, 31, 783-792.
- Romagnoli, C., Zonefrati, R., Sharma, P., Innocenti, M., Cianferotti, L., & Brandi, M. L. (2020). Characterization of skeletal muscle endocrine control in an in vitro model of myogenesis. *Calcified Tissue International*, 107, 18-30.
- Schnyder, S., & Handschin, C. (2015). Skeletal muscle as an endocrine organ: PGC-1 α , myokines and exercise. *Bone*, 80, 115-125.
- Seldin, M. M., Peterson, J. M., Byerly, M. S., Wei, Z., & Wong, G. W. (2012). Myonectin (CTRP15), a novel myokine that links skeletal muscle to systemic lipid homeostasis. *Journal of Biological Chemistry*, 287(15), 11968-11980.
- So, B., Kim, H. J., Kim, J., & Song, W. (2014). Exercise-induced myokines in health and metabolic diseases. *Integrative Medicine Research*, 3(4), 172-179.
- Xu, B., & Xie, X. (2016). Neurotrophic factor control of satiety and body weight. *Nature Reviews Neuroscience*, 17(5), 282-292.
- Yang, S. J., Hong, H. C., Choi, H. Y., Yoo, H. J., Cho, G. J., Hwang, T. G., ... & Choi, K. M. (2011). Effects of a three-month combined exercise programme on fibroblast growth factor 21 and fetuin-A levels and arterial stiffness in obese women. *Clinical Endocrinology*, 75(4), 464-469.
- Zhang, X. Y., da Chen, C., Tan, Y. L., Tan, S., Luo, X., Zuo, L., & Soares, J. C. (2016). BDNF Polymorphisms are associated with cognitive performance in schizophrenia patients versus healthy controls. *The Journal of Clinical Psychiatry*, 77(8), 1011-1018.

