9 786256 954854
EFEAKADEMİ YAYINLARI

SPOR & BİLİM 2022-II

Editörler
Doç. Dr. Gökmen ÖZEN - Öğr. Gör. Tarkan HAVADAR

EFEAKADEMİ YAYINLARI

Editörler
Doç. Dr. Gökmen ÖZEN
Öğr. Gör. Tarkan HAVADAR



SPOR & BİLİM 2022-II

SPOR & BİLİM
-2022-
II

Editörler
Doç. Dr. Gökmen ÖZEN
Öğr. Gör. Tarkan HAVADAR

EFEAKADEMİ YAYINLARI

SPOR & BİLİM 2022-II

Editör
Doç. Dr. Gökmen ÖZEN
ORCID (0000-0001-5756-653X)

Editör
Öğr. Gör. Tarkan HAVADAR
ORCID (0000-0003-3122-0324)

ISBN 978-625-6954-85-4
E-ISBN 978-625-6954-86-1
1. Baskı ARALIK- 2022

Bu eserin; yayın, satış ve kopyalama hakları EFE AKADEMİ'ye aittir.

KÜTÜPHANE KARTI

SPOR & BİLİM 2022-II
ÖZEN, Gökmen, HAVADAR, Tarkan
1. Basım, 422 s., 160 x 240 mm. Kaynakça var, Dizin yok.

Dizgi İsa Burak GÜNGÖR
(burakgungor@efeakademi.com)

Kapak Tasarım İsa Burak GÜNGÖR
(burakgungor@efeakademi.com)

Sertifika No 49168
Matbaa Sertifika No 49168

Efe Akademik Yayıncılık Cağaloğlu Yokuşu Cemal Nadir Sokak
Büyük Milas Han No: 24/125
Fatih/ İSTANBUL
0212 520 52 00
www.efeakademi.com

Efe Akademik Yayıncılık Matbaa Adres: Cağaloğlu Yokuşu Cemal Nadir Sokak
Büyük Milas Han No: 24/125
Fatih/ İSTANBUL
0212 520 52 00
www.efeakademi.com

ÖNSÖZ

Spor, insanlığın var olduğu günden bugüne hem sağlık hem de eğlence amaçlı olarak gündelik ve toplumsal hayatta önemli bir yere sahiptir. Sporun tarihi binlerce yıl öncesine uzansa da özellikle 1900'lü yıllardan itibaren düzenlenmeye başlayan ulusal ve uluslararası organizasyonlarla spor önemli bir katılımcı ve izleyici kitlesine ulaşmıştır. İnsanların spora artan ilgisi ve ulusların spor alanında artan rekabeti spor konusunun bilimsel çalışmalarda daha fazla yer bulmasına olanak sağlamıştır. İlk dönemlerde literatürde spor; eğitim bilimleri veya sağlık bilimleri içerisinde bilimsel çalışmalara konu olurken, 1970'li yıllardan itibaren literatürde yapılan bilimsel çalışmaların kapsamının genişlemesiyle birlikte bağımsız bir araştırma alanı olarak bilim dünyasında kendine yer bulmuştur.

Spor bilimleri günümüzde hem sosyal bilimler hem de fen bilimleri alanındaki birçok bilim dalı ile yakın ilişki içerisindedir. Bu bakımdan spor bilimlerinde hareket ve antrenman bilgisi, spor sağlık bilgisi, spor yönetimi, rekreasyon, beden eğitimi ve spor olmak üzere birçok alt bilim dallı ortaya çıkmıştır. Gün geçtikçe genişleyen kapsamıyla spor bilimleri alanında sağlık, eğitim, yönetim, sosyoloji, ekonomi ve daha birçok konu alanında bilimsel çalışmalar yapılmaktadır. Son yıllarda sporun sağlık ve sosyal gelişim açısından yararları hakkında toplumda ve bilim dünyasında artan ilgi, spor bilimleri alanyazınında yapılan bilimsel çalışma sayısında da önemli bir artış yaratmıştır.

Spor & Bilim 2022-II başlıklı bu kitap çalışmasıyla, spor bilimleri alanında bilimsel çalışmalar yürüten değerli bilim insanlarının kaleminden en güncel ve temel bilgileri siz değerli okuyucularımızla buluşturmayı amaçladık. Bu doğrultuda bilimsel çalışmalarıyla kitap çalışmamıza önemli katkı sağlayan bölüm yazarı akademisyenlere çok teşekkür ederiz.

Saygılarımızla…

Doç. Dr. Gökmen ÖZEN & Öğr. Gör. Tarkan HAVADAR

İÇİNDEKİLER

SPOR BRANŞLARI VE SINIFLANDIRILMASI 7
İsa ÇİFTÇİ

GOLF 19
Murat TURĞUT, Onur Mutlu YAŞAR, Veli Volkan GÜRSES

YÜZME SPORUNUN TARİHİ, FAYDALARI VE TEMEL YÜZME EĞİTİMİ..... 33
Mehmet Onur SEVER

BADMİNTONDA MÜSABAKA ORGANİZASYONU 51
Beyhan ÖZGÜR

BADMİNTONDA BAŞLANGIÇ ANTRENMANLARI..... 61
Beyhan ÖZGÜR

FUTBOL VE MAKSİMAL AEROBİK HIZ (MAS) 71
Olcay MÜLAZIMOĞLU

FUTBOLDA KONTRAST ANTRENMAN YAKLAŞIMI 85
Yavuz YASUL

SPORDA SANAL GERÇEKLİK TEKNOLOJİSİNİN KULLANIMI ÜZERİNE BİR DEĞERLENDİRME 105
Hale KULA, Uğur YALNIZ

SUYUN FİZİKSEL ÖZELLİKLERİ VE AKUATİK EGZERSİZLER..117
Gamze MURATHAN, Fatih MURATHAN

SPORDA POSTÜRAL KONTROL.....133
Gülşah ÜNVER

SPORDA MASAJ 149
Bereket KÖSE, Ünsal ALTINIŞIK

TAKIM SPORLARINDA BESLENME 163
Cemre Didem EYİPINAR

YAŞLILIKTA FİZİKSEL AKTİVİTE VE BESLENME.....173
Zeynep Senem SÖYLEYİCİ ÖCAL, Didem YAZAR

SPOR YARALANMALARINDA MASAJ.....189
Hasan ABANOZ

SPORDA ZİHİNSEL DAYANIKLILIK.....207
Mehmet TOKGÖZ

SPOR VE KİŞİLİK 219
Osman KUSAN

FAİR PLAY: BİR KAVRAM ANALİZİ 235
Arif ÖZSARI, M. Çağrı ÇETİN, Hamdi PEPE, Şirin PEPE

SAVUNMA VE DÖVÜŞ SPORU YAPAN BİREYLERİN SUÇA YÖNELİK TUTUM VE İLİŞKİLERİNİN İNCELENMESİ 247
Metin GÜMÜŞAY

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU ÖĞRENCİLERİNİN BEDEN OKURYAZARLIĞI ALGILARI İLE ÖZ YETERLİLİK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ 263
Tarkan HAVADAR, Arslan KALKAVAN, Metin ÖZLÜ

OTİZMLİ ÖĞRENCİLER İÇİN YÜKSEK KALİTELİ BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR: BAŞARI STRATEJİLERİ 281
Pervin TOPTAŞ DEMİRCİ

OTİZM SPEKTRUM BOZUKLUĞU VE SU AKTİVİTELERİ: YÜZME 301
Fatih HAZAR

MACERA REKREASYONU 313
Fatih HAZAR

SPOR YAPAN BİREYLERİN BİR BOŞ ZAMAN FAALİYETİ OLARAK SPOR ALGISI 323
Rahile GÜRAN, Dilek AMCAOĞLU, Ahmet Hamdi ÇAKMAK

BİR BOŞ ZAMAN AKTİVİTESİ OLARAK KİCK BOKS YAPANLARIN YAŞAM DOYUMLARININ İNCELENMESİ 335
Metin GÜMÜŞAY, Mustafa Can KOÇ

COVİD-19 PANDEMİ SÜRECİNİN ÖZEL SPOR SALONLARINDA ÇALIŞAN SPOR EĞİTMENLERİNE OLAN ETKİSİ.....353
Mustafa CAN KÜÇÜK, Kadir PEPE

COVİD-19 KAPSAMINDA UZAKTAN EĞİTİM ALAN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE GELENEKSEL OYUNLAR DERSİNİN AİLE İÇİ İLETİŞİME ETKİSİ.....381
Pelin USTAOĞLU HOŞVER, Öznur KARADAĞ

ORTAÖĞRETİM BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR DERSİ MÜFREDATI VE DEĞERLER EĞİTİMİ 391
Tuba Hazal ŞENGÜN, Kadir PEPE

SPOR BRANŞLARI VE SINIFLANDIRILMASI

İsa ÇİFTÇİ

- Kurum Bilgisi: Bingöl Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Bingöl/TÜRKİYE
- ORCID: 0000-0002-7056-3146
- Mail: iciftci@bingol.edu.tr

GİRİŞ

Toplumdaki insanların büyük çoğunluğu sporu hayatlarının vazgeçilmez bir parçası olarak görmektedir. Bu doğrultuda sporla ilgili çalışmalar artmıştır. Çalışmalar genellikle branş içi ve branşlar arası sınıflandırmaya dayalıdır. Sporda yapılan sınıflandırmanın daha önce yapılış biçimine ya da yüklediği anlama baktığımızda savaşa hazırlıkta kullanılan fiziksel hareketlerin vazgeçilmez bir bütünü, erken çağlarda hayatta kalma, eğlence ve oyun için önemli bir araç olarak algılanmaktadır. Zamanla değişen toplumsal yapı ve kültürel etkilerle birlikte ve özellikle geleneksel toplumdan modern toplum hayatına geçişin de etkisiyle sporun algılanış ve yaşanış biçimi farklılığa uğramış, spor artık daha sistemli ve planlı olarak gerçekleştirilen hareketler dizisi olarak karşımıza çıkmıştır (Çumralıgil & Görücü, 2007).

Sportif hayat tarzının ve fiziksel aktivite düzeyinin, bireyleri zihinsel, psikolojik, biyomotorik ve fiziksel olarak etkilediği bilinmektedir. Sporcunun fiziksel ve fizyolojik özellikleri ve uygunluğu yapılan spor branşına uygun olması ve performans düzeyinde başarı göstermesi için gereklidir (Genç ve ark., 2022). Düzenli olarak yapılan spor bireylerin vücut şeklini geliştirdiği gibi enerji seviyesini de artırır (Ceviz ve ark., 2022).

Çağımız spor terminolojisi irdelendiğinde karşımıza farklı türden spor dalları çıkmaktadır.

Spor Dalları ve Sınıflandırılması

Olimpik Spor Dalları

Yaz Olimpiyat Oyunlarında ve Kış Olimpiyat Oyunlarında rekabeti olan sporlardır.

Yaz Spor Dalları

Atletizm, atıcılık, jimnastik, badminton, güreş, judo, basketbol, halter, beyzbol, golf, binicilik, bisiklet, okçuluk, boks, dağcılık (sportif tırmanış), voleybol, eskrim, futbol, tenis, hentbol, masa tenisi, hokey, kano, Taekwondo, karate, kaykay, triatlon, kürek, softball, modern pentatlon, yüzme (atlama, senkronize yüzme), sutopu, yelken ve sörf'dür (TMOK, 2022).

Kış Sporları

Artistik buz pateni, alp disiplini, biatlon, kayakla atlama, buz hokeyi, yarış kızağı, kayaklı koşu, curling, serbest stil kayak, kısa mesafe sürat pateni, snowboard, kızak, skeleton, kuzey kombine ve sürat pateni'dir (TMOK, 2022).

Geleneksel Sporlar

Geleneksel spor ve oyunlar, toplumların tarih boyunca yaşadıkları yaşam deneyimleri ve bu deneyimleri besleyen coğrafi çevre ile ortaya çıkmış, değerlerini yaşatmaya çalışan, zamanın süzgecinden geçirilerek ideal şeklini almış etkinliklerdir. Avlanma, savaş teknikleri, yiğitlik, giyim ve yemek kültürü gibi geçmişe ait pek çok unsuru sportif ve kültürel faaliyetlerle gelecek nesillere aktaran değerlerdir (Adorno, 1997).

Geleneksel Sporlar: Aba güreşi, alı cirit, kuşak güreşi, şalvar güreşi, atlı okçuluk, atlı kızak, kökbörü, geleneksel kızak ve rahvan binicilik'tir (GSDF, 2022).

Katılımcı Sayısına göre Sporlar

Bireysel Sporlar

Bireysel olarak gerçekleştirilen, grup veya takımsal bir uyum gerektirmeyen, bireylerin birbiri veya doğa şartları ile olan mücadelesini temel alan, sıklıkla bireylerin birbiri ile iletişimine ihtiyaç duymadan gerçekleştirilen sporlar bireysel sporlar olarak tanımlanabilir (Yıldız, 2019). Jimnastik, yüzme, halter, badminton, masa tenisi, eskrim, tenis, atletizm, karate, güreş, judo, taekwondo, kickboks ve boks en yaygın bireysel sporlardır.

Takım Sporları

En az iki veya daha fazla sporcudan oluşan gruplar arasında yapılan spor faaliyetlerine takım sporları denir. Takım sporlarında, sporcular birlikte bir hedefe ulaşmak için iş birliği içinde çalışırlar. Aynı takımdaki sporcular, rakip takıma karşı avantaj elde etmek için birlikte savaşırlar. Ekip üyeleri hedefler koyar, kararlar alır, iletişim kurar, çatışmaları yönetir ve hedeflerine ulaşmak için birlikte çalışır. Bu çalışma dikkatli stratejik planlama, iyi hazırlık ve her ekip üyesinin zihinsel ve fiziksel dayanıklılığını gerektirir (Kabamba & Bailey, 2011). Futbol, basketbol, hentbol, voleybol ve futsal branşları en yaygın bilinen takım sporlarıdır.

Aşağıda bazı yaygın olarak yapılan spor branşları açıklanmıştır;

Jimnastik

Jimnastik esneklik, kuvvet, hız, anaerobik dayanıklılık, koordinasyon, zarafet ve branşa özgü antropometrik özelliklerin eşsiz bir kombinasyonunu gerektiren bir spordur. Bu nedenle olimpiyatlarda en popüler yarışmalardan biri olmaya başlamıştır. Elit seviyeye ulaşmak için jimnastikçiler en az 10 yıl boyunca haftada 25-28 saat yoğun antrenman yapmalıdır. Bu uzun süre boyunca jimnastikçiler birçok teknik harekette mükemmel bir şekilde ustalaşmak zorundadır. Bu nedenle teknik becerinin kendisinden veya beceriye benzer hareketlerden oluşan özel kuvvet antrenman teknikleri uygularlar (Jemni 2006).

Yüzme

Sportif anlamda yüzme, serbest, sırt, kurbağalama, kelebek ve karışık tekniklerle sporcunun suda önceden belirlenmiş mesafelere en kısa sürede ulaşabilmesi olarak ifade edilmektedir (Gökhan ve ark., 2011).

Yüzme branşının vücudumuzda kas-iskelet sistemine katkıları oldukça fazladır. Yüzme esnasında vücudumuz yatay durumda olduğu için vücut ağırlığına dikey olarak zorlama ve yüklenme olamadığından eklemler ve bağlar daha az zorlanır (Koca, 2014).

Halter

Halter, koparma ve silkme olmak üzere iki kategoride yapılan bir spordur. Bir halter yarışında haltercinin koparmada 3, silkmede 3 kaldırma hakkı vardır. Koparma ve silkme hareketlerindeki en yüksek kaldırışlar toplamı oluşturur. Koparma daha teknik bir olay olarak tanımlanır ve daha yüksek hız ile karakterize edilirken, silkme daha fazla güç gerektirir. Halterde başarı, teknik beceri ve fizyolojik adaptasyonun bir kombinasyonudur (Ferland ve ark., 2020).

Badminton

Kelime anlamı olarak tüy topu anlamına gelir. İki veya dört kişi ile oynanan tüy topu file, raket ve tüy top ile düşme ve karşılıklı vuruşlara dayalı olimpik bir spordur. Badminton sporunda akıcılık, zarafet, hız, yetenek, hareketlilik ve reaksiyon ön plana çıktıkça oyunun gidişatı zevkli hale gelmekte ve göze hoş gelmektedir (Gülmez, 2007).

Masa tenisi

Bir masanın iki yanında bulunan sporcuların, masanın ortasında bulunan küçük bir topu raket yardımıyla karşı tarafa geçirmeye çalıştıkları bir spordur. Ping pong veya pingpon olarak da bilinir. Diğer birçok spor branşına göre daha kolay öğrenilmesi, spor malzemelerine kolay ulaşılabilmesi, çok sayıda katılımcıya ihtiyaç duyulmadan yapılabilmesi gibi özellikleri nedeniyle ilginin giderek arttığı branşlardan biridir (Ağgön ve ark., 2014).

Eskrim

Eskrim "korumak ve savunmak" anlamına gelen "skerman" veya "sebermen" kelimelerinden türetilen eskrim, küt kılıçların kullanıldığı karşılıklı bir spordur. Savunma ve saldırı üzerine kuruludur. Eskrim, "kılıç", "epee" ve "folyo" adı verilen ve her birinin kendine özgü kuralları olan üç farklı silahla yapılır. Vücut ağırlığı ve boy uzunluğu kısıtlaması olmayan bir spordur (Çetin, 2015).

Tenis

Tenis, kauçuktan yapılmış bir topa, kort adı verilen, ortadan file ile bölünmüş sert ve düzgün bir alanda raketle vurularak oynanan bir oyundur (Kuzğun, 2020).

Teniste yüksek düzeyde performans elde etmek birçok faktöre bağlıdır. Bu faktörler arasında kuvvet, dayanıklılık, hız, sürat, hareketlilik, beceri ve koordinasyon yer alır. Tüm bu özelliklerin yanı sıra sporcunun tepki verme süresinin de optimum seviyede olması gerekmektedir (Yıldırım ve ark., 2011).

Atletizm

Yürüme, koşma, atma ve atlamalar ile ilgili branşların temel hareket biçimlerinin iç içe geçtiği bir spordur. 5000 yıllık bir geçmişe sahip olan ve Yunanca “savaşmak” ve “dövüşmek” anlamına gelen atletizm, koşma, atma ve atlamayı içeren ve çok yönlü bir gelişimi kapsayan branşlardan oluşmaktadır (Çalışkan, 2013).

Koşu kategorisi: Sprint, yol koşusu, orta mesafe ve uzun mesafe gibi alt dalları bulunmaktadır. Atma kategorisi: Gülle atma, disk atma, çekiç atma ve cirit atma alt dallarıdır. Atlama kategorisi: Yüksek atlama, uzun atlama, sırıkla atlama ve üç adım atlama gibi alt dalları bulunmaktadır (Kocaöz, 1991).

Karate

Mücadele becerilerinden olan karate silahsız savunma tekniklerine yönelik bilinçli bir şekilde tekme ve yumruk atmaya yönelik Uzakdoğu kökenli spordur (Doğan, 2003).

İki branşta yapılan Karate müsabakaları kata ve kumitedir. Beden ve zeka idmanı olan kata, esas tekniklerin karışımıdır ve hayali savunma becerisidir. Kumite branşı ise sporcuların belirlenen kurallara tabi olarak uyum gösterdiği serbest müsabaka türüdür (Soykan, 2009).

Güreş

Güreş, belirli kriterlere uygun minder üzerinde iki güreşçinin birbirlerini pozisyon olarak zor duruma sokmak veya üstün duruma gelmek için yapılan teknik, taktik ve stratejik hareketleri içerisine alan bir spor dalıdır. Güreş sporunda kazanan kişi sayı sistemine göre veya tuş yapmaya göre belirlenir (Açak, 2015).

Günümüzde birçok güreş stilinden bahsetmek mümkündür. Fakat modern anlamda en çok yapılan ve küresel bir değer kazanan güreş stilleri serbest ve grekoromen güreş stilleridir (Dalkılıç ve ark., 2017).

Judo

İki rakibin belirlenen ölçüler dahilinde ve belirlenen süre içerisinde yumruk ve tekme atmadan, diğer judo tekniklerini kullanarak, sayı veya ceza vererek birbirine üstün gelmesidir (Henry, 2011). Judonun kelime olarak anlamı ise JU: esneklik, yumuşaklık, kibarlık, çeviklik, nezaket, DO: ilke, yol, disiplin, düşünce demektir. Bu nedenle judo uygulamalarının sadece fiziksel gelişime değil, aynı zamanda psikolojik olgunluğa da katkıda bulunduğu varsayılmaktadır. Judo felsefesi nedeniyle, bireylerin saldırganlığı veya hayal kırıklığını yeniden yönlendirmesine ve sosyal olarak daha uyumlu hale gelmesine yardımcı olmada özellikle etkili bir branştır (Şilli, 2019).

Taekwondo

Taekwondo, rakibin saldırısına karşı saldırmak veya savunmak amacıyla elden çok ayağın kullanıldığı bir savunma sanatıdır (Bayram ve ark., 2010). Taekwondonun kelime anlamı Tae; "ayakla vurmak", Kwon; 'el veya yumrukla vurmak', Do; "Erdeme ulaşmak için izlenmesi gereken yol, yöntem, davranış biçimi veya düşünce tarzı" anlamına gelir. Taekwondo etimolojik olarak "tekme ve yumruk atma sanatı" olarak tanımlanmaktadır (Revan ve ark., 2017).

Kickboks

Dünya Kickboks Organizasyonları Birliği tarafından temsil edilmektedir ve kuralları bu organizasyon tarafından belirlenmektedir. Kickboks müsabakaları 2-4 dakika süren 3 raunttan ve her raund arasında 2 dakikalık dinlenmeden oluşur. Dünyada bilinen en sert sporlardan biridir ve sporcuların branşlarına göre boks eldiveni, ağızlık ve kasık takmaları zorunludur (Buse, 2009).

Kickboks tekme, diz ve dirsek kullanımına izin verilen tam temaslı dövüş sporlarından biridir (Papa ve ark., 2015). Kökeni 16. yüzyıla kadar uzanmaktadır. Muay Thai, karate ve batı boksunun karışımı olarak ortaya çıkmıştır (Thomas & Thomas, 2018).

Boks

Boks, iki kişinin birbiriyle temas halinde olduğu bir dövüş sporudur. Bu sporun amacı, rakibini etkili bir vuruşla yere sermek (devirmek) veya rakibine karşı puan avantajı elde etmeye çalışmaktır. Bir boksörün etkili vuruş yapabilmesi ve rakibin yumruklarından kaçabilmesi için öncelikle teknik olarak iyi olması, taktik geliştirme becerisine sahip olması, yüksek düzeyde fiziksel ve fizyolojik kondisyona sahip olması gerekir (Chaabène, ve ark., 2015).

Boks branşının inceliği; kuvvetli yumruk darbeleri ile rakibin bel üstü bölgesine isabetli vuruşlar yapabilmektir. Aynı zamanda rakibinden gelen yumruklara karşı iyi bir savunma yapması ve mümkünse bu yumrukları boşa çıkarması attığı isabetli yumruklar kadar önemlidir (Öztürk, 2006).

Futbol

Kuralları önceden belirlenmiş olan futbol, iki rakip takımın birbirlerine karşı avantaj elde etmek amacıyla yaptıkları müsabakadır. Futbol oyunundaki temel prensip ayaklar başta olmak üzere eller ve kollar dışında vücudun belirli yerlerini kullanarak topu rakip kaleye sokarak gol atmak ve rakip takımın aynı hedefe iç saha içinde ulaşmasını engellemektir (Özşahin, 2022).

Futbolda başarı, aerobik ve anaerobik güç, kas gücü, esneklik ve çeviklik dahil olmak üzere yüksek düzeyde teknik, taktik, psikolojik ve fiziksel beceriler gerektirir (Chamari ve ark., 2004).

Basketbol

Bir takım sporu olan basketbol; beş kişiden oluşur ve iki takım arasında gerçekleşir. Her takımın sahaya çıkarabileceği oyuncu sayısı on ikidir. Her iki takımın da kurallar çerçevesinde topu mümkün olduğunca rakip takımın çemberine sokarak sayı kazanması ve rakip takımın ataklarını engellemeye çalıştığı hem kadınlar hem de erkekler tarafından oynanan bir spor dalıdır. Basketbol da denge, esneklik, koordinasyon ve hız becerileri gerekir (Pamuk ve ark., 2008)

Voleybol

Voleybol, bayanlarda 2,24 cm, erkeklerde 2,43 cm yüksekliğinde ve 1 metre genişliğinde file ile ayrılmış, 18x9 metre ebatlarında parke veya akrilik zemin üzerinde, rakiple teması olmayan iki takım arasında oynanan bir spordur (Korkmaz, 2003).

Voleybolda takımların amacı topun kendi sahasına değmeden rakibin oyun sahasına değmesini sağlamak, rakip takım sporcularına hata yaptırtmak ve puan kazanmaktır. Takımların topu rakip sahaya gönderirken topa en fazla üç kez dokunma hakkı vardır (Freitas-Junior ve ark., 2020).

Hentbol

Hentbol, iki takımın önceden belirlenmiş kurallar çerçevesinde birbirlerine karşı galip gelmek için yaptıkları müsabakadır. Oyunun temel amacı, rakip takımın kalesine gol atmak için elle pas vermek ve rakibin aynı hedefe ulaşmasını engellemektir (İlhan, 2020).

SONUÇ

Spor, insan sağlığında çok önemli bir rol oynamaktadır. Spor dalları oldukça çeşitli kategorilerde incelenebilmektedir. Spor dalları içerisinde birçok farklı sporun bulunduğunu söylemek de mümkündür. Örneğin, takımdaki oyuncu sayısına, yılın hangi zamanında yapıldığına, nerede yapıldığına veya bunu yapmak için gereken ekipmana göre sınıflandırılabilirler.

KAYNAKLAR

Açak M. (2015). The Importance of motor tests in reducing the ınjury of children who are new to wrestling. International Journal of Wrestling Science. 5 (1), 47-51.

Adorno TW. (1997). Prisms, Studies in Contemporary German Social Thought. (Trans.: S. Weber). Cambridge: MIT Press. 52 p.

Ağgön E, Ağırbaş Ö, Yazıcı M, Uçan İ. (2014). 12 Haftalık Mas Tenisi Temel Eğitim Uygulamalarının Esneklik ve Reaksiyon Zamanları Üzerine Etkisi. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 16(4), 19-27.

Bayram L. Açak M. İmamoğlu O. (2010). Taekwondo Müsabaka Kurallarında Yapılan Bazı Değişikliklerin Müsabakalarda Kullanılan Tekniklere Olan Etkisinin Araştırılması. Journal of Sports and Performance Researches, 31.

Buse GJ. (2009). Kickboxing. Combat Sports Medicine, 331-50.

Çalışkan O. (2013). Özel Düzenlenmiş Pliometrik Antrenmanların Atletizm Yapan 11-13 Yaş Çocukların Aerobik ve Anaerobik Güçlerine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Aksaray Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aksaray.

Çetin E. (2015). Sporla İlgili Türk Basınında Yer Alan İlk Yazı: Ali Ferruh Bey ve "Eskrim" Makalesi. The Journal of Academic Social Science Studies, 37, 149-157.

Ceviz E, Genç H, Özfidan D. (2022). Postür Bozuklukları ve Egzersiz. (Ed. Demir, A). s.135-169 Konya: Eğitim Yayınevi.

Chaabène H, Tabben M, Mkaouer B, Franchini E, Negra Y, Hammami M. (2015). Amateur Boxing: Physical and Physiological Attributes. Sports Medicine , 45(3), 337–352.

Chamari K, Hachana Y, Ahmed YV, Chaetart JC. (2004). field and labor rotary testing in young elite soccer player. Vr J Sports Med. 38(2):191-196.

Çumralıgil B, Görücü A. (2007). Örgütlenme Yönetim Biçimleriyle Spor. Konya: Selçuk Üniversitesi Yayını.

Dalkılıç M, Kargün M, Kızar O, Genç H. (2017). Yapay Sinir Ağları İle Güreş Alanında Lisanslı Sporcu Sayılarının Tahmini. Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. 1 (1), 15-19.

Doğan E. (2003). Türkiye Cumhuriyeti'nde Karate Sporunun Tarihi Gelişimi (1970-2000). Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Türkiyat Araştırmaları Enstitüsü, İstanbul.

Ferland PM, Laurier A, Comtois A. (2020). Relationships Between Anthropometry and Maximal Strength in Male Classic Powerlifters. *International Journal of Exercise Science, 13*(4), 1512-1531.

Freitas-Junior C, Gantois P, Fortes L, Correia G, Paes P. (2020). Effects of the improvement in vertical jump and repeated jumping ability on male volleyball athletes' internal load during a season. Journal of Physical Education & Sport. FIVB Oyun Kuralları, 2016.

Genç H, Ceviz E, Türkmen M, Çiftçi B. (2022). Bel Ağrısı Rehabilitasyon Uygulamalarında Egzersizin Önemi. (Ed. Bengü, AŞ, İzol, E). Ankara: İksad Yayınevi. s.83-119.

Gökhan İ, Kürkçü R, Aysan HA. (2011). Yetişkin Sedanter Genç Erkeklerde Yüzme Eğitiminin Vücut Kompozisyonu ve Motorik Özellikler Üzerine Etkisi. Klinik ve Deneysel Araştırmalar Dergisi, 2(1), 69-73.

Gülmez İ. (2007). Her yönüyle badminton öğrenimi (Birinci Baskı) (s.2-6). Ankara: Nüve Yayınevi.

Henry T. (2011). Resistance Training for Judo: Functional Strength Training Concepts and Principles. *Strength & Conditioning Journal*, *33*(6), 40–49. doi:10.1519/SSC.0b013e31823a6675.

İlhan MT. (2020). Bazı Spor Branşlarında El Kavrama Kuvvetinin El Becerisi Üzerine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Gaziantep.

Jemni M, Sands WA, Friemel F, Stone MH, Cooke CB. (2006). Any effect of gymnastics training on upper-body and lower-body aerobic and power components in national and international male gymnasts?, J Strength Cond Res, 20(4), 899-907.

Kabamba C, Bailey. (2011). J. Personality Differences Among Team and Individual Sport Athletes. Randolph College Sport Preferences. 1, 2-17.

Koca B. (2014). Cimnastik, Yüzme ve Atletizm Branşlarında Yarışmalara Katılan 12 Yaş Çocukların Motor Özelliklerinin Karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Kocaöz V. (1991). Atletizm'de Atlama Branşlarının Özellikleri ve Gelişimi Üzerine Çalışmalar. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Korkmaz F. (2003). Voleybol, Teknik-Taktik. Ankara: Sözcü Kitabevi.

Kuzğun H. (2020). 20-25 Yaş Grubu Kadınlarda Düzenli Tenis Antrenmanlarına Katılmanın Fiziksel ve Motor Beceriler Üzerine Etkisi. Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Aydın.

Özşahin T. (2022). Dominant Olarak Elini Kullanan ve Kullanmayan Bazı Spor Branşlarında El Kavrama Kuvvetinin El Becerisi ve Görsel Reaksiyon Zamanı Üzerine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.

Öztürk Y. (2006). Türk Boks Antrenörü Profilini Sportif Başarıyla İlişkisi. Yüksek Lisans Tezi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.

Pamuk Ö, Kaplan T, Taşkın H. (2008). Basketbolcularda Bazı Fiziksel ve Fizyolojik Parametrelerin Farlı Liglere Göre İncelenmesi. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 6(3), 141-144.

Papa L, Ramia MM, Edwards D, Johnson BD, Slobounov SM. (2015). Systematic Review of Clinical Studies Examining Biomarkers of Brain Injury in Athletes after Sports-Related Concussion. Journal Of Neurotrauma;32:661–73.

Revan S, Arıkan Ş, Şahin M, Balcı ŞS. (2017). Comparison of the body composition and somatotype of Turkish and foreign country national team taekwondo athletes. European Journal of Physical Education and Sport Science, 3(12), 287-295.

Şilli D. (2019). Milli Judocuların Müsabaka Performanslarının İstatiktiksel Olarak Değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi, Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Tekirdağ.

Soykan A. (2009). Karate Sporcularında Uyarılma Düzeyinin Hedefe Yönelik Hareket Koordinasyonuna Etkisi. Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Thomas RE, Thomas BC. (2018). Systematic review of injuries in mixed martial arts. The Physıcıan And Sportsmedıcıne, 1-13.

Türkiye Geleneksel Spor Dalları Federasyonu (TGSD) https://www.gsdf.gov.tr/tr/spor-dallari. Erişim Tarihi: 02.10.2022.

Türkiye Milli Olimpiyat Komitesi (TMOK). https://olimpiyatkomitesi.org.tr/Detay/Olimpiyatlar/Olimpik-Spor-Dallari/49/1, Erişim Tarihi. 03.10.2022.

Yıldırım İ, Karagöz Ş, Ocak Y. (2011). 8-10 Yaş Kız Çocuklarında 12 Haftalık Tenis Antrenmanlarının Görsel ve İşitsel Reaksiyon

Zamanına Etkisinin İncelenmesi. Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 5(3), 257-265.

Yıldız E. (2019). Takım Sporları Yapan ve Spor Yapmayan 10-12 Yaş Çocukların Sosyal Beceri Düzeylerinin Karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

GOLF

Murat TURĞUT

- Kurum Bilgisi: Sinop Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü, Sinop/TÜRKİYE
- ORCID: 0000-0002-4050-6482
- Mail: mturgut@gmail.com

Onur Mutlu YAŞAR

- Kurum Bilgisi: Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Yaşam Bilimleri Fakültesi, Egzersiz ve Spor Bölümü, Ankara/TÜRKİYE
- ORCID: 0000-0001-7598-3927
- Mail: onurmutluyasar@gmail.com

Veli Volkan GÜRSES

- Kurum Bilgisi: Kastamonu Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, Kastamonu/TÜRKİYE
- ORCID: 0000-0002-6249-3504
- Mail: volkangurses@gmail.com

GİRİŞ

Golf sporunun popülaritesi artan bir baskı altına girerken, Dünya üzerinde milyonlarca kişinin Golf'e ilgisi artarak devam etmektedir (Renshaw ve ark., 2020). Golf sporu, 59 ve 64 bin metrekare arasında olabilen açık alan içerisinde bulunan golf sahasında oynanan, saha içerisinde birden çok doğal ve yapay güçlük (Kum alanlar, Su Birikintileri, bv.) barındıran bir spor branşı olarak tanımlanabilir.

Sinclair (2001) Golf sporunu;

•" Küçük, sert bir topu geniş bir çimenlik alana yayılmış deliklere sokmak için sopa adı verilen uzun sopaların kullanıldığı bir oyun olarak tanımlamıştır."

Wehmeier, (2000) ise golf sporunu şu şekilde tanımlamıştır;

• "Kurallara göre oynanan ve beceri, güç veya şansa göre karar verilen rekabetçi bir oyun veya spor türü."

Golf Sporu ile ilgili farklı tanımlar olmasına rağmen golf sporu temel olarak keyif almak ve rekabetçi yaklaşım olarak iki farklı türde değerlendirilmektedir. Bu yaklaşım daha ayrıntılı incelendiğinde şu sınıflamalar ortaya çıkmaktadır (Kimmm, 2010);

- Profesyonel Golf
- Sosyal Golf
- Golf Turizmi
- Sağlık Golfü
- Rekreatif Golf

Golf sahası içerisinde birinci 9 ve ikinci 9 olmak üzere toplam 18 delik bulunmakta ve golf sporu, sporcuların en az vuruş ile topları deliklere sokmaya çalışması prensibine dayanan bir sistem içeri-sinde oynanmaktadır. Golf sporunda her delik farklı bir etap olarak ele alındığı için golf sahalarında her delik için "fee" adı verilen bir başlangıç noktası ve "green" adı verilen bir bitiş noktası bulunur. Golf sporu içerisinde bulunan deliklerin her biri birbirinden farklıdır ve her bir başlangıç noktası ve bitiş noktasındaki ("fairway") aralıklar da boyut (uzunluk ve genişlik) kapsamında farklılıklar göstermektedir.



(thesportsdaily.com, 2019)

Golf sporunun, İskoçya'nın doğu kıyısında, Edinburgh'un kraliyet başkentine yakın bir bölgede oynanan bir oyundan doğduğu ifade edilmektedir. İlgili Dönemlerde oyuncular, bükülmüş bir sopa kullanarak kum tepelerinin üzerinden ve yolların etrafından bir çakıl taşına vurarak sürükleme faaliyetleri göstermekteydiler. 15. yüzyılda İskoçya, savaş sürecine girdiğinde halkın coşkulu golf tutkusu, birçok kişinin askeri eğitimlerini ihmal etmesine neden oldu ve dönemin İskoç Kralı II. James parlamentosu 1457'de Golf sporu yasakladı. İnsanlar yasağı büyük ölçüde görmezden gelse de Golf sporu ancak 1502'de İskoçya Kralı IV. James (1473 -1513) tarafından serbestleştirildi ve yine önemli bir spor aktivitesi halini aldı (Johnson, 2020). Buna rağmen bazı tarihçilere göre golf sporunun izi, yün veya tüyle doldurulmuş deri bir topa vurmak için bükülmüş bir sopa kullanmayı içeren Roma oyunu Paganica'ya kadar uzandırmaktadır (Goodner ve ark., 2022).

Golf sporu son dönemlerde ülkemizde ve Dünya genelinde gelişimini arttırmaktadır. Golf sporunun tarihi Dünya genelinde incelendiğinde 600 yılı aşkın süredir aktif olarak oynanan bir spor branşı olarak ifade edilebilir. Bu rağmen golf sporunun kurallı şekliyle oynanma süreci 18. yy. itibari ile başlamıştır.

1944 yılı itibari ile golf sporunun temel kuralları sistem içerisinde yer bulmaya başlamıştır (Green, 1987). Toplam 13 kuraldan oluşan yapı golf sporunun sistemli bir biçimde yapılanması noktasında ilk aşamalardan birisidir. İlk olarak kural koyma çalışmaları İskoçya'da başladı ve İngilizlerin sömürü düzeninin Dünya'ya yayılması ile gelişimini diğer ülkelerde de (Hindistan, Avusturalya, vb.) göstermişti. Günümüzde bu sorun büyük ölçüde

aşılmış olsa da geleneksel olarak zenginler için bir oyun olarak kabul edilen Golf sporunun, ırk, cinsiyet ve din ayrımcılığına dayalı bir geçmişi olduğu ifade edilmektedir (Dickson ve Breitbarth, 2020). Sanayi devrimi İngiltere'de zengin bir sınıf ortaya çıkardı ve bu insanlar kendilerini daha yoksul sosyal kesimlerden uzaklaştırmak ve üst sosyoekonomik gruplara yaklaşmak için uygulamalara ve geleneklere ihtiyaç duymaktaydı. Bu bağlamda, özel golf kulüpleri, varlıklı golfçülere hem fiziksel hem de sosyal olarak sınırları belirlenmiş ayrıcalıklı bir ortam sunuyordu. Bu alanlar, özellikle aynı sosyoekonomik konumdan gelen üyeler olarak, hali vakti yerinde golfçülerde bir sosyal aidiyet duygusu yarattı (Ceron-Anaya, 2010).

Günümüzde golf sporu, son derece ticarileştirilmiş tur etkinliklerinde yarışan profesyonellerin yanı sıra, eğlence amaçlı golf oynayan milyonlarca kişi ile dünyanın her yerinde aktif olarak oynanmaktadır. 2016 Rio (Brezilya) Olimpiyatlarında golf olimpik spor olarak yerini almıştır.



(historytoday.com, 2010)

Türkiye'de Golf Sporu

Türkiye'de golf sporu hem performans sporcuları hem de turizm destinasyonu sayesinde önemli bir gelişim süreci içerisindedir. Türkiye'de golf sporu tarihi incelendiğinde 19. Yüz yılın sonlarına doğru İstanbul sınırları içerisinde bulunana dönemin adıyla Constantinapole (İstanbul) Golf Kulübünün kurulmasıyla birlikte faaliyet gösterdiği görülmektedir (tgf.org, 2022).

Golf sporu ülkemizde sportif performans bakımından değerlendirildiğinde önemli bir başarıya sahip olmamasına rağmen 1996 yılında kurulan Türkiye Golf Federasyonu'nun önemli katkıları ile gelişim süreci devam etmektedir. Bunun yanı sıra ülkemizde golf sporu önemli bir spor turizmi alanı olarak ortaya çıkmaktadır. Türkiye sınırları içerisinde 22 tesis içerisinde toplam 33 golf sahası aktif olarak hizmet vermektedir.

Tablo 1. Türkiye'deki Golf Tesisleri (tgf.org, 2022)

Bölge	Saha	Tam Adı	Saha
Istanbul	Ataşehir Golf Kulübü	Ataşehir Golf Kulübü	1
Istanbul	Kemer	Kemer Golf & Country	2
Istanbul	TGF Silivri Golf Sahası	TGF Silivri Golf Sahası	2
Antalya	AGC Courses	Antalya Golf Club	2
Antalya	Carya	Carya Golf Club	1
Antalya	Cornelia Courses	Cornelia Golf Club	3
Antalya	Cullinan Links Golf Courses	Cullinan Links Golf Courses	2
Antalya	Gloria Courses	Gloria Golf Resort	5
Antalya	Kaya Palazzo	Kaya Palazzo Golf Club	1
Antalya	Lykia Links	Lykia Links Golf Course	1
Antalya	Montgomorie	Montgomorie/Maxx Royal Golf	1
Antalya	National	National Golf Course	1
Antalya	Nobilis	Robinson Nobilis	1
Antalya	Sueno Courses	Sueno Golf Club	2
Bodrum	Bodrum Golf Kulübü	Bodrum Golf Klübü	1
Bodrum	Bodrum Regnum Golf	Bodrum Regnum Golf Country	1
Aydın	Kusadasi International Golf	Kusadasi International Golf	1
Ankara	Ankara Golf	Ankara Golf Kulübü	1
Ankara	Ankara Regnum Golf Country	Ankara Regnum Golf Country	1
Samsun	Green Golf&Tenis Club	Green Golf&Tenis Club	1
İzmir	İzmir Golf Kulübü	İzmir Golf Kulübü	1
-	Akademi Saha	Akademi Saha	1

Türkiye Golf Federasyonu verilerine göre ülkemizde 14 farklı şehirde faaliyet gösteren toplan 69 spor kulübü, golf sporu kapsamında faaliyet göstermektedir.

Tablo 2. Türkiye'deki Golf Kulüp Sayıları (tgf.org, 2022)

İl	Spor Kulübü
Antalya	22
Trabzon	10
İstanbul	9
Ankara	6
Kayseri	6
Samsun	3
Erzurum	3
İzmir	2
Ardahan	2
Ağrı	2
Muğla	1
Malatya	1
Diyarbakır	1
Aydın	1

Golf Malzemeleri

Dünya'daki teknoloji gelişimi sporu da etkisi altına almış ve ciddi rakamlara ulaşan bir spor endüstrisi ortaya çıkmıştır (Bal ve ark., 2022). Bu endüstriyel gelişme süreci golf sporunu da önemli ölçüde etkilemiştir. Golf sporu denince aklımıza golf sopası ve golf topları gelmesine rağmen katılımcıların golf sporunu yaparken kullandıkları farklı ekipmanlarda mevcuttur. Golf sporunda sporcularının becerilerinin yanı sıra kullanılan malzemelerin de sporcu performansı üzerinde önemli etkisi vardır (Alam ve ark., 2010). Aşağıda golf sopası, golf topu ve diğer golf ekipmanları açıklanmaya çalışılacaktır.

Golf Sopası

Golf sopaları golf topuna vurmak için kullanılan baş, gövde ve sap olarak 3 ana bölümden oluşan golf ekipmanı olarak tanımlanabilir. Profesyonel golf sporcularının kullanımı için üretilen golf sopaları genellikle sert gövde yapılarına sahip sopalardır. Bunun yanı sıra başlangıç seviyesindeki golf sporcuları için daha orta sertliğe sahip golf sopalarının kullanımı gerekmektedir. Golf sopaları temel olarak 3 farklı kapsamda değerlendirilmektedir;

Wood

Tahta sopalar olarak adlandırılan golf sopaları baş bölümleri en büyük olan golf sopalarıdır ve genel olarak uzun atışlar yapmak için kullanılır.



(golfweek.usatoday.com, 2022)

Iron

Demir golf sopaları genel olarak baş bölgeleri tahta golf soplarına göre daha küçük tasarlanmıştır. Genellikle çim zeminde yapılacak vuruşlarda ve daha kısa mesafe vuruşlarında kullanılmaktadır.



(golfpass.com, 2020)

Hybrid

Hybrid golf sopaları golf sporunun en yeni malzemelerinden biri olarak kabul edilir. Hybrid golf sopalarının baş kısımları tahta ve demir karışımı yapılardan oluşur. Genellikle golf oyuncuları hybrid sopaları uzun demir golf sopalarının yerine tercih edebilmektedir.



(ping.com, 2020)

Golf Topları

Çok parçalı sağlam yapılı golf topları bir, iki veya üç bileşenden oluşmaktadır ve esas olarak katkı maddeleri ve dolgu maddelerinin karışımıyla değiştirilebilen çapraz bağlı polibütadien (PBD) bazlı bir çekirdek içerirler (Pugh ve ark., 2010). Genel olarak golf topları sert ve yumuşak olmak üzere iki kategoride değerlendirilmektedir.

Golf topu standartları Amerika Birleşik Devletleri Golf Derneği (USGA) tarafından standardize edilmiş ve aşağıda belirtilen özellikler belirtilmiştir;

1. Ağırlık

Topun ağırlığı 45.93 gramdan fazla olmamalıdır.

2. Boyut

Topun çapı 1,680 inçten (42,67 mm) az olmamalıdır.

3. Küresel simetri

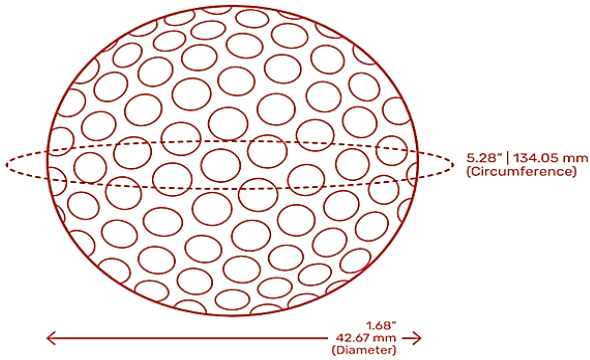
Top, küresel simetrik bir topun özelliklerinden farklı özelliklere sahip olacak şekilde tasarlanmamalı, üretilmemeli veya kasıtlı olarak değiştirilmemelidir.

4. İlk Hız

Topun ilk hızı USGA tarafından onaylanan aparatlarla ölçüldüğünde belirtilen sınırı aşmamalıdır.

5. Toplam Mesafe Standardı

İlgili kurum tarafından onaylanan aparatlarda test edildiğinde, topun yuvarlanması, ilgili koşulda belirtilen mesafeyi geçmemelidir.



(dimension.com, 2022)

Golf Topu Çeşitleri

Bir golf topunun yüzeyinde gamze adı verilen birçok oyuk vardır. Gamzelerin dizilişi, yapısı, boyutu, derinliği ve şekli çeşitlidir (Naruo ve Mizota, 200). Bu bağlamda golf topları toplam 5 farklı kategoride incelenmektedir;

1. Tek parça

Adından da anlaşılacağı gibi, bu toplar yalnızca bir tür malzemeden yapılmıştır. Dayanıklı ve ağırlardır ve çok düşük seviyede dönüş kabiliyetleri vardır.

2. İki Parça

Tek parçalı toplar gibi, iki parçalı toplar da mesafe ve dayanıklılığa yöneliktir, ancak iki parça toplar tek parça toplara göre genellikle sahada oynanmaya daha uygun, daha yumuşak bir his verir.

3. Üç Parça

Üç parçalı toplar, mesafe ve his arasında iyi bir uzlaşma sunar ve daha iyi seviyedeki oyuncular için tasarlanmıştır. Daha önce bahsedilen gruplara göre daha kolay deforme olurlar ve maliyetleri daha yüksektir.

4.Dört Parça

Üç parçalı toplar ve dört parçalı toplar kıyaslandığında, teoride, dört parçalı toplar, ekstra katmanlarının yalnızca oyuncu yeterince hızlı bir vuruş hızına ulaştığında daha iyi dönüş hızına ulaşması bakımından fark yaratmaktadır. Daha elit sporcuların performans artışında farklılık sağlayabilmektedir.

5. Beş Parça

Üst düzey elit golfçülerin kullandığı süper yumuşak üretan kaplama beş parça toplar kısa şutlarda topun dönmeye devam etmesini ve hızlı tepki vermesini sağlar.

Diğer Malzemeler

Golf sporu içerisinde, golf sahası, golf sopası ve golf topu dışında kullanılan ve performansı etkilediği veya golf kültürü içerisinde bulunduğu iddia edilen birkaç ekipman daha bulunmaktadır.

Tee

Tee, golf topunu, golf sopasıyla vurulmaya uygun hale getirmek için üç ila beş santimetre arasında yükseklikte tutmaya yarayan tahta veya plastik maddelere verilen isimdir.



(golf.com, 2021)

Golf Çantası

Golf sahası içerisinde golf soplarının ve diğer malzemelerin (Havlu, şapka vs.) taşınması sürecinde kullanılan golf çantası golf sporunda kullanılan golf sporuna özel üretilmiş bir golf ekipmanıdır.



(forbes.com, 2022)

Golf Arabası

Golf arabaları, sporcuları ve sporcuların kullandıkları malzemeleri golf sahası içerisinde taşımaya yarayan elektrikli araçlar olarak tanımlanabilirler.



(indiamart.com, 2022)

SONUÇ

Sonuç olarak, golf sporunun yaklaşık 600 yıllık bir tarihe sahip olduğu, 18. yy. itibari ile golf sporunun kurallı bir şekilde oynanmaya başlandığı görülmektedir. Tarihi süreç incelendiğinde, sosyoekonomik yapıları güçlü bireyler ve grupların kendilerine farklı bir sosyal ortam yaratmak amacıyla kurdukları golf kulüpleri ile birlikte farklı bir boyut kazanmıştır.

Ülkemizde 1996 yılında kurulan golf federasyonu ile birlikte tüzel kişilik kazanma sürecini tamamlamış olan golf sporu son zamanlarda önemli bir ivme yakalamış ve özellikle spor turizmi kapsamında ciddi etki alanına sahip olmuştur. Golf sporunun daha geniş kitlelere yayılması için gerekli tedbirlerin alınması ve teşviklerin sağlanması gerekmektedir. Uluslararası alanda 2005 yılında gelen dönemsel başarının sürdürülebilir olması için sistemsel yapının güçlendirilmesi tesis ve malzemeye ulaşım kolaylığının sağlanması gerekmektedir.

KAYNAKLAR

Alam, F., Chowdhury, H., Moria, H., Brooy, R. L., & Subic, A. (2010, December). A comparative study of golf ball aerodyna-mics. In Proceedings of the 17th Australasian fluid mechanics conference (AFMC) (pp. 5-9).

Bal, E., Malkoç, N. ve Baş, M. (2020). Spor Endüstrisi ve Teknoloji Sürecinin Futbolda Kullanım Etkileri. Editör: Zeynep Filiz Dinç. 561-575. Ankara-Akademisyen Kitabevi

Ceron-Anaya, H. (2010). An approach to the history of golf: Business, symbolic capital, and technologies of the self. Journal of Sport and Social Issues, 34(3), 339-358.

Dickson, G., & Breitbarth, T. (2020). Golf. In Routledge Handbook of Global Sport (pp. 215-226). Routledge.

Goodner, J. Ross , Moran, . Francis and Gillmeister, Heiner (2022, September 9). golf. Encyclopedia Britannica. https://www.britannica.com/sports/golf

Green, R. (1987). Golf: An illustrated history of the game. London: Willow.

https://golf.com/instruction/rules/rules-guy-is-there-such-thing-tee-too-long/

https://golftips.golfweek.usatoday.com/wood-used-making-golf-clubs-20452.html

https://ping.com/en-us/clubs/hybrids/g410

https://thesportsdaily.com/news/golf-why-8-reasons-why-you-should-be-playing-golf/

https://www.dimensions.com/element/golf-ball

https://www.forbes.com/sites/forbes-personal-shopper/article/best-golf-bags/?sh=67de96db3350

https://www.golfpass.com/travel-advisor/articles/cool-golf-things-urquhart-adjustable-golf-club

https://www.historytoday.com/archive/first-professional-golf-tournament

https://www.indiamart.com/proddetail/golf-cart-price-15728189097.html

https://www.tgf.org.tr/page.php?id=7

Johnson, B. (2020). The History of Golf. https://www.historic-uk.com/HistoryUK/HistoryofScotland/The-History-of-Golf/

Kimmm, J. (2010). Golf travel and definitions. Journal of Tourism, 11, 67-73.

Naruo, T., & Mizota, T. (2014). The influence of golf ball dimples on

aerodynamic characteristics. Procedia Engineering, 72, 780-785.

Pugh, A. W., Hamilton, R., Nash, D. H., & Otto, S. R. (2010). Characterization of the materials in golf ball construction for use in finite element analysis. Procedia Engineering, 2(2), 3231-3236.

Renshaw, I., Arnott, P., & McDowall, G. (2020). A constraintsled approach to golf coaching. Routledge.

Sinclair, J. (Ed.). (2001). Golf. Game. Travel. English Dictionary for Advanced. Learners (3rd ed) Glasgow: HarperCollins.

The United State Golf Association and The R&A. Rules of Golf. http://www.usga.org and http://www.randa.org [12 March 2008].

Wehmeier, S. (Ed.). (2000). Golf, Game, Travel. Oxford Advanced Learner's. Dictionary (6th ed.). Oxford: Oxford University Press.

YÜZME SPORUNUN TARİHİ, FAYDALARI VE TEMEL YÜZME EĞİTİMİ

Mehmet Onur SEVER

- Kurum Bilgisi: Gümüşhane Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Gümüşhane/TÜRKİYE
- ORCID: 0000-0001-6422-9144
- Mail: m.onursever@gmail.com

Yüzmenin Tarihi

İlkel dönemlerden beri bireyler kendilerini doğadaki yaban hayvanlarından, boğulmalardan korunma aynı zamanda gıdaya ulaşabilmek amacıyla yüzmeyi kullanmışlardır ve ilkel şekilde yüzmüşlerdir. Çünkü suyun yaşamla olan yakın ilişkisi insanların yaşamlarını sürdürmek için yerleşim yeri olarak çoğunlukla göl, nehir ve deniz kıyılarını, yani su kenarlarını tercih etmelerine ve uygarlıklarını buralarda geliştirmelerine neden olmuştur (Alpman, 1972; Barth ve Dietze 2004). Bilim adamlarından bazıları yüzmenin tarihinin, "İnsanların varoluşuyla birlikte" söylerler. Çünkü insanlığın varoluşu ve bu varoluşun gerektirdiği ihtiyaçlar bakımından düşünüldüğünde öne sürülen bu fikirin kabulü kaçınılmazdır (Urartu, 1997). İki nehir arasında bulunan Asur –Babil'lerinde coğrafi şartlardan ötürü yüzme faaliyetlerini askeri amaçlı uyguladıklarını gösteren M.Ö. 880 yılına ait olduğu sanılan kabartmalarda Asur savaşçılarının içi hava dolu deri tulumlar aracılığı ile makas şeklinde ayak vuruşu yaparak yüzdükleri resmedilmiştir (Alpman, 1972). Eski Yunanlılarda yüzme tüm insanlar için okuma yazma kadar önemli görülmüştür. Fakat yüzme sporunun yarışma sporu şeklinde kabul edilişi yeni kabul edilebilir (1837) (Minden ve Marsico 2009) ve rekorlardan 1870 yılından sonra söz edilmeye başlanmıştır (Akgün, 1996).

Yüzmenin kökeniyle ilgili detaylı bilgiler bilinmemekle birlikte, insanların bazı becerilerini çevrelerindeki canlıları taklit ederek geliştirdikleri düşünüldüğünde, yüzmeye de büyük olasılıkla hayvanları taklitle başladığı söylenebilir (Vickers ve Vincent, 1971).

Türkiye'de Yüzme Sporu

Osmanlı döneminde modern anlamda yüzme sporuna ilk hamle 1873 yılında Galatasaray Mekteb-i Sultanisi ve aynı dönemde Mekteb-i Fünun-u Bahriye (Heybeliada Deniz Harp Okulu) gibi okullarda atılmıştır. Spor kulüpleri içinde yüzme sporuna faaliyetleri arasında yer veren ilk kulübü Fenerbahçe'dir.

Fenerbahçe'nin ünlü futbolcusu ve çok yönlü sporcusu Said Selahattin (Cihanoğlu) Bey ilk mukavemet yüzücümüz, Kemal Aşki (Aşkın) Bey de ilk sürat şampiyonu ve tramplen atlayıcımız olarak kendilerini göstermişlerdir. Yine bu dönemlerde yüzme sporunu başlatan Galatasaray Kulübü, Şeref Hüsameddin Bey ve çok sayıda becerikli sporcu yetiştirmiştir. 1928 yılında, Kalamış'ta Türkiye Cumhuriyeti'nin ilk İstanbul Yüzme Şampiyonası gerçekleştirilmiştir. (Atabeyoğlu, 1993). Yine aynı yıl Türkiye Yüzme

Federasyonu Uluslararası Yüzme Federasyonu FINA'ya üye olmuştur. 1930'lu yılların başında yüzme sporu adına ciddi gelişmeler olmuştur. Bunlardan ilki İstanbul Su Sporları Kulübü'nün yüzme faaliyetlerine başlaması, ikinci olarak ise 1930 lu yılların başında Boğaziçi'nde yolcu vapurları işletmesi Şirket-i Hayriye tarafından Boğaziçi iskeleleri arasında ilk yüzme havuzunun yapılması olmuştur (Atabeyoğlu, 1993). Cumhuriyetin kurulmasıyla birlikte yeni haklar kazanan ve toplumsal hayatın içinde daha fazla yer almaya başlayan kadınlar, 1930'ların başında (1931–1932) kadınlar arası yüzme yarışmalarının organize edilmeye başlanmasıyla yüzme sporunda kendilerini göstermişlerdir (EBGSK 2020). Bunlardan Fenerbahçe Spor Kulübü'nün sporcuları Leyla Asım Turgut, Nüzhet, Lola, Vecihe ve Süheyla Hanımlar ülkemizin ilk kadın yüzücülerinden olmuşlardır.

Bu yılların diğer önemli gelişmesi Türk yüzücülerin uluslararası yarışmalara katılması olmuştur. Örneğin sporcularımız 1934 yılında Sovyetler Birliği'nde gerçekleştirilen bir yarışmaya katılmıştır. Naili Moran, Suat Erler, Mehdi Ağaoğlu, İhsan Keskin, Safvan Serim, Adnan Bey, Alparslan gibi erkek yüzücüler bu yarışmaya katılan ilk milli yüzücülerimiz arasında yer alırken Leyla Asım Turgut ve Cavidan Erbelger'de ilk kadın yüzücümüz olarak yarışmaya katılmıştır (Özlü 2012). İlerleyen yıllarda da uluslararası yarışmalara katılan sporcularımız 1985-1994 yılları arasında gerçekleştirilen Avrupa Şampiyonaları, Akdeniz Oyunları, Balkan Şampiyonaları gibi uluslararası müsabakalarda 31 altın, 24 gümüş, 31 bronz olmak üzere toplam 86 madalya kazanmışlardır (Çerez, 1996). Son dönemlerde daha başarılı olan Yüzme Milli Takımı sporcularımız 2020 yılında 8 uluslararası müsabakalara katılmış ve 11 altın, 11 gümüş ve 16 bronz madalya kazanmıştır. Coid-19 pandemisi nedeniyle 2021 yılına ertelenen 2020 Tokyo Olimpiyatlarına, olimpiyat kotası alan 11 sporcumuz katılmıştır.

Yüzmenin Faydaları

Başlangıç olarak ilkel çağlarda oyun, avlanmak, doğayla ve rakiplerle mücadele aracı olarak tarih sahnesine çıkan spor, antik çağlarda toplumlara göre değişmekle birlikte savaşa hazırlık, toplumda prestij kazanmak ve dinsel içerikli pratikler olarak belirli sınıfların tekelinde bulunmuştur. Rönesans sonrası kısmen, 18. ve 19. yüzyıllarda Avrupa'da gerçekleşen sanayi inkılabıyla birlikte toplumların tamamında hızla yayılmaya başlayarak boş zaman, sağlıklı yaşam, profesyonellik, politika, propaganda, eğitim, ekonomi, ırkçılık, turizm, şiddet, hukuk ve uluslararası ilişkiler gibi toplumsal yaşamın büyük çoğunluğunu ilgilendiren, çok geniş bir yelpazeye sahip sürekli aktif

olarak genişleyen günlük yaşamın vazgeçilemez bir parçası olmuştur (Kusan, 2020).

Bireyin durağan olmayan, süreklilik barındıran ve hareketli bir yaşantısı vardır. (Zambak, 2019). Durağan bir yaşam sürdüren, hareket etmeyen bireylerin beden işlevleri minimum düzeye inmektedir (Zambak, 2020a).

Yüzme, sağlık yararları nedeniyle insanların çoğunluğu tarafından en yaygın olarak kabul edilen egzersiz olarak kabul edilir. İnsan vücudunun diğer fonksiyonel sistemleri ile birlikte "solunum ve dolaşım" sistemlerinin etkinliğini arttırdığı bulunmuştur. Yüzme, verimliliği artırmaya yardımcı olur, zindelik sağlar ve ayrıca vücut ağırlığının korunmasına yardımcı olur. "Zihinsel, psikolojik ve ruhsal yönü, her yaşta ulaşılabilecek bir eğlence, eğlence ve mutluluk ortamı sağlaması" gibi başka yararları da vardır ve herkesi yapmaya motive eder (Hazim, 2022). Ayrıca Eğitsel öğretim süreci, bireylerin beceri ve yeteneklerini ortaya koymaları için fırsatlar sunar. Ayrıca; kişinin gizil özelliklerinin gelişmesinde de önemli rol oynar (Çevik vd., 2021).

Aynı zamanda yüzme, fizyoterapi, rekreasyon, güç kazandırma ve hastalıkların tedavisinde kullanılır. Yüzme, kaslarımızın eşit ve dengeli gelişmesine katkıda bulunur, tüm kaslarımız çalışır. İnsanlarda güven ve disiplin duygularını geliştirir. Su içerisinde bilgi ve teknik becerilerin nasıl kullanılacağını bilen bir insan bunu hareketlerine yansıtabildiğinde iyi bir yüzücü olabilir (Adıyaman, 2006).

Bunun yanında sosyal olarak da farklı bir ortamda değişik aktiviteleri birlikte yapmanın verdiği zevkle farklı duyguların tadılmasına neden olan yüzme, insanların kendilerini su içinde oluşabilecek tehlikelerden koruma olanağı da sağlayarak güvenlik faydası da olan bir spor dalıdır. Yüzmenin sağladığı bu faydalara aşağıda kısaca değinilecektir.

a. Fizyolojik Faydalar

Yüzme, gelişmekte olan çocuklarımızdan beklenen ve hatta birçok ülkede öğrenmeye teşvik edilen bir branştır (Güllü ve ark., 2018). Hepimizin bildiği gibi, çocuklar için sık yüzme eğitimi çocukların güç gelişimi, vücut yağ yüzdesi düşüşü ve solunum fonksiyonları üzerinde belirli bir etkiye sahiptir. Yüzme eğitiminin çocukların hızlı büyüme ve gelişme dönemlerinde fiziksel ve fizyolojik gelişimlerine katkı sağladığına inanılmaktadır (Türktemiz ve ark., 2020). Küçük yaşlarda başlanan yüzme,

birçok spor dalında ihtiyaç duyulan hareketin temeli olan dayanıklılık, kuvvet, denge, refleks ve ritim özelliklerini ergenlik çağından önce geliştirir (Türktemiz vd., 2020). Yüzücülerin fiziksel ve fizyolojik özellikleri incelendiğinde kadın sporcuların deri kıvrım kalınlığı ölçüm oranı düşük olsa bile vücut ağırlıkları yüksektir. Bunun nedeni gelişimle birlikte kas kütlesinin de sürekli artış göstermesinden kaynaklanmaktadır (Urartu, 1994). Performans yüzücülerinin vücut yağ ağırlığı, toplam vücut ağırlığının %5-10'u kadardır. Kadınlarda ise bu oran %14-26'dır. Büyüme çağındaki erkekler için vücut yağ oranı %5-7 ve büyüme çağındaki kız çocuklar ile yetişkin kadınlarda ise bu oran %6-12 civarındadır. Bu değerlerin altında çıkan vücut yağ oranı, normal vücut gelişimini ve fonksiyonlarını engelleyerek performansı olumsuz yönde etkilemektedir (İnan ve Saygın, 2019). Bir yüzücü için su, göğse hidrostatik basınç uygular. Bundan dolayı solunum sistemi kasları üzerindeki yük artar. Su solunumu vuruşlarla koordine edilmelidir. Genellikle (sırtüstü pozisyon hariç) ekshalasyon suda yapılır ve bu süre zarfında oldukça yüksek bir basıncın (50–100 mm/H2O) aşılması gerekir. Bu gibi durumlarda ilham genellikle kısa ömürlü olur (Aysan H.A., 2018).

Yüzme sporunun diğer fizyolojik etkileri aşağıda kısaca ele alınmıştır.

Kas - İskelet Sistemi Üzerindeki Etkileri

Yüzmenin kas-iskelet sistemi üzerinde birçok pozitif etkisi bulunur ve aşağıdaki gibi sıralanabilir.

- Kas kuvvetinin korunması ve arttırılması,
- Kas tonusunun korunması ve düzenlenmesi,
- Vücut segmentlerini hareket ettiren aksi grup kaslar arasındaki dengenin sağlanması,
- Kas-eklem kontrolünü arttırarak stabilitenin sağlanması,
- Eklem hareketliliğinin korunması ve arttırılması,
- Kas ve eklemlerin esnekliğinin korunması ve arttırılması (fleksibilite),
- Hareket alışkanlığının ve fiziksel aktivite toleransının artması (kondisyon ve dayanıklılık),
- Fiziksel aktivite içerisinde yapılan hareketlerin daha fazla tekrar sayılarında yapılabilecek oranda gelişmesi (endurans),
- Reflekslerin ve reaksiyon zamanının gelişmesi,
- Vücut düzgünlüğünün ve postürün korunması,
- Vücut farkındalığının geliştirilmesi,

- Denge ve düzeltme reaksiyonlarının gelişmesi,
- Yorgunluğun azaltılması,
- Kas kasılması ve aktivitenin etkisiyle kemik mineral yoğunluğunun korunması ve osteoporozun önlenmesi,
- Kas dokusunca kullanılan enerji ve oksijen miktarının artması,
- Olası yaralanma, sakatlık ve kazalara karşı bedensel korunma geliştirmesi şeklinde sıralanabilir (Baltacı, 2008).

Solunum Sistemine Etkileri

Yüzme sporu diğer sporlara göre normal olmayan bir ortamda; su içinde ve yine normal olmayan bir pozisyonda; horizantal (yatay) pozisyonda yapılan bir spor olmasına rağmen solunum üzerinde zorlaştırıcı bir etkisi vardır. Çünkü suya gömülen bir insanda suyun göğüs üzerine uyguladığı hidrostatik basınçla solunum kaslarına düşen yük artmaktadır. Aynı zamanda bu yük (sırt üstü hariç) nefes vermenin (eksprasyon) suya yapılmasından dolayı normal koşullara göre daha fazla bir basıncın üstesinden gelinmesini gerektirdiği için solunum yolları direncini arttırıcı bir etki yaratmaktadır (Akgün, 1996). Bu nedenle diğer spor branşlarıyla uğraşanlarla karşılaştırıldığında, yüzücülerin bazı akciğer ve difüzyon kapasitelerinin daha yüksek olduğu bilinmektedir (Akgün, 1996). Sever ve Zambak (2022) Temel yüzme eğitimi dersinin üniversite öğrencilerinin bazı solunum parametreleri üzerine etkisinin incelenmesi isimli çalışmalarının yüzme dersi alan ve yüzme dersi almayan öğrencileri karşılaştırmışlardır. Çalışmanın sonucunda 12 haftalık temel yüzme eğitiminin yüzme dersi alan öğrencilerin yüzme dersi almayan öğrencilere göre solunum kapasitelerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Dolaşım Sistemine Etkileri

Diğer sporlarda olduğu gibi yüzme sporunda da oksijenin vücuda alınması, taşınması ve karbondioksitle diğer artık ürünlerin dışarı atılması, hareketin devamlılığı için gerekli olmasından dolayı, dolaşım sisteminin ihtiyaçlarının karşılanmasında belirgin bir gelişme görülür (Vickers ve Vincent, 1971, s.1). Kalp dolaşım sistemi sayesinde kalp kaslarına gelen oksijenin miktarı artmaktadır. Kalbin yüklenmelere olan direnci bu dolaşım sistemi sayesinde artmaktadır. Kalp atım sayısı yapılan yüklenmeler sonrasında normale beklenenden daha çabuk döner ve yorgunluk hızlıca tolere edilir (Hızarcı, 2021).

Kalbin dakika hacmi, esas olarak nabız hacmini ve kalp atışlarının sayısını arttırabilir. Sudaki yatay konum, kalbin ayakta durulduğunda daha iyi

atmasını sağlamaktadır. Çünkü bu pozisyonda kalp kanla daha iyi dolmaktadır. Suda suyun kaldırma kuvveti yer çek imine karşı koymaktadır. Bu pozisyonda kalbin yerçekimi altında kan pompalaması gerekmemektedir. Ek olarak, suyun kaldırma kuvveti yerçekimine karşı etki etmektedir ve su alt uzuvlarda dik durduğunda, suyun alt uzuvlara uyguladığı hidrostatik basınç, "kanı n alt uzuvlarda birikme eğilimini" ortadan kaldırmaktadır. Öte yandan, suda, ısıyı düzenlemeye yardımcı olmak için kalbin cilde çok fazla kan pompalamasına gerek yoktur. Kan, çalışmakta olan kaslara aktarılmaktadır.

Kısacası diğer spor dallarındaki sporculara göre yüzücülerin kan dolaşımı farklıdır. Bu durum vücudun sudaki yatay konumuna bağlıdır. Bu pozisyonda, kalp tamamen kanla dolar ve kalbin tek bir kasılmasında vücuda daha fazla kan pompalanmasına neden olur. Sudaki insanlar için su, kişinin sudaki derinliğine göre göğüs üzerine basınç ve hidrostatik basınç uygulayacaktır. Bu durumda solunum kaslarına binen yük artar (Hızarcı, 2021).

b. Psikolojik Faydaları

Yüzme sporu, karakter özelliklerinin gelişimini, mücadeleci, kararlı olma ve liderlik gibi kişilik özelliklerini belirleyen bir araç olarak tanım-lanabilir (Albayrak, 2019:1).

Sporda performans, sadece fizyolojik ve biyomekanik faktörlere bağlı değildir. Bunların yanı sıra kaygı, motivasyon ve stres gibi unsurlar, sportif performansı etkileyen başlıca psikolojik etkenlerdir. Herhangi bir sportif yarışma veya karşılaşma öncesinde sporcular korku, kaygı, endişe ve heyecan içinde olurlar ve bu durumu zihinsel, fizyolojik, sosyal, psikolojik ve duygusal tepkiler olarak yansıtırlar (Sönmez ve ark., 2020).

Özellikle yüzme branşının çocukların fiziksel ve ruhsal gelişimine olan katkısı yapılan birçok bilimsel çalışmada ortaya çıkartılmış ve çocukların bu branşa yönlendirilmesi konusunda önemli çalışmalar yapılmıştır (Akalın, 2008). Yüzme bütün spor dallarının temelini teşkil eden bedeni ve ruhi özellikleri geliştirme imkanı sağlayan ana spor dallarından biridir. Diğer branşlarda olduğu üzere beceri, koordinasyon, dayanıklılık, sürat, çabukluk, esneklik ve hareketlilik özellikleri geliştirilerek kendine güven duyma, dostça oynama ve yarışabilme davranışları kazandırır (Zambak, 2020b) Bireyin zihinsel, psikolojik, sosyolojik, fizyolojik gelişimini amaçlayan spor etkinlikleri içerisinde, yüzme sporunun ayrı bir önemi vardır (Adıyaman, 2006).

c. Sosyal Faydaları

Bilim ve teknolojinin gelişimi ile insan yaşantısı kolaylaşırken, fiziksel aktivitelerin azalmasına yol açmakta ve bu duruma bağlı olarak farklı birçok sağlık sorunlarına neden olmaktadır. Günümüzde insanlar, yoğun ve kaygılı hayat tarzlarının yarattığı sorunlardan kaçmak, sağlıklı ve güçlü bir beden, zihin ile beyne sahip olmak bakımından farklı aktivitelerle beraber farklı seçeneklere başvururlar (Türkmen, 2022). Bu bağlamda yüzme sporu çocuk, genç ve yaşlılarla birlikte sağlıklı ve eğlenceli aktiviteler yapabilme imkanını (Vickers ve Vincent, 1971), toplumun değişik kesimlerinden insanları aynı amaçlarla (ders, rekreasyon veya yarışma) bir araya (Austswim, 1986) getirmesiyle sağlar. Yüzme, sadece insanların fiziksel yönden gelişmesini sağlayan bir etkinlik olmanın ötesinde kendini gerçekleştirme, otodisiplin, deneyim, kendini ifade etme özelliklerini geliştiren kişiyi sosyalleştiren, topluma uyumunu sağlayan, değer anlayışını etkileyen faktörlerden biridir (Albayrak, 2020:106). Örneğin, doktorlar fiziksel veya zihinsel engelli bireylere çoğunlukla yüzme sporunu tavsiye etmektedir. Çünkü engelli bireyler su dışında rahat yapamadıkları birtakım hareketleri su içinde daha rahat yapabilirler. Böylece, yüzme sporunun engelli bireylere kazandırdığı kendine güven, kendini ispatlama ve kendilerini toplumun bir parçası olarak görebilmelerinin yanı sıra onlarla aynı anda suda olan diğer insanların onları tanıma ve anlamalarının da sağlanmasıyla yüzme sporunun hem sosyal hem de psikolojik faydaları olarak görülebilir.

d. Güvenlik Faydaları

İnsanın kendisi, yakınları ve diğerlerinin güvenliği için yüzme bilmesi gereklidir. Çünkü suyla ilgili etkinliklerin, etkinlik yapılan tesislerin, malzemelerin ve organizasyonların çoğaldığı günümüzde, yüzme bilmek ayrı bir önem arz edilmektedir (Vickers ve Vincent, 1971).

Küresel olarak, yılda 300.000'den fazla insan boğularak hayatını kaybetmektedir (Willcox-Pidgeon ve ark., 2020; Willcox-Pidgeon ve ark., 2021). Çocuklar (0-18 yaş), kırsal bölgelerde yaşayan insanlar, düşük sosyoekonomik geçmişe sahip insanlar ve diğer popülasyonlar arasında dünya çapında boğulma konusunda eşitsizlikler mevcuttur. Çocuklar için yüzme becerileri, Dünya Sağlık Örgütü (WHO) tarafından boğulmaya karşı altı temel koruma stratejisinden biri olarak önerilmiştir (Willcox-Pidgeon ve ark., 2021). Özellikle yaz aylarında medya araçlarında sıklıkla rastladığımız boğulma olaylarının önüne geçilmesinde en önemli unsur olduğu bilinmektedir.

Çocuklar ve Yetişkinler İçin 8 Haftalık Temel Yüzme Eğitimi

8 Haftalık Temel Yüzme Eğitimi Basamaklaması

1. Hafta

Havuzun Fiziki Tanıtımı;

- Havuzun bulunduğu tesisin tanıtımı (wc, duşlar, giyinme odaları vb)
- Havuzun derinliği
- Havuzun en-boy ölçüleri
- Havuz suyu sıcaklığı
- Havuz hijyeni

Suya Alışma ve Nefes Çalışması;

Suya girip havuz içinde yürüyüş yaparak,

Su yutmamayı öğrenmeye çalışarak,

Su içerisinde gözlerini açmaya çalışarak,

Pinpon topu veya havuz toplarıyla oyun oynayarak tamamlanır.

Suya üfleme çalışmaları yaparak (bu çalışma ilk aşamada öğrencilerin pinpon topunu üflemesiyle başlayabilir),

Nefes çalışmasında ağızdan nefes alınarak burundan kesintisiz alınan nefesin verilmesi gerekirken; burundan nefes alınmamasına dikkat edilmesi gerekmektedir.

Nefes çalışmasında tekrar sayıları arttırarak yapılmalıdır.

Suda Durma;

Nefesini tutup suda kolları ve bacakları açarak yüzüstü pozisyonunda durma (yıldız pozisyonu)

Suda kolları ve bacakları açarak kalçayı hafif yukarı doğru kaldırarak sırtüstü pozisyonda durma (yıldız pozisyonu)

Dizleri göğüs kafesine doğru çekip başı göğüs kafesine doğru bükerek durma (Karpuz kabuğu pozisyonu)

Havuz kenarında bisiklet sürer gibi ayakların tabanı ve içi ile suyu aşağı yönde itmek

Ellerimizi ve ön kolu (dirseklere kadar olan kısım) kullanarak sağa – sola ve aşağıya doğru itiş yapmak

Başka materyaller kullanıp havuz kenarından uzaklaşarak da elleri ve ayakları birlikte kullanarak suda durma çalışmaları yapmak (ayak tahtası, yüzme sosisi veya makarnası gibi)

2. Hafta

Akış Çizgisi (Streamline) ile kayma ve Ayak Vuruşu;

Geçilen haftanın tekrarı ile başlar.

Başımızı kollarımızın arasına alıp bir ayağımız yerde bir ayağımız duvarda olacak şekilde vücudu belden öne doğru suya paralel olacak şekilde büküp (ilk aşamada nefes tutarak) ayak vuruşu yapmadan sadece itme gücüyle düz bir pozisyonda ilerleyebilmek.

Başımızı kollarımızın arasına alıp bir ayağımız yerde bir ayağımız duvarda olacak şekilde vücudu belden öne doğru suya paralel olacak şekilde büküp aldığımız nefes bitene kadar suya üfleyerek ayak vuruşu yapmadan sadece itme gücüyle düz bir pozisyonda ilerleyebilmek.

Başımızı kollarımızın arasına alıp bir ayağımız yerde bir ayağımız duvarda olacak şekilde dizlerimizi bükerek vücudu geriye doğru suya paralel olacak şekilde büküp ayak vuruşu yapmadan sadece itme gücüyle kalçadan yukarıya hafif güç vererek (kalçanın düşmesini önlemek için) düz bir pozisyonda ilerleyebilmek.

Yüzüstü ve sırtüstü pozisyonda Streamline yaparken kolların, gövdenin, kalçanın, bacakların ve ayakların düz ve gergin olmasına dikkat edilmelidir.

Havuz kenarına oturularak dizlerden ayak bileğine ve ayak parmaklarına kadar düz olması gereklidir.

Ayak vuruşu ilk önce; bacağı sıkmadan ve dizleri bükmeden ayak başparmaklarının ucu birbirine hafif dönük olacak şekilde, suyun yüzeyine yakın bir noktada yukarı - aşağı hareketlerle yapılır.

Hareket kaba hali ile yapıldıktan sonra havuz kenarına yüzüstü uzanarak kalçadan aşağısı suda olacak şekilde bacakları sıkmadan ayak başparmaklarının ucu birbirine hafif dönük olacak şekilde suyun üzerine çıkmadan suyun yüzeyine yakın ve bir şekilde yukarı – aşağı hareketlerle yapılır.

Suyun içerisine girilip dizleri bükmeden, ayakları arkaya uzatarak, ayak başparmaklarının ucu birbirine hafif dönük olacak şekilde (ayağın üst dış tarafını kullanarak), ayak bileğinin düz olmasına dikkat ederek ve ayaklar suyun dışına çıkmadan yukarı – aşağı vuruş hareketleri ile yapılır.

İkinci aşamada omuzlar hafifçe suya batacak şekilde, dizleri bükmeden, ayakları arkaya uzatarak, ayak başparmaklarının ucu birbirine hafif dönük olacak şekilde (ayağın üst dış tarafını kullanarak), ayak bileğinin düz olmasına dikkat ederek ve ayaklar suyun dışına çıkmadan yukarı - aşağı vuruş hareketleri ile yapılır.

Daha sonra çalışılan ayak vuruşu ile nefes çalışması birleştirilerek nefes – ayak koordinasyonu geliştirilir.

3. Hafta

Nefes – Ayak Koordinasyonu ve Vücut Pozisyonu

Geçilen haftanın tekrarı yapılır.

Tahtayı tek elle alt tarafından tutup kolu uzatırız

Başımızı uzanan kolun üzerine doğru yana çevirip

Yüzün yarısı suda kalacak ve çene göğse yakın olacak

Omuz ilk önce 90^{o} lik dik açıdayken yan pozisyonda ayak vurulur

İkinci aşamada omuz dik pozisyona gelmeden (dar açıdayken) yan ayak vurulur

Yan ayak ve nefes koordinasyonu gelişimi için;

Havuz kenarını tek elle tutarak yanayak - düzayak yapılır

Nefes yandan alınır ve baş uzanan kolun omuzundan ayrılmadan tekrar düz pozisyonda ayak vurmaya devam edilir

(Başın nefes alırken veya nefes verirken omuzdan ayrılmaması gerekmektedir)

Yan ayak ve nefes çalışması hem sağ el önde hem de sol el önde yapılmalı

Nefes alırken dönmeler (rotasyon) boyun ile değil bütün vücut ile yapılmalı

Sırtüstü ayak çalışması, akış çizgisi (Streamline) pozisyonunda ve eller vücudun yanında olacak şekilde yapılmalı

Çene göğse yakın durmalı (öğrencinin başı geriye ve aşağıya düşmemeli)

Dizlerin su üstüne çıkmamasına dikkat edilmeli

Ayağın dış üstü ile suyun yüzeyine yakın ayak vuruşu yapılmalı

4. Hafta

Serbest Stil Kol Çalışması

Geçen haftanın tekrarı yapılır

Yandan nefes alma ve ayak koordinasyonunun arkasından dirseği kaldırma hareketinin çekiş aşamasından önce yapılması, çekişin yapılmasına sürtünmeyi azaltmayı öğrenildiği için kolaylık sağlayacaktır.

Yan pozisyonda vücudun bir kısmı dışarıda iken, vücudumuzun yanında düz pozisyonda olan kolumuzu öncelikle dirsekten omuz hizasına kadar vücudun yanından parmaklarımız suyu çizer gibi yukarıya doğru kaldırırız. Daha sonra dirsek aşağıya düşmeden ellerimizi başımızın önüne doğru ve en uzak noktaya kadar uzatırız.

Havuz kenarını tutup kolları uzatarak (vücudumuzu hayali bir çizgi ile dikey olarak 2 ye böleriz ve sağ kolu sol tarafa sol kolun sağ tarafa geçmemesine dikkat ederiz) 1 kolu su altından içeri ve aşağıya doğru dirsekten başımızın önüne kadar büküp, bacağımızın yanına (uyluk kemiğine) doğru suyu çekip nefes alma ile hareket sonlandırılır.

Tahta yardımıyla bir el tahtanın üzerinde yüzüstü pozisyonda başımız öne doğru olmalı.

Kişi kendini rahat hissettiği seviyede (6 – 8 – 10) ayak vuruşu ile bir kol çekişi yapılır. Her kol çekişinde baş vücutla birlikte yana çevrilir ve nefes alınır.

Kolumuz uzana bildiği en uzak noktaya kadar uzanmalı ve ilk önce parmaklar arkasından el ve daha sonra kol sırasıyla suya girer ve hareket tamamlanır.

5. Hafta

Serbest Stil Kol Çalışmaları ve Yan Ayak Çalışması

Geçen haftanın tekrarı yapılır

Tahtayı iki elimizle tutup, başımız kolların arasında kalacak şekilde bir kolun çekişini yaptıktan sonra tahtayı tutar ve aynı hareket diğer kol ile tekrarlanır.

Tahta ile tek kol çalışılırken yan ayak pozisyonunda 2-3 sn bekleyerek hareketin tam öğrenilmesi sağlanır.

Başımız kolların arasında kalacak şekilde bir kol çekişi yapılırken bir kol önde sabit, diğer kol hareketi bitirdiğinde önde bekleyen kol harekete başlar.

İvmenin azalmaması için kuvvetli ayak vuruşları yapılır ve her kol çekişinde nefes alınır.

6. Hafta

Serbest Stil Çift Kol Çekişi

Geçilen haftanın tekrarı yapılır

Çift kol serbest stilde yüzmeye başlarken;

Suyu bacağımızın yanına kadar çektikten sonra dirseğimiz sudan çıkarken öndeki kol suyu yakalamaya başlar ve bu hareket birbirini takip eder.

Dikkat edilmesi gereken noktalar;

Ayak vuruşu kalçadan, ayak bileklerden gergin olmalı ve ayak başparmakları hafif birbirine dönük olmalı

Akış çizgisi (Streamline) pozisyonuna dikkat edilmeli

Nefes alırken başımız kolumuzdan ayrılmamalı

Her iki taraftan da nefes alınmalı

Çene göğse yakın

Bir kol hareket halinde iken diğer kolun zamanlamasına dikkat edilmeli

Baş alın seviyesinde suda olmalı ve her nefesten sonra aynı pozisyona tekrar dönülmeli.

Omuz ve kalçalar kol çekişi ile aynı anda rotasyona girmeli

Nefes alırken vücut yana döndüğü için yan ayak vuruşu yapılmalı

7. Hafta

Sırtüstü Stil Kol Çalışması

Geçilen haftanın tekrarı yapılır

Eller vücudun yanında olacak şekilde ayak vuruşu ile başlanır

Baş sabit çene göğse yakın kalacak şekilde, bütün vücudu omuz başı sudan çıkıncaya kadar çeviriyoruz (rotasyon)

Bu çevirme (rotasyon) her iki kol ile yapılmalı

Bir elimiz vücudumuzun yanında, diğer elimizi düz bir şekilde önce başparmağı sudan çıkartıp 90^o lik açıya gelene kadar kaldırıp tekrar bacağın yanına getirilir

Bu hareket her iki kol ile yapılmalı

Sırtüstünde sudan önce çekilen kolun omuzu sudan çıkar

Kolumuzu bacağımızın yanından düz bir şekilde çıkartıp 90^o lik açıya geldikten sonra avuç içi dışa doğru bakacak şekilde çevrilir ve serçe parmak suya değdirilerek tekrar dışarıdan bacağın yanına getirilir

Kol bacağın yanından çıkıp suya girene kadar düz bir pozisyonda olmalı

El suya girip uzandıktan sonra dirsekten bükülerek dirsek vücuda yaklaştırılır ve el – önkol ile kalçanın arkasına kadar su itilir

Bu hareket her iki kol ile yapılmalı

8. Hafta

Sırtüstü Stil Çift Kol Yüzme Çalışması

Bir kol suya girip uzanıp derinleşmeye başladığında vücut rotasyona başlar ve diğer kol başparmakla sudan çıkar, çekiş aşamasındaki kol suyu çekerken diğer kol başımızın yanından omuz hattından suya girer ve bu hareket birbirini takip eder

Dikkat edilmesi gereken noktalar;

Ayak bileklerden düz ve içe dönük olmalı

Ayak vuruşu yapılırken dizlerin su üstüne çıkmamasına dikkat edilmeli

Ayak vuruşu kalçadan başlamalı

Her kol çekişinde vücut rotasyon yapmalı

Çene göğse yakın baş sabit kalmalı

Akış çizgisi (Streamline) pozisyonuna dikkat edilmeli

Bir kol hareket halinde iken diğer kolun zamanlamasına dikkat edilmeli

KAYNAKLAR

Adıyaman, Y. (2006). 10-12 yaş grubu yüzücülerde farklı çıkış tekniklerinin kopma süresi üzerine etkisi (Master's thesis, Kocaeli Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü).

Akalın, T. C. (2008). Düzenli yüzme egzersizlerinin, okul çağındaki çocukların vücut kompozisyonu ve antropometrik özellikleri üzerine etkisinin incelenmesi (Master's thesis, Kırıkkale Üniversitesi).

Akgün, N., (1996). Egzersiz ve Spor Fizyolojisi. Ege Üniversitesi Basımevi, İzmir.

Albayrak, A.Y., (2020). Sporda Eşitlik ve Toplum. Şahan, H. (Edt). Adil Oyun ve Spor (101-124)içinde. Ankara. Gece Kitaplığı.

Albayrak, A.Y., (2019). Spor Hizmetlerinde Yerelleşme Üzerine Yönetici Görüşleri. Ankara. Akademisyen Kitabevi.

Alpman, C. (1972). Eğitimin bütünlüğü içinde beden eğitimi ve çağlar boyunca gelişimi, İstanbul: Milli Eğitim Basımevi.

Atabeyoğlu, C. (1993). Türk yüzme tarihi. İstanbul: Türk Spor Vakfı Yayınları.

Aysan, H. A. (2018). Yüzme Temel Eğitim Çalışmalarında Eğitim Materyali Olarak Güvenlik Kemeri Kullanımının Öğrenme Sürecine Etkisi. Elektronik Eğitim Bilimleri Dergisi, 7(14), 208-212.

Baltacı, G., ve Tedavi, F., (2008). Çocuk ve spor. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Bölümü, Birinci Basım.

Barth, K. ve Dietze, J. (2004). Learning swimming, Oxford, Singapore, Toronto: Meyer & Meyer Sport Ltd.

Çerez, H., 1995 Yılı Faaliyet Programı, A.G.E., S:18. [Akt. Haluk Çerez, 1996. Türkiye Yüzme-Atlama Ve Sutopu Federasyonu'nun İdari ve Mali Yapısı. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Doktora Tezi. İstanbul].

Çevik, A., Özmaden, M., Tezcan, E., & Dokuzoğlu, G. (2021). Öğretmenlerin Serbest Zaman İlgilenimlerinin Yaşam Doyumları Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi. Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 10(4), 784-790.

EBGSK (2020). Eskişehir Büyükşehir Gençlik ve Spor Kulübü. Erişim tarihi:16.06.2020:http://www.eskisehirbuyuksehirgenclikvesporkulubu.com/icerik_dvm.php?icerik_id=282

Güllü, E., Çiçek, G., & Güllü, A. (2018). Yüzücü ve sedanter çocukların vücut kompozisyonu ve bazı fizyolojik parametrelerinin karşılaştırılması. Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 3(2), 85-97.

Hazim, S. (2022). Erkekler İçin 50 Metre Serbest Yüzme Sonrası Tsh Hormonlarının Ve Dolaşım Sistemi Değişkenlerinin Etkisi. Hunan Üniversitesi Dergisi (Natural Science Edition), 49 (03).

Hızarcı, A. (2021). 12 yaş kız-erkek yüzücülere uygulanan kara ve havuz antrenmanlarının seçilmiş antropometrik ölçümlere ve 50 metre serbest stil derecelerine etkilerinin araştırılması (Master's thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).

Kusan, O. (2020). Spor Sosyolojisi Özen, G. Dindar, M.D. (Edt). Sporun Kavramsal Temelleri-3: Multidisipliner Bakış (s. 41-58) içinde. İstanbul. Efe Akademi Yayınevi.

Minden, C. ve Marsico, K. (2009). Real world math: sports swimming, 21st Century.

Özlü, M., (2012). 50 M Serbest Yüzme Performansına Antropometrik Ve Kinematik Parametrelerin Etkisi. Doktora Tezi, Selçuk üniversitesi sağlık bilimleri enstitüsü.

Sever, M. O., & Zambak, Ö. (2022). Investigation of the effect of basic swimming education course on some respiratory parameters of university students. Sportis. Scientific Journal of School Sport, Physical Education and Psychomotricity, 8(3), 478-490.

Sönmez, H. O., Becer, E., Gülen, Ö., & Madak, E. (2020). 4 haftalık serbest stil yüzme eğitiminde beceri öğreniminin kaygı düzeyi üzerine etkisi. Socıal Mentality and Researcher Thınkers Journal. Doı: http://dx. doi. org/10.31576/smryj, 442.

Şeyma, İ. N. A. N., & Saygın, Ö. (2019). Genç yüzücülerde antropometrik, fizyolojik ve fiziksel özelliklerin müsabaka performansına etkisinin araştırılması. International Journal of Sport Exercise and Training Sciences-IJSETS, 5(4), 183-191.

Türkmen, M.U. (2022). Terapatik Rekreasyon. Güvendi, B., Keskin, B. (Edt). Spor Bilimleri Araştırmaları. Akademisyen Kitabevi. Ankara.

Türktemiz, H., Bayraktar, I., & Çobanoğlu, H. O. (2020). Uzun Dönem Sporcu Gelişim Modelinin Yüzme Branşında İncelenmesi. Herkes için Spor ve Rekreasyon Dergisi, 2(2), 76-80.

Urartu, Ü., (1997). Yüzme. İnkılap Kitabevi Yayın Sanayi ve Tic. A.ş., İstanbul.

Vickers, B.J. ve Vincent, W. (1971). Swimming, Second Edition, Dobuque, Iowa: WM. C. Brown Company Publishers.

Willcox-Pidgeon, S. M., Franklin, R. C., Devine, S., Leggat, P. A., & Scarr, J. (2021). Reducing inequities among adult female migrants at higher risk for drowning in Australia: the value of swimming and water safety programs. Health promotion journal of Australia, 32, 49-60.

Willcox-Pidgeon, S. M., Franklin, R. C., Leggat, P. A., & Devine, S. (2020). Identifying a gap in drowning prevention: high-risk populations. Injury prevention, 26(3), 279-288.

Zambak, Ö. (2020a). Evaluation of the Physical Capacities of Pre-Season and End-Season Futsal Players. Journal of Educational Issues, 6(1), 345-356.

Zambak, Ö. (2020b) Body Weıght Traınıng. Sport Scıences-II, 133-146.

Zambak, Ö. (2019). Evaluation of maximum aerobıc power, shoot speed and 20-m sprint power of football players at pre-season and mid-season. International Journal of Disabilities Sports and Health Sciences, 2(2), 72-77.

BADMİNTONDA MÜSABAKA ORGANİZASYONU

Beyhan ÖZGÜR

- Kurum Bilgisi: Mardin Artuklu Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Mardin/TÜRKİYE
- ORCID: 0000-0002-7813-4119
- Mail: beyanozgur@artuklu.edu.tr

GİRİŞ

Badminton; oyuncular tarafından ortasında file bulunan bir kortta, raket ile kaz tüyünden yapılmış topa vuruş yapılarak topun rakip alana düşürülüp sayı elde edilmesi amacıyla oynanan Olimpik bir spor dalıdır (Phomsoupha & Laffaye, 2015). Dünya'da 200 milyondan fazla kişi tarafından oynanan bu branşta farklı kategorilerde ve seviyelerde birçok turnuva organize edilmektedir. Örneğin, Olimpiyat, Dünya şampiyonası, Thomas Cup (Dünya erkekler takım şampiyonası), Uber Cup (Dünya kadınlar takım şampiyonası) ve Sudirman Cup (Dünya karışık takım şampiyonası) gibi turnuvalar 1.sınıf turnuvalar olarak değerlendirilmektedir (Cümşütoğlu, Kale, 1994; BWF, 2011). Turnuvaların seviyesini ilgili turnuvada verilen toplam para ödülü belirlemektedir. Para ödülü ne kadar yüksek olursa o turnuvanın seviyeside o ölçüde yükselir (BWF, 2013; URL-4).

Badminton Turnuvaları

Tablo 1: Seviyelerine göre badminton turnuvaları

	TURNUVA	PARA ÖDÜLÜ
1. SINIF TURNUVALAR (Dünya Şampiyonaları)	Olimpiyat Şampiyonası	Dünya Badminton Federasyonu (BWF) tarafından belirlenir
	Dünya Badminton Şampiyonası	
	Thomas Cup (Dünya Erkekler Takım Şampiyonası)	
	Uber Cup (Dünya Kadınlar Takım Şampiyonası)	
	Sudirman Cup (Dünya Karışık Takım Şampiyonası)	
2. SINIF TURNUVALAR (BWF World Tour)	1.Seviye, Süper Finali	Min. 2.000.000 $
	2.Seviye (Süper 1000)	Min. 1,250,000 $
	3.Seviye (Süper 750)	Min. 850,000 $
	4. Seviye (Süper 500)	Min. 420.000 $
	5. Seviye (Süper 300)	Min. 210.000 $
	6. Seviye (Süper 100)	Min. 100.000 $
3.SINIF TURNUVALAR (Kıtasal Turnuvalar)	1. International Challenge	Min. 15.000 $
	2. International Series	Min. 5.000 $
	3. Future Series	5.000 $'dan daha az

Tablo 1'de görüldüğü gibi 1. Sınıf turnuvaların haricinde organizasyon seviyesi o turnuvada verilen toplam para ödülüne göre değişiklik

göstermektedir. Buna göre, en yüksek para ödülü 2.sınıf 1.seviye turnuvalarda verilirken en düşük para ödülü ise 3.sınıf future series turnuvalarında verilmektedir. Diğer taraftan, seviyelere göre turnuvaların yıllık düzenlenme sayıları da değişiklik göstermektedir (URL-1).

Tablo 2: Badminton turnuvalarının yıllık düzenleneme sayıları

	TURNUVA	**SAYI**
1. SINIF TURNUVALAR (Dünya Şampiyonaları)	Dünya Badminton Şampiyonası	1
	Thomas Cup (Dünya Erkekler Takım Şampiyonası)	1
	Uber Cup (Dünya Kadınlar Takım Şampiyonası)	1
	Sudirman Cup (Dünya Karışık Takım Şampiyonası)	1
2. SINIF TURNUVALAR (BWF World Tour)	1.Seviye	1
	2.Seviye	4
	3.Seviye	6
	4. Seviye	9
	5. Seviye	11
	6. Seviye	BWF tarafından belirlenir
3.SINIF TURNUVALAR (Kıtasal Turnuvalar)	1. International Challenge	25
	2. International Series	30
	3. Future Series	30

Tablo 2'de görüldüğü badminton branşında yılda 120'nin üzerinde uluslararası turnuva düzenlenmektedir (URL-2).

Badminton Turnuvalarına Katılım Şartları

Uluslararası badminton turnuvalarına katılım şartları turnuva seviyesine göre değişiklik gösterir. Örneğin, 2.sınıf 1.seviye turnuvalara tüm kategorilerde Dünya sıralamasında ilk 8'de bulunan sporcular katılabilirken, 6.seviye turnuvalara tek erkeklerde 80 sporcu, tek kadınlar ve çiftler kategorilerinde ise 48 sporcu katılabilir. Her hangi bir turnuva için belirlenmiş olan katılımcı sayısından daha fazla başvuru olması durumunda Dünya sıralamasında (ranking) en üst basamakta yer alan sporculardan başlanarak katılım gerçekleştirilir.

Turnuva seviyelerine göre katılım şartları

- **2.sınıf 1.seviye turnuvalar:** Tüm kategorilerde Dünya sıralamasında İlk 8'de yer alan sporcular katılır. Ön eleme oynanmaz.
- **2.sınıf 2. ve 3.seviye turnuvalar:** Tüm kategorilerde Dünya sıralamasında İlk 32'de yer alan sporcular katılır. Ön eleme oynanmaz.
- **2.sınıf 4. ve 5.seviye turnuvalar:** 32'lik fikstür uygulanarak 28 sporcu ana tablodan başlar. Tek erkekler kategorisinde ön eleme tablosu maksimum 16 sporcudan oluşurken, diğer kategorilerde ise 8 sporcudan oluşur. Ön eleme müsabakaları sonucunda tüm kategorilerde 4'er sporcu ana tabloya yükselir.
- **2.sınıf 6.seviye turnuvalar:** Tek erkekler kategorisinde 64'lik fikstür uygulanarak 48 sporcu ana tablodan başlarken, diğer kategorilerde ise 32'lik fikstür uygulanır. Tek erkekler kategorisinde ön eleme tablosu 32 sporcudan oluşurken, diğer kategorilerde ise 16 sporcudan oluşur. Ön eleme müsabakaları sonucunda tüm kategorilerde 4'er sporcu ana tabloya yükselir (URL-2).

Dünya Sıralaması (Ranking) Puan Sistemi

Badmintoncular yıl içinde katılmış oldukları turnuvalardan, turnuvanın seviyesine göre ve bu turnuvalarda elde ettikleri başarıya veya geçtikleri tur sayısına göre puan kazanır. Buradan elde ettikleri puanlar neticesinde Dünya sıralamasındaki yerleri belirlenir. Sporcuların yıl içerisinde en iyi 10 turnuvadan elde ettikleri puanlar hesaplamaya dahil edilir. 10'dan daha fazla turnuva sıralama hesaplamasına dahil edilmez.

Tablo 3: Badminton sıralama (ranking) puan sistemi

	Şampiyon	Finalist	3-4	5-8	9-16	17-32	33-64	65-128
1. sınıf turnuvalar Dünya ve Olimpiyat Şampiyonaları	13000	11000	9200	7200	5200	3200	1300	260
2.sınıf 1. ve 2.seviye turnuvalar	12000	10200	8400	6600	4800	3000	1200	240
2.sınıf 3.seviye turnuvalar	11000	9350	7700	6050	4320	2260	1060	210

2.sınıf 4.seviye turnuvalar	9200	7800	6420	5040	3600	2220	880	170
2.sınıf 5.seviye turnuvalar	7000	5950	4900	3850	2750	1670	660	130
2.sınıf 6.seviye turnuvalar	5500	4680	3850	3030	2110	1290	510	100

Tablo 3'e ilaveten, Asya şampiyonası 2.sınıf 4.seviye, Avrupa şampiyonası 2.sınıf 5.seviye, Avustralya, Pan-Amerika ve Afrika şampiyonaları da 2.sınıf 6.seviye puan sistemine göre puanlandırılır. Diğer taraftan, Olimpiyat Oyunlarında 3. olan sporcu 10100 4. Sporcu ise 9200 puan alır (URL-3).

Ödül Sistemi

Tablo 4: 2. sınıf 1.seviye turnuvalarda toplam para ödülünün (2.000.000 $) yüzdelik dağılımı

	Şampiyon (1 kişi)	Finalist (1 kişi)	Yarı Finalist (2 kişi)	Grup 3.sü (2 kişi)	Grup 4.sü (2 kişi)	Toplam
Tek Erkekler	% 8 (160.000 $)	% 4 (80.000 $)	% 2 (80.000 $)	% 1.10 (44.000 $)	% 0.60 (24.000 $)	% 19.40 (388.000 $)
Tek Kadınlar	% 8	% 4	% 2	% 1.10	% 0.60	% 19.40
Çift Erkekler	% 8.40	% 4	% 2	% 1.30	% 0.70	% 20.40
Çift Kadınlar	% 8.40	% 4	% 2	% 1.30	% 0.70	% 20.40
Karışık Çiftler	% 8.40	% 4	% 2	% 1.30	% 0.70	% 20.40

Tablo 4'te görüldüğü gibi 2. sınıf 1.seviye turnuvalarda toplam para ödülünün kategorilere ve elde edilen başarı durumuna göre yüzdelik dağılımı verilmektedir. Örneğin, tek erkekler kategorisinde şampiyon olan sporcu % 8'lik oran ile 160.000 $ para ödülü kazanırken, grup 4.sü ise % 0.60 oran ile 24.000 $ para ödülü kazanır (URL-4).

Tablo 5'te görüldüğü gibi 2. sınıf 2. ve 3.seviye turnuvalarda toplam para ödülünün kategorilere ve elde edilen başarı durumuna göre yüzdelik dağılımı verilmektedir. Örneğin, tek erkekler kategorisinde şampiyon olan sporcu % 7'lik oran ile 70.000 $ para ödülü kazanırken, finalist ise % 3.40 oran ile 34.000 $ para ödülü kazanır (URL-4).

Tablo 5: 2. sınıf 2. ve 3. seviye turnuvalarda toplam para ödülünün (1.000.000 $) yüzdelik (%) dağılımı

	Şampiyon (1 kişi)	Finalist (1 kişi)	3-4 (2 kişi)	5-8 (4 kişi)	9-16 (8 kişi)	17-32 (16 kişi)	Toplam
Tek Erkekler	% 7 (70.000$)	% 3.40 (34.000$)	% 1.50 (15.000$)	% 0.55 (5.500$)	% 0.30 (3.000$)	% 0.10 (1.000$)	% 19.40 (388.000$)
Tek Kadınlar	% 7	% 3.40	% 1.50	% 0.55	% 0.30	% 0.10	% 19.40
Çift Erkekler	% 7.40	% 3.50	% 1.40	% 0.62	% 0.32	% 0.10	% 20.40
Çift Kadınlar	% 7.40	% 3.50	% 1.40	% 0.62	% 0.32	% 0.10	% 20.40
Karışık Çiftler	% 7.40	% 3.50	% 1.40	% 0.62	% 0.32	% 0.10	% 20.40

Turnuvalarda Fikstür Oluşturma

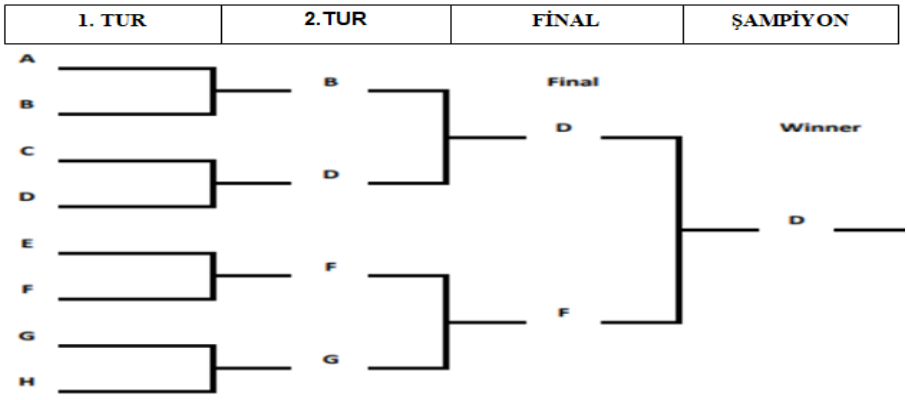
Badminton müsabakalarında katılımcı sayısına göre 8, 16, 32, 64 ve 128'lik fikstürler kullanılır. Eğer katılımcı sayısı belirtilen bu sayılardan az veya fazla ise bay kullanılır. Örneğin 20 kişilik Katılım katılımın olduğu bir turnuvada 32'lik fikstür kullanılır ve 12 kişi ilk turda bay geçer. Fikstürde bay geçecek numaralar daha önceden Dünya Badminton Federasyonu tarafından belirlenmiştir.

Tablo 6'da 32'lik fikstüre göre bay sayıları ve yerleri gösterilmektedir. Örneğin, 20 kişilik katılımın olduğu bir turnuvada toplam bay sayısı 12'dir. Bu turnuvada 4 seri başı sporcu vardır ve bu sporcular 1, 32, 9 ve 24 numaralı bölgelere yerleştirilir. Diğer taraftan, 32'lik fikstürlü bir turnuvada tam katılımın sağlanması durumunda bay geçen sporcu olmazken seribaşı sayısı 8 olur. Bu seribaşı sporcular 1 (1.seribaşı), 5, 9 (3.seribaşı), 13, 20, 24 (4.seribaşı), 28 ve 32 (2.seribaşı) numaralı bölgelere yerleştirilir (URL-5).

Tablo 6: Katılımcı sayısına göre seri başı ve bay sayıları

Katılımcı sayısı	Seribaşı sayısı	1. seribaşı	2. seribaşı	3. ve 4. Seribaşı	5. ve 8. Seribaşı	Bay sayısı	Bay Yerleri	
17	4	1	32	9, 24		15	2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 16	19, 21, 23, 25, 27, 29, 31
18	4	1	32	9, 24		14	2, 4, 6, 8, 10, 12, 14	19, 21, 23, 25, 27, 29, 31
19	4	1	32	9, 24		13	2, 4, 6, 8, 10, 12, 14	19, 21, 23, 27, 29, 31
20	4	1	32	9, 24		12	2, 4, 6, 10, 12, 14	19, 21, 23, 27, 29, 31
21	4	1	32	9, 24		11	2, 4, 6, 10, 12, 14	19, 23, 27, 29, 31
22	4	1	32	9, 24		10	2, 4, 6, 10, 14	19, 23, 27, 29, 31
23	4	1	32	9, 24		9	2, 4, 6, 10, 14	19, 23, 27, 31
24	4	1	32	9, 24		8	2, 6, 10, 14	19, 23, 27, 31
25	4	1	32	9, 24		7	2, 6, 10, 14	23, 27, 31
26	4	1	32	9, 24		6	2, 6, 10	23, 27, 31
27	4	1	32	9, 24		5	2, 6, 10	23, 31
28	4	1	32	9, 24		4	2, 10	23, 31
29	4	1	32	9, 24		3	2, 10	31
30	4	1	32	9, 24		2	2	31
21	4	1	32	9, 24		1	2	
32	4	1	32	9, 24	5, 13, 20, 28	0		

Tablo 7: 8 katılımcılı eleme fikstürü



Turnuva Programı

Tablo 8: Uluslararası badminton müsabakalarında (2.sınıf 2.seviye) planlama

Pazartesi		Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma	Cumartesi	Pazar
ANTRENMAN	Tek Erkekler	32	32	16	8	4	2
	Tek Kadınlar	32	32	16	8	4	2
	Çift Erkeler	32	32	16	8	4	2
	Çift Bayanlar	32	32	16	8	4	2
	Karışık Çiftler	32	32	16	8	4	2
	Maç Sayısı	40	40	40	20	10	5
	Kort Sayısı	4+	4+	3-4	2-3	1-2	1
	Maç Süresi (dk.)	45	45	50	50	60	60
	Toplam Süre (dk.)	1800	1800	2000	1000	600	300

Tablo 8'de görüldüğü gibi üst seviye turnuvalar 1 haftalık zaman diliminde organize edilir. Pazartesi günleri sporcuların müsabaka ortamına uyum sağlayabilmeleri amacıyla antrenman için ayrılmıştır. Salı ve Çarşamba günleri ilk 32, Perşembe ilk 16, Cuma çeyrek finaller, cumartesi yarı finaller ve Pazar günü final maçları oynanır. Turnuva programının verimli bir şekilde gerçekleştirilmesi için gerekli olan kort sayıları ve tahmini maç süreleri de tabloda sunulmuştur (URL-2).

KAYNAKLAR

BWF. (2011) BWF Coaches' Manual Level 1. (Ed. Wright, L). Kuala Lumpur, Malaysia: Badminton World Federation.

BWF. (2013) BWF Coaches' Manual Level 2. (Ed. Wright, L). Kuala Lumpur, Malaysia: Badminton World Federation.

Cümşütoğlu RM, Kale R. (1994). Uçan Tüytop Badminton. İstanbul: Başak Ofset.

Phomsoupha M, Laffaye G. (2015). The science of badminton: game characteristics, anthropometry, physiology, visual fitness and biomechanics. Sports Medicine, 45(4), 473-495.

URL-1:https://extranet.bwfbadminton.com/docs/document-system/81/1466/1471/Section%205.3.1%20-%20Tournament%20Sanction%20Policy%20-%2014%20November%202022%20V3.0.pdf (E.T.: 01.12.2022).

URL-2: https://extranet.bwfbadminton.com/docs/document-system/81/1466/1471/Section%205.2.2%20-%20BWF%20World%20Tour%20Regulations%20-%2013%20November%202022%20V2.1.pdf (E.T.: 02.12.2022).

URL-3: https://extranet.bwfbadminton.com/docs/documentsystem/81/1466/1471/Section%205.3.3.1%20-%20World%20Ranking%20System%20-%2014%20November%202022%20V2.0.pdf (E.T.: 01.12.2022).

URL-4: https://extranet.bwfbadminton.com/docs/document-system/81/1466/1471/Section%205.3.5%20-%20Distribution%20of%20Prize%20Money.pdf (E.T.: 05.12.2022).

URL-5: https://extranet.bwfbadminton.com/docs/document-system/81/1466/1471/Section%205.3.8%20-%20Technical%20Diagrams%20and%20Tables%20-%20Seedings%20and%20Byes%20-%2019%20February%202020%20V1.0.pdf (E.T.: 05.12.2022).

BADMİNTONDA BAŞLANGIÇ ANTRENMANLARI

Beyhan ÖZGÜR

- Kurum Bilgisi: Mardin Artuklu Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Mardin/TÜRKİYE
- ORCID: 0000-0002-7813-4119
- Mail: beyanozgur@artuklu.edu.tr

GİRİŞ

Elit badmintonda başarı, üst seviyede kondisyon, algı, öngörü, aerobik dayanıklılık, çeviklik, kuvvet, patlayıcı güç, hız, anlık karar verme, teknik ve taktik gibi bileşenlere bağlıdır. İfade edilen özelliklere ulaşmak uzun yıllar süren planlı ve sistemli çalışmalara bağlıdır. Bu bağlamda özellikle alt yapı çalışmaları önem kazanmaktadır. Badmintonda antrenman, ısınma aktivitesi ve spesifik fiziksel gelişim egzersizleri ile başlar. Bunu, antrenmanın en büyük bölümünü oluşturan teknik çalışmalar takip eder. Son olarak, oyun şeklinde yarışmalar da yapılabilir. Çalışmaların süresi 60 dakika sürer. Ancak çalışmaların süresi koşullara göre daha kısa veya uzun olarak ta planlanabilir. Badminton branşı ile ilgili literatür incelendiğinde, yeni başlayan sporculara yönelik spesifik antrenman örneklerine rastlanmamıştır. Özellikle meslek hayatına yeni başlayan antrenörler antrenman planlaması, sıralaması, süresi ve egzersiz örnekleri konusunda kararsızlık yaşayabilirler. Bu nedenle çalışmada yeni başlayan sporculara yönelik antrenman örnekleri sunmak amaçlanmıştır (Cümşütoğlu, Kale, 1994; Omosegaard, 1996; Larsen 2006; BWF, 2011; Phomsoupha ve Laffaye, 2015).

Tablo 1: Badmintonda birim antrenman yapısı

Giriş-Çalışma amacı (5 dakika)	Çalıştırıcı, sporcuları antrenmanda yapılacaklar hakkında bilgilendirir.
Fiziksel çalışma (15 dakika)	Motor becerileri ve antrenmana özgü genel ısınma hareketlerini geliştirmek için eğlenceli aktiviteler uygulanır
Teknik çalışma (35 dakika)	Çalışmanın ana bölümü, öğretim hedeflerini gerçekleştirmek için tasarlanmış raket ile eğlenceli / rekabetçi oyunlarla yapılan teknik egzersizlere ayrılmıştır.
Bitiriş (5 dakika)	Çalıştırıcı, yapılmış olan çalışmaları özetler ve soğuma egzersizleri yapılır.

ÇALIŞMA ÖRNEKLERİ

Tablo 2: Antrenman 1

<table>
<tr><th colspan="2">Giriş-Isınma 10 dk.</th></tr>
<tr><th>Fiziksel Çalışma (15 dk)</th><th>Teknik Çalışma (30 dk)</th></tr>
<tr><td>1.El-göz koordinasyonuna ve vuruş hissine yönelik çalışmalar (5dk)

Sporcular İkişerli olarak eşleştirilir. Raket eliyle balonlara vuruş yaparak birbirlerine atarak yürür vaziyette ilerlerler.</td><td>3.Backhand (baş parmak) tutuş (10 dk)

Bu tutuş antrenör arafından gösterilir. Daha sonra sporcunun balona vuruş yapması istenir. Bu tutuşun öğretiminde ‘’baş parmak tutuşu’’ şeklinde ifade edilmesi sporcunun daha kolay ve iyi anlamasına katkı sağlar.</td></tr>
<tr><td>2.Balon oyunu (10 dk)

Sporcular eşit iki grup şeklinde arka kort çizgisine oturur. Sporcular antrenörün işareti ile birlikte balona vuruş yaparak file bölgesine koyulmuş hunilerin ertafından dönerek başlangıç noktasına gelir ve diğer takım arkadaşı oyunu devam ettirir. Yarışmayı ilk bitiren takım kazanır.</td><td>4.Forehand (V tutuş) tutuş (10 dk)

Bu tutuş antrenör tarafından gösterilir. Daha sonra sporcunun balona vuruş yapması istenir. Bu tutuşun öğretiminde ‘’V tutuşu’’ şeklinde ifade edilmesi sporcunun daha kolay ve iyi anlamasına katkı sağlar.</td></tr>
<tr><td colspan="2">5. Balon ile tutuş değiştirme çalışmaları (10 dk)
Sporculara gösterilmiş olan forehand (V tutuşu) ve backhand (başparmak) tutuşu ile balonlara vuruş yapılır. Bir forehand bir backhand veya iki forehand iki backhand şeklinde değişiklik yapılarak çalışma tamamlanır.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Soğuma (5 dk)</td></tr>
</table>

Tablo 3: Antrenman 2

<table>
<tr><th colspan="2">Giriş-Isınma (10 dk)</th></tr>
<tr><th>Fiziksel Çalışma (25 dk)</th><th>Teknik Çalışma (30 dk)</th></tr>
<tr><td>1.Kayma adım çalışması
(10dk)

Sporcular karşılıklı pozisyon alır. Sporculardan biri sağ veya sol yöne istediği şekilde kayma adım yapar ve diğer sporcuda takip eder.</td><td>3. Raket tutuşu değiştirme çalışması
(10 dk)

Sporcular V tutuşu ile topsuz raket savurmaya başlar antrenörün komutu ile başparmak tutuşuna geçiş yapılarak çalışma devam eder.</td></tr>
<tr><td>2. Kayma adım-top atma
(15 dk)

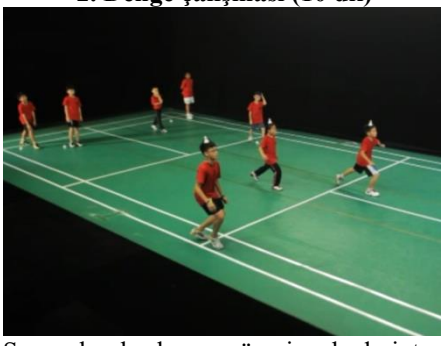
Sporcular kayma adım çalışmasındaki tüm aşamaları tekrar eder. Bu çalışmaya ilaveten, kayma adımı yöneten kişi kayma adım esnasında karşısındaki sporcuya top atar ve bu sporcu gelen topu yakalamaya çalışır.</td><td>4. Toplu tutuş değiştirme çalışması
(10 dk)

Sporcular karşılıklı olarak eşleşir. Sporculardan biri top atışı yaparken diğer sporcu sırasıyla V tutuşu ve başparmak tutuşu ile vuruş yapar.</td></tr>
<tr><td colspan="2">5.Tutuşu değiştirme ve isabet çalışması
(10 dk)
Sporcular karşılıklı olarak eşleşir. Sporculardan biri top atışı yaparken diğer sporcu sırasıyla V tutuşu ve başparmak tutuşu ile vuruş yaparak topları hedef noktalara isabet ettirmeye çalışır.
</td></tr>
<tr><td colspan="2">Soğuma (5 dk)</td></tr>
</table>

Tablo 4: Antrenman 3

<table>
<tr><th colspan="2">Giriş-Isınma (10 dk)</th></tr>
<tr><th>Fiziksel Çalışma (20 dk)</th><th>Teknik Çalışma (30 dk)</th></tr>
<tr><td>1.Denge ve fırlatma çalışması (10 dk)

Sporcular tek ayak pozisyonu alır. Denge durumunu bozmadan birbirlerine top atıp yakalamaya çalışırlar.</td><td>3. Raketli hamle adım (lunge) çalışması (10 dk)

Sporcular temel duruş pozisyonundan antrenörün komutuyla birlikte hamle adım yaparlar ve tekrar başlangıç pozisyonuna dönerler.</td></tr>
<tr><td>2. Denge çalışması (10 dk)

Sporcular başlarının üzerine badminton topunu koyar. Antrenör komutuyla birlikte hamle adımla (lunge) topu düşürmeden belirlenen mesafede yütüyüş yaparlar.</td><td>4. Net drop çalışması (10 dk)

Sporcular karşılıklı olarak eşleşir. Sporculardan biri top atışı yaparken diğer sporcu net drop tekniği ile vuruş yapar.</td></tr>
<tr><td>5.Karşılıklı net drop çalışması (10 dk)
Sporcular karşılıklı olarak pozisyon alır. Biri servis ile oyunu başlatır ve karşılıklı net drop vuruşu yaparlar. Çalışma süre veya skor üzerinden uygulanabilir.</td><td></td></tr>
<tr><td colspan="2">Soğuma (5 dk)</td></tr>
</table>

Tablo 5: Antrenman 4

<table>
<tr><th colspan="2">Giriş-Isınma (10 dk)</th></tr>
<tr><th>Fiziksel Çalışma (20 dk)</th><th>Teknik Çalışma (30 dk)</th></tr>
<tr><td>1.Denge çalışması
(10 dk)

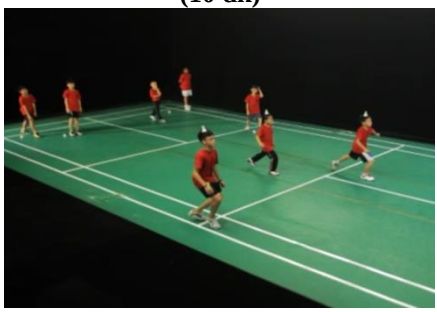
Sporcular tek ayak pozisyonu alır. Komutla birlikte tek ayak üzerinde öne, geriye, sağa ve sola sıçramam yaparlar. Çalışma her iki ayak için de uygulanır.</td><td>3. Kayma adım ile net drop çalışması
(15 dk)

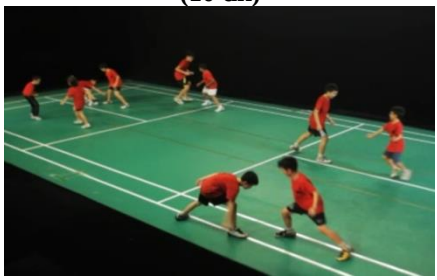
Sporcular karşılıklı olarak eşleşir. Sporculardan biri top atışı yaparken diğer sporcu merkezden kayma adım ile gelerek net drop tekniği ile vuruş yapar.</td></tr>
<tr><td>2. Çabukluk çalışması (10 dk)

Sporcular çizgide başlangıç pozisyonu alır. Komut ile birlikte yerlerinde sprint yapmaya başlar ihinci komut sonrası belirlenen mesafede düz koşu yapıp geri dönerler.</td><td>4. Karşılıklı net drop çalışması (15 dk)

Sporcular karşılıklı olarak pozisyon alır. Biri servis ile oyunu başlatır ve karşılıklı net drop vuruşu yaparlar. Çalışma süre veya skor üzerinden uygulanabilir.</td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><th colspan="2">Soğuma (5 dk)</th></tr>
</table>

Tablo 6: Antrenman 5

<table>
<tr><th colspan="2">Giriş-Isınma (10 dk)</th></tr>
<tr><th>Fiziksel Çalışma (20 dk)</th><th>Teknik Çalışma 30 dk)</th></tr>
<tr><td>1.Denge çalışması
(10 dk)

Sporcular başlarının üzerine badminton topunu koyar. Antrenör komutuyla birlikte hamle adımla (lunge) topu düşürmeden belirlenen mesafede yütüyüş yaparlar.</td><td>3. Kayma adım ile forehand vuruş çalışması (10 dk)

Top atıcı sporcuların forehand bölgesine top atar ve sporcular kayma adım ile gelerek vuruş yapar.</td></tr>
<tr><td>2. kalf dokunma oyunu
(10 dk)

Sporcular dizler kırık vaziyette karşılıklı pozisyon alır. Komutla birlikte birbirlerinin bacaklarına dokunmaya çalışırlar.</td><td>4. Kayma adım ile backhand vuruş çalışması (10 dk)

Top atıcı sporcuların backhand bölgesine top atar ve sporcular kayma adım ile gelerek vuruş yapar.</td></tr>
<tr><td colspan="2">5. Kayma adım ile backhand ve backhand vuruş çalışması (10 dk)
Top atıcı sporcuların backhand ve forehand bölgesine top atar ve sporcular kayma adım ile gelerek vuruş yapar.
</td></tr>
<tr><th colspan="2">Soğuma (5 dk)</th></tr>
</table>

Tablo 7: Antrenman 6

<table>
<tr><th colspan="2">Giriş-Isınma (10 dk)</th></tr>
<tr><th>Fiziksel Çalışma (20 dk)</th><th>Teknik Çalışma(30 dk)</th></tr>
<tr><td>1.Denge çalışması (10 dk)

Sporcular tek ayak pozisyonu alır. Komutla birlikte ellerindeki topu dengeyi bozmadan yere koyar ve ardından koyduğu yerden alarak başlangıç pozisyonuna gelir.</td><td>3. Forehand lop çalışması (15 dk)

Top atıcı sporcuların forehand bölgesine top atar ve sporcular lob vuruş yapar.</td></tr>
<tr><td>2. Çabuklu çalışması (10 dk)

Sporcular oturur pozisyon alır. Önlerinde 3 adet top vardır. Komutla birlikte topları sırasıyla belirlenmiş hedefe taşıyarak başlangıç noktsına gelir. Ardından sıradaki sporcu hefefdeki topları aynı şekilde başlangıç nıktasına getirir.</td><td>4. Backhand lob çalışması (15 dk)

Top atıcı sporcuların backhand bölgesine top atar ve sporcular kayma adım ile gelerek lob vuruşu yapar.</td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><th colspan="2">Soğuma (5 dk)</th></tr>
</table>

KAYNAKLAR

BWF. (2011) BWF Coaches' Manual Level 1. (Ed. Wright, L). Kuala Lumpur, Malaysia: Badminton World Federation.

BWF. (2013) BWF Coaches' Manual Level 2. (Ed. Wright, L). Kuala Lumpur, Malaysia: Badminton World Federation.

Cümşütoğlu RM, Kale R. (1994). Uçan Tüytop Badminton. İstanbul: Başak Ofset.

Larsen K. (2006). Badminton Europe Coach Education Level 2. Denmark: Broendby.

Phomsoupha M, Laffaye G. (2015). The science of badminton: game characteristics, anthropometry, physiology, visual fitness and biomechanics. Sports Medicine, 45(4), 473-495.

Omosegaard BO. (1996). Physical Training for Badminton. Denmark: Malling Beck.

FUTBOL VE MAKSİMAL AEROBİK HIZ (MAS)

Olcay MÜLAZIMOĞLU

- Kurum Bilgisi: Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Antrenörlük Eğitimi Bölümü, Spor Bilimleri Fakültesi, Muğla/TÜRKİYE
- ORCID: 0000-0001-5599-280X
- Mail: olcaymulazimoglu@mu.edu.tr

GİRİŞ

Bu bölümde Maksimal Aerobik Hız kavramının futbol içerisindeki yeri ve önemine göz atacağız. Çoğu saha sporunda olduğu gibi futbol özelinde de sporcunun performans süresince ihtiyaç duyduğu, geliştirilmesi gereken fizyolojik, fiziki ve motorik yetenekler bulunmaktadır. Bir futbolcu için gerekli kondisyonel özellikleri tek tek ele alıp bütüne doğru yapılandırmak zorunludur. İhtiyacımız olan bazı genel bilgileri hatırlayıp sonra asıl konumuz olan Maksimal Aerobik Hız ve futboldaki yeri ve önemine değinelim.

Performans nedir? Çevre koşulları ve bireysel özelliklerden kaynaklanan motor boyuttaki gözlenebilir ve kalıcı davranış değişikliği olarak tanımlayabiliriz. Performansı oluşturan unsurlar ise; fiziksel, fizyolojik, psikolojik, pedagojik, teknik ve taktik olarak sıralanabilir.

Sporcuda istenilen performansa ulaşmak için performansı oluşturan unsurları uygun duruma getirmek gerekmektedir. Antrenman açısından baktığımızda ise teknik ve taktiğin yanında birincil öğe olarak atletik performans yer almaktadır. Atletik performansın iyileştirilmesi ise, bu kavram altında yer alan unsurları bilmeyi ve antrenman üniteleri açısından iyi bir sınıflama yapmayı gerektirmektedir.

Tablo 1. Antrenman Ünitelerinin Sınıflaması

Atletik Performans		
Alaktik Anaerobik	**Laktik Anaerobik**	**Aerobik**
• Esneklik • Hareketlilik • Teknik • Maksimal Kuvvet • Çabukluk • Koordinasyon • Güç (Çabuk kuvvet) • Çeviklik • Sürat	• Kuvvette devamlılık • Tekrarlı Sürat • Anaerobik dayanıklılık	• Anaerobik Eşik (VO2maks Antrenmanı) • Taktik • Aerobik Eşik

Atletik Performans; esneklik, hareketlilik, çabukluk, koordinasyon, maksimal kuvvet, kuvvette devamlılık, güç (çabuk kuvvet), çeviklik (yavaşlama-yön değiştirme-hızlanma), maksimal sürat, anaerobik dayanıklılık, aerobik dayanıklılık gibi çok yönlü özellikleri içermektedir. Bu özellikleri antrenman bilimine göre sınıfladığımızda daha net bir bakış açısına sahip olabiliriz (Bompa& Buzzichelli, 2019) (Tablo1).

Maksimal Aerobik Hız

(Maximal Aerobic Speed-MAS)

Literatürümüze MAS koşuları olarak giren bu kısaltma, Maksimal Aerobik Hız'ın İngilizce isminin baş harflerinden oluşmaktadır. Dolayısıyla bu yazımızda da bu kısaltma kullanılmıştır.

MAS koşuları, antrenmanların özgünlüğünü artırmak ve antrenörlerin antrenman yüklerini daha doğru takip edebilmelerini sağlamaktadır (Helgerud ve ark., 2001).

Aerobik kapasitenin geliştirilmesi, birçok saha sporunun önemli bir yönüdür ve özellikle kat edilen mesafe, iş yoğunluğu (ortalama kalp atış hızı gibi), sprint sayısı ve oyun sırasında topa dokunma gibi parametrelerde futbol performansında etkili bir faktör olarak tanımlanmıştır (Berthoin ve ark., 1992).

Aerobik kondisyondaki artış, bir futbol maçındaki yüksek yoğunluklu patlamalar arasındaki toparlanma süresini iyileştirebilir, böylece tekrarlanan sprint yeteneği üzerinde olumlu bir etkiye sahiptir (Da Silva ve ark., 2010).

Aerobik kondisyonlanma, birkaç yöntem kullanılarak gerçekleştirilebilir. Önceden, düşük hızda uzun mesafe (20-40 dk) koşular ile aerobik kondisyonu geliştirmek yaygın bir yöntemdi, ancak son zamanlarda Maksimal Aerobik Hızda (MAS) yüksek yoğunluklu interval/aralıklı antrenmanlara doğru bir geçiş oldu.

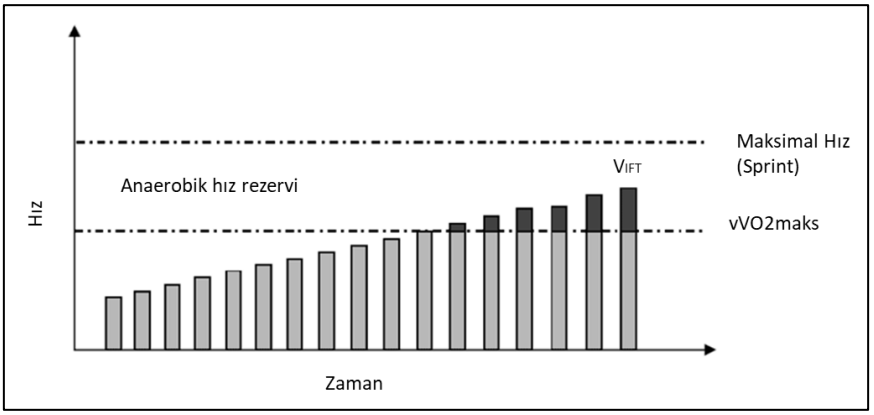
MAS Nedir?

MAS basitçe maksimal oksijen alımının (VO2maks) meydana geldiği en düşük koşu hızı (vVO2maks) olarak tanımlanabilir. Maksimal oksijen kullanımı sporcunun aerobik kapasitesinin seviyesinin bir göstergesidir (Billat& Koralsztein, 1996).

Sporcu bir koşu esnasında hızına bağlı olarak maksimal oksijen alımına ulaşır, bu noktadan sonra da aynı hızda veya artan hızlarda koşuya devam edebilir. Fakat, böyle bir koşu esnasında sporcunun VO2maks'ına ulaştığı en düşük hızda çalışması, anaerobik ortama girmeden daha uzun sürelerde çalışabilmesine olanak sağlar. Böylelikle sporcunun mevcut aerobik kapasitesini artırmak için en uygun seviyede çalışma yapılmış olur.

Artan hızda yapılan bir koşuda sporcu belli bir hıza ulaştığında artık o hızda koşuyu devam ettiremez duruma gelir, yani tükenme noktasına ulaşır. Acaba bu nokta sporcunun MAS koşu hızı mıdır?

Aslında bu hız sporcunun maksimal aerobik kapasitesiyle ulaşabildiği en yüksek hızdır ve hız artışıyla birlikte anaerobik çalışma ortamına da girmiş ve tükenme durumuna gelmiştir. Sporcunun VO2maks.'a ulaştığı en düşük hız ile maksimal sprint hızı arasındaki bölüm Anaerobik Rezerv olarak adlandırılır.



Şekil 1. Maksimal aerobik hız (vVO2maks) ve anaerobik hız rezervi (Buchheit, 2010).

Şekil 1'de artan hızda yapılan bir VO2maks testinde MAS'a ulaşan bir sporcu görülmektedir. Sporcu MAS seviyesine ulaştıktan sonra tükenme düzeyine gelinceye kadar koşusunu bir süre daha devam ettirebilmektedir. MAS seviyesini aşan hızlardaki koşular sporcunun anaerobik enerji metabolizmasına geçtiğini ve belli bir süre sonra tükenme düzeyine geldiğini göstermektedir. VO2maks üzerinden koşu hızları ve sürelerini belirlemek ve antrenman yükünü düzenlemek karmaşık bir durum oluşturduğu için MAS antrenörlerin antrenmanları düzenlemesi için daha faydalı ve pratiktir. MAS'ın belirlenmesi aerobik kapasiteleri ve koşu performansı gereksinimlerini değerlendirmek için bir araç olarak tasarlanmıştır (Billat& Koralsztein, 1996).

Maksimal Aerobik Hız (MAS) neden yararlıdır?

Yapılan çalışmalarda elit sporcuların koşu ekonomisi, anaerobik eşik ve VO2maks özellikleri elit olmayan sporculardan daha yüksek sonuçlar göstermektedir (Lorenz ve ark., 2013). Bir spor dalında koşu performansı ne

kadar çok gerekli ise o branşın sporcularında, özellikle de elit seviyelere çıkıldıkça MAS değeri yükselmektedir (Baker&Heaney, 2015).

Futbol gibi aralıklı/intermittent sporlarda sporcunun tekrar tekrar hızlanması, yavaşlaması ve yön değiştirmesi gerekmektedir. Bu nedenle aerobik enerji sistemi bu aktivitelerin üstesinden gelebilmeyi kolaylaştırmaktadır. Literatür incelendiğinde aerobik kapasitenin futbol ve benzeri sporlarda başarı için kritik bir yetenek olduğu görülmektedir. MAS değeri bir sporun farklı seviyelerindeki sporcular arasındaki ayrımı net bir şekilde gösteren aerobik değişkendir (Baker&Heaney, 2015).

MAS nasıl test edilir?

Bir sporcunun MAS'ını ölçmek için birçok farklı test vardır. Fakat tüm testlerin aynı sonucu vermeyeceğini anlamak önemlidir; yani MAS'ı doğru bir şekilde ölçmek zor olabilir. MAS'ın tanımını hatırlayalım: V02maks'ın oluştuğu en düşük hızdır. Bazı sporcular, V02 maks'larına ulaşmalarına rağmen koşmaya devam edebildikleri ve hatta daha hızlı koşabildikleri için, birçok test sporcunun gerçek MAS'ını gölgeleyebilir. Sonuç olarak, ortak sorunlardan bazılarını tartışarak bu konuya bir dereceye kadar netlik getirmeye çalışalım.

Her şeyden önce, koşuya dayalı saha sporu sporcuları için MAS'ın koşuya dayalı testler sırasında değerlendirilmesi önemle tavsiye edilir. Yıllar boyunca birçok koşu tabanlı MAS testi geliştirilmiştir, bu nedenle uygulayıcı her testin güçlü ve zayıf yönleri hakkında bilgi sahibi olmadığında doğru olanı seçmek zor bir karar olabilir. Bazı yaygın testlere ve yapılarına bir göz atalım (Baker&Heaney, 2015).

Tablo 2. Aerobik kapasiteyi ölçmek için kullanılan bazı testler

Test adı	Testin yapısı (koşu özelliği)
Laboratuvarda Koşu bandı testi (Tonnessen ve ark. 2013)	Doğrusal, artan hız ve sürekli
Montreal Üniv. Saha testi (Leger & Boucher,1980)	Doğrusal, artan hız ve sürekli
Multistage Fitness Testi (beep test, 20m mekik koşusu) (Leger ve ark., 1988)	Mekik, artan hız ve sürekli
Yo-Yo Intermittent Recovery Test Level-1 (Bangsbo ve ark., 2008)	Mekik, artan hız ve aralıklı
VAMEVAL (Cazorla, 1990)	Doğrusal, artan hız ve sürekli
Carminattis (Carminatti ve ark., 2013)	Mekik, artan hız ve aralıklı
1200 m mekik (Kelly ve ark., 2014)	Mekik, artan hız ve sürekli
Zaman temelli koşu testi (Berthon ve ark., 1997)	Doğrusal ve sürekli
Mesafe temelli koşu testi (Gallo ve ark., 2014)	Doğrusal ve sürekli

MAS'ı ölçmek için kullanılan birçok farklı test vardır ve bu testlerin her biri doğası gereği farklıdır. Bazıları doğrusal koşuyu içerir, mekik tabanlı koşuyu içerenler vardır, bazıları süreklidir, bazıları hız artımlıdır veya sabit tempolu, zaman esaslı ve mesafe esaslı olanlar vardır. Antrenörün bu testler arasındaki farkı, yapıları açısından anlaması kesinlikle hayati önem taşır.

Mekik tabanlı testler sürekli yavaşlamayı, yön değiştirmeyi ve hızlanmayı içerdiğinden, bu "yüksek yoğunluklu" eylemler, sürekli ve doğrusal koşu testlerinde bulunmayan bir anaerobik öğe ekler. Dolayısıyla, aerobik sistemin, bu "yüksek yoğunluklu" eylemler için kullandığı anaerobik depoları, yenilemek için daha fazla çalışmasına sebep olur. Örneğin, yön değiştirme performansının bir sporcunun 30-15 IFT performansını etkileyen önemli bir faktör olduğunu da iyi bilmek gerekir (Buchheit, 2008 ve 2010; Haydar ve ark., 2011). Bu nedenle, mekik tabanlı testlerin sonuçları düzeltilmediği takdirde daha düşük ve hatalı MAS puanları ile sonuçlandığı anlaşılmaktadır (Baker&Heaney, 2015; Berthoin ve ark., 1992).

Maksimal Aerobik Hız Nasıl Hesaplanır?

Sürekli koşu testlerinde, koşulan mesafenin süreye bölünmesi ile koşu hızı hesaplanabilir. Zaman temelli koşu testlerinden 1200m, 1400m, 1600m, 1800m, 2000m, 2200m mesafelerde MAS belirleme üzerine yapılan bir çalışmanın sonuçlarına göre; Montreal Üniversitesi Saha Testi (UM-TT) sonuçları ile ilişkisine bakıldığında 1200m ve 1400m koşu zamanları MAS tan daha yüksek değerler ortaya çıkarmıştır. 1600m-2200m mesafeler MAS belirleme için önemli düzeyde ilişkili bulunmuştur. Çalışma sonucunda en iyi uyumun 2000m testi ile olduğu vurgulanmıştır (Bellenger ve ark., 2015).

Mekik temelli koşu testlerinde ise bir düzeltme formülü gerekir. Bunlardan bazılarına bir göz atacak olursak;

20 m mekik koşusu testi (Multistage Fitness Test):

*MAS(km/sa)=son mekik hızı (km/sa) *1,34-2,86*

Örnek: sporcu koşu seviyesi 13. seviye=koşu hızı 14,5 km/sa

*MAS(km/sa)= 14,5(km/sa)*1,34-2,86= 16,6(km/sa)=4,6 m/s* (Berthoin ve ark., 1992).

1200m mekik koşusu testi; 20m, 40m ve 60m mesafeleri mekik koşusu ile 5 kez kat eden sporcunun testi tamamlama süresi kaydedilir ve aşağıdaki düzeltme formülü ile MAS değeri bulunur;

Sporcu 100kg üstü vücut ağırlığına sahipse;

MAS(m/s)= 1200m / (süre (s)-29).

Örnek: 1200m/(330 s -29)=3,99 m/s.

Sporcu 100kg altı vücut ağırlığına sahipse;

MAS(m/s)= 1200m / (süre (s)-20,3) (Baker&Heaney, 2015).

Bazı testler ile (20m mekik koşusu gibi) sporcunun indrekt yöntemle (tahmini) VO2maks değerini hesaplayabiliriz, bu değeri MAS düzeltme formülü ile hesaplama için; MAS (km/sa) = Tahmini VO2maks /3,5.

Önceki bazı çalışmalarda futbolcuların MAS değerleri ortalamasına göz atacak olursak **(**Baker&Heaney, 2015**)**;

Tablo 3. Önceki çalışmalarda erkek futbolcular için belirlenen MAS değerleri

Katılımcı grup	**MAS m/s)**	**Test**
İtalya Seri A	4,91	(Rampinini ve ark., 2009)
Lille- Fransa Lig 1	4,8	Montreal
Fransa Lig 1	4,75	VAMEVAL
Norveç Milli Takım	4,58	Laboratuvar
Norveç 1. Lig	4,5	Laboratuvar
Norveç 3.-5. Lig	4,3	Laboratuvar
Norveç Gelişim Ligi	4,36	Laboratuvar
Brezilya U16 /U14/U12	4,55 / 4,11 / 3,86	Carminatti's
İspanya U16/U18/U21	4,5 / 4,44/ 4,41	Montreal

MAS antrenmanlarının uygulanması

Öncelikle antrenman planınızın hangi periyodunda olduğunuz önemlidir. Sezon öncesi hazırlık periyodu mu? Sezon içi koruma periyodu mu? Dolayısıyla antrenman planlaması ve periyotlama bilgilerinizi gözden geçirmelisiniz. Fakat bilinmesi gereken önemli konu; aerobik ve anaerobik kapasite artırmak için yaptığınız antrenmanlarda sporcunun yaptığı aktivitede kullandığı enerji metabolizmasını iyi analiz etmeniz gerekir. Anaerobik enerji kaynaklarını kullanan bir yüklenmede aerobik kapasiteyi artırmak için çalışmak mümkün olmayabilir.

Hangi MAS testini kullanırsanız kullanın oyuncuların MAS değerlerini bulduktan sonra takım sporları için bir gruplama yapmakta fayda vardır. Örneğin MAS testi sonuçlarına göre sporcularınızı aşağıdaki tabloda olduğu gibi gruplayınız.

Tablo 4. Takım içi gruplama listesi

Gruplar	%100 MAS (m/s)
Grup 1	5,0
Grup 2	4,8
Grup 3	4,6
Grup 4	4,4

Aerobik kapasiteyi artırmak için kullanılabilecek antrenman metotları

MAS koşularını farklı yoğunluklarda düzenlemek, yüklenme/dinlenme oranlarını organize etmek bazı metotları kullanmanızı gerektirecektir. Dolayısıyla MAS koşularını futbol antrenmanlarında kullanmak için en uygun metotları inceleyelim.

Uzun aralıklı koşu metodu

Çoğu eğitim programında olduğu gibi, yoğunluklar düşük başlamalı ve zamanla artırılmalıdır. 60 saniyeden 5 dakikaya kadar olan aralıklar genellikle %85-100 MAS yoğunluklarında kullanılır. Daha uzun aralıklar, daha yüksek yoğunluklu çalışmalara başlamadan önce hazırlık aşamanızın başlarında en uygun olanıdır. Hem MAS skorları hem de aerobik gelişimi zayıf olanlar bu eğitimden daha fazla yararlanacaktır. Sporcu MAS testi esnasında %100 yoğunlukta 5-6 dk efor sarf etmiş olabilir fakat bu maksimal efor testidir, bu nedenle İlk başlarda %100 MAS koşu yoğunluğunda uzun süre koşmak zorlayıcı olabilir. Dolayısıyla yüklenme süresi ne kadar uzunsa yoğunluk o derece düşük olacaktır.

Çalışma / dinlenme oranları, 1:1 ile 3:2 arasındadır, ancak MAS yüzdesi %90 dan az ise dinlenme süreside azaltılabilir. Örneğin: 5*2 dk. aralıklarla 2 set %95 MAS'da ve 2 dk dinlenme.

Grid metodu

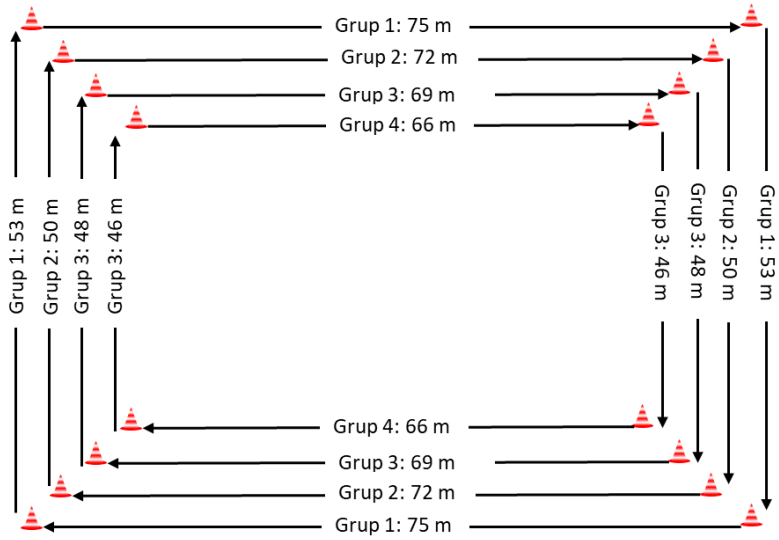
%100 ve %70 MAS metodu, aktif dinlenmeler ile yapılan devamlı bir metottur. %100-110 MAS'da 15-30 s arası yüklenmeler devamında %50-70 MAS'da 15-30 s aktif toparlanma aktivitesi ile 5-10 dk uygulanır.

Grid terimi, her grubun koşması için gerekli mesafelerle eşleşen boyutlarına sahip bir dizi eş merkezli dikdörtgen (ızgara) benzeri kurulum yapılarak uygulanır. En küçük iç dikdörtgendeki en yavaş grup ve en büyük dış dikdörtgen etrafında çalışan en hızlı gruptur.

Tablo 5. Takım içi gruplama ve MAS yüzdesine göre koşu mesafesi ve hız listesi örneği

Gruplar	%100 MAS (m/s)	15s %100 MAS koşu mesafesi (m)	15s %70 MAS koşu mesafesi (m)
Grup 1	5,0	5,0*15=75	5,0*%70*15= 53
Grup 2	4,8	4,8*15= 72	4,8*%70*15= 50
Grup 3	4,6	4,6*15= 69	4,6*%70*15= 48
Grup 4	4,4	4,4*15= 66	4,4*%70*15= 46

Şekil 1'de dikdörtgenin uzun kenarında sporcular 15s'de kendi grubunun MAS değerine göre koşması gereken mesafeyi %100 MAS ile kısa kenarda ise, 15s aktif toparlanma için %70 MAS hızında koşarlar. Tüm gruplar 15s süre koşarlar fakat Grup 1 en dışta 75 m mesafeyi %100 MAS temposunda koşarken Grup 4 en içte 66 m mesafeyi %100 MAS temposunda koşar. Aynı şekilde kısa kenarda 15s sürede her grup kendi %70 MAS temposunda aktif toparlanma için koşar. Herkes kendi MAS temposunda çalışmış olur. Bir dakikada dikdörtgen bir tur atılmış olur. 2-4 set planladığınız antrenmanlarda set sürelerini 5 dk olarak ayarlamak başlangıçta faydalı olacaktır.



Şekil 2. Takım antrenmanı için Grid Metot ile MAS koşusu organizasyon şeması

Kalabalık gruplarda kontrolü sağlamak için çapraz köşelerden çıkış yapılabilir. Özellikle koşu süresi içinde belirlenen mesafeye ulaşılması konusunda hassas olun ve kısa kenarlarda koşu temposunu kontrol edin yoksa antrenman anaerobik ortama girebilir.

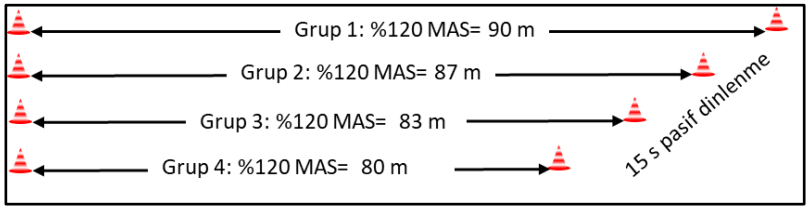
Eurofit metodu

Basitliği nedeniyle MAS eğitiminin en popüler yöntemidir. Mesafenizi zamanında bitirin, sonunda genellikle aynı süre boyunca bekleyin ve ardından tekrar koşarak geri dönün (Şekil 3). Geleneksel olarak Eurofit Metodu %120 MAS ve 1:1 koşu/dinlenme oranında çalışılır (15s koşu, 15s dinlenme gibi). Grid Metodu gibi, başlangıçta 5 dakika çalışın ve yine sporcunuzun taleplerine bağlı olarak 8-10 dakikaya kadar artırın ve sadece 1-2 set yapın.

Tablo 6. Takım içi gruplama ve %120 MAS'a göre koşu mesafesi ve hız listesi

Gruplar	%100 MAS (m/s)	15 s %120 MAS koşu mesafesi (m)
Grup 1	5,0	5,0*%120*15=90
Grup 2	4,8	4,8*%120*15= 87
Grup 3	4,6	4,6*%120*15= 83
Grup 4	4,4	4,4*%120*15= 80

Sırasıyla %125 ve %130 MAS'a kadar çıkabilen yoğunluğu, artırmadan önce sporcuların çalışma kapasitesini birkaç hafta geliştirmeniz önerilir.



Şekil 3. Takım antrenmanı için Eurofit Metot ile MAS koşusu organizasyon şeması

Bu üç metoda ek olarak Tabata metodundan da bahsedilmektedir. Tabata metodu orjinal formuyla uygulandığında aerobik kapasiteyi geliştirmek için kullanılmasının uygunluğu tartışma konusudur. Sebebi ise bu metodun orjinalinin %170 VO2maks yoğunluğunda 4 dakikalık bir set şeklinde uygulanması ile sporcuda çok yüksek efor oluşturacaktır. Bu metodun azaltılmış yoğunluk ve artırılmış tekrar-set sayısıyla modifiye edilerek kullanılabileceği belirtilmektedir. Aslında modifiye edilen Tabata metodu ile Eurofit metod arasında benzelik söz konusudur, fark olarak yüklenme:dinlenme oranı görülmektedir (Eurofit 1:2, Tabata 2:1). Dolayısıyla bu metodun futbolcu üzerinde oluşturacağı yorgunluk ve toparlanma ilişkisi aerobik kapasiteyi geliştirmek amacını gerçekleştirmek konusunda soru işaretleri oluşturabilir. Sonuç olarak bu metotların hepsinin kullanılması tamamen sporcularınızın mevcut durumuna ve antrenmanın periyotlarına hakimiyetinizle doğrudan ilişkilidir (Baker, 2007; Baker, 2011).

Sezon periyotlarına göre MAS planlaması

MAS antrenmanları, aerobik kapasiteyi geliştirmek amacıyla özellikle sezon öncesi hazırlık periyodu için önerilmektedir. Sezon içi koruyucu etki için dar alan oyunları tercih edilebilir. Dolayısıyla sporcularınızın kademeli olarak aerobik kapasitesini yükselmek için iyi bir planlama yapmanız gerekmektedir. Bu doğrultuda MAS koşuları oldukça etkili bir yöntemdir. Antrenman yükünü ve gelişim düzeyini kolaylıkla takip edebilirsiniz. En önemli faydası ise takım içindeki bireysel farklılıkları gözden kaçırmadan antrenman yaptırabilirsiniz.

Bu yöntemlerle hazırlık periyodunuzun yoğunluk artırımını kolaylıkla yapabilirsiniz. Yüksek yoğunlukla başlarsanız nereye gidebilirsiniz! Düşükten başlayın ve artırarak devam edin. Periyot sürenize göre her bir MAS döngüsünde ne kadar süre geçirmeniz gerektiğine karar verin.

Sporcu grubunuzun mevcut durumuna göre ne düşük yoğunlukta kalın veya çok yüksek yoğunluk uygulayın. Ama yoğunluğu üst sınırlarda ayarlayabilmek oldukça önemlidir. 12 haftalık bir antrenman sürecinde 3 farklı metotla yapılan MAS antrenmanlarına katılım oranına göre gelişimin incelendiği bir araştırmada, yoğun antrenman grubunda olanların orta yoğunluk antrenman grubundan daha iyi MAS koşu hızı gelişimi gösterdiği belirtilmektedir (Berthoin ve ark., 1995).

Yoğunluğu ilerletmek için reçete istiyorsanız verdiğimiz MAS metotlarını sırayla kullanabilirsiniz. Uzun aralıklı metot (%85-100 MAS), grid metot (%100 MAS) ve Eurofit metodunu (>%120 MAS) 1-3 haftalık döngülerle uygulayabilirsiniz. Oyuncularınızı mutlaka tekrar test edin ki, gelişimlerini görmeniz daha da kolay olacaktır. Tüm bu bilgilerin en verimli düzeyde uygulanabilmesi, yılın zamanı, eğitim aşaması ve hatta haftalık olarak ihtiyaçların değerlendirilmesine bağlıdır.

Eğer müsabaka periyodu içinde oyun temelli (dar alan oyunları) antrenmanlara katılamayacak oyuncularınız varsa MAS kullanmak oldukça faydalı gibi görünüyor. Ama tüm takım için oyun temelli çalışmalar bu periyotta daha avantajlı görünüyor. Oyun temelli dar alan oyunlarının önemli etkisinin yanında bu oyunların başına ve sonuna eklenecek MAS koşularının teknik çıktıları çok fazla etkilemeden oyuncuların iç yük ve dış yük artışını sağladığı da bir gerçektir (Köklü ve ark., 2020). Futbolda maç esnasında etkinin oluştuğu anlarda oyuncular hep yüksek şiddetli aktivite sergilerler.

Dolayısıyla antrenörlüğünü yaptığınız spor dalında yüksek şiddetli aktivitelerin önemini asla unutmayın.

Sporcuların kondisyonlanması söz konusu olduğunda, genellikle bunu yapmanın yanlış veya doğru bir yolu yoktur. Genellikle yanlış veya doğru olan, onu yaptığınız zamandır.

KAYNAKLAR

Baker D, Heaney N. (2015). Review of the literature normative data for maximal aerobic speed for field sport athletes: a brief review. Journal of Australian Strength and Conditioning, 23(7), 60-67.

Baker, D. (2011). Recent trends in high-intensity aerobic training for field sports. UKSCA, 22, 3-8.

Baker D. Large group aerobic conditioning. Strength and Conditioning Coach. 15(4):21-25. 2007.

Bangsbo J, Iaia M, Krustrup P. (2008). The Yo-Yo Intermittent Recovery Test: A Useful Tool for Evaluation of Physical Performance in Intermittent Sports. [Review Article]. Sports Medicine. 38(1):1-16.

Bellenger CR, Fuller JT, Nelson MJ, Hartland M, Buckley JD, Debenedictis TA. (2015). Predicting maximal aerobic speed through set distance time-trials. European journal of applied physiology, 115(12), 2593-2598.

Berthoin S, Gerbeaux, M, Geurruin F, Lensel-Corbeil G, Vandendorpe F. (1992). Estimation of maximal aerobic speed. Science & Sport 7(2), 85-91.

Berthoin S, Manteca F, Gerbeaux M, Lensel-Corbeil G. (1995). Effect of a 12-week training programme on Maximal Aerobic Speed (MAS) and running time of exhaustion at 100% of MAS for students aged 14 to 17 years. Journal of sports medicine and physical fitness, 35(4), 251-256.

Berthon P, Fellmann N, Bedu M, Beaune B, Michel Dabonneville M, Jean Coudert J, Chamoux A. (1997). A 5-min running field test as a measurement of maximal aerobic velocity. European Journal of Applied Physiology. 75: 233–238.

Billat LV, Koralsztein JP. (1996). Significance of the velocity at VO 2max and time to exhaustion at this velocity. Sports Medicine, 22(2),90 –108.

Bompa TO, Buzzichelli C. (2019). Periodization: theory and methodology of training. Human kinetics.

Buchheit M. (2008). The 30-15 Intermittent Fitness Test: accuracy for individualizing interval training of young intermittent sport players. J Strength Cond Res 22: 365-374.

Buchheit M. (2010). The 30–15 intermittent fitness test: 10 year review. Myorobie J, 1(9), 278.

Carminatti LJ, Possamai CA, De Moraes M, Da Silva JF, De Lucas RD, Dittrich N, Guglielmo LG. (2013). Intermittent versus continuous incremental field tests: are maximal variables interchangeable?. Journal of sports science and medicine, 12(1), 165-170.

Cazorla G. (1990) Field tests to evaluate aerobic capacity and maximal aerobic speed. In: Proceedings of the International Symposium of Guadeloupe. Edts: Actshng and Areaps; 151-173.

Da Silva JF, Guglielmo LG, Bishop D. (2010). Relationship between different measures of aerobic fitness and repeated-sprint ability in elite soccer players. The Journal of Strength & Conditioning Research, 24(8), 2115 -2121.

Gallo T, Cormack S, Gabbett T, Morgan W, Lorenzen C. (2014). Characteristics impacting on session rating of perceived exertion training load in Australian footballers. Journal of Sports Sciences. 33(5):467-475.

Haydar B, Al Haddad H, Ahmaidi S, Buchheit M. (2011). Assessing inter-effort recovery and change of direction ability with the 30-15 Intermittent Fitness Test. Journal of Sports Science & Medicine, 10(2), 346.

Helgerud J, Engen LC, Wisloff U, Hoff J. (2001). Aerobic endurance training improves soccer performance. Medicine & Science in Sports & Exercise, 33(11), 1925 – 1931.

Kelly V, Jackson E, Wood A. (2014). Typical scores from the 1.2km shuttle run test to determine maximal aerobic speed. Journal of Australian Strength & Conditioning. 22(5)20-23.

Köklü Y, Cihan H, Alemdaroğlu U, Dellal A, Wong D. (2020). Acute effects of small-sided games combined with running drills on internal and external loads in young soccer players. Biology of sport, 37(4), 375-381.

Leger L, Boucher R. (1980). An indirect continuous running multistage field test: the ‘‘Universite´ de Montre´al’’ Track Test. Canadian Journal of Applied Sports Sciences. 5:77-84.

Leger LA, Mercier D, Gadoury C, Lambert J. (1988). The multistage 20-metre shuttle run test for aerobic fitness. Journal of Sports Sciences. 6(2),93–101.

Lorenz DS, Reiman MP, Lehecka BJ, Naylor A. (2013). What performance characteristics determine elite versus nonelite athletes in the same sport? Sports Health. 5(6):542-7.

Rampinini E, Impellizzeri FM, Castagna C, Coutts A, Wisloff U. (2009). Technical performance during soccer matches of the Italian Sere A league: Effect of fatigue and competitive level. Journal of Science & Medicine in Sport. 12: 227–233.

Tonnessen E, Hem E, Leirstein S, Haugen T, Seiler S. (2013). Maximal aerobic power characteristics of male professional soccer players, 1989–2012. International journal of sports physiology and performance, 8(3), 323-329.

FUTBOLDA KONTRAST ANTRENMAN YAKLAŞIMI

Yavuz YASUL

- Kurum Bilgisi: Ondokuz Mayıs Üniversitesi Bafra Meslek Yüksekokulu, Samsun/TÜRKİYE.
- ORCID: 0000-0002-9458-1664
- Mail: yavuzyasul@gmail.com/yavuz.yasul@omu.edu.tr

GİRİŞ

İskelet kaslarında meydana gelen güç çıktısı ve bu gücün oluşum kapasitesi birçok spor branşında olduğu gibi futbolda da önemli bir faktördür. Bu bölümde, futbol branşında kuvvet ve kuvvetle ilgili konu başlıklarına yer verilecek olup özellikle süratte belirleyici bir role sahip olan kuvvetin aynı zamanda fiziki mücadelelerin yoğun yaşandığı futbol branşındaki öneminden bahsedeceğiz.

Kuvvet

Fizyolojik olarak bir kas veya kas grubunun bir direnci yenmek/bir dirence karşı koymak amacıyla üretmiş olduğu gerime kas kuvveti denir. Fizik biliminde kuvvet; cisimlerin şeklini, konumunu ve hareketini değiştiren etki olarak tanımlanır. Sporda kuvvet, bir direnci (cismin ağırlığını, yerçekimi kuvvetini veya rakibin ortaya koyduğu direnci) karşılama ve yenme çabası olarak kas sisteminin ana işlevsel özelliğidir. Kuvvet, insana ait motorik bir özellik olup insanın isteyerek yaptığı hareketlerin karakteristik bir özelliği olarak ifade edilmektedir (Muratlı ve Hindistan, 2018). Antrenman biliminde kuvvetin tanımı yapılırken, sporcunun temel motorik özelliklerinden biri olmasının yanı sıra antrenman yüklenmeleri ile geliştirilip kas ya da kas grubunun belirli bir hızda üretebildiği en yüksek direnç olup sportif verimliliğin temel özelliğini oluşturabileceğine dikkat çekilmiştir (Fleck ve Kraemer, 2014).

Futbolda Kuvvet Antrenmanlarının Önemi ve Gerekliliği

Futbol antrenmanları futbolcuların birçok yönden motorik özelliklerini geliştiriyor gibi görülse de aslında birçok branşta olduğu gibi ağırlıklı olarak belirli kas gruplarına (daha çok alt ekstremite kasları) aşırı ve tek yönlü yüklenme şeklinde ortaya çıkar. Bu yüzden futbolcuların kuvvet antrenmanları çok yönlü ve bütün kas gruplarını geliştirecek şekilde uygulanmalıdır. Çünkü kuvvet antrenmanları;

- Teknik taktik özelliklerin etkin biçimde kullanılmasına uygun şartları hazırlar
- Antrenmanda uygulanacak farklı yüklenmeler için alt yapı sağlar
- Diğer motorik özelliklerin gelişimi için temel oluşturur

- Lokomotor sistemin dengeli gelişimi, kuvvet gelişimi ihmal edilmiş kas gruplarının ve antagonistlerin eşit düzeyde gelişmesine katkı sağlar
- Ağırlık kontrolü, vücut yağ oranının korunması veya azaltılması gibi performans ve beden kontrolü üzerinde önemli etkilere sahiptir (Muratlı ve Hindistan, 2018).

Futbolda kullanılan kas grupları arasında en çok alt ekstremite grubundaki yani diz bölgesi kasları olan hamstring ve kuadriseps kaslarının kullanılması bu kas grubunun kuvvetini önemli hale getirmektedir. Bazı çalışmalar futbolda hamstring ve kuadriseps bölgesi kaslarının şut, pas, sıçrama, koşu ve yön değiştirmede önemli bir işlevinin olduğu ifade edilmiştir (Malliou ve ark., 2003). Futbolda bir hareketi yapmak veya zorlu rakip ve saha şartları ile mücadele edip hem hareketin doğru ve yüksek verim oluşturarak ortaya çıkmasını sağlamak hem de herhangi bir sakatlanma olmadan yüksek düzeyde performans sergilemek futbolcular için önemlidir. Bu durumu gerçekleştirmek için kuvvet ve denge ilişkisinin bir birbiri etkileyen önemli unsurlar olduğunu söylemek mümkündür.

Bu bakımdan dengeyi, yapılan hareketin devamı için vücut ağırlık merkezinin eklem ve kasın pozisyon konumları aracılığıyla korunması şeklinde ifade edebiliriz (Ragnasrdottir, 1996). Futbolun ana omurgasını oluşturan pas, şut, top sürme, top kontrolü gibi aksiyonların bir bacak üzerinde gerçekleşmesinin (Evangelos ve ark., 2012) yanı sıra ani yön değiştirmeler, kaygan saha koşulları ve rakiplerle yapılan fiziki mücadeleler esnasında meydana gelen darbeler dengenin bozulmasına sebep olmaktadır. Bu bakımdan dengenin en kısa zamanda ve hızlıca tekrar sağlanması gerekmektedir (Atan, 2009). Denge durumunun veya vücut pozisyonundaki devamlılığın sağlanamamasına bağlı olarak sporcuda beklenen performans ortaya çıkmayacağı gibi aynı zamanda sakatlanma riskiyle de karşı karşıya kalınabilir (Börüklü, 2008). Futbolcuda denge düzeyi sporcunun kas tonusu, kas kuvveti ve kas dayanıklılığı ile yakın bir ilişki içerisindedir (Leung ve ark., 2011). Yapılmış bazı çalışmalarda özellikle alt ekstremite kas grubu (ayak bileği, kalça kası, bacak kasları) kuvvetinin denge becerisini ortaya çıkarmada son derece önemli bir yere sahip olduğu vurgulanmıştır (Sangnier ve Tourny, 2007).

Futbolda kuvvet performansını ortaya çıkaran önemli fizyolojik durumlardan biri de kasın hacim boyutudur. Kasın enine kesit alanının artışı (Komi, 2005), kas kütlesine uygulanabilen kuvvet miktarı (Astrand ve

Rodah, 1986) kasın güç üretme performansını etkileyen olumlu durumlar arasındadır. Çünkü kas kütlesinin büyüklüğü, uygulanabilen kuvvet ile doğru oranda artış göstermektedir (Komi, 2005). Kas hacminin, kütlesinin, yüzdesinin ve kas lif seviyelerinin düşük olması ise kas kuvvetini olumsuz yönde etkilemektedir (Armstrong ve ark., 2001). Dolayısıyla futbolda kuvvet süratli koşular, sıçrama, ani yer değiştirme, şut çekme, uzun orta açma, serbest vuruşlar, kafa vuruşu, topu uzaklaştırma, rakip veya rakiplerle mücadele, uzun taç atma, kalecilerde ise topa sıçrama, planjon, elle veya ayakla degaj yapma ve futbolcuların diğer çevresel koşullarla (çamurlu, su birikintisi, karlı, rüzgârlı) mücadele edebilmesinde istenilen verimi ortaya çıkarmak için önemli motorik özelliklerden biridir.

Futbolda Kuvvet Türleri

Kuvvet unsurunun birçok spor branşında olduğu gibi futbolda da iki ana başlık altında incelenmesi gerekir. İlk unsur genel kuvvet, ikincisi unsur ise özel kuvvettir.

Genel Kuvvet

Genel kuvvettin temel amacı, bir spor branşının kuvvet gelişimine odaklanma olmadan sporcunun genel kuvvet gelişimini sağlamaktır. Futbol branşında genel kuvvetin temel amacı ise sakatlanmaları önlemek, kas sinir koordinasyonunu geliştirmek ve özel kuvvet uygulamalarına bir öncül olup, şiddeti daha yüksek olan kuvvet antrenmanlarına zemin oluşturmaktır. Bu yüzden genel kuvvet egzersiz programları oluşturulurken futbol antrenörlerine düşen görev sezon öncesi hazırlık döneminde, futbola yeni başlayanlarda ve sakatlanma sürecinden yeni çıkmış olan futbolcuların antrenman programlarında genel kuvvet egzersizlerine yer verilmelidir.

Özel Kuvvet

Spor dalına ve ilgili spor dalının ihtiyaçlarına karşılık verme noktasında gereksinim duyulan kuvvet özel kuvvet olarak bilinir. Futbolda özel kuvvet, ilgili kas gruplarının (alt ekstremite, core bölgesi) geliştirilmesi, güç üretimi ve daha verimli sportif performans sonuçları ortaya çıkarabilmek için futbolda özel kuvvet çalışmaları dikkate alınması gereken önemli bir unsurdur. Ancak genel kuvvet veya özel kuvvet gelişimi tek başına verim almak için yeterli bir unsur değildir. Çünkü birçok branşta olduğu gibi futbolda da sadece özel kuvvet antrenmanları veya genel kuvvet antrenmanları tek başına verim ortaya çıkarmayabilir. Bu yüzden genel

kuvvet ve özel kuvvet unsurlarını birleştirerek doğru bir verim ahengi yakalamak daha doğru bir yöntem olacaktır.

Bompa (2018) özel kuvvet antrenmanlarının önemi ve uygulama dönemlerinden bahsederken özellikle bu antrenman yöntemlerinin hazırlık dönemi sonunda bulunması özel kuvvet gelişimi açısından daha kritik olacağını vurgulamışlardır. Yani futbol takımlarının hazırlık dönemlerinde genel kuvvet gelişimine yönelik antrenman programları uygulanması futbolcularda hem özel kuvvet antrenman uygulamaları için bir alt yapı oluşturacak hem de futbolcuların sakatlanma risklerini azaltıp yarışma periyoduna daha iyi giriş yapmalarını sağlayacaktır.

Futbolda Kuvvet Sınıflandırması

Maksimal kuvvet

Maksimal kuvvet istemli bir kasılma sonucunda kas sinir sistemi tarafından ortaya çıkarılan en büyük kuvvet olarak tanımlanmaktadır (Davis ve Brewer, 1991). Bu bakış açısına göre, maksimal kuvveti sporcunun bir seferde kaldırabildiği, itebildiği veya çekebildiği en büyük yük değeri şeklinde de ifade edebiliriz (Bompa, 2003).

Maksimal kuvvet ihtiyacı ortaya çıkarken daha kısa sürelerde yapılan etkinlikleri kapsayan bir genelleme yapılmaktadır. Ancak futbol oyunu uzun süreli bir aktivite gibi görülse de sporcuların saha içerisindeki etkinliklerinin çoğu maksimal kuvvet gerektiren güç çıktısına ihtiyaç duyar. Örneğin bir futbol kalecisi aksi bir durum (sakatlık, değişiklik veya disiplin uygulaması) oluşmadığı sürece 90 dk (bazen daha fazla) müsabaka içerisinde kalmaktadır. Süre olarak değerlendirildiği zaman kaleci bir dayanıklılık sporcusu gibi görülebilir ancak yapmış olduğu görev ve etkinliklerde yoğun olarak maksimal kuvvet çıktısına ihtiyaç duyar. Benzer şekilde defans, orta saha ve forvet oyuncularının yapmış oldukları dönüşler, ani çıkışlar, süratte hız değişimleri, sıçramalar, ikili mücadeleler, topla oynamalar (kısa, uzun ortalar, paslar ve kaleye çekilen şutlar) ve rakip oyuncu tarafından kendi sağlığı açısından tehlikeli olabileceğini düşündüğü dikkatsiz, kontrolsüz veya şiddetli hareketlere karşı vermiş olduğu koruma reaksiyonlarında yüksek ivmelenme ile hareket etmek zorundadır. Bahsi geçen bu durumlar içerisinde futbolcular hareket etkinliği kazanmak için maksimal kuvvet üretimine önemli oranda ihtiyaç duyarlar. Futbol branşında uygulanan maksimal kuvvet antrenman uygulamaları aynı zamanda çabuk kuvvetin ve kuvvette devamlılığın alt yapısını da oluşturur.

Ayrıca, futbolda alt ve üst ekstremitelerdeki yüksek derecede ortaya çıkan maksimal kuvvetin, yaralanmaları önlemede de etkili olabileceğini bildiren çalışmalar bulunmaktadır (Arnason ve ark., 2004).

Çabuk kuvvet

Maksimal kuvvette olduğu gibi çabuk kuvvetteki amaçta en yüksek kuvveti ortaya çıkarmaktır. Ancak çabuk kuvveti maksimal kuvvetten ayıran en önemli unsur kuvvet çıktısındaki süredir. Yani sporcu maksimal kuvvette en büyük gücü ortaya çıkarmaya çalışırken çabuk kuvvette bu gücü en kısa sürede nasıl çıkaracağına odaklanır. Kasın güç çıktısını en kısa sürede çabuk kuvvet ile ortaya çıkabileceğini belirten Verheijen (1998), hız faktörünün çabuk kuvvet bileşeninde en önemli etken olduğunu bununla birlikte çabuk kuvvetin, sporcunun vücudunun hareket esnası boyunca devam ettiğini ve çabuk kuvvetin harekete katılan kas fibril sayısının limitli olmasından etkilendiğini ifade etmektedir. Çabuk kuvvet kavramını bir kasın veya kas grubunun en kısa sürede ve en yüksek kuvvette, sinir ve kas sisteminin ortamdaki dirençler üzerinde elde etmiş olduğu zafer sonucunda ortaya çıkardığı en yüksek hızda kasılma biçimi olarak ifade etmekte mümkündür (Bompa, 2003). Çabuk kuvvet aynı zamanda başlangıç kuvveti, reaksiyon kuvveti, hareket hızı ve frekansı gibi etkenlere bağlı ve birbirleri ile ilişkili olup iyi bir koordinasyon gerektirmektedir (Sevim, 2002). Çabuk kuvvetin yoğun bir şekilde kullanıldığı branşlar arasında futbol önemli bir konuma sahiptir. Çünkü müsabaka esnasında futbolculardan beklenen, saha içerisinde ki aksiyonlara karşı kısa sürede tepki verme ve çabuk kuvvet gerektiren eylemleri başarı ile yönetebilmeleridir. Örneğin; futbolda topa vurma, kafa topuna çıkmak için sıçrama, ani sprintler, ani dönüşler ve kaygan zeminlerde dengede kalmak için ani birçok dinamik hareketi gerçekleştirme eylemlerinin çabuk kuvvet ile ilişkili olduğu söylenebilir. Yine futbol kalecilerinin yandan gelen toplara yatay veya dikey atlamaları, aynı pozisyon içerisinde arka arkaya ortaya koydukları ardışık topa hâkim olma aksiyonları çabuk kuvvet kapasitelerine sahip olmalarında önemli bir yere sahiptir. Bu yüzden farklı mevkilerde ve farklı görevlerde pozisyon alan futbolcuların çabuk kuvvet gelişimleri performans verimleri ile önemli düzeyde ilişkili olduğunu ifade etmek mümkündür.

Çabuk kuvvet geliştirme çalışmalarına hazırlık döneminde maksimal kuvvet oluşturma çalışmaları ile başlanmalı ve müsabaka dönemine geçişte bu temel kuvvet potansiyeli kas içi ve kaslar arasında kasılma koordinasyonunu düzenleme çalışmalarıyla amaca uygun hale

gelmelidir. Yüklenmeler için serbest ağırlıklar, makineler, küçük ağırlıklı araç ve gereçler kullanılabilir. Üst kas grubu ve gövde kasları için sağlık toplarıyla, 10-12 tekrar, 3-5 set, alt vücut üyeleri için yatay ve dikey sıçramalar şeklinde gerçekleştirilen antrenman yöntemleri uygulanabilir. Aynı zamanda pliometrik, eksantrik ve kontrast antrenman yöntemlerini tercih etmek çabuk kuvvet gelişimine katkı sağlayabilir. Çabuk kuvvet antrenman yüklenme yapısında ise hız seviyesi maksimal yani patlayıcı çıkış olmalı, yüklenme yoğunluğu %35-50, tekrar sayısı 7, set sayısı 5, tekrarlar arası dinlenme 10 saniye, setler arası 3 dk (tam dinlenme) şeklinde olmalıdır. Konma, sıçrama, çıkış, yavaşlama ve ivmelenme, karşı harekete bağlı sıçrama (counter movement jump), derinlik sıçraması (drop jump) gibi egzersiz yöntemlerinin yanı sıra dairesel (circuit) yöntemlerde en yaygın kullanılan antrenman yöntemleridir(Muratlı ve Hindistan, 2018).

Kuvvette Devamlılık

Futbolda kuvvette devamlılık ilkesi uzun süren aktivitelerde kasın çalışma kapasitesini devam ettirebilme yeteneğidir (Verheijen, 1998). Kuvvette devamlılık, birden fazla tekrarlanan kas kasılmalarında kas sisteminde oluşan yorgunluğa karşı koyabilmektir. Kuvvette devamlılık, kuvvet ve dayanıklılığın bir bileşenidir. Kuvvette devamlılığı arttırmak için çalışma az yüklenme ve çok tekrar sayısı şeklinde yapılmalıdır. Yapılan kuvvette devamlılık çalışmalarında yük yerine tekrar sayıları arttırılır. Ayrıca kaslarda fazla oranda laktik asidin birikmesi ve kasın işlevini gerçekleştiremez hale gelmesini engellemek için orta şiddette bir hareket temposu tercih edilmelidir. Çalışmaların yüklenme seviyeleri % 20-30 arasında değişebilir. Yapılan tekrar sayıları ise yaklaşık olarak 20-40 arasında ve futbol branşının ihtiyaçlarındaki amaca göre şekillendirilmelidir (Sevim, 2002). Futbolda geliştirilmesi gereken önemli motorik özelliklerden birisi de kuvvette devamlılık yeteneğidir. Çünkü futbolcunun müsabaka ve antrenman süresince yüksek performans ortaya koyabilmesi için içsel ve dışsal birçok dirence uzun süre dayanabilmesi ve oluşturmuş olduğu aksiyonları devam ettirebilmesi gerekmektedir. Futbolcuların müsabaka esnasında atmak zorunda oldukları birçok sprint veya yüksek tempolu koşular sonunda şut çekmek, ikili mücadelede bulunmak veya belli bir mesafeyi rakibi ile ikili mücadele ederek gitmek zorunda kaldıkları zamanlarda istenilen performansı sergileyebilmeleri için kuvvette devamlılık faktörü önemli bir belirleyicidir. Örneğin sağ bekin içerisinde olduğu bir hücum organizasyonunda kaybedilen bir top sonrası, takımının yemiş olduğu kontra atak şeklinde gelişen ardışık aksiyonlarda top saklama, mücadele, pas

atma, sprint, geri dönüş, yerini alma, savunma için mücadele etme gibi bir den fazla aksiyonun gerçekleştiği bir ortamda ortaya çıkaracağı yüksek performans için oyuncunun sahip olduğu kuvvette devamlılık düzeyi önemli bir faktördür.

Kuvvette devamlılık kas çalışmalarına göre iki ayrı başlık altında incelenmektedir. Bunlardan birincisi, hareket hızının nispeten daha yavaş fakat aksiyonun uzun süre devam ettiği *dinamik kuvvette devamlılık* çalışmalarıdır. İkinci ise hem daha uzun süreli (değişmeyen maksimal ve submaksimal kas gerilimi) hem de vücudu belirli bir durumda tutabilmek için gerekli orta derecede gerilimleri anlatan *statik kuvvette devamlılık* çalışmalarıdır (Muratlı ve Hindistan 2018). Futbolda kuvvette devamlılık antrenmanı uygulanacaksa setler halinde ağırlık çalışmaları, istasyon çalışmaları, dairesel ağırlık çalışmaları ve karma antrenman yöntemi kullanılabilir.

Bu antrenmanlar uygulanırken uyarı yoğunluğu (1TM yükünün %'si) %20-%60 arasında, serideki tekrar sayısı 20-40, birim antrenmandaki set sayısı (her kas grubu için) 6-8, seriler arası dinlenme 0,5-1 dk, çalışma hızı yavaş ve akıcı olmalıdır (Muratlı ve Hindistan, 2018).

Futbolcu Yaralanmalarında Kuvvetin Engelleyici Rolü

Özellikle sezon öncesi hazırlık döneminde alt ekstremitedeki dengesiz veya orantısız kas kuvveti (Croisier ve ark., 2008), kas yorgunluğu ve daha önceden kalan kas yaralanmaları futbolcu için ciddi bir tehlikedir (Woods ve ark., 2004). Böylesi olumsuz bir faktörü ortadan kaldırmak için kuvvet antrenmanları önemli bir düzenleyici, iyileştirici ve sakatlanmalardan koruyucu role sahiptir. Kor stabilite egzersizlerinin, alt ekstremite ile gövde kasları arasındaki dengeyi sağlama konusunda futbol da dâhil olmak üzere birçok branşta ciddi etkisi vardır. Yapılan incelemelerde kor egzersizlerinin alt ekstremite yaralanmalarını düşürdüğü yönünde önemli tespitler yapılmıştır. Sakatlanma riskini azaltma konusunda, "FIFA The 11+" programı kapsamında futboldaki sakatlanmalarının önlenmesi için bir çalışma yapıldı. Üç bölüme ayrılan "FIFA The 11+" programı 20 dk sürmektedir (ilk bölüm; yavaş koşu, ikinci bölüm; denge, kuvvet, zıplama egzersizleri ve nording hamstring egzersizleri, üçüncü bölüm hızlı koşu ve pliometrik egzersizlerinden oluşmaktadır). 11 futbol takımına 9 ay boyunca uygulanarak yapılan karşılaştırmada, uygulama grubunda bacak, kasık ve gövde yaralanmalarının anlamlı olarak azaldığı ortaya çıkmıştır (Longo ve ark., 2012). Uygulama (52 takım, n=1055) ve kontrol grubu (41 takım,

n=837) olarak ayrılan 13- 17 yaş grubu bayan futbolcularda yapılan farklı bir çalışmada ise uygulama grubuna bu programın tamamı sezon boyu her antrenmanda ve her müsabakadan önce ısınma egzersizleri olarak uygulanırken, diğer grupta yalnızca koşu aşamalarından oluşan birinci ve üçüncü bölüm egzersizleri yaptırılmıştır. Çalışmanın sonucunda, uygulama grubundaki futbolcuların tekrar sakatlanması ve diğer tüm sakatlanma olasılıklarının anlamlı düzeyde azalmış olduğu görülmüştür (Soligard ve ark., 2009).

Alt ekstremite grubu içerisindeki hamstring yaralanmaları özellikle sprint ve koşu içeren aktivitelerde sıklıkla gerçekleşir. Hamstring yaralanması aynı zamanda en yaygın görülen yaralanma şeklidir ve daha çok biceps femoriste meydana gelir. İngiliz premier futbol liginde ve Avustralya futbol liginde hamstring sakatlanma yüzdesi %12-15'dir. Bir sezon içerisinde takım başına ortalama 5-6 hamstring sakatlanması görüldüğü tespit edilmiş ve hamstring kaslarının tekrar eden yaralanma yüzdesi sırasıyla %12, %34 oranında olduğu görülmüştür. İngiliz futbol liginde ise bu sakatlanmaların çoğunlukla (%62) maç esnasında ve genellikle her iki devrenin son dilimlerine doğru ortaya çıktığı görülmüştür (Woods ve ark., 2004). Yapılan bazı eksantrik hamstring egzersiz çalışmaları sonucunda, hamstring kas gücü gelişmiş ve kas sakatlanma oranlarının azaldığı ortaya çıkmıştır (Croisier ve ark., 2008). İsveç birinci liginde 30 futbolcu ile (15 kontrol, 15 uygulama) 10 haftalık sürede 16 seans şeklinde yapılan hamstring konsantrik ve eksantrik egzersizleri ile 10 aylık sürede yapılan hamstring konsantrik ve eksantrik egzersizleri arasında kas sakatlanmalarının uygulama grubunda daha düşük oranda olduğu görülmüştür (Askling, 2003). Bu bilgiler ışığında futbolcularda meydana gelen kas sakatlanmalarının önüne geçmek veya kas sakatlanmalarını azaltmak için kuvvet antrenman uygulamaları ciddi bir öneme sahiptir. Bu yüzden sezon öncesi ve sezon içindeki antrenman programlarına kuvvet antrenman uygulamalarının eklenmesi, futbolcuların kas sakatlanma oranlarını azaltacaktır.

Kuvvet Ölçüm Yöntemleri

Kas gücü ölçüm yöntemleri sportif verim çıktısındaki performansın belirlenip değerlendirilmesinde veya bir sakatlanmaya bağlı olarak uygulanan tedavi sonrası ortaya çıkan sonucu analiz etmede etkili yöntemlerdir. Bu ölçüm yöntemlerini sistemli maksimal kasılma sonucunda kasın ortaya çıkardığı maksimal kuvvet şeklinde ifade etmek mümkündür.

Bu çıktıyı belirlemek için izometrik, izotonik ve izokinetik ölçüm yöntemleri kullanılmaktadır (Parpucu, 2009). Bu ölçümleri dinamometre, tansiyometre, maksimum 1 TM, bir bilgisayar ile elektromekaniksel ve izokinetik yöntemlerle yapabiliriz (Şen, 1997).

Futbolda İzometrik Ölçüm Yöntemi

Kaslar her zaman kasılma ve gevşeme yaparak aktif olmazlar. Kaslar bazen kasın boyunda ve eklem açısında bir değişiklik olmadan da kuvvet üretebilir. İzometrik kasılma olarak adlandırılan bu kasılma biçimi kasın maksimum statik kuvvetinin ortaya çıkardığı potansiyeli ölçer. Bu ölçme biçimi bir izometrik değerlendirmedir. İzometrik ölçüm yöntemleri kablolu tansiyometreler, pençe, sırt-bacak kuvvetini ölçen dinamometreler ile yapılır. İzometrik ölçümlerin ana avantajı, belirli bir sebepten sınırlandırılmış vücut kısımlarının test edilmesi için kullanılmasıdır. Ancak izometrik test eklem hareketinin sadece bir noktasında değerlendirme yapabildiğinden dolayı sınırlı bir ölçme yöntemidir (Parpucu 2009). İzometrik kuvvet antrenmanlarının ortaya çıkarmış olduğu etkiler seçilmiş eklem açısı için özeldir. İzometrik antrenmandaki açısal özgüllük sinirsel uyumun bir çeşidini oluşturmaktadır (Powers ve Howley, 1997). İzometrik ölçüm yöntemleri kullanılarak futbol takımlarında uygulanan antrenmanlar sonucunda sporcuların kas kuvvet artışlarını ve sakatlanma sonrası yeniden kuvvet kazanım durumları gibi gelişim süreçlerini takip etmek mümkündür. İzometrik çömelme (squat) antrenmanının tendon zayıflığı ve sıçrama performansına yönelik yapılan bazı çalışmalar incelendiğinde izometrik kuvvet antrenman yönteminin sıçrama performansını anlamlı düzeyde arttırdığı görülmüştür (Keitaro ve ark., 2006). Futbol branşı ile dikey sıçrama kuvveti konusunda benzerlikler gösteren voleybolcu bayanlar üzerine yapılan gövde stabilizasyon egzersizleri sonucunda ise egzersiz yapan grubun kas kuvvet düzeyinde artışların olduğu ortaya çıkmıştır (Yıldız, 2012). İzometrik kuvvet antrenman uygulamalarının çabuk ve patlayıcı kuvvet gibi bir dizi kuvvet çeşidini arttırma konusunda da verimli bir çalışma olduğu düşünülmektedir (Muratlı ve ark., 2007). Özellikle futbolcularda önemli olduğunu düşündüğümüz sıçrama değerlerine, maksimal kas kuvvetine (Kubo ve ark., 2006), sinirsel mekanizmaların daha verimli çalışmasına (Kitai ve Sale, 1989) diz ekstansör kaslarına, aynı zamanda diğer kasılma türlerinin (konsantrik, eksantrik ve izometrik) kasılma torkunda anlamlı bir artış meydana getirdiği (Maffiuletti ve Martin, 2001) ve son olarak esneklik değerlerine olumlu etkisinin olduğu söylemek mümkündür.

Futbolda İzotonik Ölçüm Yöntemi

İzotonik yöntem kas kuvvetinin ortaya çıkarmış olduğu güç çıktısını ölçmek için kullanılan yöntemlerden biridir. Bu yöntem dinamik bir yöntemdir. Yani kasın boyunda kısalmaların meydana geldiği durumları ifade eder. Bu yöntemde ağırlık eklem hareket açıklığı boyunca devam eder. Ağırlığın kasa uyguladığı direnç hareket açıklığının son derecelerinde oldukça fazla, orta derecelerinde ise daha azdır. Bu nedenle izotonik ölçüm esnasında eklem hareket açıklığının sadece çok az bir kısmında kastaki gerilim maksimuma çıkar (Parpucu, 2009).

Futbolda İzokinetik Ölçüm Yöntemi

İzokinetik cihazlar aracılığıyla önceden belirlenen sabit hız ve dinamik hareketler esnasında iskelet kasında maksimum yüklenme sağlanabilir. İzokinetik ölçüm yöntemi araçlarının en önemli özelliklerinden birisi bireyin uyguladığı kuvvet ne kadar çok olursa olsun hareket eden parçanın hızının daha önceden belirlenen hızın üstüne çıkmamasına dayanır. Bu ölçüm araçlarını kullanan birey mevcut hızın üzerine çıkmaya çaba göstermediği müddetçe, dinamometre tarafından herhangi bir direnç ile karşılaşmaz. İzokinetik dinamometrelerin bu yönü özellikle kas ve ligament yaralanması yaşamış olan bireylerin rehabilitasyonu için önemli düzeyde güvenli bir ortam sağlar. Bu cihazlar vasıtasıyla kas kuvvetini, gücünü ve dayanıklılığını tarafsız bir şekilde ölçme imkânımız vardır. Bu sebeple kas veriminin belirlenmesinde izokinetik ölçüm yöntemi ciddi oranda kolaylık sağlamaktadır (Şahin, 2008). Kas dayanıklılığının değerlendirilmesi ile ilgili olarak benzer değerlendirmeler vardır (Ayalon ark., 2002). İzokinetik araçların sunduğu diğer kolaylıklar baskın olan ve olmayan, agonist/antagonist kaslar arasındaki kas dengesini ve kuvvetlerini ölçme, bu gruplar arasındaki denge ve çeşitli eklem açılarında testlerin yapılmasına imkan sunması bakımından fonksiyoneldir (Özberk ve ark., 2009). İzokinetik ölçüm yöntemleri yukarıda bahsi geçen gelişim süreçlerine katkı sunmasının yanında, kas dengesi ve kasın antrenman performansını arttırmak için tercih edilmektedir (Şahin, 2008).

Futbol sadece dayanıklılığın önemli olduğu bir spor dalı değildir. Futbol aynı zamanda kas kuvvetinde meydana gelen kuvvet gelişimi bakımından da önemlidir. Bilhassa alt ekstremite kas kuvvetinin gelişmiş olması (sprint, sıçrama, yön değiştirme, pas, şut) futbola özgü hareketlerin daha ekonomik koşullar altında yapılmasına olanak sağlamaktadır. Ayrıca kas kuvveti izokinetik dinamometrelerle tarafsız olarak değerlendirme

imkanı sunmaktadır (Mallileo ve ark., 2003). Futbolda izokinetik çalışmaların süreçleri incelendiğinde spor yaralanmaları sonucunda eklem kuvvet gelişim çalışmaları (Zakas ve ark., 2005), sezon öncesi ve bitimindeki kuvvet farklılıkları (Masuda ve ark., 2005), spor yapan ve yapmayanlar arasındaki kuvvet değişimleri (Garganta ve ark., 1992), futbolcuların fiziksel ve fizyolojik parametrelerin değerlendirildiği (Tessitore ve ark., 2005), oynadıkları mevkiler (defans, orta saha ve forvet) gibi farklı durumları karşılaştıran izokinetik çalışmalar bulunmaktadır. Türkiye profesyonel futbol liginde 19 futbolcunun mevkilere göre izokinetik kas kuvvetlerinin değerlendirilmesi amacıyla yapılan bir çalışmada 60°/s'de ekstansiyonda üretilen toplam iş miktarında forvet oyuncularının ortaya çıkardıkları performansın defans ve orta saha da görev yapan futbolculara göre daha düşük olduğu, PT/vücut ağırlığı (zirve torkun vücut ağırlığına oranı) değerlendirmesinde defans oyuncularının daha yüksek değerlere sahip olduğu ve çalışmanın sonucunda defans oyuncularının izokinetik performans bakımından diğer mevkilerde oynayan futbolculara göre daha fazla patlayıcı diz kuvveti ortaya çıkardığını tespit etmişlerdir (Meriç ve ark., 2007). Orta saha ve forvet bölgesinde oynayan futbolcuların oyun içerisinde daha çok koşmaları sebebiyle yavaş kasılan (ST; slow twitch) kaslara sahip olduğu, defans bölgesinde oynayan oyuncuların ise daha az koşup rakibin ataklarına mani olmak amacıyla müsabaka içerisinde daha hızlı hareket etme zorunluluklarından dolayı hızlı kasılan kasları (FT; fast twitch) daha fazla gelişmektedir (Yeefun ve ark., 2002).

Futbolda Kontrast Antrenman

Futbol sıçramaları, ikili mücadeleleri, kısa koşuları kapsayan, yüksek ve düşük yoğunlukta bir aktivite değişimi şeklinde karakterize olan ve futbolcuların çokça yön değiştirmeye maruz kaldığı kesintili, yani aralıklı oynanan bir spordur. Tipik bir futbol oyunu süresince futbolcular toplam koşu mesafelerinin %1-11 sprint (bu sprintlerin %49'u 10 metreden daha fazla değildir) 30-40 tane ikili mücadele veya sıçrama ve 1200 ve 1400 arasında yön değiştirme yaparlar (Stolen ve ark., 2005). Ayrıca sahada mücadele eden oyuncular rakip takımın golünden önce topu yakalamak, sıçramak ve koşmak için güç ihtiyaçları vardır (Chelly, 2009). Bu yüzden iyi bir antrenman periyodu kuvvet antrenman bileşenlerini de içermelidir. İzokinetik ve izometrik yöntemleri de kapsayan olası birkaç kuvvet antrenman yöntemi vardır (Wilson 1993). Bu yöntemlerden biri de kontrast antrenmandır (yüksek ve düşük ağırlığın ardışık olarak uygulanması).

Cometti ve ark., (1999) kontrast antrenman programını yüksek yüklerin (1 RM'nin %80 ve %60 arasında ağırlığa sahip olduğu 6 tekrarlı setler) ve düşük yüklerin (1 RM'nin %50 ve %30 arasında ağırlığa sahip olduğu 6 tekrarlı setler) ardışık olarak farklı istasyonlarda uygulanan hareketler serisi olarak belirtmiş ve bu egzersizlerin de maksimum hızda yapılması gerektiğini ifade etmişlerdir. Maio Alves ve ark., (2010) yaş ortalamaları 17 olan 23 futbol oyuncusunu deney ve kontrol grubu olarak ayırmışlar. Adaptasyon süreci bittikten sonra, karma kontrast antrenman uygulamaları başlamadan önce ve uygulamalar bittikten sonra 5-15m sprint, çömelme (squat), çömelme sıçrama (squat jump; SJ), karşı hareket sıçraması (counter movement jump, CMJ), çeviklik ölçümleri almışlardır. Deney ve kontrol gruplarının her ikisi normal futbol antrenmanı yapmış ancak deney grubuna bu antrenmanlara ek olarak (1'inci istasyon: 6 tekrarlı, 90 derece ağırlık altında, squat egzersizi 85% 1RM sonra 1 set düz bir çizgide 5 metre yükseğe sıçrama ve 5 metre sprint, 2'inci istasyon: 6 tekrar kalf ekstansiyon egzersizi %90 1RM sonra 8 dikey sıçrama ve sonra 3 kez yükseğe sıçrayarak topa kafa vurma, 3'üncü istasyon: 6 tekrar bacak ekstansiyon egzersizi %80 1RM sonra 6 kez bir oturağa oturur pozisyondan en yüksek noktaya ulaşma ve sonra 3 aşağı sıçrama (drop jump, 60 cm), karma kontrast antrenman uygulamaları yaptırmışlardır. Bu karma kontrast egzersizler sonucunda yapılan değerlendirmede deney grubundaki futbolcuların sprint zamanlamasının kısaldığını ve dikey sıçrama seviyesinin arttığını tespit etmişlerdir.

Stibbe (2003) yapmış oldukları benzer uygulamalarda sprint gelişiminin 10 m de -0.08 sn , 30 m de -0.07 sn azaldığı, SJ performansının değişmediğini, CMJ değerinin 3 cm düştüğünü bulmuştur. Yazar CMJ deki bu düşüşün egzersizlerin sadece bir hafta uygulanmasına bağlamıştır. Kotzamanidis ve ark., (2005) ise 30m de 0.25 sprint zamanının azaldığını, SJ performansının 1.99 cm ve CMJ performansının da arttığını gözlemlemişlerdir. Tricoli ve ark., (2005) kontrast kuvvet antrenman programı uyguladıkları bir grup sporcunun squat egzersizleriyle birlikte kombine olmuş olimpik halter egzersizlerini de kapsayan, CMJ skorlarında 2.8 cm düzeyinde bir artış olduğunu tespit etmişlerdir. Diğer grupta ise kuvvet antrenman kombinasyonu kapsamında çömelme egzersizi ile birlikte sıçramalar yaptırılmış (jumps) ve CMJ'nin 2.5 cm düzeyinde önemli bir artış gösterdiği ortaya çıkmıştır. Genel olarak bakıldığında karma kontrast antrenman programlarının futbolcuların 5-30m sprint zamanlarını daha kısalttığını ve CMJ düzeylerini arttırdığını söyleyebiliriz.

Hammami ve ark., (2017)'de normal antrenman programı uygulanan futbolculara ek olarak sadece kuvvet ve kontrast+kuvvet egzersiz uygulama grupları oluşturmuş ve kontrast antrenmanın bazı performans değerlerini daha iyi geliştirip geliştiremeyeceği sorusuna cevap aramışlardır. Ortalama yaşları 16,5 olan genç erkek futbolcuların yarışma sezonunda normal antrenman programlarına ek olarak haftada iki kez kuvvet ve kontrast antrenman programı uygulanmıştır. Kontrol (K), standart+kuvvet antrenmanı uygulanan grup ve standart+kontrast antrenman uygulanan grup olmak üzere rastgele belirlenmiş sporculara sprint, çeviklik, tekrarlanan yön değişiklikleri, çömelme sıçrama (squat jump) gibi atletik performans gelişim skorlarına bakılmıştır. Çalışmanın sonunda kontrol grubunun dışındaki diğer iki grupta sprint performans gelişimi görülmüştür. 4x5m sprint performans değerlendirmelerinde ise kontrast kuvvet antrenman grubu (CST), kuvvet antrenman grubuna (ST) göre daha fazla sprint yeteneği gelişmiştir. Tekrarlı mekik sprint yeteneğinde (6 adet 20+20) gruplar arası anlamlı bir fark bulamamışlardır. Ancak tekrarlanan yön değiştirme sprint parametreleri gelişimi CST grubundaki futbolcuların ST ve K grubundaki futbol oyuncularına göre önemli düzeyde arttığını tespit etmişlerdir. CMJ, SJ skorları iki deney grubunda da (ST ve CST) önemli düzeyde artmıştır. Genel olarak yarışma sezonu içerisinde futbol oyuncularının atletik performanslarını ölçmek için yapılan 8 hafta süren bazı çalışmalarda CST grubundaki futbol oyuncularının performans gelişmeleri ST grubuna göre daha fazla olduğu ortaya çıkmıştır. Hammami ve ark., (2019)'da poliometrik egzersiz uygulamaları ile kontrast egzersiz uygulamaları arasındaki gelişimsel farklara odaklanmış ve yaş ortalamaları 15 olan 40 erkek futbol oyuncusunun yarışma sezonu içerisinde haftada iki gün egzersiz uygulaması yapacak şekilde kontrast antrenman grubu (CSG), poliometrik antrenman grubu (PG), ve kontrol grubu (CG) oluşturmuşlardır. Çalışmanın sonunda her iki egzersiz grubunda (CSG, PG) sprint performansları ve yön değiştirme test skorları kontrol grubuna göre daha fazla gelişmiştir. PG ve CSG gruplarındaki SJ sonuçları KG'ye göre dikkate değer ölçüde artmış, CSG ve PG grupları arasında ise CSG grubunda bu parametrenin daha fazla geliştiği görülmüştür. CMJ değerlerinde CSG ve PG gruplarında KG göre önemli düzeyde artmış iken egzersiz grupları arasında fark görülmemiştir. Kuvvet-hız parametrelerine bakıldığında (force-velocity) CSG egzersiz grubunun kuvvet-hız gelişimi hem PG hem de KG grubundaki futbol oyuncularına göre önemli düzeyde gelişim gösterdiği ortaya çıkmıştır. Pliometrik egzersiz ve kontrast egzersiz uygulamalarından sonra çoğu futbol oyuncusunun atletik test performanslarında artışların olduğunu tespit etmişlerdir. Ancak 8

haftalık bir egzersiz uygulamasından sonra pliometrik egzersizlerden ziyade kontrast antrenman uygulamalarının fiziksel performans gelişimini daha fazla arttırdığı görülmektedir.

Sonuç olarak futbol antrenörlerinin hazırlık dönemi sonu ve sezon içi dönemdeki antrenman programlarına kontrast kuvvet antrenman egzersizlerini de eklemeleri futbolcuların performans gelişim süreçlerine önemli katkılar sunabilir. Özellikle çabuk kuvvetin büyük bir öneme sahip olduğu futbol branşında, kontrast kuvvet antrenman yöntemi uygulanan futbolcularda saha içerisinde rakiplerine karşı daha üstün bir performans sergilemelerine imkan sağlayabilir.

KAYNAKLAR

Atan SA. (2009). The Effects of a Four-Week Balance Training Programme on Dynamic Balance and Soccer Skill Performances. Master of Sports Science Faculty of Sports Science and Recreation, Pustaka, 189-191.

Arnason A, Sigurdsson SB, Gudmundsson A, Holme I, Engebretsen L, Bahr R. (2004). Risk factors for injuries in football. Am J Sports Med ,32 (1Suppl), 5S-16S.

Armstrong N, Welsman JR, Chia MYH. (2001). Short term power output in relation to growth and maturation. Brit J Sport Med, 35(2), 118-124.

Astrand PO, Rodahl K. (1986). Textbook of Work Physiology, McGraw Hill Company, Singapore.

Askling C, Karlsson J, & Thorstensson A. (2003). Hamstring injury occurrence in elite soccer players after preseason strength training with eccentric overload. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, *13*(4), 244-250.

Ayalon M, Barak Y, Rubinstein M. (2002). Qualitative Analysis Of The İsokinetic Moment Curve Of The Knee Extensors. Isokinetics And Exercise Science, 10, 145-151.

Bompa TO. (2003). Antrenman kuramı ve yönetimi, Ankara, Spor Yayımevi, 9, 365-72.

Bompa TO. (2018). Antrenman kuramı ve yönetimi, Ankara, Spor Yayımevi, 9, 231-345.

Börüklü T. (2008). Takım Sporu Yapan KiĢilerde Hemisferik Farklılıkların Uyarılma Potansiyelleri, Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kayseri.

Cometti G. (1999). Football and Bodybuilding. Barcelona, Spain. INDE Publicaciones.

Croisier JL, Ganteaume S, Binet J, Genty M, Ferret JM. (2008). Strength imbalances and prevention of hamstring injury in professional soccer players. Am J Sports Med, 36, 1469-1475.

Chelly MS, Fathloun M, Cherif N, Ben Amar M, Tabka Z, and Van Praagh E. (2009). Effects of a back squat training program on leg power, jump, and sprint performances in junior soccer players. J Strength Cond Res, 23, 2241-2249.

Davıs JA, Brewer J. (1992). Physiological characteristics of an international female soccer squad. Journal of Sports Sciences, 10, 142-143.

Evangelos B, Georgios K, Konstantinos A. (2012). Proprioception and balance training can improve amateur soccer players technical skills. J Phys Edu Sport, 12(1), 81- 89.

Fleck SJ, Kraemer W (2014). Designing resistance training programs, 4Edition. Human Kinetics.

Garganta J, Maia J, Silva R, Natal A. (1992). A comparative study of explo sive leg strength in elite and non elite young soccer players; Journal Sports Science, 10, 157.

Kotzamanidis C, Chatzopoulos D, Michailidis C, Papaiakovou G, and Patikas D. (2005). The effect of combined high-intensity strength and speed training program on the running and jumping ability of soccer players. J Strength Cond Res, 19, 369-375.

Keitaro K, Hideaki Y, Hiroaki K, Tetsuo, F. (2006). Effects Of İsometric Squat Training On The Tendon Stiffness And Jump Performance. European Journal Of Applied Physiology, 96 (3).

Kitai T. A, Sale D. G. (1989). Specificity Of Joint Angle In Isometric Training. Eur. J. Appl. Physiol, 58, 744-748.

Komi PV. (2005) Strength and Power in Sport. Hong Kong, Blackwell publishing. Koz M, Ersöz G, Gelir E. Fizyoloji ders kitabı. Ankara, Nobel Yayın Dağıtım.

Kubo K, Ohgo K, Takeishi R, Yoshinaga K, Tsunoda N, Kanehisa H, Fukunaga T. (2006). Effects Of İsometric Training At Different Knee Angles On The Muscle–Tendon Complex İn Vivo. Scand J Med Sci Sports, 16, 159-167.

Leung DP, Chan CK, Tsang HW. (2011). Taichi as an intervention to improve balance and reduce falls in older adults: a systematic and meta-analytical. Altern Ther Health M, 17 (1): 40-48.

Longo UG, Loppini M, Berton A, Marinozzi A, Maffulli N, Denaro V. (2012). The FIFA 11+ program is effective in preventing injuries in elite male basketball players: a cluster randomized controlled trial. Am J Sports Med, 40, 996-1005.

Malliou P, Ispirlidis I, Beneka A, Taxildaris K, Godolias G. (2003). Vertical Jump And Knee Extensors İsokinetic Performance İn Professional Soccer Players Related To The Phase Of The Training Period, Isokinetics And Exercise Science, 11, 165-169.

Masuda K, Kıkuhara N, Demura S, Katsuta S, Yamanaka K. (2005). Relationship Between Muscle Strength İn Various İsokinetic Movements And Kick Performance Among Soccer Players, The Journal Of Sports Medıcıne And Physıcal Fıtness, 45(1), 45-52.

Maffiuletti N, Martin, A. (2001). Progressive Versus Rapid Rate Of Contraction During 7 Wk Of İsometric Resistance Training. Med. Sci. Sports Exerc, 33 (7), 1220-1227.

Maio Alves JM, Rebelo AN, Abrantes C, and Sampaio J. (2010). Shortterm effects of complex and contrast training in soccer players' vertical jump, sprint, and agility abilities. J Strength Cond Res 24, 936-941.

Meriç B, Aydın M, Çolak Tuncay, Çolak Enis, Murat Son. (2007). Farklı mevkilerde oynayan profesyonel futbolcuların diz eklemlerinin antropometrik ölçümlerinin ve izokinetik performanslarının karşılaştırılması. İnsan Bilimleri Dergisi, 4 (2).

Muratlı S, Kalyoncu O, Şahin G. (2007). Antrenman ve müsabaka, Antalya, Ladin Matbaası. 1-3, 243.

Muratlı S, Hindistan İ. E. (2018). Sporda Kuvvet Antrenmanı, 1. Baskı, Ankara, Spor Yayınevi ve kitabevi, 176-218.

Malliou P, Ispirlidis, I, Beneka, A, Taxildaris, K, Godolias, G. (2003). Vertical Jump And Knee Extensors İsokinetic Performance İn Professional Soccer Players Related To The Phase Of The Training Period, Isokinetics And Exercise Science, 11, 165-169.

Özberk Z. N, Coşkun Ö. Ö, Akın S, Korkusuz F. (2009). Farklı Liglerde Oynayan Futbolcularda Kuadriseps-Hamstring Kasların İzokinetik Kuvvetleri. Turkiye Klinikleri J, Sports Sci, 1 (1), 17-23.

Parpucu Tİ. (2009). Sağlıklı bireylerde el bileği çevre kas kuvvetinin değerlendirilmesinde dijital el dinamometresinin etkinlik ve güvenirliliğinin araştırılması. Süleyman Demirel Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Isparta.

Powers S, K. Howley E.T. (1997). Exercise Physiology. Brown & Benchmark Pub. 384-386. Amerika.

Ragnasrdottir M. The concept of balance. Physiotherapy 1996;82(6):368-375

Sangnier S, Tourny-Chollet C. (2007). Effect of fatigue on hamstrings and quadriseps during isokinetic fatigue testing. Int J Sport Med, 28(1),1-6

Sevim Y. (2002). Antrenman bilgisi, 1. Baskı, Ankara, Nobel Yayınevi, 1-442.

Soligard T, Myklebust G, Steffen K. (2009). Comprehensive warm-up programme to prevent injuries in young female footballers: cluster randomised controlled trial. BMJ, 338, 95-9.

Stolen T, Chamari K, Castagna C, and Wisloff U. (2005). Physiology of soccer: An update. Sports Med, 35, 501-536.

Şen C. (1997). Deplasmanlı Milli Ligde Oynayan Basketbolcuların Üst Ekstremite Morfolojik Özellikleri, İstemli Maksimal Hareket Genişlikleri, İzometrik Kuvvet Ve Serbest Atış Arasındaki İlişkiler. Çukurova Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Adana.

Şahin G. (2008. 17-19 yaş grubu elit erkek çim hokeycilere uygulanan iki farklı kuvvet antrenman programının bazı fiziksel, fizyolojik ve teknik özelliklere etkileri. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Ankara.

Stibbe, A. (2003). The influence of maximal strength training of lower limbs of soccer players on their physical and kick performances. In Science and football II, 112-117.

Hammami M, Negra Y, Shephard RJ, and Souhaiel Chelly M. Effects of leg contrast strength training on sprint, agility and repeated change of direction performance in male soccer players. J Sports Med Phys Fitness 17: 06951-06951, 2017.

Hammami M., Gaamouri N., Shephard R.J., Souhaie M., Effects of contrast strength vs. plyometric training on lower limb explosive performance, ability to change direction and neuromuscular adaptation in soccer players. Journal of Strength and Conditioning Research, Agu; 33 (8): 2094-2103, 2019.

Tessitore A, Meeusen R, Tiberi M, Cortis C, Pagano R, Laura L. (2005). Aerobic and anaerobic profiles, heart rate and match analysis in older soccer players. Ergonomics, 48, 1365-1377.

Tricoli V, Lamas L, Carnevale R, Ugrinowitsch C. (2005). Short-term effects on lower body functional power development: Weightlifting vs. vertical jump training programs. J Strength Cond Res, 19, 433-437.

Verheıjen R. (1998). The Complete Handbook of Conditioning for Soccer. Reedswain. United States.

Yeefun S, Hirunrat S, Chentanez T, Gaogasigam C. (2002). Hamstring to quadriceps strength ratio in mahidol university soccer players. J. Health Sci, 11(5), 682-690.

Yıldız, S. (2012). Adölesan Kadın Voleybol Oyuncularında Gövde Stabilizasyon Egzersiz Eğitiminin Kassal Kuvvet Endurans Ve Denge Üzerine Etkisi. Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü,

Spor Fizyoterapistliği Programı, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara.

Zakas A, Mandroukas K, Vamvakoudis E, Christoulas K, Aggelopoulou N. (1995). Peak torque of quadriceps and hamstring muscles in basketball and soccer players of different divisions. J Sports Med Phys Fitness, 34, (3), 199-205.

Wilson GJ, Newton RU, Murphy AJ, and Humphries BJ. (1993). The optimal training load for the development of dynamic athletic performance. Med Sci Sports Exerc, 25, 1279-1286.

Woods C, Hawkins RD, Maltby S, Hulse M, Thomas A, Hodson A. (2004). The Football Association Medical Research Programme: an audit of injuries in professional football–analysis of hamstring injuries. Br J Sports Med, 38, 36-41.

SPORDA SANAL GERÇEKLİK TEKNOLOJİSİNİN KULLANIMI ÜZERİNE BİR DEĞERLENDİRME

Hale KULA

- Kurum Bilgisi: Balıkesir Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Balıkesir/TÜRKİYE
- ORCID: 0000-0003-2969-1784
- Mail: hale.kula@balikesir.edu.tr

Uğur YALNIZ

- Kurum Bilgisi: Balıkesir Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Balıkesir/TÜRKİYE
- ORCID: 0000-0001-7685-4158
- Mail: yalnizugur@gmail.com

GİRİŞ

Spor eğitiminde sporcular daha önceden planlanmış sistematik çalışmalar ile çok sayıda tekrarlanan hareketlerle ilgilenilen spor branşına özgü "hedeflenen tekniği" zamanla akıcı bir şekilde yapacak düzeye gelir ve tekniği uygulamada uzmanlaşırlar. Mevcut spor eğitimi ve öğretim yöntemleri, spor seviyesinin gelişimini ciddi şekilde etkilemektedir.

Spor eğitiminde öğretme aşamasında katılımcı ya da oyunculara genellikle ya çıplak gözle yapılan öznel tespitler ile ya da koçların geçmişten bu yana edindikleri bilgi ve deneyimlerine dayalı geri bildirimlerde bulunulur.

Son yıllarda son derece gelişmiş bir ürün olarak ortaya çıkan bilgisayar teknolojisi ve sanal gerçeklik teknolojisi doğduğu günden itibaren toplum tarafından büyük ilgi görmüş ve bu alanda çok fazla ilerleme kaydedilmiştir. Özellikle yakın bir geçmişe kadar eğitimin (tıp, askeri, mühendislik) pek çok alanında olduğu gibi oyun ve eğlence alanında yaygın olarak kullanılmasına karşın şimdilerde uluslararası pek çok spor karşılaşmalarında (olimpiyatlar, dünya ve kıtalar arası şampiyonalar) sanal gerçeklik (VR) teknolojisinin kullanımının yaygınlaştığını görmekteyiz.

Bilgisayarlar teknolojisi kullanarak karşılıklı dinamik iletişimi sağlayan bir simülasyon modeli olan Sanal Gerçeklik (VR) teknolojisi; "Bilgisayar ortamında oluşturulan 3 boyutlu (3D-3 Dimensional) teknolojik araçların zaman ve mekandan bağımsız olarak multimedya etkileşimler aracılığıyla insanların bilinçlerinde gerçek bir ortamdaymış gibi bir duygu yaşatmasının yanında, ortamda bulunan nesnelerle etkileşimde bulunmalarını sağlayan teknoloji" olarak tanımlanmaktadır (Düking ve ark., 2017; Neumann ve ark., 2018; Devecioğlu ve ark., 2018; Düking ve ark., 2018).

Sanal gerçeklik teknolojisi, gerçek zamanlı bilgisayar donanımı, yazılımı ve gerçek dünyayı sanal dünya entegrasyon teknolojisi ile dinamik olarak simüle edebilen bir teknolojidir (Wang, 2012).

Halihazırda sporcular tarafından büyük ilgi gören sanal gerçeklik (VR) sistemleri taklit edilmiş resimler ve/veya video kayıtları şeklinde iki veya üç boyutlu bir ortam yaratır. Zihinsel olarak mevcut olsa bile, sporcu çoğu zaman fiziksel olarak da orada olduğunu hisseder. Bu ortamla etkileşime girdiğinde ve/veya tepki verdiğinde, hareket sensörler tarafından yakalanır ve sistemin geri bildirim sağlamasına olanak tanır (Neumann ve ark., 2018; Düking ve ark., 2018; Devecioğlu ve ark., 2018).

VR, eğitim, tıp, bilgisayar oyunları, yeni motor becerilerin kazanılması, sanal manzaralar gibi birçok alanda yaygın olarak kullanılmaktadır. Spor alanında kullanılan VR, seçilen bir rakibe veya duruma karşı zaman ve mekândan bağımsız olarak teknik-taktik ve motor becerilerin bireyselleştirilmiş eğitimini sağlar. VR, birden fazla denek veya karmaşık deney protokollerini içeren karmaşık deneylerdeki rahatsızlıkları en aza indirir. VR simülasyonu, deneydeki tüm öğelerin doğru kontrolünü ve senkronizasyonunu ve farklı denemeler arasında tekrarlanabilirlik ve karşılaştırma sağlar. Ayrıca sanal ortamda bulunma ve var olma sayesinde kullanıcı katılımı ve motivasyonu sağlanabilmektedir (Slater, 2009; Pereira ve ark., 2018; Prasertsakul ve ark., 2018; Ricca ve ark., 2018; Akbaş ve ark., 2019; Allspaw ve ark., 2019; Trunfio ve ark., 2019; Bedir & Erhan, 2021).

Bilimsel çalışmalar neticesinde, VR teknolojinin doğası gereği, sporcuları bireysel olarak eğitmek için neredeyse sonsuz sayıda prosedürü özgürce tasarlama ve manipüle etme potansiyelinin olduğu belirtilmiştir. Örneğin görsel ortamın manipülasyonu (sis, ışık yansımaları, karanlık, toz, yağmur, kar) pek çok farklı koşulun yaşanmasına olanak sağlar. Teknik olarak zaman ve mekân sınırı tanımadan kendini geliştirebileceği gibi çok sayıda tekrarlarla tekniğini geliştirmek için fırsat elde edebilir. Teniste tüm teknik vuruşları bir kort rakip ya da antrenörü olmadan tüm teknikleri (forehand, backhand, servis, smaç, slice, top spin vbg.) dilediği zaman gerçek bir kort ve gerçek malzemeler ekipman ve donanım olmaksızın çalışabilir. Hatta sanal gerçeklikte (VR), bir kişinin göreceli performans düzeylerine, cinsiyetine, yaşlarına ve diğer sporcunun sakatlanmış olup olmadığına bakılmaksızın dünyadaki herhangi bir sporcuyla rekabet edebilir veya onunla antrenman yapabilir (Hoffmann ve ark., 2014; Neumann ve ark., 2018; Düking ve ark., 2018).

1960'lı yıllardan bu yana farklı biçimlerde ifade edilen bu kavram 1980'li yıllarda literatürde Sanal Gerçeklik" kavramı olarak yerini almıştır (Neumann ve ark., 2018).

LİTERATÜR ÖZETİ

Literatür incelendiğinde sanal gerçeklik teknolojisinin kullanımının spora özgü şu üç uygulama alanı dikkat çekmektedir: Sanal eğitim, simülasyon geliştirme ve performans analizi (Akbaş ve ark., 2019).

Riva ve ark., (2007), çalışmasında VR'ın duygusal bir ortam olarak (varoluş ve duygular arasındaki ilişkiyi) olası kullanımı analiz etmeyi

amaçlamıştır. VR'ın etkili bir ortam olarak etkinliğini doğrulayarak, sanal ile etkileşim sonucunda "endişeli" ve "rahatlatıcı" ortamların, kaygı ve rahatlama ürettiği sonucuna ulaşmışlardır.

Wang, (2012)'de, spor eğitiminde sanal gerçeklik teknolojisi uygulanmış, rekabetçi sporların gelişiminde önemli bir rol oynadığını belirtmiştir.

Song ve ark., (2012)'de Spor eğitimi için sürükleyici bir VR sistemi başlıklı çalışmalarında sanal gerçeklik uygulamalarının odak noktasının eğitim alanında daha çok sınıf eğitimi üzerine olduğundan, sanal gerçeklik teknolojilerini kullanarak spor eğitimini teşvik etmek için çok fazla araştırma yapılmadığından bahsetmişlerdir. Song ve arkadaşları, tenis öğretiminde daha sezgisel ve görsel bir yol yaratmak için sürükleyici bir VR sistemi tasarlanmış ve uygulanmışlardır. Öğretme/öğrenme deneyimini geliştirmek için gelecekteki olası uzantılar da tartışılması gerektiği sonucuna ulaşmışlardır.

VR sistemlerinin bir yandan spor eğitiminin bireyselleştirilmesine izin verirken diğer yandan günlük rutinlerimizin yanı sıra zaman ve mekan sınırı tanımaksızın antrenman ve ders saatleri dışında da (seyahat ederken, yatakta yatarken veya çalışırken vb.) günlük gerçek yaşamlarımızda içinde bulunduğumuz ortamlarda bile uygulanabileceğini belirten çalışmaların yanı sıra sürekli öğrenme algoritmaları ile sporculara doğrudan gerçek zamanlı olarak ve/veya hatta uzaktan antrenörlere bio-geri bildirimler (bio-feedback) iletilebileceğini açıklayan araştırmalara da rastlanmıştır (Kim ve ark., 2013; Neumann ve ark, 2018; Düking ve ark., 2017; Düking ve ark., 2018)

Duarte ve ark., (2015)'de Dagstuhl Seminerine ait bir raporda, Spor oyunlarının modellenmesi ve simülasyonunun yanı sıra spor hareketleri ve antrenmana uyarlamaları konu alınmıştır. Bu seminerde sunulan raporda modelleme ve simülasyon teknolojilerine vurgu yaparak spor ve bilgisayar bilimlerinde disiplinler arası araştırmaların devamının önemine dikkat çekmişlerdir. Ayrıca spor ile ilgili pek çok alt başlığı ele alıp, spor oyunlarının modellenmesi ve simülasyon tekniklerinin kullanılması ve yaygınlaştırılması gerekliliğini belirtmişlerdir.

Liao, (2015)'de sanal gerçeklik teorisinin spora uygulanması konulu makalesinde sanal gerçeklik teknolojisi geleneksel öğretimdeki engelleri aşmak ve mevcut öğretim yöntemlerinin güncellenmesiyle eğitim teknolojisinin geliştirilmesinde için sonsuz olanaklar sunduğunu belirtmiştir. Sporda sanal gerçeklik teknolojisinin yeri doldurulamaz yenilik değerine

sahip olduğunu da ifade etmişlerdir. Bu teknolojinin, sporda bir başka teknolojik yeniliği de beraberinde getireceğini ileri sürmüştür. Özellikle spor tekniği analizi alanında, geleneksel göze dayalı gözlemden yüksek hassasiyetli hareketin yakalanması ve analizine kadar ölçümün sanal gerçeklik teknolojisi ile insan hareketinin dönüşümünü nesnel bir şekilde gösterilebileceğini ifade etmiştir.

De Smale ve ark., (2016)'da makalelerinde yükseköğretimde görev yapan akademisyenlerin derslerinde oyunları ve simülasyonları kullanmaları için olumlu koşulları açıklamışlardır. Disiplinler arası konularda objektif, olumlu veya tarafsız bir ilişki kurabilmek ve oyunlar ve simülasyonları kullanarak öğrenme hedeflerine ulaşılabileceğini savunmuşturlar. Ayrıca simülasyonların ve oyunların başarılı kullanımı için yinelenen üç koşulun varlığından bahsetmişlerdir. Bunlar: oyunun özgünlüğü, derslere entegrasyonu ve rehber öğretmenin rolü. Sonunda simülasyonlar ve oyunların Yüksek öğretimde ve eğitimin diğer alanlarında öğrenmenin gerçekleştirilmesi için etkinliğini ölçmek için bilimsel bir çerçeveye duyulan güçlü ihtiyacı temsil ettiğini savunmuşlardır.

Du ve ark., (2016)'da çalışmalarında, genç oyuncular için servis istikrarı oluşturmanın etkili bir yolunu bulmayı amaçlayan araştırma yapmışlardır. Bu çalışma sonucunda teniste servis tekniğinin istikrarını ve kalitesini iyileştirmede antrenörler ve oyuncular için önemli veriler elde etmişlerdir.

Geçmişten günümüze sanal gerçeklik ile ilgili (VR) gelişimsel süreçlerin stratejik planlaması için yaygın olarak kullanılan swot analizleri de yapılmıştır. İnsan hareketi ve davranışıyla ilgili her yeni gelişen teknolojide olduğu gibi, bu özel teknoloji türünün kullanımıyla ilgili güçlü, zayıf yönler, fırsatlar ve tehditlerin (SWOT) belirlenmesi ve sporcular tarafından VR, kullanımının benimsenip benimsenmesi konusu araştırmacıların ilgisini çekmiştir (Tao ve Shi, 2016; Sperlich ve ark., 2017; Düking ve ark., 2018).

Neumann (2018) ve Düking ve ark., (2018), sporla bağlantılı olarak VR sistemlerinin kullanımıyla ilgili yapmış oldukları araştırmalarda yalnızca en belirgin güçlü yönler, zayıf yönler, fırsatlar ve tehditlere (SWOT analizi yaparak) dikkat çekmişlerdir. Çalışmalarında, sporda VR teknolojisinin kullanımında beceri temelli ve aerobik sporlara odaklanılmasına vurgu yapmışlardır. Ayrıca sporda sanal gerçeklik teknolojinin kullanımının

taktikler veya yaratıcı davranış gibi atletik performansın belirli yönlerini geliştirmek için önemli bir umut vaat ettiğini belirtmişlerdir.

Appelbaum ve Erickson (2018) yılında ki araştırmalarında günümüzde sporda görme eğitimine ve algısına dayalı ortaya çıkan yaklaşımları, teknolojileri ve eğilimleri gözden geçirmeyi amaçlamışlardır.

Rynarzewska (2018)'de araştırmasında spor endüstrisi üzerinde yüksek etkisi olabilecek nispeten yeni bir teknoloji olan VR'ı benimsemeye istekli olabilecek spor tüketicilerine odaklanmıştır. Teknoloji benimseme modeline dayalı ve eksikliklerini en aza indirmeye amaç edinen çalışmasında yazar VR teknolojisinin kullanımının hem teori hem de pratiğe faydalı olarak görülmesi gerektiğini savunmuştur.

Gerçekte mümkün olmayan tekrarlayan eylemleri VR teknolojisinin kullanarak yapmak mümkün olduğunu çalışmalarında ifade etmişlerdir. VR sistemi kullanımının sporcuya ve antrenöre bazı fırsatlar tanıyabileceği sonucuna da ulaşmışlardır. Bunlar; Bu sistemin uzaktan koçluğa (dijital antrenörlük) imkan tanıdığı, yeni iş olanaklarının yaratılması, beceri, taktik ve yaratıcı davranışın gelişimine katkı sağlayacağı, simülasyon çalışmaları ile rekabet ortamına ve müsabakaya hazırlama yönünde fırsat sunduğu, korku, stres ve anksiyete gibi psikolojik süreçleri yönetmede, örneğin sahada gerçekçi koşullar altında güvenilir araştırma ve tanısal izleme noktasında kullanıcıya fırsatlar tanıdığını belirtmişlerdir (Sperlich ve ark., 2017; Düking ve ark., 2018).

Akbaş ve ark., (2019)'da rekabetçi sporcularda sanal gerçekliğin uygulanması üzerine bir inceleme başlıklı çalışmalarında, çeşitli disiplinlerde farklı uzmanlık seviyelerine sahip olan rekabetçi sporcularına uygulanan sanal gerçeklik teknolojilerinin etkisini belirlemeyi amaçlamışlardır. Sanal gerçeklik uygulamalarının rekabetçi sporcuların antrenmanlarında marjinal bir rol oynuyor gibi göründüğü sonucuna ulaşmışlardır.

Mousavi ve ark., (2019)'da sanal gerçeklik eğitiminin dart oyununda öğrenme ve kinematik özelliklerine etkisi adlı çalışmada sanal gerçeklik etkileşimi ile spor bağlamında hareket becerilerinin geliştirilmesini önermişlerdir. Sanal gerçekliğin motor beceri öğreniminde etkili bir araç olarak uygulanabileceğini düşünmüş ve sanal gerçeklik teknolojisi kullanımının spor eğitiminde kullanılmasının performans ve hareket kinematiği üzerinde önemli ölçüde etkili olabileceğini belirtmişlerdir.

Michalski ve ark., (2019)'da hızlı tempolu masa tenisi sporunu kullanarak Sanal Gerçeklik (VR) spor eğitiminden gerçek dünyaya beceri transferini araştırmışlardır. VR eğitiminin hem nicel hem de beceri değerlendirmelerinin kalitesi açısından katılımcıların gerçek dünyadaki masa tenisi performansını önemli ölçüde iyileştirdiği sonucuna ulaşmışlardır.

Wiederhold, (2019) ve Soltani ve Morice (2020)'de giyilebilir sensörlerin yıllardır ilgi gördüğünü belirtmişlerdir. Sanal ortamların uzak yerlerde de gerçek durumlara yakın spor yapma fırsatları ve aktarım davranışlarına izin verirken artırılmış gerçeklik (AR) ve sanal gerçeklik (VR) teknolojileri ile bilgisayar tarafından oluşturulan öğelerle kullanıcıların algılarını geliştirmek için giyilebilir teknolojilerin yazılımlar aracılığı ile bilgisayar ortamında geliştirilip fiziksel dünya ile birlikte çalıştığını ifade etmişlerdir.

Soltani ve Morice (2020)'de spor eğitimi ve öğretimi için artırılmış gerçeklik araçları başlıklı çalışmalarında spor eğitimi ve öğretiminde artırılmış gerçeklik (AR) ve sanal gerçeklik teknolojilerinin kullanımına ilişkin kavramsal ve ampirik çalışmaları gözden geçirmişlerdir.

Fang ve Cao, (2020)'de araştırmalarında spor eğitim seminerlerinin modelleme ve gömülü simülasyonlar ile aksiyon sporları simülasyonu ve yerleşim sonuçlarını disiplinler arası (bilgisayar, hareketi ve endüstriyel simülasyon uzmanlarının bir araya gelmesiyle) iş birliğini içeren bir yaklaşımla gerçekleştirilen eğitim çalıştayında raporlamışlardır. Geliştirilen simülasyonu gömülü sistemler aracılığıyla biyomekanik, spor araştırmaları, eğitim, spor psikolojisi, denge, motor kontrol ve öğrenmede ve pek çok alanda kullanılan hesaplamalı modellerle sahada programlanabilir spor eğitimlerinin düzenlenebileceğini belirtmişlerdir.

Liu ve ark., (2020)'de bir sanal gerçeklik oyun uygulamasıyla raket sporlarından biri olan masa tenisi branşında egzersiz drillerini sentezlemek için kullanılabilecek modüler geliştirmişlerdir. Liu ve arkadaşları egzersiz aracı olarak geliştirdikleri sanal gerçeklik oyun uygulamasının potansiyel faydasını farklı parametrelerle karşılaştırmışlardır. Geliştirdikleri sanal gerçeklik oyun uygulamasının masa tenisi oyunu gibi benzer raket sporlarında da hem egzersiz hem de eğitim aracı olarak etkili bir şekilde kullanılabileceği sonucuna ulaşmışlardır.

Taşkın, (2020)'de literatürde sanal gerçeklik uygulamalarına odaklanan birçok araştırma bulunduğunu ancak tenis eğitimin yöntemiyle ilgili araştırmaların kısıtlı sayıda olduğuna dikkat çekmiştir. Taşkın

(2020)'de yapmış olduğu araştırmada daha önce tenis eğitimi almamış ve tenis eğitimi almış gruplar üzerinde sanal gerçeklik uygulamalarının tenis eğitiminde servis tekniğinin gelişiminde etkililiğinin değerlendirilmesi üzerine bir araştırma yapmıştır. Araştırmasında her iki gruba da VR eğitimi uygulamıştır. Araştırmasının sonucunda VR uygulaması kullanımının daha önce tenis oynamış bireyler üzerinde etkisinin olmadığını, VR eğitimi alan fakat tenis oynamayı bilmeyen ve başlangıç seviyesinde grupta anlamlı derecede gelişim etkisinin olduğunu tespit etmiştir.

Noury ve ark., (2021)'de tenis performansının simülasyonu için sanal gerçeklik ortamının temsil edilebilirliğinin incelenmesi başlıklı çalışmalarında günümüzde sporda algısal-bilişsel beceri eğitimi için sanal gerçekliğin (VR) kullanımına artan ilgiye dikkat çekerek VR eğitiminin gerçek dünyadaki tenis performansını etkili bir şekilde simüle etmesi için gerçek dünya ortamında mevcut olan bağlamsal bilgileri ve hareket davranışlarını yeniden oluşturması gerektiğini belirtmişlerdir. Katılımcıların sanal gerçeklik (VR) ve gerçek dünya ortamlarında tenis oynarken hareket davranışları karşılaştırmışlardır. Sonuçta katılımcıların sanal gerçeklik (VR) ve gerçek ortamda tenis sporuna özgü teknik gereklerini algısal-bilişsel beceri eğitimi fırsatlarına ve beceri transferi potansiyeline odaklanarak yeterince temsil ettiklerin sonucuna ulaşmışlardır.

Zhou (2021)'de spor eğitiminde yeni bir teknoloji olarak VR'ın, geleneksel spor eğitimine katkısı ve sanal gerçeklik teknolojisi kullanımının geniş bir uygulama yelpazesine sahip olduğunu vurgulamıştır. Bilimsel ve akılcı kullanıldığı sürece, VR, büyük ölçüde spor sahnesinde iyileştirme ve spor düzeyini teşvik etmeye fayda sağlayacağını belirtmiştir.

SONUÇ

İletişim için geliştirilen yazılımsal ve donanımsal araç ve gereçlerin sağladığı görsellik ve bireyin yaşadığı çevrede zaman ve mekândan bağımsız yeni ve farklı öğretim modellerinin spor eğitiminde de kullanılmasını gündeme getirmektedir. Artık gerek sporda e-öğrenme gerekse de zamandan mekândan bağımsız olarak spora özgü bir tekniği bir hareketi veya taktiği sanal ortamlar ve simülasyonlar aracılığıyla geliştirme gereksinimi doğmuştur. Ülkemizde VR teknolojisinin yüksek fiyatlı ekipmanları ve henüz tam olarak kullanımın yaygınlaşmamasını dezavantaj olarak değerlendirmekteyiz.

Teknoloji ve yapay zekâ konusunda üniversiteler ve bilişim yazılım şirketlerinin desteklenerek daha yaygın, dinamik ve etkileşimsel bir biçimde

ortak projeler geliştirmesiyle sanal gerçeklik teknolojisini spor antrenmanlarına uygulayabilmesini böylece daha etkin ve verimli performans çıktılarının elde edilebileceğini düşünmekteyiz.

KAYNAKLAR

Akbaş, A., Marszałek, W., Kamieniarz, A., PolechońskiJ, Słomka K.J., Juras G. (2019). Application of Virtual Reality in Competitive Athletes a Review. *Journal of Human Kinetics*, 69; 5-16

Allspaw, J., Heinold, L., & Yanco, H.A. (2019). Design of Virtual Reality for Humanoid Robots with Inspiration from Video Games. Virtu. Augment. Mixed Real. 1575; 3-18.

Appelbaum, L.G., & Erickson, G. (2018). Sports Vision Training: A Review of The State-of-the-art in Digital Training Techniques. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 11(1): 160-189.

Bedir, D., & Erhan, S.E. (2021). The Effect of Virtual Reality Technology on the Imagery Skills and Performance of Target-Based Sports Athletes. Imagery Training in Virtual Reality Environment, *Frontiers in Psychology*, 11(22): 1-16

De Smale, S., Overmans, T., Jeuring, J., & Van De Grint, L., (2016). The Effect of Simulations and Games on Learning Objectives in Tertiary Education: A Systematic Review. A. De Gloria and R. Veltkamp (Eds.): GALA 2015, LNCS 9599, *Springer International Publishing*, Switzerland, pp. 506-516,

Devecioğlu, S., Bingöl, A., Halisdemir, N. (2018). Spor Organizasyonlarında Sanal Gerçeklik Uygulamalarının Görünümü, IV.Uluslararası Sağlık Bilimleri Kongresi, 3-5 Mayıs, Alanya / TURKEY

Du, C.J., Zhou, J. H., & Wang, S. (2016). Virtual Reality Analysis in Tennis Serve Technique Stability for Junior Masters. MATEC Web of Conferences, MMME, 63;05010

Duarte, R., Eskofier, B., Rumpf, M., & Wiemeyer, J. (2015). Modeling and Simulation of Sport Games, Sport Movements, and Adaptations to Training, Report from Dagstuhl Seminar 15382. Modeling and Simulation of Sport Games, Sport Movements, and Adaptations to Training, Dagstuhl Reports, September 13-16, 5(9): 38-56.

Düking, P., Holmberg, H. C., and Sperlich, B. (2017). Instant Biofeedback Provided by Wearable Sensor Technology Can Help to Optimize Exercise and Prevent Injury and Overuse. *Front. Physiol*. 8(167): 1-2.

Düking, P., Holmberg, H.C., & Sperlich, B. (2018). The Potential Usefulness of Virtual Reality Systems for Athletes: A Short SWOT Analysis, 05 March, OPINION, *Front. Physiol.*, 9 (128): 1-4.

Fang, W., & Cao, Y. (2020). Sports Training Effect Simulation of Embedded System Based on FPGA. *Microprocessors and Microsystems*, pp:1-6 /doi.org/10.1016/j.micpro.2020.103389

Hoffmann, C. P., Filippeschi, A., Ruffaldi, E., & Bardy, B. G. (2014). Energy Management Using Virtual Reality Improves 2000-m Rowing Performance. *J. Sports Sci*., 32; 501-509

Kim, J., Son, J., Ko, N., and Yoon, B. (2013). Unsupervised Virtual Reality-Based Exercise Program Improves Hip Muscle Strength and Balance Control in Older Adults: A Pilot Study. *Arch. Phys. Med. Rehabil*., 94, 937-943.

Liao, T. (2015). Application of Virtual Reality Technology to Sports, International Conference on Circuits and Systems, *Published by Atlantis Press*, pp.311-313.

Liu, H., Wang, Z., Mousas, C., Kao, D., (2020). "Virtual Reality Racket Sports: Virtual Drills for Exercise and Training". IEEE International Symposium on Mixed and Augmented Reality (ISMAR), pp.566-576

Michalski, S.C., Szpak, A., Saredakis, D., Ross, T.J., Billinghurst, M., Loetscher, T. (2019). Getting Your Game on: Using Virtual Reality to Improve Real Table Tennis Skills. *PLOS ONE*, September 10; 1-14

Mousavi, S.A., Shahbazi, M., Arabameri, E., & Shirzad, E. (2019). The Effect of Virtual Reality Training on Learning and Kinematics Characteristics of Dart Throwing. *Int J School Health*., January, 6(1): e84300S

Neumann, D. L., Moffitt, R. L., Thomas, P. R., Loveday, K., Watling, D. P., Lombard, C. L., Antonova, S., & Tremeer M.A. (2018). A Systematic Review of The Application of Interactive Virtual Reality to Sport. *Virtual Reality*, 22; 183–198

Noury P.L., Buszard T., Reid M., & Farrow D. (2021). Examining The Representativeness of a Virtual Reality Environment for Simulation of Tennis Performance. *Journal of Sports Sciences*, 39(4): 412-420.

Pereira, M., Argelaguet, F., Millan, J.D., & Lecuyer, A. (2018). Novice Shooters with Lower Pre-Shooting Alpha Power Have Better Performance During Competition in a Virtual Reality Scenario. *Front. Psychol.*, 9; 527.

Prasertsakul, T., Kaimuk, P., Chinjenpradit, W., Limroongreungrat, W., & Charoensuk, W. (2018). The Effect of Virtual Reality-Based Balance

Training on Motor Learning and Postural Control in Healthy Adults: A Randomized Preliminary Study. *Biomed. Eng*., 17; 550.

Ricca, A., Chellali, A., & Otmane, S. (2018). "Study of Self-Avatar's Influence on Motor Skills Training in Immersive Virtual Environments," in Proceedings of the Virtual Reality. International Conference-Virtual Presentation, Amsterdam-Holland

Riva, G., Mantovani, F., Capideville, C.S., Prezıosa, A, Morgantı, F., Villanı, D, Gaggıolı, A., Botella, C, & Raya, M.L.A. (2007). Affective Interactions Using Virtual Reality: The Link Between Presence and Emotions. *CyberPsychology & Behavior*, 10(1): 45-55.

Rynarzewska, A. I. (2018). Virtual Reality: A New Channel in Sport Consumption. *Journal of Research in Interactive Marketing*, 12(4): 472-488.

Slater, M. (2009). Place Illusion and Plausibility Can Lead to Realistic Behaviour in Immersive Virtual Environments. Philos. *Trans. R. Soc. B Biol. Sci.*, 364; 3549-3557.

Soltani, P., & Morice, A.H.P. (2020). Augmented Reality Tools for Sports Education and Training. *Computers & Education*. 155; 103923

Song, P., Xu, S., Fong, W.T, Chin, C.L., Chua, G.G., Huang, Z. (2012). Special Section on Recent Advances in Multimedia Signal Processing Techniques and Applications an Immersive VR System for Sports Education. *IEICE TRANS INF& SYST*., 5 May, E95-D:10(5): 1324-1331.

Sperlich, B., Düking, P., & Holmberg, H. C. (2017). A SWOT Analysis of The Use and Potential Misuse of Implantable Monitoring Devices by Athletes. *Front. Physiol*., 8;629.

Tao, Z. Q., & Shi, A. M. (2016). Application of Boston Matrix Combined with SWOT Analysis on Operational Development and Evaluations of Hospital Development. *Eur. Rev. Med. Pharmacol. Sci.*, 20, 2131-2139.

Taşkın C. (2020). Investigation of The Effects of Tennis Education Activities on Teacher Candidates in Virtual Reality Environment. *Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, Aralık, 22(2): 977-988.

Trunfio, M., Campana, S., & Magnelli, A. (2019). Measuring The Impact of Functional and Experiential Mixed Reality Elements on a Museum Visit. *Curr. Issues Tour*, 23; 1990-2008,

Wang, J. (2012). Research on Application of Virtual Reality Technology in Competitive Sports. 2012 International Workshop on Information and

Electronics Engineering (IWIEE). *Procedia Engineering*, 29; 3659-3662.

Wiederhold, M.D. (2019). Augmented Reality: Poised for Impact. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 22(2), 103–104.

Zhou, J. (2021). Virtual Reality Sports Auxiliary Training System Based on Embedded System and Computer Technology. *Microprocessors and Microsystems*, 82; 103944

SUYUN FİZİKSEL ÖZELLİKLERİ VE AKUATİK EGZERSİZLER

Gamze MURATHAN

- Kurum Bilgisi: Adıyaman Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Adıyaman/TÜRKİYE
- ORCID: 0000-0003-3325-0252
- Mail: gmurathan23@gmail.com

Fatih MURATHAN

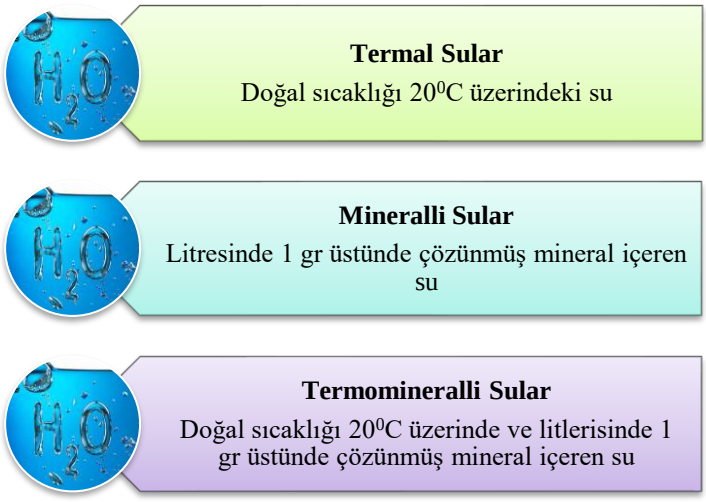
- Kurum Bilgisi: Adıyaman Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Adıyaman/TÜRKİYE
- ORCID: 0000-0001-8887-4463
- Mail: fmurathan@adiyaman.edu.tr

GİRİŞ

Su egzersizlerini uygulamadan önce suyun vücudun hareket etme ve egzersiz yeteneğini nasıl etkilediğini anlama oldukça önemlidir. Suyun fiziksel yapısı formüller yardımıyla belirlense de bazı etki yapılarının hem kimyasal hem de fiziksel sonuçlar ortaya çıkarabildiği açıklanmıştır. Suyun bu fiziksel yapısı egzersiz üzerinde de birçok etki yaratmaktadır. Bu bakımdan su ve egzersiz ilişkisi performansın korunması ve sağlık açısından oldukça önemli görülmektedir.

Su yapısındaki fiziksel özellik ile insan üzerindeki akuatik egzersizleri kompleksi bir ilişki yapısına sahiptir. Bireylerde tedavi yöntemine karar verme açısından sudaki etki mekanizması, hidrodinamiği ve fiziksel etki özelliğinin iyi bilinmesi gerekir (Bartels vd., 2007; Rahman, 2010; Akman ve Sürenkök, 2006).

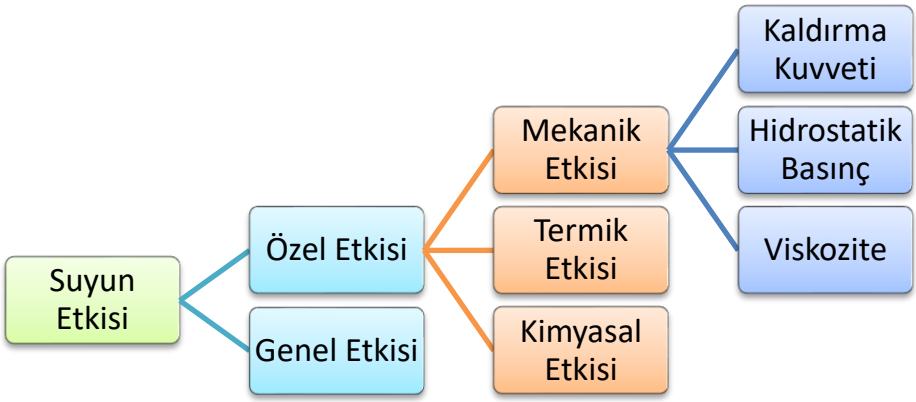
Dünyamızın büyük bir bölümünü su kaplamaktadır ayrıca suyun niteliği ve özelliği açısından farklı yapılarda sular bulunmaktadır. Örnek olarak doğal su yapısındaki sular, romatizma hastalıklarının tedavi içeriklerinde kullanıldığı bilinmektedir. Günümüzde sıklıkla osteroartrit tedavi içeriğinde sulardan faydalanılmaktadır. İnsanlarda hastalıkların tedavi aşamasında kullanılan doğal su türleri kimyasal ve fiziksel yapısına göre sınıflandırılmaktadır. Bu noktada balneolojik su içeriği şekil 1.'deki gibi sınıflanmaktadır (Öncel, 2011; Mergen vd., 2006).



Şekil 1. Doğal Su Sınıflaması

Yukarıdaki sınıflamanın haricinde mineral eşik değerinin üzerinde mineral içeren doğal sularda tanımlanmaktadır. Bu sular; kükürtlü su, karbondioksitli su, tuzlu su, radonlu su, arsenikli su, florürlü su, radyumlu su ve demirli su olarak açıklanabilmektedir (Öncel, 2011; Mergen vd., 2006).

Suyun canlılar üzerindeki etkisi açısından sınıflama ise farklı şekilde yapılmasına rağmen en genel sınıflama aşağıda gösterilmiştir (Bkz. Şekil 2.).



Şekil 2. Suyun Etki Sınıflaması

Suyun Özel Etkileri

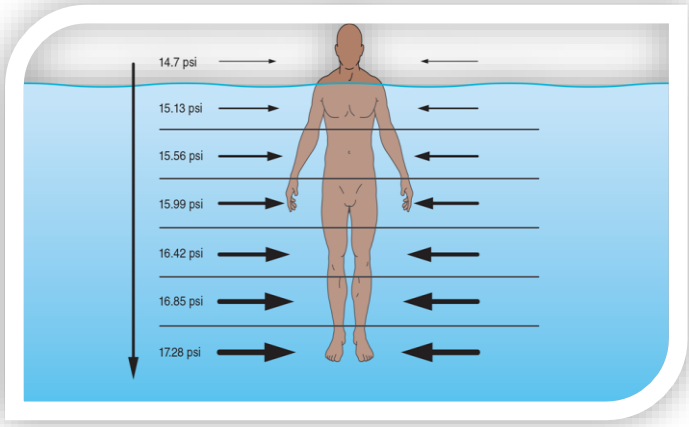
Mekanik Etkiler

Suyun mekanik etkisini hidrostatik basın etkisi, kaldırma kuvveti etkisi ve viskozite olarak ifade edilebilmektedir. İnsanların gerek sportif faaliyetler açısından gerekse sedanter yaşam içerisinde su içerisindeki fizyolojik olarak kaslarında gevşeme yaşanmaktadır. Bu noktada organizmada ağrı inhibe edilebilmektedir. Su içerisinde ağrının inhibe edilmesi durumundan dolayı su, daha çok tedavi amaçlı egzersizlerde kullanılır. Su içerisinde vücut ağırlığının az olması kas ve kemik dokularına binen yükün azalmasına neden olmakta ve dolayısıyla da vücut bölgelerinde sakatlıkla oluşan ağrı oranı azalmaktadır (Öncel, 2011). Mekanik etki mekanizmasını ayrıntılı incelediğimizde;

Hidrostatik basınç etki: Vücudun suya daldırılmasında su yapısının vücudumuzun yüzeyinde oluşturduğu basınç olarak açıklanmaktadır. Basıncın etkisi derinlere daldıkça artmaktadır. Suyun yüzeyinde ise bu

basınç daha düşük seviyededir. Hidrostatik basıncın etkisinin ilki derin suda oluşan basıncın etkisi ile vücudumuzdaki dolaşım üst kısıma doğru yönelmektedir. Bu durum vücudumuzdaki kanın baş bölgesine doğru kaymasıyla karakterizedir. Diğer basınç etkisinde ise göğüs kafesi ve karın bölgesinin çapının küçülmesidir. Hidrostatik basıncın etkisi ile diyafram altında -6mmH2O olan intraabdominal basıncı +l2mmH2O düzeyine, ekspiryum sonunda -5mmH2O olan intratorasik basıncı -2mmH2O seviyesine çıkmaktadır. Bu durum venöz dönüş yolunun kolay olmasına ve atrial dolum hacim düzeyinin de çoğalmasına yol açmaktadır (Doğan, 2008; Brody ve Geigle, 2009).

Pascal yasası, bir sıvıdan gelen basıncın, herhangi bir derinlikte daldırılmış bir nesnenin tüm yüzeylerine eşit olarak uygulandığını belirtir (Bkz. Şekil 3.). Cisim ne kadar derine daldırılırsa, karşılaştığı baskı o kadar büyük olur. Yüzeydeki atmosferik basınç 14.7 psi'dir (inç kare başına pound). Daldırmanın her ayağı için su basıncı 0,43 psi artar. Hidrostatik basınç, hem yaralanma sonrası ödemi azaltarak hem de artırma riski olmadan egzersize izin vererek ödemi olumlu yönde etkileyebilir.



Şekil 3. Pascal Yasası (Web1)

Sudaki kaldırma kuvveti etkisi: Sıvıların özgül ağırlıkları ile suyun içerisindeki cismin özgül ağırlığı birbirinden farklı olmaktadır. Bu farklılık cisimlerin su içerisindeki ağırlık kaybı ile ortaya çıkmaktadır. Özellikle mineral içerikli sularda daha fazla ağırlığın azalması durumu söz konusudur. Su içerisinde ağırlık kaybına bağlı olarak eklem yapılarındaki yük azalmaktadır. Bu durum suyun içerisinde hareketin daha kolay yapılmasını

sağlamaktadır. Ayrıca dejeneratif eklem rahatsızlıklarında, ankiloz önlenmesinde, kassal atrofi durumunda düşük ağırlıklarda egzersiz yapılmasını sağlamaktadır (Güvenir, 2007). Sonuç olarak sudaki kaldırma kuvveti yapısı insanlarda hareket direnci, destekleme ve kaldırma uygulamalarında direnç oluşturması ile yardımcı olmaktadır (Koury, 1996; Batterham vd., 2011; Becker, 2009; Rahman, 2010; Brody ve Geigle, 2009; Hinman ve ark., 2007).

Suyun viskozitesi: Viskozite sıvının akışındaki direnci oluşturmaktadır. Ayrıca sıvı akışı sırasındaki sürtünmenin büyüklük oranında viskozite ile belirlenmektedir. Sudaki viskozite oranı gazlardan daha yüksek oranlarda olmaktadır. Sıvılardaki viskozite oranı arttığında sıvıların hareket direnci de artmaktadır. Bireyin su içeresindeki hareketi sırasında türbülans ve sürtünme kuvveti oluşmaktadır. Bu durum direnç oluşumunu sağlamaktadır (Güvenir, 2007; Becker, 2009; Akman ve Sürenkök, 2006). Sıvılardaki türbülansla birlikte direncin yapısı gereği sürat fonksiyonları artmaktadır. Bireylerin sudaki kuvveti arttıkça türbülans direnci de artmaktadır. Kuvvet ortadan kalktığında ise türbülans direnci de ortadan kalkmaktadır. Örnek olarak suyun içindeki birey hareketle birlikte ağrı oluşumu artarken hareketsizlikte ise ağrı oranı düşmektedir. Bu durum suyun içerindeki hareketlerinde kontrollü gerçekleştirilmesini sağlamaktadır (Becker, 2009; Rahman, 2010). Sudaki türbülans etkisi vücuda etki eden türbülanslı su sayesinde bu etki mekanizması masaj olarak da kullanılabilmektedir (Yüzbaşıoğlu, 2002; Koury, 1996).

Termik Etkiler

Termik etki açısından incelediğimizde sudaki ısı kapasitesinin hava yapısından 1000 kat fazla olduğu durumu ortaya çıkmaktadır. Sudaki ısıyı tutma niteliği ile ısıyı transfer etme niteliği sulara terapatik nitelik kazandırmaktadır. Havaya göre sular ısıları 25 kat daha hızlı iletebilmektedir. Isı iletme hızının yüksek olması suyun hastalık sonrası tedavi ve rehabilitasyonun içeriğinde kullanmayı sağlamaktadır (Becker, 2009). Rehabilitasyon içeriğinde kullanılan su genel olarak termal, termoindeferent ve hiper termal sular olarak sınıflanmaktadır. Kaplıcalar bu amaçla kullanılan su yapısındadır.

Sıcak su içerisinde immersiyon esnasında bireyde ısı kaybetme söz konusu değildir. Aksine sudaki sıcaklık sayesinde vücudun hareketliliği ile birlikte vücutta ısı kazanımı gerçekleşmektedir. Bu özelliğinden dolayı su içerisinde havadan daha fazla hipertermi oluşmaktadır (Becker, 2009). Bu

yapı hipertermal ve termal suda daha fazla olmaktadır. Termik etkili sularda sıcak yapının etkisi ön planda olmaktadır. Bu bakımdan kas yapısında analjezik etki oluşmaktadır. Böylece doku enduransının sağlanması kolaylaşmaktadır. Ayrıca eklem yapılarının hareket genişliği arttırılmış olacak, ağrı düzeyi de azaltılmış olacaktır (Rahman, 2010).

Kimyasal Etkiler

Kimyasal etki, sudaki kimyasal içerik oranı ile gaz ve minerallerin emilmesi ile gerçekleşmektedir. Vücudumuzda deri yoluyla radon, karbondioksit ve kükürt emilimi gerçekleşebilmektedir. Bu özellik neticesinde histamin, asetilkolin, serotonin gibi maddeleri açığa çıkararak deri metabolizmasında değişikliklere neden olabilmektedir. Örnek olarak kükürt oranı ve karbondioksit oranı yüksek olan su vücudumuzda hiperemi ortaya çıkarmaktadır. Tuz oranı yüksek ve kükürt oranı yük olan suyun kronik inflamasyonda antiinflamatuar etkileri olduğu bilinmektedir (Öncel, 2011; Güvenir, 2007).

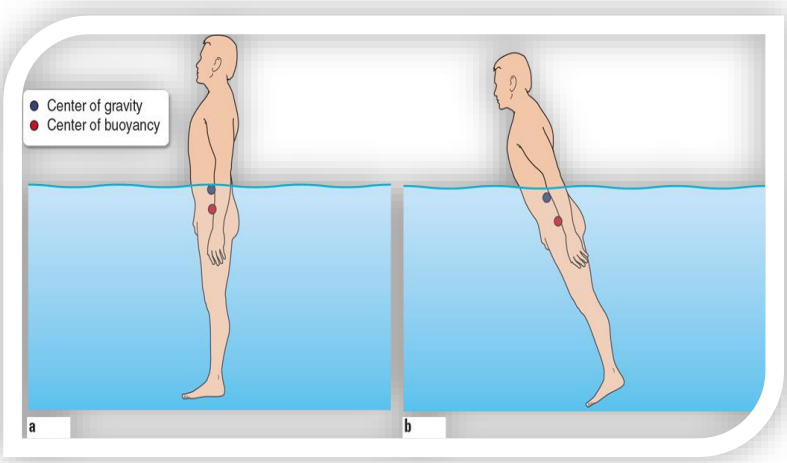
Spesifik Yer Çekimi

Özgül ağırlık, bağıl yoğunluk olarak da adlandırılır. Suyun yoğunluğuna göre bir nesnenin yoğunluğunu ifade eder. O halde, bir cismin ağırlığının eşit hacimdeki suyun ağırlığına oranıdır. Suyun özgül ağırlığı 1'dir. Bir nesnenin özgül ağırlığı 1'den büyükse, hacim başına nispi ağırlığı sudan daha fazla olduğu için suda batar. Bir nesnenin özgül ağırlığı 1'den küçükse, suda yüzer. Nesnenin özgül ağırlığı 1 ise, su yüzeyinin hemen altında yüzecektir.

İnsan vücudu için özgül ağırlık, bir kişiden diğerine ve bir vücut segmentinden diğerine değişir. Kişinin özgül ağırlığı, vücudun yağsız ve yağ kütlesi bileşimine ve vücut yağının dağılımına bağlıdır. Yağın özgül ağırlığı 0.8, kemik 1.5 ila 2.0 ve yağsız kas 1.0'dır. İnsan vücudu için ortalama özgül ağırlık aralığı 0,95 ila 0,97'dir. Ortalama insan vücudunun özgül ağırlığı 1'den az olduğundan, insanlar genellikle yüzer. Kadınlar genellikle erkeklerden daha fazla vücut yağına sahiptir, bu nedenle kadınlar erkeklerden daha iyi yüzer. Zayıf, kaslı bir kişinin özgül ağırlığı 1.10 olabilir; obez bir kişinin özgül ağırlığı 0.93 olabilir. [5]Bireysel özgül ağırlıklardaki bu geniş varyasyonlar, çok çeşitli yüzme yeteneklerine yol açar. Daha kaslı ve daha az yağ kütlesine sahip hastalar yüzerken zorlanabilirler, bu nedenle su egzersizleri sırasında yüzdürme cihazlarına ihtiyaç duyabilirler.

Yüzdürme Merkezi

Kaldırma merkezi, yer değiştiren sıvının ağırlık merkezi ve kaldırma kuvvetinin vücuda etki ettiği noktadır. Suda, vücuda iki zıt kuvvet etki eder. Kaldırma kuvveti yukarıya doğru olan kuvvettir ve yerçekimi aşağıya doğru olan kuvvettir. Her birinin bir denge noktası vardır. Yüzen bir cisim dengedeyken, kaldırma kuvveti merkezi ve ağırlık merkezi birbiriyle dikey hizadadır (Bkz. Şekil 4.). Bu pozisyonda vücut dengelidir. Kaldırma merkezi ve ağırlık merkezi birbiriyle dikey hizada değilse, vücut denge dışındadır ve yuvarlanma veya dönme eğilimi gösterecektir. Örneğin, dizlerinizin arasına bir kickboard yerleştirirseniz, kaldırma kuvvetinin merkezi alt ekstremitelerinizin yüzmek için yukarı doğru hareket etmesine neden olur.



Şekil 4. Kaldırma Kuvveti ve Ağırlık Merkezi (Web1)
a) Ağırlık ve Yüzdürme Merkezi dikey hizalı, vücut dengededir
b) Ağırlık ve Yüzdürme Merkezi dikey hizalı değil, denge yoktur.

Su İçi Egzersizler (Akuatik Egzersiz)

Bireylere uygulanan su içi egzersiz, karada yapılan egzersizin alternatifi olarak ortaya çıkarılmış bir yöntem olarak açıklanmaktadır. Bu egzersiz yapıları akuatik egzersizler olarak da isimlendirilmektedir. Su içi egzersiz belirli bir hedefe göre yapılandırılmış, farklı ısılarda ve derinliklerde uygulanabilen daha çok rehabilitasyon amaçlı uygulamalardır. Su içi egzersiz yardımıyla sudaki fizyolojik ve fiziksel yapı özelliğinden yararlanılmaktadır (Ceylan, 2020).

Çocuklarda uygulanan su egzersizleri genel sağlığın iyileştirilmesinde, davranış değişikliği oluşturmada, fiziksel uygunluğun arttırılmasında, sosyal gelişimin sağlanmasında, özgüvenin arttırılmasında ve toplumsal uyum bileşenlerinin oluşmasında faydalı görülmektedir (Yılmaz ve ark., 2004; Pan, 2010; Bella, 2019). Yaş ve kişisel özellikleri farklılaşsa da su egzersizleri çocuklarda uygulanabilir nitelik taşımaktadır. Bunun yanında özellikle su ile ilk tanışma esnasında çocuklara oryantasyon ve güven kazanma aşamaları uygulanmalıdır (Lee ve Porretta, 2013). Ayrıca özel gereksinimi olan engelli gruplarda su içi egzersizler yardımıyla duygusal ve psikomotor gelişim özellikleri sağlanmış olacaktır (Yılmaz ve ark., 2004; Lepore ve ark., 2007; Tekin, Suveren ve Eliöz, 2009).

Akuatik Egzersiz Uygulamaları

Çağımızda hastalıkları rehabilitasyon süreçlerinde ve tedavi aşamasında akuatik egzersiz çalışmaları sıklıkla kullanılmaktadır (Yücel, 2015; Harutoğlu vd., 2016). Suyun terapi özelliğinden dolayı vücudumuzdaki rahatsızlıkların giderilmesinde akuatik uygulamalar kullanılmaktadır. Akuatik egzersiz yapıları fiziksel aktivitenin arttırılması ile sağlıklı yaşam biçimi davranışı kazanma amaçlarıyla yapılan su içerisindeki uygulamaları kapsamaktadır. Bu uygulamalar kapsam ve içerik açısından derin sudaki egzersizler, sığ sudaki egzersizler ve su altındaki koşu uygulamaları olarak farklı egzersiz programlarına bölünmektedir (Aquatic Exercise Association, 2018).

Eski çağlardan günümüze su içi egzersiz uygulamaları M.Ö.2400'lerde başladığı bilinmektedir. Eski uygarlıklarda su havuzları ile tedavi amaçlı uygulamaların gerçekleştirildikleri bilinmektedir. Hipokrates, Celsus, Galen, Razi ve İbn-i Sina su ve etki mekanizmalarını tedavi amacıyla kullanmışlardır (Bahadorfar, 2014; Gültekin, 2016). İlk olarak bilimsel açıdan John Floyer, 18. yüzyılda gerçekleştirdiği araştırmalarla kronolojik olarak tarihi su içi egzersiz uygulamalarını derlemiş ve ilk hidroterapi uygulamasının temelini oluşturmuştur (Moss, 2010; Bahadorfar, 2014; Gültekin, 2016). Bu dönemlerde Osmanlı Devleti içerisinde de su rehabilitasyon uygulamalarının olduğu ifade edilmiştir. Cumhuriyetle birlikte hidroterapi uygulamaları ülkemizde yaygınlaşmaya başlamıştır (Gültekin, 2016).

Su içerisindeki egzersiz uygulamaları, suda yürüme, yüzme, aerobik egzersizler şeklinde uygulanabilmektedir (Chase ve ark. 2008). Ayrıca su egzersizi her yaş grubunda kolaylıkla uygulanabilen nitelik taşımaktadır.

Suyun içerisindeki egzersizlerin yaralanma risklerinin oldukça az olmasından ve kolay uygulanabilir olmasından kaynaklı olarak tüm yaş gruplarına uygulanması araştırmacılarla önerilmektedir (Aquatic Exercise Association, 2018; Özcan vd., 2018).

Hareketsiz bir yaşantının sebep olacağı organik ve fiziksel bozuklukları önlemek veya yavaşlatmak, beden sağlığının temeli olan fizyolojik kapasiteyi yükseltmek, fiziksel uygunluğu uzun yıllar korumak ve sağlıklı bir yaşam sürmek egzersizin sağlık için önem ve amacını ifade etmektedir (Bozyılan vd., 2020). Fizyolojik açıdan su içi egzersiz uygulamaları dolaşım sistemi, solunum sistemi ve kas iskelet sistemi üzerinde olumlu etkiler oluşturduğu açıklanmıştır (Yücel, 2015; Harutoğlu vd., 2016). Kardiyovasküler hastalıkların tedavisinde solunum sistemi rahatsızlıklarında su egzersizleri tedavi amaçlı olarak kullanılabilmektedir (The American National Red Cross, 2009; Yücel, 2015). Ayrıca akuatik egzersiz uygulamaları kronik ve akut ağrı çekenlerde, obezite hastalığı olanlarda eklem ağrıları çekenlerde osteoporozun tedavisinde spor yaralanmaları sonrasındaki tedavi süreçlerinde faydalı sonuçlar içeren uygulamalar olarak açıklanmaktadır. Sonuç olarak insanlardaki fiziksel uygunluk düzeyinin korunması ve geliştirilmesi içinde su egzersizleri kullanılmaktadır (Silvers ve Dolny, 2008; Morris, 2010; Yücel, 2015).

Su içi egzersizler akuatik egzersiz, terapotik egzersiz, akuaterapi ve havuz terapileri, balneoterapi terim isimleriyle kullanılabilmektedir. Ancak sıklıkla akuatik egzersiz kavramı kullanılmaktadır (Batterham vd., 2011; Wang vd., 2009; Bartels vd., 2007; Belza vd., 2002; Mergen vd., 2006; Rahman, 2010).

Akuatik egzersizler günümüzde sudaki tedavi edici özellikler kullanılarak fiziksel ve fizyolojik hastalıkların rehabilitasyon süreçlerinde yoğunlukla kullanılmaktadır (Güvenir, 2007). Akuatik egzersizin rehabilitasyona katkı amaçlarından dolayı tercih sebebi görülmektedir. Rehabilitasyona katkı amaçlarını ağrının azaltılması, hareket genişliğinin sağlanması, eklemlerin daha rahat hareketinin sağlanması şeklinde sınıflayabilmekteyiz (Foley vd., 2003; Silva vd., 2008; Batterham vd., 2011; Wong ve Scudds, 2009). Ayrıca akuatik egzersiz uygulamaları kara ortamında gerçekleştirilmesi zor olan hareketlerin yapılmasına olanavk verdiği için sıklıkla kullanılmaktadır (Batterham vd., 2011, Wong ve Scudds, 2009, Belza vd.,2002; Wang vd., 2007; Mergen vd., 2006).

Akuatik Egzersizlerin Fizyolojik Etkileri

Fizyolojik açıdan akuatik egzersizleri ilk olarak termoregülasyon yapısında yani vücut sıcaklık oranlarının belirlenmesinde katkı sağlamaktadır. Termoregülasyon sistem genel anlamda vücudumuzdaki ısı kazanımı ve kaybını dengeleyerek vücut ısını ayarlamaktadır. Bu bakımdan vücudumuzdaki ısı düzenleme merkezi hipotalamus tarafından gerçekleştirilmektedir. Hipotalamus çevre ısınının oranına göre vücut ısısını düzenlemekte ve dengede olmasını sağlamaktadır. Bu durum vücudumuzdaki fizyolojik değişimlerle gerçekleştirilmektedir. Bunlar; titreme, terleme, kan akışı düzenleme ve kassal aktivitenin artışı ile karakterize olmaktadır (Karataş, 2004; Güvenir, 2007).

Akuatik egzersiz uygulamalarında özellikle sıcak su içerisindeki egzersiz çalışmaları vücudumuzdaki termoregülasyon sistemini doğrudan etkilemektedir. Bu noktada ısının kaybı konveksiyon, kondüksiyon, buharlaşma ve radyasyon ile sağlanabilmektedir. Bu noktada esas uygulama aşamasında orta ve düşük sıcaklık oranında akuatik egzersizlerin yapılandırılması gerekmektedir. Su fiziksel olarak ısıyı transfer etme ve koruma görevlerinde bulunmaktadır. Sıcaklık iletiminde hava yapısına göre su daha iyi bir ortam sağlamaktadır (Becker, 2007). Sıcaklığın fizyolojik etkisi bakımından 37°C üzerinde her bir derece kalbin atım hızını 8-10 oranında arttırmaktadır. Sıcaklığın etkisiyle arteriyel kan basınç önce hafif yükselir ve sonra giderek düşmektedir (Brody ve Geigle, 2009; Karataş, 2004; Güvenir, 2007).

Akuatik egzersiz uygulamalarında kan basıncının artışı da gerçekleşmektedir (Becker, 2009; Lim ve ark., 2010). Sudaki hidrostatik basınç faktörleri sebepleriyle kanın vücudumuzdaki dolaşımı hızlanmakta ve kalbe dönüşüm de artış göstermektedir. Sonuç olarak kalbin atım hacmi ve kardiyak debisi artış gösterecektir. Gerçekleşen bu fizyolojik değişimler kalp atım hızı değişmeden diastolik doluş ile açıklanmaktadır (Becker, 2009).

Akuatik egzersizler yardımıyla damarlarda konstüksiyon ve dilatsayon ortaya çıkmaktadır (Becker, 2009; Brody ve Geigle, 2009). Ayrıca suya dalma ile birlikte solunum sisteminin çalışma mekaniği de etkilenmektedir. Çalışma mekaniğindeki değişim göğüs duvarındaki sıkışma ve kandaki karın bölgesi birikimi etkili olmaktadır. Bu noktada birey solunum sıklığını arttırır ve yüzeysel solunum gerçekleşmektedir. Bu değişimler solunum dinamikleri ve fonksiyonlarının da değişmesine neden olmaktadır (Becker, 2009; Brody ve Geigle, 2009).

Akuatik egzersiz uygulamaları kas ve iskelet sistemi üzerinde de fizyolojik değişimlere neden olmaktadır. Akuatik egzersizler özellikle kas iskelet sistemi sakatlıkları ve yaralanmalarında tedavi edici özelliği bulunmaktadır. Akuatik egzersizin kısa uygulamalarında kas tonus olarak artış gösterirken uzun süreli uygulamalarda kas tonusunda azalma görülmektedir (Becker, 2009; Brody ve Geigle, 2009; Akman ve Sürenkök, 2006).

Akuatik egzersizlerin renal etkisi incelendiğinde immersiyonun etkisiyle böbrekte hipervolemi ve kardiyak output artışı oluşmaktadır. Nöro hormonal geri dönüt immersiyonun sonucunda oluşmaktadır. Vazopressin ve ADH sekresyonunu baskılanmakta ve böylece diürez gerçekleşmektedir. Bu durum sonucunda idrarla sodyum atılımında da artış olmaktadır (Brody ve Geigle, 2009; Akman ve Sürenkök, 2006).

Akuatik egzersizlerin nöromüsküler yapı üzerindeki fizyolojik değişimlerini incelediğimizde genel olarak su sıcaklığı, hidrostatik basınç ve kaldırma kuvvetinin otonom cevap ve duyusal farkındalık özellikleri ile kasın kasılma duyarlılık oranını olumlu etkilediği açıklanmıştır. Suyun özellikleri duyusal iletişimin, motor fonksiyonların artırılmasında ve fonksiyonların geliştirilmesinde önemli rolü bulunmaktadır.

Akuatik Egzersizlerin Özellikleri ve Faydaları

Akuatik egzersizlerin niteliksel özellik sınıflaması yoğunluk, sıcaklık, sıklık ve zaman şeklinde gerçekleşmektedir.

Yoğunluk: Akuatik egzersizin yoğunluk oranı %60-70 aralığında değişebilmektedir.

Sıcaklık: Akuatik egzersizin uygulanmasında suyun sıcaklığı açısından uygunluk 33^0C olmasıdır. Sıcaklık egzersizin amacına göre farklı sıcaklıklarda da uygulanabilmektedir (Kim ve ark., 2010; Wang, 2004).

Sıklık: Akuatik egzersizlerin uygulanma sıklığını ifade etmektedir. Daha çok günlük uygulamadan çok aralıklı uygulama tercih edilmelidir. (Kim ve ark., 2010; Wang, 2004).

Zaman: Akuatik egzersizin seans aralığı toplamda 30-60 dakika aralığında olmalıdır. Toplamda tüm uygulamalar en az 6 hafta takip edilerek programlanmalıdır.

Akuatik Egzersizin Yararları

Akuatik egzersizlerin en belirgin yararı suyun etkisinin deri ile algılandıktan sonra ağrıyı azaltması olarak açıklanabilmektedir (Lim vd., 2010). Ayrıca akuatik egzersiz uygulamaları eklemde oluşabilecek şişliğin azaltılması ve kas kramplarının önlenmesini sağlamaktadır (Akman ve Sürenkök, 2006; Kim vd., 2010; Wang, 2004). Bununla birlikte akuatik egzersizin sıcak uygulama ile gerçekleştirilmesi osteroartrit ile birlikte oluşan kas tutukluluğunu azaltmakta ve kaslarda gevşeme sağlamaktadır. (Lim vd., 2010). Eklem hareketliliği açısından su içerisinde yer çekiminin etkisi azalarak hareketlerin daha kolay yapılmasını ve hareket etkinliğinin arttırılmasını sağlamaktadır (Hinman vd., 2007; Foley vd., 2003; Kim vd., 2010; Tilden vd., 2010).

Kara egzersizlerine göre su egzersizleri hareket yapısına daha dirençli bir yapı oluşturmaktadır. Suyun içerisinde gerçekleştirilen hareket suyun direncini de arttırmaktadır. Bununla birlikte suyun içerisindeki hareket sabit hızla gerçekleşmektedir. Bu sayede izometrik gerilim meydana gelerek kas kuvveti artıştı da sağlanabilmektedir (Güvenir, 2007).

Su içerisindeki kaldırma kuvveti sayesinde yer çekiminin etkisi azaltılarak hareketlerin su içinde daha rahat yapılmasını sağlamaktadır (Lim vd., 2010; Rahman, 2010). Su ve sıcaklık yardımıyla psikolojik bir rahatlamada meydana gelmektedir. Ayrıca osteroartritli bireylerin karada yapılamayan hareketleri suda daha rahat yapması, ağrı ve tutukluğun azalması, sosyal bir ortamın oluşması bireylerin psikolojik olarak kendilerini iyi hissetmelerini sağlayabilmektedir (Bartels vd.,2007; Hinman, vd., 2007; Foley vd., 2003; Kim vd., 2010).

SONUÇ

Sonuç olarak akuatik egzersiz uygulamaları fizyolojik olarak dolaşım kapasitesini arttırması, postür yapısını düzeltmesi, kassal kuvvet ve dayanıklılık yapısını geliştirmesi açısından faydaları bulunmaktadır. Özellikle sporcularda sıklıkla görülen spor sakatlıklarının rehabilitasyon süreçlerinde erken dönüşün hızlandırılması ve uygun egzersiz programlarıyla motorik özelliklerin sınırlandırılmamasını sağlamaktadır.

KAYNAKLAR

Akman, N., Sürenkök, Ö. (2006). Hidroterapi ve Akuatik Rehabilitasyon Ders Kitabı. Haberal Eğitim Vakfı., 61-67s.

Aquatic Exercise Association (2018). Aquatic fitness professional manual. 7th Ed. ABD. Human Kinetics.

Bahadorfar, M. (2014). A study of hydrotherapy and its health benefits. International Journal of Research, 1(8), 294-305.

Barbosa, T.M., Marinho, D.A., Reis, V., Silva, A.J., & Bragada, J.A. (2009). Physiological assessment of headout aquatic exercises in healthy subjects: A qualitative review. Journal of Sports Science and Medicine, 8, 179-189.

Barron P. Properties of Water. In: Barron P, editor. Hydrotherapy Theory and Technique. 3.th ed. Pine Island Publishes; 2003. p. 23-7.

Barthels, E.M., Lund, H., Hagen, K.B., Dagfinrud, H., Christensen, R., DanneskioldSamsoe, B. (2007). Aquatic exercise for the treatment of knee and hip osteoarthritis. Cochrane Database of Systematic Reviews, 4.

Batterham, S.I, Heywood S, Keating J.L., (2011). Systematic review and meta-analysis comparing land and aquatic exercise for people with hip or knee arthritis on function, mobility and other health outcomes, BMC Musculoskeletal Disorders, 12,123-136.

Becker, B.E. (2009). Aquatic Therapy: Scientific Foundations andClinical Rehabilitation Applications, the American Academy of Physical Medicine and Rehabilitation, 1(9), 859-872.

Bella, M. (2019). Do aquatic activities boost social skills for children with autism spectrum disorders? Journal of Pedagogy, (2), 151-171. https://doi.org/10.26755/RevPed/2019.2/151 5. Blankenship, B. (2017). The psychology of teaching physical education from theory to practi

Belza, B., Topolski, T., Kinne, S., Patrick, D.L., Ramsey, S.D. (2002). Does adherence make a difference? Results from a community-based aquatic exercise program. Nurs Res. 51(5), 285-91.

Brody, L.T., Geigle, P.R. (2009). Aquatic exercise for rehabilitation and training, 25- 34s.

Bozyılan, E., Murathan F., Dündar A., (2020). Düzenli Egzersizin İnflamatuar ve Lipit Parametreleri Üzerine Etkisi. Spor Bilimlerinde Multidisipliner Araştırmalar, Efe Akademi Yayınevi, s.88

Ceylan, R. (2020). Akuatik Antrenman. İçinde: Sporun Kavramsal Temelleri-4: Antrenman. Editör: ÖZEN Gökmen, KOÇ Hürmüz. Efeakademi Yayınları ISBN:978-625-7729-18-5, Bölüm Sayfaları:309-327

Chase, N.L., Sui, X., & Blair, S.N. (2008). Swimming and all-cause mortality risk compared with running, walking, and sedentary habits in men. International Journal of Aquatic Research and Education, 2, 213- 223.

Denning, W.M., Bressel, E., Dolny, D., Bressel, M., & Seeley, M.K. (2012). A review of biophysical differences between aquatic and land-based exercise. International Journal of Aquatic Research and Education, 46-67.

Doğan, M. (2008). Lomber spondilozlu hastalarda fizik tedavi ile birlikte balneoterapinin etkinliğinin değerlendirilmesi, Doktora Tezi, Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sivas.

Foley, A., Halbert, J., Hewitt, T., Crotty, M. (2003), Doeshydrotherapy improve strength and physical function in patients with osteoarthritis. A randomised controlled trial comparing a gym based and a hydrotherapy based strengthening programme. Annals of the Rheumatic Diseases, 62, 1162-1167.

Gültekin, E. (2016). Osmanlılarda hidroterapi hakkında 19. yüzyıla ait bazı arşiv belgeleri. Turkiye Klinikleri Journal of Medical Ethics-Law and History. 24(1), 20-29. https://doi.org/ 10.5336/mdethic.2016-49885

Güvenir, H. (2007). Diz osteoartritli olgularda iki farklı havuz içi egzersiz eğitiminin fiziksel yetersizlik, ağrı, günlük yasam aktivitesi ve depresyon üzerine etkisi, Yüksek Lisans Tezi, Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitisü, Ankara.

Harutoğlu, H., Öztürk, B., & Zenginler, Y. (2016). Isı, ışık ve hidroterapi. Ankara. Hipokrat Kitabevi.

Hinman, R.S., Heywood, S.E., Day, A.R. (2007). Aquatic physical therapy for hip and knee osteoarthritis: Results of a single-blind randomized controlled trial. Physical Therapy, 87(1), 32–43.

Irion JM. Aquatic Properties and Therapeutic Interventions. In: Brody LT, Geigle PR, editors. Aquatic Exercise for Rehabilitation and Training. United States of America, Human Kinetics; 2009. p. 25-35.

Kamioka, H., Tsutani, K., Mutoh, Y., Okuizum, H., Ohta, M., Handa, S., Okada, S., Kitayuguchi, J., Kamada, M., Shiozawa, N., Park, S., Honda, T., & Moriyama, S. (2011). A systematic review of nonrandomized controlled trials on the curative effects of aquatic exercise. International Journal of General Medicine, 4, 239–260.

Karataş, M. (2004). Balneoterapi. Bölüm 14. Tıbbi Rehabilitasyon. (Editör: H., Oğuz, E., Dursun ve N. Dursun) Nobel Tıp Kitabevleri, 360s.

Kim, J.I., Chung, S.H. A.U, Park, Y.J. AU, Kang, H.Y. (2010). The effectiveness of an aquarobic exercise program for patients with osteoarthritis. Applied Nursing Research, Article in Press.

Koury, J.M. (1996). Aquatic Therapy Programming: Guidelines for Orthopedic Rehablitation, Philadelphia: W. B., Saunders.

Lee, J. ve Porretta, D. (2013). Enhancing the motor skill of children with autism spectrum disorders: A pool-based approach. Journal of Physical Education, Recreation and Dance, 84(1), 41-45.

Lepore, M., Gayle, G. W. ve Stevens, S. F. (2007). Adapted aquatic programs: A professional guide. Champaign, IL: Human Kinetics.

Lim, J.Y., Tchai, E., Jang, S.N. (2010). Effectiveness of Aquatic Exercise for Obese Patients with Knee Osteoarthritis: A Randomized Controlled Trial, American Academy of Physical Medicine and Rehabilitation, 2, 723-731.

Mergen, H., Mergen, B.E., Erdoğmuş A.B. (2006). Jeotermal enerji ve balneoterapi uygulamaları, FTR Bil Der J PMR Sci, 9(3), 108-113.

Morris, D.M. (2010). Aquatic therapy to improve balance dysfunction in older adults. Topics in Geriatric Rehabilitation, 26(2), 104–119.

Moss, G.A. (2010). Water and health: a forgotten connection? Perspectives in public health, 130(5), 227-232.

Öncel, S. (2011). Günümüzde osteoartrit korunma ve tedavisinde kaplıcanın yeri, Türk Geriatri Dergisi, 14(1), 111-117.

Pan, C.Y. (2010). Effects of water exercise swimming program on aquatic skills and social behaviours in children with autism spectrum disorders. Autism, 14, 9-28.

Rahman, A. (2010). Exercise for people with hip or knee osteoarthritis: a comparison of land-based and aquatic interventions,Open Access Journal of Sports Medicin, 123–135.

Silvers, W.M., & Dolny, D.G. (2008). Reliability of peak cardiorespiratory responses during aquatic treadmill exercise. International Journal of Aquatic Research and Education, 140-150.

The American National Red Cross. (2009). Swimming and water safety. USA: The American National Red Cross.

Tilden, HM., Reicherter, E.A., Reicherter F., (2010). Use of an Aquatics Program for Older Adults With Osteoarthritis From Clinic to the Community Topics in Geriatric Rehabilitation, 26(2), 128-139.

Vargas LG. Introduction to Aquatic Therapy. In: Vargas LG, editor. Aquatic Therapy Interventions and Applications.Washington, Idyll Arbor, Inc.; 2004. p. 3-38

Waller, B., Lambeck, J., & Daly, D. (2009). Therapeutic aquatic exercise in the treatment of low back pain: a systematic review. Clinical Rehabilitation, 23, 3-14. https://doi.org/ 10.1177/0269215508097856

Wang, T.T. (2004). Aquatic exercises improves flexibility, strength, and walk time in osteoarthritis, Doctoral Thesis, University of Washington, Washington.

Yücel, H. (2015). Su içi rehabilitasyon. İstanbul. İstanbul Tıp Kitabevi.

Yüzbaşıoğlu, N. (2002). Termomineral Su Banyolarının Etki Mekanizmaları. In: (Editör: Karagülle M.Z.), Balneoloji ve Kaplıca Tıbbı, Nobel Tıp Kitabevi, İstanbul, 65-74s.

SPORDA POSTÜRAL KONTROL

Gülşah ÜNVER

- Kurum Bilgisi: Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi, Osmaniye/TÜRKİYE
- ORCID: 0000-0002-3031-8322
- Mail: g.unver70@hotmail.com

GİRİŞ

İnsanların fiziksel, fizyolojik, psikolojik ve sosyal yönlerden iyilik halini sağlayabilmeleri için spor dallarına ve sportif aktivitelere katılmaları gerekir. Sportif aktiviteleri yapabilmek için vücudun pozisyonlarıyla, eklem hareketleriyle ve çevreyle ilgili algılar olmalıdır. Mekân, zaman ve hareket algıları sportif performansta oldukça önemlidir. Algılarda kişilerin fizyolojik ve bilişsel fonksiyonları, sosyal deneyimleri, psikolojik duyguları etkili olur. Motor fonksiyonlar ve duyusal algılar ile şekillenen postüral kontrol, sportif aktivitelerin istenilen düzeyde gerçekleştirilebilmesi için oldukça önem taşır. Sporcularda motor ve duyusal kayıplar olursa postüral kontrol tam olarak sağlanamayabilir. Bu durum sportif performansta azalmaya ve spor yaralanmalarının görülmesine neden olabilir (Han ve ark., 2015; İnal, 2004; Samuel ve ark., 2015).

POSTÜRAL KONTROL

Postüral kontrol, vücudun pozisyonunu stabilizasyon ve oryantasyon sağlamak için kontrol edebilme yeteneğidir. Postüral stabilite, ağırlık merkezini destek tabanına göre koruyabilmektir. Postüral instabilite, postüral kontrolün bozulması sonucunda oluşur (Ivanenko ve Gurfinkel, 2018). Ayakta statik duruşta ve dinamik aktivitelerde, vücudun ağırlığına karşı yer reaksiyon kuvvetleri meydana gelmektedir. Bu kuvvetlerin bileşkesinin ayak tabanında geçtiği noktaya basınç merkezi denir. Nöromusküler kontrol ile ağırlık merkezi dolayısıyla basınç merkezi tek bir nokta üzerinde durmaz ve basınç merkezi bu nokta etrafında salınım yapar. Buna postüral salınım denir. Postüral salınımın ölçülebilir komponentlerinden olan basınç merkezi, postüral kontrol ve postüral stabilitenin değerlendirilmesinde kullanılır (Cilli, 2011; Mochizuki ve ark., 2006; Palmieri ve ark., 2002).

Postüral kontrolün kompleks bir organizasyonu vardır. Postüral kontrolün sağlanması duyusal ve motor süreçlerin organizasyonları ile gerçekleşir. Postüral kontrol görsel, vestibüler ve somatosensöriyel afferent bilgilerin merkezi modülasyonu ile sağlanır. Görsel ve vestibüler bilgiler, yerçekimine ve çevredeki nesnelere göre uzaydaki pozisyonun farkındalığını sağlar. Somatosensöriyel duyu, eklemlerin pozisyonları ve eklemlerden gelen basınçlar hakkında bilgi sağlar. Postüral kontrolün sağlanmasında kas iğciği, golgi tendon organı, eklem reseptörleri, duysal reseptörler, ekstremite ve gövde kasları, refleksler, öğrenilmiş beceriler, sinerjist hareketler etkindir (Deliagina ve ark., 2012; Şimşek ve Ertan, 2011).

Postüral kontrolün sağlanmasında ve korunmasında bazı faktörler etkilidir. Bu faktörler ligament laksitesi, kas tonusu, kas gücü, pelvik açı, kemik yapısı, eklem mobilitesi, propriyoseptif duyu, vücut kütle indeksidir. Postüral kontrol kayıplarında ise n.opticus'un disfonksiyonu, stres, vestibüler kayıplar, kas-iskelet sistemindeki rahatsızlıklar, yorgunluk gibi faktörler daha fazla etkilidir (Paillard, 2012; Samuel ve ark., 2015). Postüral kontrolün tam olarak sağlanabilmesi için postürün korunması, denge bozukluklarının olmaması, propriyoseptif algının iyi olması, vücut farkındalığının yeterli düzeyde olması gerekir. Bu kapsamda postüral kontrol ile postür, denge, propriyosepsiyon, vücut farkındalığı ilişkilidir (Hirabayashi ve Iwasaki, 1995; Peterka, 2002).

Postür, Denge, Propriyosepsiyon, Vücut Farkındalığı

Postür, kişinin vücudunun aldığı pozisyondur. İyi bir postürün sağlanması, ideal vücut duruşunun sağlanmasıyla olur. İdeal postür vücuttaki maksimum yeterliliğin minimum çabayla sağlandığı duruştur. Denge vücudun statik ve dinamik pozisyonlarda kontrol edilebilmesi, vücut segmentlerini kontrol ederek uygun duruşun elde edilebilmesi yeteneğidir. Statik ve dinamik durumlarda dengenin sağlanması, vücudun ağırlık merkezini destek sınırları içerisinde tutmak için gereken pek çok postüral yanıtın sinerjisiyle olur. Denge bir postüral uyum olup dengenin korunmasıyla postürün sürekliliği de sağlanmış olur. Dengeyi bozabilecek iç ve dış etkenlere karşı dengenin korunması gerekir. Bunun için de postüral değişimlere ve vücut salınımındaki artışa etkili cevabın verilmesi gerekir olup bu cevap da postüral kontrol ile sağlanır (Bouisset ve Do, 2008; Patti ve ark., 2018; Ting ve McKay, 2007).

Propriyosepsiyon pozisyonun ve hareketin farkında olma hissinin afferent girdisidir. Propriyosepsiyon nöromusküler kontrolü içine alan, eklem hareketi ve pozisyon hissini içeren özelleşmiş bir duyu olarak tanımlanabilir. Propriyoseptif algılar ile eklemlerin pozisyonları ayarlanır, eklemlerde stabilizasyon sağlanır, koordineli hareketler yapılır ve postüral kontrol sağlanır (Ergen ve ark., 2007; Lephart ve ark., 1997). Vücut farkındalığı, beynin vücudun kısımlarının ve dışarıdan alınan uyarıların farkına varmasıdır. Vücut farkındalığı, vücut içi farkındalık ve vücut dışı farkındalık olarak incelenir. Vücut içi farkındalıkta bireylerin kendi vücudu ve hareketleri söz konusu iken vücut dışı farkındalıkta ise çevrenin özellikleri, konumlar söz konusudur. Vücut içi ve vücut dışı farkındalıklarla ilgili bilgiler zaman içerisinde bireylerin deneyimlerine dönüşür. Bu bilgiler ve deneyimler bireylerin kendi vücudunu ve çevresini algılamasında, yorumlamasında etkili

olur (Berlucchi ve Aglioti, 2010; Mehling ve ark., 2009). Bütüncül bir yaklaşım olan vücut farkındalığı özellikle görsel ve propriyoseptif duyulardaki yetersizlik veya bozukluk nedeniyle azalabilmektedir. Bu durum da postüral kontrolü olumsuz etkilemektedir. Vücut farkındalığı, propriyoseptif duyu vücutta postürün, dengenin korunmasına ve postüral stabilizasyonun, postüral kontrolün sağlanmasına destek olmaktadır. Dolayısıyla denge, postür, propriyosepsiyon, vücut farkındalığı postüral kontrolün sağlanmasında ve korunmasında etkili bileşenlerdir. İyi bir postüral kontrol için vücudun stabilizasyonu ve dolayısıyla vücudun anatomik, fizyolojik olarak belirleyici bölümü olan core bölgesinin stabilizasyonu da gerekir (Allum ve ark., 1998; Ghai ve ark., 2017; İnal, 2017).

Core Bölgesi Stabilizasyonunun Postüral Kontroldeki Önemi

Core bölgesi omuzlardan kalçalara kadar uzanan, genel olarak vücudun merkezi olarak belirtilen bir bölgedir. Core bölgesi optimal kontrol, etkili hareket, stabilizasyon sağlama için beraber çalışan lumbo-pelvik-kalça-kompleksini içerir. Bu bölgede abdominal kaslar, paraspinal kaslar, gluteal kaslar, pelvik taban kasları, kalça kasları, spinal eklemler yer alır. Core bölgesinin ön ve yan duvarlarını abdominal kaslar, arka duvarını paraspinal ve gluteal kaslar, alt kısmını pelvik taban kasları oluşturur. Kalça kuşağı kasları core bölgesinin alt ve yan kısımlarını destekler. Core bölgesinde bulunan lokal kaslar öncelikli olarak stabilizatör, global kaslar ise öncelikli olarak hareket üretme fonksiyonlarını sağlarlar. Core bölgesinde bulunan kaslar genel olarak postüral segmental kontrole ve genel multisegmental stabilizasyona katkıda bulunurlar. Hareketin ve stabilizasyonun kalitesi core bölgesindeki kasların aktivasyonuna ve sinerjisine bağlıdır (Akuthota ve Nadler, 2004; Kavcic ve ark., 2004; Rivera, 2016).

Core stabilizasyonu m.transversus abdominis, m.multifidus, m.diaphragma ve pelvik taban kaslarının eş zamanlı olarak fonksiyonu ile sağlanır. Bu sayede spinal stabilizasyon da sağlanmış olur. Gövdede stabilizasyonu sağlayarak ekstremitelerin hareketliliği ile dinamik stabilizasyon sağlanır. Dolayısıyla postüral kontrol ile hareketler gerçekleştirilir (Key, 2013). Core bölgesinin stabilizasyonu üst ve alt ekstremitelerin hareketi için destek sağlamak, omurgayı korumak ve desteklemek için gereklidir. Fiziksel aktivitelerin yapılabilirliği spesifik hareket bileşenlerini ve postüral kontrolü gerektirir. Core bölgesinin stabilizasyonu postüral kontrol için önem taşır. Core bölgesinde bulunan

kaslardan özellikle m.diyafragma, m.transversus abdominis, m.multifidus, interkostal ve pelvik taban kasları core stabilizasyonundan sorumlu kaslardır. Diyafragmanın aktivitesiyle intraabdominal basınç artar ve m.transversus abdominis, pelvik taban kasları aktive olur. Bu durumda gövde stabilize edilmiş olur. M.transversus abdominis ile pelvik taban kaslarının aktivasyonu thoraksın, omurganın stabilizasyonuna yardımcı olmakta ve postüral kontrole destek sağlamaktadır (Clark ve ark., 2000; Hodges ve Gandevia, 2000; Urquhart ve ark., 2005).

Sporcularda Core Stabilitesi

Sporcularda vücudu düzgün bir şekilde desteklemek veya ilerletmek (jimnastik ve yüzmede), bir nesneyi hareket ettirmek (tenis ve golfde), nesneleri atmak (gülle atma ve beyzbolda) gibi üst ekstremitelerin kullanımını gerektiren sportif aktiviteler sırasında core bölgesinin yeterli kontrolü olmalıdır. Ayrıca sporcular, core kontrolü olmadan koşma ve atlama sırasında vücudu ilerletmek için alt ekstremitelerini etkili bir şekilde kullanamazlar. Core stabilizasyonu iyi değilse sporcular özellikle koşma ve iniş aktiviteleri sırasında pelvis ve ekstremitelerini kontrol etmekte zorlanırlar (Andrews ve ark., 2012; Hibbs ve ark., 2008; Silfies ve ark., 2015). Fonksiyonelliğin iyi olması için core bölgesinin stabilizasyonunun iyi olması gerekir. Core bölgesinin stabilizasyonunun gelişmiş olması postüral kontrolü sağlama, spinal patolojilerin olmaması, sportif performansın yükselmesi, spor yaralanmalarının önlenmesi kapsamlarında oldukça gereklidir (Haugen ve ark., 2016; Reed ve ark., 2012).

Core stabilitesi ve yaralanma riski arasında ilişki bulunmaktadır. Azalmış stabilite ile daha yüksek bel, diz yaralanması riski arasında ilişki bulunmuştur. Bu tür yaralanmaları olan kişilerin bozulmuş postüral kontrol, gecikmiş kas refleksi tepkileri gösterdiği anlaşılmıştır. Ayrıca core stabilitesi, denge ve gövde kaslarının aktivasyon özellikleri arasında ilişkiler bulunmaktadır. Core stabilitesinin sağlanması ile postüral kontrol daha iyi bir şekilde sağlanır ve dolayısıyla spor yaralanmaları önlenebilir. Spor yaralanmalarından korunmak için core stabilitesini artıran, iyi bir postüral kontrolün sağlanması temeline dayanan koruyucu stratejiler geliştirilmelidir (De Blaiser ve ark., 2018; Leetun ve ark., 2004; Willson ve ark., 2005).

Sporcularda postüral kontrolün geliştirilmesi için antrenmanlarda stabil olmayan yüzeyler kullanılabilir, propriyosepsiyon çalışmaları yapılabilir. Son yıllarda core kuvvetlendirme ve stabilizasyon egzersizlerinin bulunduğu antrenman programlarının popüler olduğu görülmektedir. Bu durum core

bölgesinin postüral kontrolde etkili olmasından da kaynaklanmaktadır. Core antrenmanlarının hareketleri kolaylaştırma, yorgunluğu geciktirme, dayanıklılık performansını artırma, dengeyi geliştirme, postüral stabilizasyonu sağlama, postüral kontrolü geliştirme üzerinde etkileri vardır. Sporcular yaralanmalardan korunmaya ve atletik performansı artırmaya yardımcı olması için güçlü ve stabil bir core bölgesi geliştirmeye ihtiyaç duyarlar. Sporcuda core bölgesi ne kadar güçlü ve stabil ise sporcu da o kadar güçlü ve postüral stabilitesi iyidir. Bu nedenle sporcularda core stabilitesinin geliştirilmesi oldukça önem taşır (Borghuis ve ark., 2008; Hibbs ve ark., 2008; Örsçelik, 2017; Wirth ve ark., 2017).

SPORCULARDA POSTÜRAL KONTROL

Günlük yaşamımızın içinde temel postüral değişimler görülür. Sporda da sportif aktiviteler esnasında çeşitli postüral değişimler görülür. Sporda aktivitelerin tam olarak gerçekleştirilebilmesi için dengeyi devam ettirmek gerekir. Bunun için motor ve duyu fonksiyonların bağlantısı ile oluşan postüral kontrol olmalıdır. Her spor branşı kendine özgü ve belirli düzeylerde postüral kontrol ve denge gerektirir. Bir sporcu bütün branşlarda veya bütün durumlarda çok iyi bir denge yeteneğine sahip olamayabilir. Hareketlerin gerektirdiği becerilere yönelik olarak dengenin özel yönleri vardır. Dengeyi korumak, postüral kontrolü sağlamak sporcularda hareket uygulamalarının ayrılmaz parçalarıdır (Liang ve ark., 2019; Welch ve Ting, 2014).

Postüral değişimler sportif aktivitelere ve uygulamalara bağlı olarak farklılaşmaktadır. Bu nedenle sporcuların özelliklerine göre postüral kontrolleri farklı düzeylerde olmaktadır. Spor branşlarına özgü duyu ve motor süreçlerin farklı düzeylerde olmasından dolayı postüral kontrolün ve postüral kontrolle ilişkili unsurların da farklı düzeylerde olduğu düşünülebilir. Branş olarak jimnastik, dans, artistik patenaj gibi spor branşlarının en önemli motorik özelliklerinin başında denge gelmektedir. Atıcılıkta statik denge çok büyük öneme sahipken, eskrimde dinamik denge daha büyük öneme sahiptir. Eskrimde yüksek düzeyde görsel kontrol gerekir. Tabanca atışı iyi düzeyde vücut salınım kontrolünü gerektirir (Aalto ve ark., 1990; Atılgan ve ark., 2012; Herpin ve ark., 2010; Mononen ve ark., 2007; Ripoll ve ark., 1985). Dağ bisikletçileri daha çok somestetik bilgiye ihtiyaç duyarken yol bisikletçileri ise daha çok görsel bilgiye ihtiyaç duymaktadırlar (Lion ve ark., 2009). Yaygın bir spor branşı olan futbolda, futbolcular için postüral kontrolde görsel bilgi öne çıkar (Paillard ve ark., 2006). Kürek çekme, kano gibi spor branşlarında oturma postürü ve koordinasyon önemli performans

belirleyicileridir. Birçok dövüş ve mücadele sporunda yorgunluğa bağlı denge yitimi ve performans ilişkisi belirgindir. Biatlon, maraton, kayaklı koşu gibi uzun süreli spor branşlarında postüral salınım fazla artmaktadır ve oluşan yorgunluk, denge kaybı performansı olumsuz etkilemektedir. Yüksek şiddetli aralıklı egzersizler sonrasında, sürekli egzersizlere göre postüral salınım ve denge yitimi daha fazla artmaktadır (Zemková, 2014; Zemková ve Dzurenková, 2009).

Erkmen ve ark. (2007) yaptıkları çalışmada, jimnastikçilerin denge performansının basketbolculara göre daha yüksek olduğunu saptamışlardır. Futbolcuların denge performanslarının hem basketbolculara hem de jimnastikçilere yakın olduğunu, basketbolcuların ve futbolcuların denge yetisi bakımından birbirine benzer özelliklere sahip olduğunu aktarmışlardır.

Deliceoğlu ve ark. (2018), erkek futbolcularda kısa ve uzun süreli egzersizin postüral kontrol üzerine etkisini incelemişlerdir. İki farklı egzersizin etkileri ayrı ayrı incelendiğinde; medial-lateral salınım değerlerinde kısa süreli egzersizin, toplam ve anterior-posterior salınım değerlerinde ise uzun süreli egzersizin daha fazla artışa neden olduğunu belirlemişlerdir.

Postüral kontrol, postüral stabilite ve denge düzeyleri yapılan egzersizlerin türüne, egzersizlerin şiddetine ve spor branşlarına bağlıdır. Sporcularda postüral kontrolün düzeyinde farklılıklar bulunur. Bu durum sporcuların anatomik ve fizyolojik özelliklerinden olduğu gibi yaptıkları spor branşlarının özelliklerinden de kaynaklanmaktadır. Spor branşlarının özelliklerine göre postüral kontrol için duyu ve motor stratejiler gelişmektedir. Postüral kontrolün gelişmesi, nöromusküler kontrol ile intersegmental eklem hareketlerini, kasların kuvvetini, ligamentlerin stabilizasyonunu geliştirir. Bu kapsamda düşünüldüğünde; yapılan spor branşlarının sporcularda branşa özgü spesifik postüral adaptasyonları geliştirdiği ve gerektirdiği söylenebilir (Paillard, 2019; Schwesig ve ark., 2009).

Postüral kontrol, sportif faaliyetlerin başarılı bir şekilde tamamlanabilmesi için anahtar komponenttir. Sporcularda yapılan antrenmanlar ve sportif aktivitelere yönelik çalışmalar pozisyon duyusunu geliştirmekte, postüral salınımı azaltmakta, iyi bir postüral kontrol sağlamaktadır. Sporcularda performansın artması ve yaralanmaların önlenmesi için postüral kontrolü geliştirmeye yönelik ilave komponentlerin olduğu antrenman programları geliştirilmelidir (Hrysomallis, 2011; Steinberg ve ark., 2016).

Spor Yaralanmalarında Postüral Kontrol

Spor yaralanmaları birçok iç ve dış faktöre bağlı olarak oluşabilir. Duyusal ve motor fonksiyon defisitleri, postüral kontrolde kayıplara ve bozulmalara neden olur. Postüral kontrolün iyi bir şekilde sağlanamaması ise spor yaralanmalarına neden olabilir. Ayrıca postüral dizilimdeki sapmalar kasların fonksiyonlarını olumsuz etkileyebilir ve sporcuları nörolojik rahatsızlıklara, kas-iskelet sistemi bozukluklarına yatkın hale getirebilir. Spor yaralanmalarına neden olan faktörler arasında pes planus, pes cavus, tibial torsiyon, genu valgum, genu varum, femoral anteversiyon gibi bazı postüral bozukluklar, esneklik azlığı, kas dengesizliği, kas güçsüzlüğü, eklem hareket açıklığında kısıtlılık bulunur. Sporcularda yaralanmalar ile anormal biyomekanik faktörler arasında ilişkiler bulunur. Biyomekanik prensiplerle sağlanan postüral stabilitede sorun olması ve postüral kontrolün tam olarak sağlanamaması spor yaralanmaları için risk teşkil eder (Granacher ve Gollhofer, 2011; Meardon ve ark., 2016).

McGuine ve ark. (2000), basketbolcular için dengeyi değerlendirmenin spor yaralanmalarını öngörmede önemli olduğunu ve sezon başında daha yüksek postüral salınım değerlerine sahip olanların uzun vadede en çok yaralananlar olduğunu aktarmışlardır. Bir başka çalışma olarak Wang ve ark. (2006), zayıf mediolateral stabilite ile ayak bileği yaralanmaları arasında bir ilişki bulmuşlardır. Ayrıca Söderman ve ark. (2001) kadın futbolcularda tüm alt ekstremite yaralanmaları ile postüral salınım artışı arasında ilişki bulmuşlardır.

Postüral kontrol kayıpları ya da bozuklukları, yaralanmaların oluşmasında ve nüks etmesinde önemli faktörlerdir. Öte yandan postüral kontrol, spor yaralanmalarının oluşmasından dolayı bozulabilir. Ayrıca postüral kontrol sporcular için yaralanma riski oluşturan aktivite tipi, yoğunluğu ve kapsamındaki değişikliklerden de etkilenir. Dolayısıyla bazı anatomik ve fizyolojik nedenlerden dolayı postüral kontrolde bozulmaların olması spor yaralanmalarına yol açabilirken, bazen de oluşmuş spor yaralanmalarından dolayı bazı aktiviteler kompansatuvar mekanizmalarla ve hareket paternleriyle yapılmaya çalışılacağından dolayı postüral kontrolde sorunlara neden olabilir (Johnston ve ark., 2019; Romero-Franco ve ark., 2014).

Freeman ve ark. (1965), lateral ayak bileği instabilitesini postüral kontrol eksikliği ile ilişkilendirmişlerdir. Özellikle ayak bileği yaralanması ve patellofemoral ağrı gibi kas-iskelet sistemi rahatsızlıkları olan

popülasyonlarda postüral kontrol eksiklikleri gözlenmiştir (Nakagawa ve Hoffman, 2004; Wikstrom ve ark., 2010). Lateral ayak bileği burkulmaları, sporcular arasında oldukça yaygındır. Lateral ayak bileği burkulmaları sıklıkla ayak bileğinde sensorimotor bozukluklarla sonuçlanır. Sensorimotor fonksiyonlardaki bozulmanın bir yönü olan zayıf postüral kontrol, lateral ayak bileği instabilitesi ile ilişkilendirilmiştir. Lateral ayak bileği burkulmasında mekanik, fonksiyonel veya her ikisi de olabilen bozukluklar görülür. Lateral ayak bileği burkulması, özellikle zıplama aktivitelerinin olduğu yüksek hız gerektiren spor branşlarında yaygındır (McKeon ve Hertel, 2008).

Zazulak ve ark. (2007), sporcuları core propriyosepsiyonu açısından değerlendirmişlerdir. Aynı üniversitenin spor takımından yaralanmamış kadınlarla karşılaştırıldığında; diz, bağ, menisküs yaralanması geçiren kadınlarda propriyosepsiyonda istatistiksel olarak anlamlı eksiklikler gözlenmiştir. Bir başka çalışma olarak Cholewicki ve ark. (2005), gecikmiş gövde kas refleks yanıtlarının sporcularda bel yaralanmasının önemli belirleyicisi olduğunu aktarmışlardır.

Sporcularda gövdenin zayıf nöromusküler kontrolü diğer eklemleri etkileyebilmekte ve sporcuları özellikle sırt, alt ekstremite yaralanmalarına yatkın hale getirebilmektedir. Bu nedenle, yaralanma önleme programlarında nöromusküler kontrole odaklanılmalıdır. Gövde nöromusküler defisitleri olan sporcularda, normal hareket kontrolünü yeniden sağlamak için eğitim hedeflenmelidir. Propriyoseptif egzersiz, pertürbasyon ve vücut salınımının düzeltilmesi dahil olmak üzere gövde nöromusküler eğitimini içeren uygulamalar sporcularda yaralanma risklerini azaltır (Zazulak ve ark., 2008).

SONUÇ

Bir spor branşını öğrenmek, spor branşına yönelik antrenmanlar yapmak propriyoseptif algıyı, dengeyi ve postüral kontrolü geliştirir. Sporcuların sedanter bireylere göre daha iyi postüral kontrol sağlamaları, spordaki beceri öğreniminin sonuçlarındandır. Sporcular postüral kontrolün organizasyonunda her bir spor disiplininin gereksinimleri ile ilişkili olarak spesifik duyusal bilgileri, becerileri ve çevresel talepleri kullanmaktadırlar. Bu durum da spor branşlarına özgü postüral adaptasyonları geliştirmektedir. Yapılan spor branşlarına göre, postüral kontrol farklılık gösterir. Postüral kontrolün sağlanmasında core bölgesinin stabilizasyonu oldukça önem taşır. Postüral kontrol ve spor yaralanmaları birbiriyle ilişkilidir. Spor yaralanmaları içerisinde de özellikle ayak-ayak bileği yaralanmalarının postüral kontrol ile olan ilişkisi öne çıkmaktadır. Postüral kontrol kayıpları, sporcularda

performansı düşüren nedenlerdendir. Sporcuların postüral kontrolünde kayıp ya da bozukluk görülebileceğinden dolayı belirli ve düzenli aralıklarla sporcularda biyomekanik parametrelerin değerlendirilmesi, nöromusküler parametrelerin (özellikle propriyosepsiyon, refleksler, pertürbasyon yanıtları, postüral salınım gibi) incelenmesi, fonksiyonel hareket analizlerinin yapılması, sportif performansın değerlendirilmesi gerekir. Postüral kontrole yönelik yapılan değerlendirmeler yaralanma rehabilitasyonu ve spora geri dönmeye hazırlığın değerlendirilmesinde sonuç ölçütleri olabilir.

KAYNAKLAR

Aalto, H., Pyykkö, I., Ilmarinen, R., Kähkönen, E., & Starck, J. (1990). Postural stability in shooters. Orl, 52(4), 232-238.

Akuthota, V., & Nadler, S. F. (2004). Core strengthening. Archives of Physical Medicine and Rehabilitation, 85, 86-92.

Allum, J. H. J., Bloem, B. R., Carpenter, M. G., Hulliger, M., & Hadders-Algra, M. (1998). Proprioceptive control of posture: a review of new concepts. Gait & Posture, 8(3), 214-242.

Andrews, J. R., Harrelson, G. L., & Wilk, K. E. (2012). Physical Rehabilitation of the Injured Athlete: Expert Consult-Online and Print. Elsevier Health Sciences.

Atılgan, A. O. E., Akın, M., Alpkaya, U., & Pınar, S. (2012). Investigating of relationship between balance parameters and balance lost of elite gymnastics on balance beam. Journal of Human Sciences, 9(2), 1260-1271.

Berlucchi, G., & Aglioti, S. M. (2010). The body in the brain revisited. Experimental Brain Research, 200(1), 25-35.

Borghuis, J., Hof, A. L., & Lemmink, K. A. (2008). The importance of sensory-motor control in providing core stability. Sports Medicine, 38(11), 893-916.

Bouisset, S., & Do, M. C. (2008). Posture, dynamic stability, and voluntary movement. Neurophysiologie Clinique/Clinical Neurophysiology, 38(6), 345-362.

Cholewicki, J., Silfies, S. P., Shah, R. A., Greene, H. S., Reeves, N. P., Alvi, K., & Goldberg, B. (2005). Delayed trunk muscle reflex responses increase the risk of low back injuries. Spine, 30(23), 2614-2620.

Cilli, B. (2011). Voleybol oyuncularında yorgunluğun postural stabiliteye etkisi. Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek lisans tezi, Ankara.

Clark, M. A., Fater, D., & Reuteman, P. (2000). Core (trunk) stabilization and its importance for closed kinetic chain rehabilitation. Orthopaedic Physical Therapy Clinics of North America, 9(2), 119-136.

De Blaiser, C., Roosen, P., Willems, T., Danneels, L., Bossche, L. V., & De Ridder, R. (2018). Is core stability a risk factor for lower extremity injuries in an athletic population? A systematic review. Physical Therapy in Sport, 30, 48-56.

Deliagina, T. G., Zelenin, P. V., & Orlovsky, G. N. (2012). Physiological and circuit mechanisms of postural control. Current Opinion in Neurobiology, 22(4), 646-652.

Deliceoğlu, G., Kocahan, T., Tortu, E., & Hasanoğlu, A. (2018). The effect of short and long-term exercıse on postural control of soccer players. Journal of Physical Education & Sports Science, 12(3), 193-200.

Ergen, E., Ülkar, B., & Eraslan, A. (2007). Propriyosepsiyon ve koordinasyon. Spor Hekimliği Dergisi, 42(1), 57-83.

Erkmen, N., Suveren, S., Göktepe, A. S., & Yazıcıoğlu, K. (2007). Farklı branşlardaki sporcuların denge performanslarının karşılaştırılması. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 5(3), 115-122.

Freeman, M. A. R., Dean, M. R. E., & Hanham, I. W. F. (1965). The etiology and prevention of functional instability of the foot. The Journal of Bone and Joint Surgery. British volume, 47(4), 678-685.

Ghai, S., Driller, M., & Ghai, I. (2017). Effects of joint stabilizers on proprioception and stability: A systematic review and meta-analysis. Physical Therapy in Sport, 25, 65-75.

Granacher, U., & Gollhofer, A. (2011). Is there an association between variables of postural control and strength in adolescents? The Journal of Strength & Conditioning Research, 25(6), 1718-1725.

Han, J., Anson, J., Waddington, G., Adams, R., & Liu, Y. (2015). The role of ankle proprioception for balance control in relation to sports performance and injury. BioMed Research International, 2015, 1-8.

Haugen, T., Haugvad, L., Røstad, V., Lockie, R., & Sæterbakken, A. (2016). Effects of core-stability training on performance and ınjuries in competitive athletes. Sportscience, 20, 1-7.

Herpin, G., Gauchard, G. C., Lion, A., Collet, P., Keller, D., & Perrin, P. P. (2010). Sensorimotor specificities in balance control of expert fencers and pistol shooters. Journal of Electromyography and Kinesiology, 20(1), 162-169.

Hibbs, A. E., Thompson, K. G., French, D., Wrigley, A., & Spears, I. (2008). Optimizing performance by improving core stability and core strength. Sports Medicine, 38(12), 995-1008.

Hirabayashi, S. I., & Iwasaki, Y. (1995). Developmental perspective of sensory organization on postural control. Brain and Development, 17(2), 111-113.

Hodges, P. W., & Gandevia, S. C. (2000). Changes in intra-abdominal pressure during postural and respiratory activation of the human diaphragm. Journal of Applied Physiology, 89(3), 967-976.

Hrysomallis, C. (2011). Balance ability and athletic performance. Sports Medicine, 41(3), 221-232.

Ivanenko, Y., & Gurfinkel, V. S. (2018). Human postural control. Frontiers in Neuroscience, 12(171), 1-9.

İnal, H. S. (2004). Spor Biyomekaniği Temel Prensipler. İstanbul: Nobel Kitabevi.

İnal, H. S. (2017). Spor ve Egzersizde Vücut Biyomekaniği. Ankara: Hipokrat Kitapevi.

Johnston, W., O'Reilly, M., Argent, R., & Caulfield, B. (2019). Reliability, validity and utility of inertial sensor systems for postural control assessment in sport science and medicine applications: a systematic review. Sports Medicine, 49(5), 783-818.

Kavcic, N., Grenier, S., & McGill, S. M. (2004). Determining the stabilizing role of individual torso muscles during rehabilitation exercises. Spine, 29(11), 1254-1265.

Key, J. (2013). 'The core': understanding it, and retraining its dysfunction. Journal of Bodywork and Movement Therapies, 17(4), 541-559.

Leetun, D. T., Ireland, M. L., Willson, J. D., Ballantyne, B. T., & Davis, I. M. (2004). Core stability measures as risk factors for lower extremity injury in athletes. Medicine & Science in Sports & Exercise, 36(6), 926-934.

Lephart, S. M., Pincivero, D. M., Giraido, J. L., & Fu, F. H. (1997). The role of proprioception in the management and rehabilitation of athletic injuries. The American Journal of Sports Medicine, 25(1), 130-137.

Liang, Y., Hiley, M., & Kanosue, K. (2019). The effect of contact sport expertise on postural control. PLoS One, 14(2), e0212334.

Lion, A., Gauchard, G. C., Deviterne, D., & Perrin, P. P. (2009). Differentiated influence of off-road and on-road cycling practice on balance control

and the related-neurosensory organization. Journal of Electromyography and Kinesiology, 19(4), 623-630.

McGuine, T. A., Greene, J. J., Best, T., & Leverson, G. (2000). Balance as a predictor of ankle injuries in high school basketball players. Clinical Journal of Sport Medicine, 10(4), 239-244.

McKeon, P. O., & Hertel, J. (2008). Systematic review of postural control and lateral ankle instability, part I: can deficits be detected with instrumented testing? Journal of Athletic Training, 43(3), 293-304.

Meardon, S., Klusendorf, A., & Kernozek, T. (2016). Influence of injury on dynamic postural control in runners. International Journal of Sports Physical Therapy, 11(3), 366.

Mehling, W. E., Gopisetty, V., Daubenmier, J., Price, C. J., Hecht, F. M., & Stewart, A. (2009). Body awareness: construct and self-report measures. PLoS One, 4(5), e5614.

Mochizuki, L., Duarte, M., Amadio, A. C., Zatsiorsky, V. M., & Latash, M. L. (2006). Changes in postural sway and its fractions in conditions of postural instability. Journal of Applied Biomechanics, 22(1), 51-60.

Mononen, K., Konttinen, N., Viitasalo, J., & Era, P. (2007). Relationships between postural balance, rifle stability and shooting accuracy among novice rifle shooters. Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, 17(2), 180-185.

Nakagawa, L., & Hoffman, M. (2004). Performance in static, dynamic, and clinical tests of postural control in individuals with recurrent ankle sprains. Journal of Sport Rehabilitation, 13(3), 255-268.

Örsçelik, A. (2017). Core bölgesinin spor yaralanmalarında ve sporcu performansında önemi. Turkiye Klinikleri J Sports Med-Special Topics, 3(3), 191-195.

Paillard, T. (2012). Effects of general and local fatigue on postural control: a review. Neuroscience & Biobehavioral Reviews, 36(1), 162-176.

Paillard, T. (2019). Relationship between sport expertise and postural skills. Frontiers in Psychology, 10 (1428), 1-9.

Paillard, T., Noe, F., Riviere, T., Marion, V., Montoya, R., & Dupui, P. (2006). Postural performance and strategy in the unipedal stance of soccer players at different levels of competition. Journal of Athletic Training, 41(2), 172-176.

Palmieri, R. M., Ingersoll, C. D., Stone, M. B., & Krause, B. A. (2002). Center-of-pressure parameters used in the assessment of postural control. Journal of Sport Rehabilitation, 11(1), 51-66.

Patti, A., Bianco, A., Şahin, N., Sekulic, D., Paoli, A., Iovane, A., ... & Palma, A. (2018). Postural control and balance in a cohort of healthy people living in Europe: An observational study. Medicine, 97(52), e13835.

Peterka, R. J. (2002). Sensorimotor integration in human postural control. Journal of Neurophysiology, 88(3), 1097-1118.

Reed, C. A., Ford, K. R., Myer, G. D., & Hewett, T. E. (2012). The effects of isolated and integrated 'core stability'training on athletic performance measures. Sports Medicine, 42(8), 697-706.

Ripoll, H., Papin, J. P., Guezennec, J. Y., Verdy, J. P., & Philip, M. (1985). Analysis of visual scanning patterns of pistol shooters. Journal of Sports Sciences, 3(2), 93-101.

Rivera, C. E. (2016). Core and lumbopelvic stabilization in runners. Physical Medicine and Rehabilitation Clinics, 27(1), 319-337.

Romero-Franco, N., Gallego-Izquierdo, T., Martínez-López, E. J., Hita-Contreras, F., Catalina, O. P. M., & Martínez-Amat, A. (2014). Postural stability and subsequent sports injuries during indoor season of athletes. Journal of Physical Therapy Science, 26(5), 683-687.

Samuel, A. J., Solomon, J., & Mohan, D. (2015). A critical review on the normal postural control. Physiotherapy and Occupational Therapy Journal, 8(2), 71-75.

Schwesig, R., Kluttig, A., Leuchte, S., Becker, S., Schmidt, H., & Esperer, H. D. (2009). The impact of different sports on posture regulation. Sportverletzung Sportschaden: Organ der Gesellschaft fur Orthopadisch-traumatologische Sportmedizin, 23(3), 148-154.

Silfies, S. P., Ebaugh, D., Pontillo, M., & Butowicz, C. M. (2015). Critical review of the impact of core stability on upper extremity athletic injury and performance. Brazilian Journal of Physical Therapy, 19(5), 360-368.

Söderman, K., Alfredson, H., Pietilä, T., & Werner, S. (2001). Risk factors for leg injuries in female soccer players: a prospective investigation during one out-door season. Knee Surgery, Sports Traumatology, Arthroscopy, 9(5), 313-321.

Steinberg, N., Nemet, D., Pantanowitz, M., Zeev, A., Hallumi, M., Sindiani, M., ... & Eliakim, A. (2016). Longitudinal study evaluating postural balance of young athletes. Perceptual and Motor Skills, 122(1), 256-279.

Şimşek, D., & Ertan, H. (2011). Postural kontrol ve spor: spor branşlarına yönelik postural sensör-motor stratejiler ve postural salınım. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 9(3), 81-90.

Ting, L. H., & McKay, J. L. (2007). Neuromechanics of muscle synergies for posture and movement. Current Opinion in Neurobiology, 17(6), 622-628.

Urquhart, D. M., Barker, P. J., Hodges, P. W., Story, I. H., & Briggs, C. A. (2005). Regional morphology of the transversus abdominis and obliquus internus and externus abdominis muscles. Clinical Biomechanics, 20(3), 233-241.

Wang, H. K., Chen, C. H., Shiang, T. Y., Jan, M. H., & Lin, K. H. (2006). Risk-factor analysis of high school basketball–player ankle injuries: A prospective controlled cohort study evaluating postural sway, ankle strength, and flexibility. Archives of Physical Medicine and Rehabilitation, 87(6), 821-825.

Welch, T. D., & Ting, L. H. (2014). Mechanisms of motor adaptation in reactive balance control. PLoS One, 9(5), e96440.

Wikstrom, E. A., Fournier, K. A., & McKeon, P. O. (2010). Postural control differs between those with and without chronic ankle instability. Gait & Posture, 32(1), 82-86.

Willson, J. D., Dougherty, C. P., Ireland, M. L., & Davis, I. M. (2005). Core stability and its relationship to lower extremity function and injury. JAAOS-Journal of the American Academy of Orthopaedic Surgeons, 13(5), 316-325.

Wirth, K., Hartmann, H., Mickel, C., Szilvas, E., Keiner, M., & Sander, A. (2017). Core stability in athletes: a critical analysis of current guidelines. Sports Medicine, 47(3), 401-414.

Zazulak, B. T., Hewett, T. E., Reeves, N. P., Goldberg, B., & Cholewicki, J. (2007). The effects of core proprioception on knee injury: a prospective biomechanical-epidemiological study. The American Journal of Sports Medicine, 35(3), 368-373.

Zazulak, B., Cholewicki, J., & Reeves, P. N. (2008). Neuromuscular control of trunk stability: clinical implications for sports injury prevention. JAAOS-Journal of the American Academy of Orthopaedic Surgeons, 16(9), 497-505.

Zemková, E. (2014). Sport-specific balance. Sports Medicine, 44(5), 579-590.

Zemková, E., & Dzurenková, D. (2009). There is no difference in balance impairment after intermittent and continual exercise. Medicina Sportiva, 17, 1068-1073.

SPORDA MASAJ

Bereket KÖSE

- Kurum Bilgisi: Şırnak Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Şırnak/TÜRKİYE
- ORCID: 0000-0001-5315-9195
- Mail: bereket.kose@hotmail.com

Ünsal ALTINIŞIK

- Kurum Bilgisi: Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Spor Yöneticiliği Bölümü, Aydın/TÜRKİYE
- ORCID: 0000-0002-5078-294X
- Mail: unsal.altinisik@adu.edu.tr

Masajın Tarihçesi

M.Ö. 3000 yıllarında Çin literatüründen öğrenilen yazılı kaynaklardan masajın iyileşmenin bir kaynağı olarak, insan vücuduna el kullanılarak yapılan bir takım uygulamaların oldukça eski bir iyileşme metodu olduğu ifade edilmiştir. İlgili literatürde masajın sadece hastalıkların ve yaralanmaların doğal yolla tedavisi için değil, aynı zamanda da hastalıklardan korunmada başlıca bir unsur olarak kullanıldığı da görülmüştür (Rowshan, 2003).

Asur, Babil, Çin, Hindistan tarafından ilk olarak kullanılan masaj aynı zamanda Persler, Mısır, Eski Yunan ve Roma gibi toplumlarda da iyileştirme ve rahatlatma maksadıyla kullanılmıştır (Şahin, 2012). Örneğin M.S. 130-200 yılında yaşayan Galen, aşırı beslenen ve hareketsiz bir yaşam süren Romalı burjuvaların sağlıklı ve zinde bir hayat için fiziksel aktivite yapmalarını önermiş ve bununla beraber düzenli masaj yaptırmanın da genel sağlığa pozitif etki edeceğini belirtmiştir (Kanbir, 1998).

Masaj ile ilgili ilk kitap Çin'de yazılmıştır. Orta Çağ ve Roma İmparatorluğunda önemli bir tedavi seçeneği olmasına karşın Roma İmparatorluğunun son zamanlarında önemini kaybetmiştir. İtalya'da başlayan Rönesans hareketiyle beraber masaj tekrardan eski önemini kazanmaya başlamıştır. 20. yüzyıl ortalarından itibaren klasik masaj teknik yönden bugünkü halini almıştır. Küçük tekniksel farklılıklar olsa da masajın ana kuralları günümüze kadar aynı şekilde gelmiştir (MEB, 2011).

Masaj Tanımı

Masaj; sistemsel ve bilimsel metotlarla kaslara, ligamentlere, deri ve fasyalara uygulanan aynı zamanda yüzeysel dokular altında kalan yapılara çeşitli hareketlerin kombinasyonundan oluşan tedavi edici manuel tekniklere verilen genel isimdir (Yüksel & Baltacıoğlu, 2013).

Tarihteki bütün toplumlarda masajın kullanıldığı çeşitli kaynaklar tarafından ifade edilmektedir. Temelde el hareketleri kapsamına giren, "dokunma, yoğurma, baskı, ovma, titretme" şeklindeki uygulamaların kullanıldığı manipülasyonlar olarak kabul görmüştür. Ancak uygulanan bu manipülasyonlar bazı uygarlıklarda tek bir isim çatısı altında toplandığı görülmektedir. Örnek olarak "Arapçada mass, Yunancada massem, Fransızcada massage, İbranicede mashesh ve İtalyancada ise massagio" şeklinde ifade edildiği gözlemlenmiştir (Licht, 1963; Stamford, 1985).

Farklı teknik ve yöntemlerle yapılan geleneksel ve doğal bir tedavi yöntemi olan masajın yumuşak dokulara uygulanması sonucu, adalelerin gevşemesine, rahatlamasına ve kan dolaşımının daha iyi olmasına katkıda bulunur (Hou-Hui ve ark., 2008).

Masajın uygulanma yöntemi amaca yönelik ve yapısal olarak farklılıklar gösterdiği çeşitli kaynakla tarafından ifade edilmektedir. Bu kaynaklar incelendiğinde bilinen masaj tekniklerinin aslında 80'in üzerinde olduğu açıktır. Buna göre en fazla tercih edilen ve kullanılan masaj yönteminin klasik masaj olduğu görülmektedir (Kanbir, 2005).

Masajın Endikasyonları

Masajın yaygın olarak kullanım alanı, vücut fasyasını meydana getiren yumuşak dokuların çeşitli faktörlere bağlı olarak ortaya çıkan ağrılı durumlardır. Bu ağrıların temel noktası ilgili kasın sertleşmesi, zorlanması yorgunluğu ve yaralanmasıdır. Bütün bu nedenlere bağlı yumuşak dokuda patolojik değişiklikler meydana gelir (Tuna, 1997).

Masaj uygulanacak durumlara genel olarak bakıldığında;

- "*Uykusuzluk ve nevrasteni durumunda,*
- *Uzun süren yatak istirahatı,*
- *Tansiyon rahatsızlığından dolayı oluşan ağrıları,*
- *Burkulmalarda (sprain),*
- *Kırıklarda,*
- *Yanık sonrası oluşan deri ve dokuların rehabilitasyonu sonrası,*
- *Yüz felcinde ve diğer periferik felçlerde,*
- *Astım ve bronşit rahatsızlıklarında,*
- *Yarışmaya başlamadan önce pasif ısınmada,*
- *Yarışma sonrasında bitkinliğin giderilmesinden sonra uygulanabilir*" (Kanbir, 2005; Madenci, 2007).

Masajın Kontrendikasyonları

Masajın yapılmaması ve uygulanmasının sakıncalı olduğu bazı durumlar vardır. Kontrendikasyon yani masajın yapılmaması bölgesel ya da genel olabilir. Bölgesel olanlar belirli bir bölgeyle ilgili olanıdır. Bu aşamada

masaj kişi için uygun ve yapılabilir olsa da ifade edilen bölge için sakıncalıdır. Genel kontrendikasyonların teşhis edilmesi için ise, masaj tedavisinden önce hastanın ya da yaralanmış kişinin detaylı bir kontrolden geçirilmesi ve kontrendikasyon meydana getirecek olasılıkların ortadan kaldırılması gerekmektedir (Yüksel, 2007). Masaj;

- "*Kalp yetmezliklerinde ve tansiyon hastalıklarında,*
- *Apseli ve iltihaplı durumlarda ve deri hastalıklarında,*
- *Teşhisi belli olmayan tüm hastalıklarda,*
- *Açık yaralarda, yaralanmalarda yapılmaz ve çıkıklarda ve yanıklarda,*
- *Çok ağrılı olan durumlarda ve kas hastalarına,*
- *Damar hastalıklarında ve morluk ve şişlik olan bölgelere,*
- *Ateşli hastalıklarda ve kanser vakalarında,*
- *İyileşmemiş kırıklarda ve yeni ameliyatlılarda,*
- *Hamileliğin ilk aylarında ve bazı durumlarda hamilelik süresince,*
- *Kıl kökü iltihabı gibi yerel sorunlarda ve karın hastalıklarında yapılmaz*" (Madenci, 2007).

Klasik Masaj Manipülasyonları

Masaj uygularken el ve parmakların aldığı şekiller, hareketlerin oluşması ve meydana gelen etkiler göz önünde bulundurulduğunda klasik masaj manipülasyonlarının 5'e ayrıldığı görülmektedir (Tuna, 1997). Bunlar;

- "Öflöraj (Sıvazlama)
- Friksiyon (Dairesel hareketler)
- Petrisaj (Yoğurma)
- Perküsyon (Vurma)
- Vibrasyon (Titretme) tekniği" ile uygulanır.

Öflöraj (Sıvazlama)

Öfloraj hareketi klasik masajın temel manüplasyonudur. Deri üzerine yapılan sıvazlama hareketlerine verilen isimdir. Öfloraj yüzeysel ve derin uygulama olarak ikiye ayrılır. Bu uygulama biçimi kişinin

gevşemesini, masaj uygulamasında kullanılacak krem veya pomadların deri altına girmesini sağlamakla beraber bu yöntemin en temel görevi masaj yapılacak bölgeyi ısıtarak bir sonraki aşamada uygulanacak masaj manüplasyonlara hazır hale getirmektir (Gürel & Doğdu, 2014).

Masajın başlangıç ve bitiş evresinde sadece kişinin hissedebileceği kadar hafif ve narin bir temas oluşturulmalıdır. Öfloraj hareketi, masaj yapılacak bölgenin kalbe uzak olan yerinden kalbe yakın olan yerine doğru ve kas lifleri yönünde olmalıdır. Geri dönüş evresinde ise ellerin vücuttan teması kesilmemelidir (Pehlivan, 2015).

Friksiyon (Dairesel Hareketler)

Friksiyon parmak uçları ya da başparmak ile yapılan küçük alanda dairesel ve eliptik bastırma ve kaydırma hareketleridir (URL-1). Kas içindeki fibrositik nodülleri dağıtmak amacıyla uygulanır. Ağrılı bir masaj manüplasyondur. Doku içi kanamaları kanamalara en fazla bu manipülasyonda görülür (Kanbir, 2005).

Petrisaj (Yoğurma)

Yoğurma hareketi olarak adlandırılan petrisaj kasa uygulanan en etkili masaj yöntemi olarak ifade edilir. Uygulama kasın büyüklük ve biçimine göre tek el, çift el, parmaklar ve baş parmakla uygulanabilir. Petrisaj hareketlerinde doku tam olarak kavranarak yavaş, yumuşak ve ritmik bir şekilde uygulanması gerekmektedir.

Masaj manipülasyonun yönü öfloraja benzer bir şekilde kalp yönüne doğru yapılmalıdır. Petrisaj, deriye olan kan akımını iyileştirir ve hızlandırır aynı zamanda deri esnek olabilme yeteneğini artırır ve ilgili dokularda bir yumuşama sağlar (Vickers, 1999).

Perküsyon (Vurma)

Hızlı, kuvvetli ve ritmik bir şekilde masaj yapılacak bölgeye uygulanan vurma hareketine perküsyon denir (Field, 1998; Tuna, 1997).

Bu yöntemde sinir sistemini uyarılır. Aynı zamanda tonüsü artan kasların gerginliği azaltılması için de kullanılır. Vuruşlar yapılırken çok fazla güç kullanılmamalı aksi takdirde tedavi edilen doku zarar görebilir. Ellerle deri üzerine ritmik vurma hareketlerini kapsayan bu tekniğin uygulanışı; boulting (yumruklama), haşman (baltalama-el kenarı ile vuruş),

tapotmen (kubbe şeklinde baskılı vuruş) ve klakman (avuç içi sesli vuruş) gibi farklı şekillerde yapılmaktadır (MEB, 2011).

Vibrasyon (Titretme)

Vibrasyon tekniği, titretme anlamına gelen, elin tamamı veya parmak uçları kullanılarak yapılan bir manipülasyondur. Bu teknik, deri üzerine sabitlenecek şekilde yerleştirilen ellere, omuz ve dirsekten verilen titreşimin, kasa aktarılması şeklinde uygulanır (Şahin, 2012).

Aynı zamanda sinir sonlanmalarına yatıştırıcı etkisi olduğundan dolayı toparlanmayı çabuklaştırır (Deuser, 1967).

Masajın Temel Amaçları

- "*Vücuttaki dokuların ve organların düzenli olarak çalışmasını sağlamak,*
- *Kasları güçlendirmek,*
- *Vücutta biriken toksin ve yorgunluk maddelerinin atılımını sağlamak.*
- *Kan dolaşımını hızlandırmak,*
- *Eklemlerin hareketini arttırmak,*
- *Kaslara ve dokulara daha çok oksijen iletmek,*
- *Doğal yaşlanma sürecini yavaşlatmak ve derinin elastikiyetinin koruyarak, kırışıklıkların oluşumunu geciktirmek,*
- *Psikolojik rahatlama sağlamak*" (MEB, 2011).

Masajın Organizma ve Kaslar Üzerindeki Etkisi

Vücudumuzdaki kaslar, postür bozuklukları ve buna bağlı olarak kas gruplarında oluşan zorlanmalar, stres, aşırı yorgunluk ve benzeri nedenlerden dolayı gerilmektedir. Masaj, gergin olan kasların gevşetilmesinde en etkili yöntemlerden birisidir (Mario, 2008,). Ek olarak;

- "*Dokulardaki laktik asit birikimini dağıtarak kas dokusundaki yorgunluğu giderir.*
- *Düzenli masaj, kas dokularında artık ürünlerin birikmesi sonucu oluşabilecek sertlikleri (fibrosis) engeller ya da ilerlemesini önler.*

- *Masaj, kasın fonksiyonel gücünün korunmasına yardımcı olur.*
- *Kaslara yapılan masajla artan dolaşım sayesinde, dokulara daha çok oksijen taşınır.*
- *Artık ürünlerin organizmadan kolay atımı sağlanır.*
- *Eklemler çevresine yapılan gevşetici masajlar, kasların da sistemli olarak çalışmasını sağlar.*
- *Zayıflamış kaslar üzerine etkili masaj uygulamaları, kasın eski fonksiyonunu kazanmasını sağlar*
- *Kas liflerinin elastikiyetini artırır* " (MEB, 2011).

Masajın Deri Dokusu Üzerine Etkisi

Yapılan masaj neticesinde dokuda artış gösteren kan dolaşımı ve metabolik faaliyetler sayesinde deri altındaki yağ ve ter bezleri daha fazla sebum denilen cilt sıvısı üreterek derinin daha elastik-yumuşak olmasına yardımcı olur. Masaj, ter bezleri yoluyla deriden üre ve diğer artık maddelerin daha kolay vücuttan uzaklaştırılmasına neden olur ve derinin solunum işlevini arttırır Derinin hemen altındaki kılcal damarların genişlemesi sonucu derinin renginde bir düzelme de sağlar (Taspınar, 2010; MEB, 2011).

Masajın Sinir Sistemi Üzerindeki Etkisi

Kaliteli bir masaj sonucunda, masajın organizma üzerinde sakinleştirici, uyarıcı ve ağrıyı azaltıcı etkiye sahip olduğu bilinmektedir. Masajın yavaş yapılması sinir sistemini üzerinde gevşetici etkiye sahiptir. Masaj teknikleri uyarıcı ve mekanik etkiye neden olduklarından, organizmadaki birçok doku, organ ve sistemin daha verimli bir şekilde çalışmalarını sağlar (MEB, 2011; Şahin, 2012).

Masajın Dolaşım ve Lenf Sistemi Üzerine Etkisi

Klasik masajın kan ve lenf dolaşımı üzerine etkileri bilimsel çalışmalar neticesinde ispatlanmıştır. Kalp yönüne doğru yapılan masaj uygulamaları, dolaşımın hızlandırılması ve lenf sisteminin uyarılmasında etkilidir (Şenşafak, 2005).

Zayıflamış olan lenfatik sistemi kalp yönünde uygulanan sıvazlama ve yoğurma hareketleriyle uyararak aktif hâle getirir, bulunan ödem ve şişkinliklerin giderilmesine yardım eder, hücrelerde oksijen miktarında artışa

neden olur ve Toksin maddelerin rahat bir şekilde vücuttan atılımını sağlar (Yao ve ark., 2007; MEB, 2011).

Masajın etkisiyle organizmanın dokularını besleyen maddelerin hareketinin artması ve damarlara mekanik etki yapılması neticesinde masaj yapılan bölgedeki kan dolaşımı artmaktadır. Masaj yapılan bölgedeki dokuyu besleyen ürünlerin hareketinin artması ve kan damarlarının vazodilitasyonu doku uyarılmasına ve otonom sinir sisteminin refleks cevabı olarak açıklanmaktadır (Yates, 2004).

Masaj kalp yönünde yapılmalıdır, nedeni ise venöz dönüşün kalp yönünde olmasına dayanır. Lenf sıvısı dışarıya atılarak, toplardamar dolaşımına katılması sağlanır ve bu şekilde metabolizma atıklarının bölgeden kolayca uzaklaştırılması sağlanmış olur (Kanbir, 2005).

Masajın Psikolojik Etkisi

Düzenli olarak yapılan masaj, insan vücudu üzerinde canlandırıcı, sakinleştirici, uyarıcı ve gerginliği azaltmada etki gösterir (MEB, 2011).

Masajın fizyolojik etkilerinin yanı sıra, ruhsal yönden özellikle yarışma öncesi gergin olan sporcuların sakinleşmesini, pasif olanları da uyararak aktif hale getirmesini sağlar. Bu bağlamda psikolojik açıdan en önemli etki olumlu motivasyon ve stresten arınma olarak değerlendirilebilir (Gürel & Doğdu, 2014).

Masaj Teknikleri

Masaj terapistleri tarafından kas-bağ dokusu iyileşmesi ile fonksiyonel iyileşme sağlamaya yönelik masaj teknikleri vardır. Aynı zamanda bu teknikler sporcularda yumuşak dokuları uyarmaya teşvik eder. Uygulanan masaj manipülasyonlarını farklı şekilde ele alan temel olarak 4 masaj tekniği bulunmaktadır:

Hoffa Tekniği

- "*Hoffa tekniği Alman tekniğidir.*
- *Vücutta rahatlatıcı ve gevşetici bir etki sağlar.*
- *Kas grupları ayrı ayrı ele alınır.*
- *Öfleraj manipülasyonu hafif ve yumuşak fakat kesin ve tesirlidir.*
- *Öfleraj manipülasyonu her zaman kalbe doğrudur.*

- *Eller devamlı vücut ile temas halindedir*."(Kanbir, 1998).

Mennel Tekniği

- "*Mennel masaj tekniği İngiliz tekniği olarak ifade edilir.*
- *İskelet kaslarını gruplarını bir bütün alarak uygular.*
- *Öfleraj manipülasyonu kalp yönünde olmayabilir.*
- *Öfleraj manipülasyonu yüzeysel ve sıkı bir şekilde uygulanır.*
- *Eller vücut ile sürekli temas halinde olmayabilir.*
- *Yapılan öfleraj manipülasyonlarından sonra ellerin vücutla teması kesilir*" (Kanbir,1998).

Mc Millan Tekniği

- "Bu teknik Amerikan tekniği olarak bilinmektedir.
- Sırt bölgesi dışındaki kas gruplarına sırasıyla masaj uygulanır.
- Ven akışı ve lenf akışı yolları izlenerek uygulanır.
- Bütün kas gruplarına yuvarlama manipülasyonundan önce sıvazlama yapılır" (Kanbir, 1998).

Ling Tekniği

- Bu teknik İsveç tekniği olarak bilinmektedir.
- Bu teknik genellikle sağlıklı kişilere yapılır.
- Masaj manipülasyonları ağır ve güçlü bir tempoda uygulanır.
- Yapılan manevralar perküsyon manipülasyonlarıdır" (Kanbir, 1998).

Masaj Çeşitleri

Dinlendirme Amacı ile Uygulanan Masajlar

- ❖ Klasik Masaj

Tedavi Amacı ile Uygulanan Masajlar

- ❖ Konnektif Doku Masajı
- ❖ Segmental Masajı
- ❖ Periost Masajı

- ❖ Sinir Uçları Masajı

Estetik Amaç ile Uygulanan Masajlar

- ❖ Spor Masajı (Budak, 2018).

Spor Masajı

Son zamanlarda dünyada gelişen teknoloji ve spora olan ilginin artması nedeniyle birçok spor dalında oyun temposunun ve fiziksel aktivitenin hem süresi hem de şiddetinin artması farklı toparlanma tekniklerinin uygulanmasını zorunluluk haline getirmiştir (Köse, 2020). Toparlanma ve gevşeme tekniklerinden biri olarak kabul edilen masaja ilgi artmış ve spor masajı dalının gelişmesine katkıda bulunulmuştur. Spor masör ve masözlerin mesleki olarak oluşmasında da bu gelişmeler büyük bir oranda katkı sağlanmıştır (Gürkan, 2018).

Spor masajı uygulaması hiçbir zaman yalnız başına bir ısınma yöntemi değildir. Aynı zamanda spor, egzersiz gibi fiziksel aktivitenin yerini tutamayacağı ve kasın gücü ile kuvvetini arttırmayacağı unutulmamalıdır. Spor masajı ve masaj uygulamaları ABD ve Rusya gibi ülkelerde eğitim kurumlarının eğitim programlarında yer alan ve üzerinde önemle durulan bir konu olarak görülmektedir (Samples, 1987).

Spor masajının amacı şunlardır:

- "*Motivasyonu sağlamak*
- *Sakatlıkları önlemek ya da durumlarını düzeltmek amacıyla kasları uyararak sportif aktiviteye hazırlamak*
- *Kas gerginliğini ve krampları gidermek*
- *Sportif aktivite sonrası sporcunun dinlenmesini sağlamak, çalışmasının verimini arttırmak*
- *Atık, toksin maddelerin vücuttan atılımını kolaylaştırmak amacıyla yapılmaktadır*" (MEB, 2011; Grisogono, 1995).

Spor masajı 3 ayrılmaktadır Bunlar;

1. Müsabaka (aktivite) öncesi masaj
2. Müsabaka arası (aktivite arası) masaj
3. Müsabaka (aktivite) sonrası masaj

Müsabaka (Aktivite) Öncesi Masaj

Müsabaka ya da aktivite öncesi yapılan masaj asıl olarak aktivite öncesi pasif ısınma ve motivasyonu sağlamak amacıyla kullanılır. Bazen müsabakadan 24 saat önce yapılan genel masajla sporcunun zihinsel ve psikolojik olarak rahatlaması, kaliteli ve derin bir uykuyla dinlenmesi amaçlanır (Gürkan, 2018).

Hazırlık masajı, spor aktivitesinden 20-30 dakika önce bölgesel uygulamalarla yapılır. Isınma masajı sıvazlama ve dairesel biçiminde olmalı ve kısa süreli uyarıcı bir etkiye sahip olmalıdır (MEB, 2011).

Müsabaka Arası (Aktivite Arası) Masaj

Müsabaka arasında yapılan masajın süresi oldukça kısıtlı ve sporcu sayısı fazladır. Sporcularda aşırı gerginlik, kasta sertleşme, kramplar ve yorgunluk belirtileri oluşur. Arada yapılan masaj ile hem biriken laktik asitin hücre ortamından uzaklaştırılması hem de bir sonraki müsabakaya ya da ikinci devreye sporcuyu hazırlamak bir masör/ masöz için en zor görevdir (Yılmaz, 1995).

Aktivite arası yapılacak masajın süresi 10-15 dakikadan fazla olmamalıdır. Masaj; sıvazlama, dairesel hareketler, titretme-sallama manipülasyonlarıyla yapılmalıdır (MEB, 2011).

Müsabaka (Aktivite) Sonrası Masaj

Egzersizden sonra yaşanan sağlık sorunlarını çözmek, dinlenmek, vücudu aktivite öncesi düzeye geri getirmek ve sporcularda oluşan zihinsel ve psikolojik yorgunluğun nedenlerinden biri olan laktik asitin kan ve kaslarda birikimini uzaklaştırmak ve dokularda oluşan metabolik artık maddelerin vücuttan daha çabuk atılmasını sağlamak amacıyla tüm klasik masaj manüplasyonlarının genel vücut masajında uygulanmasıdır (MEB, 2011).

Sonuç olarak yapılan fiziksel aktivitelerin insanlar üzerinde birçok olumlu etkisinin olduğu çeşitli yazarlar tarafından vurgulanmaktadır (Ayyıldız & ark., 2019; Köse & Atlı, 2020; Bastug ve ark., 2018; Başkan ve ark., 2017; Diedhiou & Andre, 2021; Diedhiou & ark.; 2021; Andre & Diedhiou, 2020; Dokuzoğlu & Yıldız, 2019). Fiziksel aktivite sonrasında müzik dinlemek, germe ve masaj uygulamaları gibi toparlanma teknikleri uygulamak bireylerin daha hızlı aktivite düzeyi öncesine dönmeyi hızlandırmaktadır (Köse & Atlı, 2019; Romadhona, & ark., 2019).

KAYNAKLAR

Andre H., Diedhiou, A. B (2020). Spor & Kalp Hastalıkları. (Editörler: Mustafa Can KOÇ, Tamer Civil). Sporun Kavramsal Temelleri 5(Sağlık). Efe Akademi Yayınevi, İstanbul. ISBN: 978-625-7729-75-8.

Ayyıldız, E., Sunay, H., Köse, B., & Atli, A. (2019). Investigation of the life quality of women in Ankara according to their participation in physical activity. Acta Medica Mediterranea, 35(6).

Bastug, G., Zorba, E., Özkara, Ş. & Altıncit, U. (2018). Investigation of The Correlation Between Quality of Life and Participation in Recreative Activities of University Students. CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 13(2), 342-355.

Başkan, A. H., Zorba, E., & Bayrakdar, A. (2017). Impact of the population density on quality of life. Journal of HumanSciences, 14(1), 506-518

Budak, H. (2018). Seçilmiş Masaj Manipülasyonlarının Anaerobik Koşu Sonrası Toparlanma Üzerine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Deuser, E. (1967). Spor Masajında Kavrayıs Tipleri. (Çev. H. Özgönül) Spor Hekimligi Dergisi, 2(1), 25–26.

Diedhiou, A. B, Andre, H., Altunsaray A. (2021). Tip 2 Diyabet ve Egzersiz. (Editör: Mustafa Can Koç). Holistik Sağlık ve Egzersiz. Efe Akademi, İstanbul.

Diedhiou, A. B., & Andre, H. A. (2021). Study Determining the Functional Fitness and Physical Activity Level and Assessing Correlation between IPAQ and SFT in Elderly People. Spor Bilimleri Dergisi, 32(4), 207-219.

Dokuzoğlu, G. & Yıldız, S. M. (2019). Investigation of middle school parents' attitude towards extracurricular sports activities according to some demographic characteristics. Journal of Human Sciences, 16(4), 1156-1163. doi:10.14687/jhs.v16i4.5890.

Field, T. (1988). Massage therapy effects. Am Psychol. 53(12), 1270-82.

Grisogono, V. (1995). Physiotherapy for sports injuries. ABC of Sports Medicine, Tavistock Square, BMA House, BMJ Yayıncılık, Londra, (1):92-96.

Gürel, K. M., & Doğdu, B. (2014). Spor Masajı. 10.Sınıf Ders Kitabı, Devlet Kitapları 5.Baskı. Milli Eğitim Bakanlığı.

Gürkan, A. (2018). Spor Masajı. Iğdır Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 1(1), 24-28.

Hou-Hui, Y., Li-Juan, F., Xiao-Feng, Y., & Yan-Yan, C. (2008). Effect of rolling massage on particle moving behaviour in blood vessels. Chinese Physics Letters, 25(9), 3496.

Kanbir, O. (1998). Klasik masaj. Ekin Kitabevi Yayınları, Bursa.

Kanbir, O. (2005). Klasik Masaj. Üçüncü baskı, Ekin Kitapevi, Bursa.

Köse, B. & Atlı, A. (2020). Genç Futbolcularda Yüksek Şiddetli İnterval Antrenmanın Çeviklik Sürat ve Aerobik Performans Üzerine Etkisinin İncelenmesi. Türkiye Spor Bilimleri Dergisi, 4(1), 61-68.

Köse, B. (2020). Müziğin Aerobik ve Anaerobik Performansa Etkisinin İncelenmesi. Nobel Akademik Yayıncılık.

Köse, B., & Atlı, A. (2019). Effect of different music tempos on aerobic performance and recovery. Progress in Nutrition, 21(4), 922-927.

Licht, S. (1963). Massage Manipulation and Traction, USA, Waverly Press; Incorporated, Baltimore, Maryland, Secaond Printing, 3 -14.

Madenci, E. (2007). Klasik masaj. Türk Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Dergisi, 53(Özel Sayı 2), 58-61.

Mario, P. C. (2008), Evde kolay masaj. (Çev. E. Demir). Arkadaş Yayınevi, Ankara.

Pehlivan, S. (2015). Diz Osteoartritli Yaşlı Bireylere Uygulanan Aroma Terapi Masajının Ağrı, Fonksiyonel Durum ve Yaşam Kalitesine Etkisi. Doktora Tezi. Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Romadhona, N. F., Sari, G. M., & Utomo, D. N. (2019). Comparison of sport massage and combination of cold water immersion with sport massage on decrease of blood lactic acid level. In Journal of Physics: Conference Series 1146 (1), 012012.

Rowshan, A. (2003). Stres Yönetimi. (Çev. Ş. Cüceloğlu), Sistem Yayıncılık, İstanbul.

Samples, P. (1987). Does "Sports Massage" Have a Role in Sports Medicine? The Physician and Sportsmedicine, 15(3), 177–183.

Stamford, B. (1985). Massage For Athletes, Minneapolis, The Physician and Sportsmedicine, 13(10), 171- 178.

Şahin, S. (2012). Tüm yönleriyle masaj teknikleri. Unvan meslek eğitim kursları. Ankara Basım Yayın, Ankara.

Şenşafak, G. (2005). Günlük bir uygulama olarak masaj. Mozaik Yayınları, İstanbul.

T.C. Millî Eğitim Bakanlığı. (2011). Güzellik ve saç bakım hizmetleri klasik masaj teknikleri. Millî Eğitim Bakanlığı, Ankara.

Taspınar, F, (2010). Sağlıklı Genç Yetişkin Bayanlarda Triceps Surae Kasına Matriks Ritm Uygulamasının Kastaki Kan Dolaşımına Akut Etkisi. Doktora Tezi. Pamukkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Denizli.

Tuna, N. (1997). A"dan Z"ye Masaj. Nobel Tıp Kitabevi, Ankara.

URL1:https://uzmanmasaj.tr.gg/FR%26%23304%3BKS%26%23304%3BYON_Ovma.htm (15.12.2022)

Vickers, A., & Zollman, C. (1999). Massage therapies. BMJ, 319(7219), 1254-1257.

Yao, F., Ji, Q., Zhao, Y., & Feng, J. L. (2007). Observation on therapeutic effect of point pressure combined with massage on chronic fatigue syndrome. Zhongguo Zhen jiu= Chinese Acupuncture & Moxibustion, 27(11), 819-820.

Yates, J. (2004). A physician's guide to therapeutic massage. Curtis-Overzet Publications.

Yılmaz, A. (1995). Spor Masajı. Konya, 8-11.

Yüksel, İ. (2007). Klasik masaj teknikleri. İ. Yüksel (Editör), Masaj teknikleri (Bölüm I., Birinci Baskı, ss.15-71). Alp Yayınları, Ankara.

Yüksel, İ., & Baltacıoğlu, S. (2013). Klasik Masaj Teknikleri. İçinde İ.Yüksel (Ed.), Masaj Teknikleri (3. Baskı, ss. 15–17). Asil Yayın Dağıtım.

TAKIM SPORLARINDA BESLENME

Cemre Didem EYİPINAR

- Kurum Bilgisi: Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor, Gaziantep/TÜRKİYE.
- ORCID: 0000-0002-9778-2074
- cemreeyipinar@gantep.edu.tr

Takım Sporları

Takım sporları, yapıldıkları alana göre kort veya saha oyunları olarak sınıflandırılabilir (Burke, 2007). Saha oyunları, Amerikan futbolu ve ragbi gibi güç sporlarıdır; Ayrıca Avustralya ve Gal futbolu, lakros futbolu, çim hokeyi gibi daha fazla dayanıklılık gerektiren sporlar veya kriket, beyzbol, voleybol gibi vuruş sporları olarak alt bölümlere de ayrılabilir. Yüksek yoğunluklu aktivitelerin ardından dinlenme anları veya düşük yoğunluklu aktivitelere geçişin hızlı olması takım sporlarının belirleyici özelliğidir (Gabbett ve ark., 2008).

Saha sporları ise daha küçük alanlar, daha kısa oyunlar ve sık oyuncu değişikliği ile bilinir. Bu durum müsabakalara katılan sporcuların arka arkaya iki ila üç oyun oynamasına neden olup, uçuş ve konaklama için çok fazla zaman ayırma sorununu yaratır. Dolayısıyla birbirini izleyen antrenmanlar, glikojen depolarının tükenmesi ve sıvı kaybı olasılığı ile beslenme dahil normal rutini bozar (Holway & Spriet, 2011). Oyun alanının büyüklüğü, maçların sıklığı ve uzunluğu, sezonun uzunluğu, antrenman dönemi, oyuncu sayısı ve izin verilen yedek oyuncu sayısını gibi etmenler dahil olmak üzere her sporun standartları, antrenman ve müsabaka gereksinimlerini etkiler. Bu nedenle takım sporcularının optimum düzeyde beslenmesini sağlamak, çeşitli kültürel, ekonomik ve psikolojik faktörler sürece müdahale edebileceğinden benzersiz zorluklar taşır (Burke, 2007).

Takım Sporlarında Genel Beslenme İlkeleri

Takım sporlarında oyunun gerektirdiği teknik özellikler ve süreler farklıdır. Farklılıklar olmakla birlikte enerji, makro ve mikro besin gereksinimleri başka dallarla benzerlik göstermektedir. Bu nedenle takım sporlarında genel beslenme kuralları takıma göre değil kişiye göre belirlenmelidir. Takım sporları için beslenme örüntüsünde, karbonhidrat, protein, yağ ve enerji alımı bir denge halinde olmalıdır (Kolukısa & Eyipınar, 2020).

Enerji Alımı: Sporcular, optimum spor performansı için gerekli antrenmanları yapmalarının yanı sıra fizyolojik adaptasyonlarını desteklemek için yeterli düzeyde enerjiyi almalıdır. Egzersiz seansları boyunca yetersiz enerji içeren bir diyet, kemik mineral yoğunluğu ve yağsız kas kütlesi kaybı, yaralanma olasılığında artış, hormonal ve genetik anormallikler dahil olmak üzere çeşitli şekillerde performans üzerinde olumsuz bir etki yaratabilir (Jenner et al., 2019). Günlük alınması gereken

enerji miktarı Cunnigham formülü ile hesaplanabilir (Mahan & Raymond, 2017).

Karbonhidrat Alımı: Takım sporu performansı, yetersiz karbonhidrat depoları nedeniyle düşebilir (Beelen ve ark., 2010). Takım sporu beslenmesinde karbonhidratların önemi, takım sporlarının hem aerobik sistemi (karbonhidratlar ve yağ) hem de anaerobik sistemi (fosfajen ve anaerobik glikoliz) uyarmasından kaynaklıdır (Burke ve ark., 2006). Takım sporu sporcuları için etkili toparlanma odaklı karbonhidrat önerilerinde temel amaç, azalan kas ve karaciğer glikojen seviyelerini mümkün olan en kısa sürede yenilenmesine dayalıdır (Beelen ve ark., 2010).

Protein Alımı: Makrobesin ögeleri açısından, bir takım sporu oyuncusunun toparlanma yeteneği, temel olarak protein alımından etkilenir. Takım sporu katılımcılarının aralıklı ve çok yönlü hareketleri, tekrarlayan eksantrik kas kasılmalarını gerektirir; bu da kas yaralanması göstergelerinin neden oyunlardan iki ila üç gün sonra sıklıkla gözlemlendiğini açıklar. Buradan hareketle takım sporu sporcularının iyileşmesine yardımcı olan protein alımının, yalnızca toparlanma değil aynı zamanda iskelet kası proteinlerinin yeniden inşası ve onarımına yardımcı olmaktan daha önemli olabileceği düşünülmelidir (Heaton ve ark., 2017).

Yağ Alımı: Tüm bireylerde ve sporcularda olduğu gibi, takım sporlarında da alınması önerilen günlük yağ miktarı, toplam enerjinin % 20-30‘u kadar olmalıdır (Fink vd., 2006). Aşağıdaki tabloda, takım sporcularının çeşitli koşullarda günlük alması gereken makro besin ögeleri ve enerji alımına ilişkin veriler yer almaktadır (Tablo 1).

Tablo 1. Takım sporlarında sporcuların besin ihtiyacı (Mujika & Burke, 2010; Baker et al., 2014; Mahan & Raymond, 2017)

Durum /Koşullar	Karbonhidrat (g)	Protein (g)	Enerji (kkal)
Düşük Yoğunluk (düşük yoğunluklu veya beceriye dayalı egzersizler)	3-5 g/kg/gün	1,4-1,7 g/kg	**Cunnigham Formülü (RMR * FAF)** **RMR**= [500+ (22* yağsız vücut kütlesi (kg)] **FAF (Fiziksel Aktivite Faktörü)** FAF=1.375: Hafif aktif FAF=1.550: Orta düzeyde aktif FAF=1.725: Çok aktif FAF=1.900: Ekstra aktif
Orta Yoğunluk (günde 1 saati geçmeyen egzersizler)	5-7 g/kg/gün		
Yüksek Yoğunluk (Dayanıklılık egzersizleri, günde 1-3 saat orta ila yüksek yoğunluklu egzersiz)	6-10 g/kg/gün		
Çok Yüksek Yoğunluk (günde >4-5 saat orta ila yüksek yoğunluklu egzersiz)	10-12 g/kg/ gün		
Antrenman/ Müsabaka Öncesi	1-4 g/kg (1 saat önce)		
Antrenman/ Müsabaka Esnasında			
Moderate Intensity (60–90 minute competitions)	30-60 g /saat		
High Intensity (Competitions lasting 2 hours or more)	80-90 g /saat		
Antrenman/ Müsabaka Sonrası	1-1.2 g /kg/ saat	20-25 g	

Özetlenecek olursa, sporcuların beslenmesinde enerji dağılımının %55-65'ını karbonhidratlar, %12-15'ini protein, <%30'unu yağlar, su ve elektrolitler oluşturmalıdır (Ersoy, 2010).

Hidrasyon Düzeyi ve Sıvı Alımı

Çoğu takım sporu saha dışında oynandığından sporcular güneşe, sıcağa ve neme maruz kalır. Salonda ise nemin etkisinden dolayı yeterli havalandırma yapılamamaktadır.

Ayrıca bazı branşlarda giyilen ağır giysiler, koruyucu ekipmanlar, kapüşonlar önemli ölçüde ısı kaybına neden olur (Casa ve ark., 2000). Bunun yanı sıra egzersiz esnasında metabolik hız arttığından, kor ısısı artar ve buna bağlı olarak da terleme artar. Egzersiz esnasında sıvı tüketimi yeterli düzeyde olmadığında, terleme artışına bağlı olarak yaşanan sıvı kaybı telafi

edilememekte ve sporcu egzersizi dehidrasyona uğramış olarak sonlandırmaktadır (Ersoy & Ersoy, 2013).

Mevcut çalışmalar, vücut kütlesinin %2'sine eşit veya daha fazla (örneğin, 70 kg'lık bir atlette 1,4 kg'lık kayıp) kaybın yani dehidrasyonun fiziksel performansı olumsuz etkileyebileceği yönündedir (Murray, 2007). Dolayısıyla tüm takım sporlarında, optimum performans için hidrasyon sağlanmalıdır.

Aktivite sırasında kaybedilen kiloya bağlı olarak her sporcunun sıvı ihtiyacı farklılık gösterse de genel olarak müsabakadan 2-3 saat önce yaklaşık 2-3 bardak su tüketilmelidir. Müsabakadan 10-20 dakika önce 1-2 bardak su, antrenman sırasında her 10-15 dakikada bir 1-2 bardak su veya sporcu içeceği tüketimi önerilmektedir (Casa ve ark., 2000).

Sporcu içecekleri

Sporcu içecekleri ise benzer şekilde hidrasyonu sağlamak amaçlı kullanılan karbonhidrat ve elektrolit içerikli ürünlerdir. Sporcu içecekleri derişimlerine göre hipotonik (<%4 karbonhidrat içeren), izotonik (%6-8) ve hipertonik (>%8 karbonhidrat içeren) olmak üzere 3 grupta toplanmaktadırlar. Özellikle 60 dakikadan uzun süren egzersizlerde su tüketimi rehidrasyonu sağlamada yeterli olmamaktadır. Bu durumda sporcu içeceklerinden faydalanılması, bağırsaklardan glikoz emilimini destekler ve iskelet kasları için enerji sağlamada etkili bir yol olacaktır (Council on Sports Medicine and Fitness Executive Committee, 2011).

Yapılan çalışmalar, elektrolit ve karbonhidrat içerikli sporcu içeceklerinin hidrasyonu sağlayabileceğini ve sportif performansa katkıda bulunabileceğini vurgulamaktadır (Wong & Chen, 2011; Peacock et al., 2013). Takım sporlarında ise terle kaydedilen sıvıyı hızlıca yerine koyacağından dolayı izotonik (%6-8 karbonhidrat içeren) sporcu içeceklerinin tüketimi önerilmektedir (Ersoy, 2010).

Egzersiz veya Müsabakalarda Beslenme

Egzersiz / Müsabaka Öncesi Beslenme

- Sindirimi kolay, glisemik indeksi yüksek, egzersizden yaklaşık 3 saat önce ve glikojen depolarını doldurmak için en fazla 2,5 g/kg karbonhidrat içeren bir öğün tüketilmelidir.

- Egzersizden 4 saat önce 5-7 ml sıvı tüketilmelidir. İdrar rengi kontrolü yapılmalıdır. İdrar rengi hala koyu ise 3-5 ml/kg ek sıvı tüketilmelidir.

Egzersiz / Müsabaka Sırasında Beslenme (Eğer egzersiz 1 saatten fazla sürüyorsa)

- Sporcu içecekleri ve sporcu jelleri karbonhidrat ve elektrolit içermektedirler. Egzersiz esnasında bu ürünlerin tüketimi performansa katkı sağlar. Genel anlamda 1 saatten fazla süren egzersizlerde saat başı 30-60 g kadar karbonhidrat tüketimi önerilmektedir.
- Ek olarak, mide sıvıyla çok fazla doldurulmamalıdır.

Egzersiz / Müsabaka Sonrasında Beslenme

Egzersiz sonraki toparlanma sürecinde glikojen depolarını yenilemek ve kas hasarını onarmak gerekir.

Egzersiz sonrası karbonhidrat alımının kas glikojen sentezinin en önemli belirleyicisi olduğu bilinmektedir (Burke ve ark., 2017).

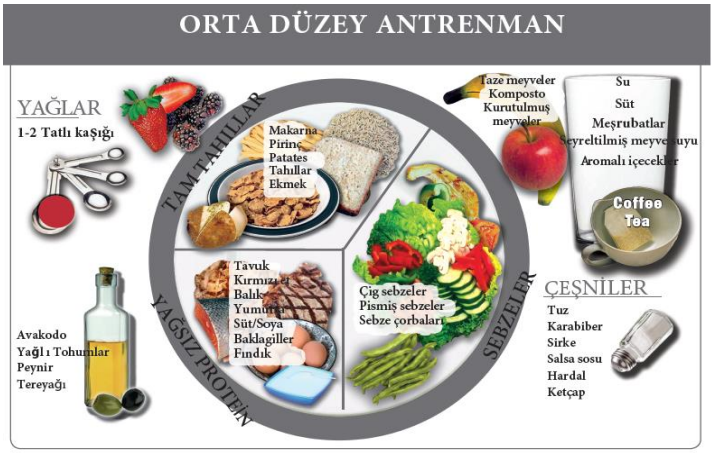
- Egzersizden hemen sonra glisemik indeksi yüksek olan, kilogram başına 1-1,2 g kadar karbonhidrat içeren kaynaklar (spor içecekleri, sporcu barları, beyaz ekmek) tüketilmelidir ve bu süreç 4-6 saat boyunca devam ettirilmelidir.
- Egzersiz bitimini takiben ilk 1 saat içinde alınan yaklaşık 20g kadar protein içeren kaynakların tüketilmesi (yağsız et, kümes hayvanları, balık, yumurta, süt, yoğurt, soya, kinoa), kas yapımını tetiklemektedir.
- Egzersiz sonrası her 1 kg vücut ağırlığı kaybı için 1-1,5 litre, sodyum içeren sıvı tüketilmelidir (Kolukısa & Eyipınar, 2020).

Atlet Tabağı

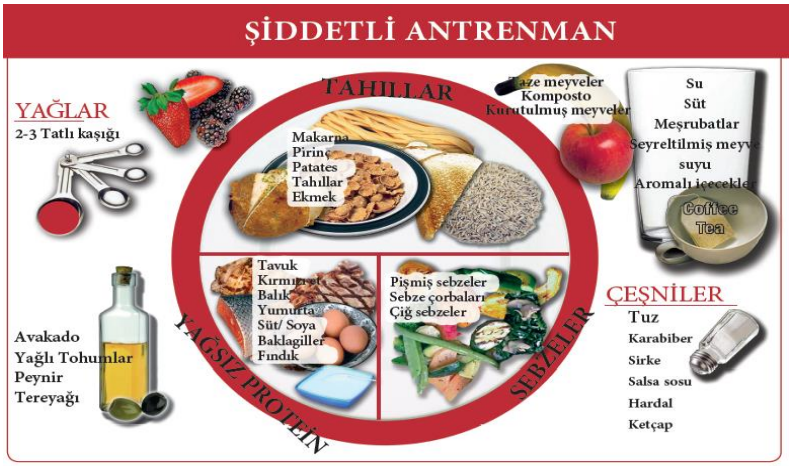
United States Olympic Committee (USOC), sporcuların hafif, orta ve şiddetli antrenmanlarda faydalanmaları için atlet tabağını geliştirdiler (Şekil-1,2,3).



Şekil 1. Hafif Antrenman Tabağı (Mahan & Raymond, 2017)



Şekil 2. Orta Düzey Antrenman Tabağı (Mahan & Raymond, 2017)



Şekil 3. Şiddetli Antrenman Atlet Tabağı (Mahan & Raymond, 2017)

Atlet tabağının hafif düzeyde antrenman bölümü, antrenman için enerji ve besinlerle yüklenmeye gerek kalmadan antrenmanı tamamlamayı ya da kilo kaybını içerir. Öğünler, kilo vermeye çalışan sporcular ve yaptıkları sporun doğası gereği daha az enerji (kalori) gerektiren spor yapan sporcular için de geçerlidir.

Orta düzeyde antrenman kısmında, günde iki kez antrenman yapılan ancak teknik beceriye, diğerinde ise dayanıklılığa odaklanılan durumlarda geçerlidir. Orta düzeyde antrenman, tabağın aşağıya (kolay) veya yukarıya (sert/yarış) ayarlandığı temel noktadır. Eğer günde 2 farklı veya şiddetli antrenman varsa şiddetli antrenman kısmı uygulanmalıdır. Antrenman veya müsabaka karbonhidratlardan zengin beslenmeyi gerektiriyorsa, etkinlik gününden önceki günlerde, gün boyunca ve etkinlik gününden sonra da bu tabak modeli uygulanmalıdır (Mettler ve ark., 2010).

SONUÇ

Sonuç olarak, spor dallarının doğası gereği gerektirdikleri birbirinden farklıdır. Bu farklılıklar metabolizmanın dahil olduğu enerji sistemlerinde ve dolayısıyla alınan besin ögelerinin toplam enerji içerisindeki yüzdesinde farklılıkları beraberinde getirir. Tüm bu farklılıklara ragmen takım sporlarında da alınması gereken en önemli besin ögesi karbonhidratlardır. Bunun yanı sıra antremanlarda kaybedilen sıvının yerine konması (ağırlık takibiyle) bir diğer önemli konudur. Aynı takımda yer alan sporcuların dahi beslenmelerinin kişiye özgü yapılandırılması gerektiği unutulmamalıdır.

KAYNAKLAR

Baker L B, Heaton LE, Nuccio RP, & Stein KW. (2014). Dietitian-observed macronutrient intakes of young skill and team-sport athletes: adequacy of pre, during, and postexercise nutrition. International journal of sport nutrition and exercise metabolism, 24(2), 166–176.

Beelen M, Burke LM, Gibala MJ, & Van Loon, LJ. (2010). Nutritional strategies to promote postexercise recovery. International journal of sport nutrition and exercise metabolism, 20(6), 515-532.

Burke LM, Loucks AB, & Broad N. (2006). Energy and carbohydrate for training and recovery. Journal of sports sciences, 24(07), 675-685.

Burke LM. (2007). Practical sports nutrition. England: Human Kinetics

Burke LM, van Loon LJC, & Hawley JA. (2017). Postexercise muscle glycogen resynthesis in humans. Journal of applied physiology,122(5), 1055–1067.

Casa DJ, Armstrong LE, Hillman SK, Montain SJ, Reiff RV, Rich BS, Roberts WO, & Stone JA. (2000). National athletic trainers' association position statement: fluid replacement for athletes. Journal of athletic training, 35(2), 212–224.

Committee on Nutrition and the Council on Sports Medicine and Fitness (2011). Sports drinks and energy drinks for children and adolescents: are they appropriate?. Pediatrics, 127(6), 1182–1189.

Ersoy G. (2010). Egzersiz ve Spor Performansı İçin Beslenme. Ankara: Betik Kitap.

Ersoy N, & Ersoy G. (2013). Hidrasyon İçin Spor İçecekleri ve Alternatif İçecekler. Turkiye Klinikleri Journal of Sports Sciences, 5(2), 96-100.

Fink HH, Burgoon LA, Mikesky AE. (2006). Practional Applications in Sports Nutrition. Canada: Jones and Bartlett Publishers.

Gabbett T, King T, & Jenkins D. (2008). Applied physiology of rugby league. Sports medicine, 38(2), 119–138.

Heaton LE, Davis JK, Rawson ES, Nuccio RP, Witard OC, Stein KW, Baar K, Carter, J. M., & Baker, L. B. (2017). Selected In-Season Nutritional Strategies to Enhance Recovery for Team Sport Athletes: A Practical Overview. Sports medicine, 47(11), 2201–2218.

Holway FE, & Spriet LL. (2011). Sport-specific nutrition: practical strategies for team sports. Journal of sports sciences, 29(1),115-125.

Jenner SL, Buckley GL, Belski R, Devlin BL, & Forsyth AK. (2019). Dietary Intakes of Professional and Semi-Professional Team Sport

Athletes Do Not Meet Sport Nutrition Recommendations-A Systematic Literature Review. Nutrients, 11(5), 1160.

Mettler S, Mitchell N, & Tipton KD. (2010). Increased protein intake reduces lean body mass loss during weight loss in athletes. Medicine and science in sports and exercise, 42(2), 326–337.

Mujika I, & Burke LM. (2010). Nutrition in team sports. Annals of nutrition & metabolism, 57 (2), 26–35.

Murray B. (2007). Hydration and physical performance. Journal of the American College of Nutrition, 26(5), 542-548.

Mahan LK, & Raymond JL. (2017). Krause's Food & The Nutrition Care Process. Canada: Elsevier Publishing.

Peacock OJ, Thompson D, & Stokes KA. (2013). Impact of a carbohydrate-electrolyte drink on ingestive behaviour, affect and self-selected intensity during recreational exercise after 24-h fluid restriction. Appetite, 60(1), 5–12.

Kolukısa Ş, & Eyipınar CD. (2020). Sporcu Beslenmesi ve Egzersiz. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

Wong SH, & Chen Y. (2011). Effect of a carbohydrate-electrolyte beverage, lemon tea, or water on rehydration during short-term recovery from exercise. International journal of sport nutrition and exercise metabolism, 21(4), 300–310.

YAŞLILIKTA FİZİKSEL AKTİVİTE VE BESLENME

Zeynep Senem SÖYLEYİCİ ÖCAL

- Kurum Bilgisi: Süleyman Demirel Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Isparta/TÜRKİYE
- ORCID: 0000-0002-9783-1665
- Email: zeynepsoyleyici@sdu.edu.tr

Didem YAZAR

- Kurum Bilgisi: Süleyman Demirel Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Isparta/TÜRKİYE
- ORCID: 0000-0001-7136-9890
- Email: dytdidemyazar@gmail.com

YAŞLILIK

Yaşlanma; her canlıda görülen, tüm fonksiyonlarda azalmaya sebep olan vücuttaki fizyolojik ve yapısal değişimlerdir. Dünya Sağlık Örgütü (WHO)'nün tanımlamasına göre 65 yaş ve üstü kişiler yaşlı olarak kabul edilmekte ve üç grupta sınıflandırılmaktadır. Bu sınıflandırmaya göre 65-74 yaş aralığı genç yaşlılık, 75-84 aralığı orta yaşlılık, 85 ve üstü ise ileri yaşlılık olarak sayılmaktadır (Ongan, 2012; Özgüneş, 2013).

Dünya Sağlık Örgütü tarafından, toplumsal kalkınma düzeyinin ve sağlık alanındaki gelişmelerin artması neticesinde yaşam süresinin uzadığı ve yaşlı nüfusun her geçen yıl artış gösterdiği rapor edilmiştir. TNSA 2008 yılı raporlarına göre ülkemizde de yaşlı nüfusun fazla olduğu ve ülkemizin "yaşlı nüfus" özelliği taşıdığı belirtilmektedir (Ongan, 2012; Özgüneş, 2013). Dünya nüfusunda yaşlılık oranının artmasıyla beraber bu dönemde görülen sağlık problemleri de dikkat çekmektedir. Kalp hastalıkları, diyabet, kanser ve demans gibi nörolojik rahatsızlıklar da olmak üzere yaşa bağlı kronik hastalıkların görülme oranının arttığı bildirilmiştir (Baran, 2018; Şahin, 2019). Ayrıca günlük faaliyetlerde dışa bağımlılık, bakım ihtiyacının ve sağlık harcamalarının artması, sağlık hizmetlerinden faydalanmada görülen başlıca sorunlardandır. Bu sorunlara yaşlıların beslenme durumları ve yaşam alışkanlıkları neden olabildiği gibi hastalıkların kontrol altına alınamaması ve yaşlılıktan kaynaklı bazı değişimler de yol açmaktadır (Ongan, 2012).

Yaşlılıkta Vücutta Görülen Değişiklikler

Yaşlanma döneminde çevresel etkiler ve geçen zamanın etkisi ile yaşam tarzında farklılıklar, vücut yapısında ve organların işleyişlerinde değişimler meydana gelir. Özellikle 60 yaş sonrası ağırlık artışı yavaşlarken, 80 yaş sonrası ağırlık kaybı daha sık görülmektedir. Vücut kompozisyonunda farklılıklar gözlenerek yağ dokusunda artma, yağsız vücut kütlesinde azalma görülür. Kaslarda protein, kemiklerde mineral ve yumuşak doku kaybı olur ve kas iplikleri büzüşerek yaşlanma belirginleşir. Bu durum kas gücü ve miktarını etkileyerek boyda kısalmaya, kemiklerde kırık riskine, düşmeye ve kifoz oluşumuna neden olabilir.

Yaşlanmayla beraber vücut ve kemiklerdeki kalsiyum miktarında da azalma gözlenir. Kadınlarda yağsız vücut kütlesi ve kalsiyum miktarı erkeklere kıyasla daha azdır. Kadınların hayatları süresince kemiklerindeki kalsiyum miktarında %40 kayıp oluşur ve bu kaybın yarısı menopoz sonrası

ilk 5 yılda gerçekleşir. Diğer yarısı ise daha uzun sürede meydana gelir. Bu kayıp kadınlarda menopoz dönemi ile östrojen hormonunun azalmasıyla osteoporoz görülme riskini artırmaktadır. Ayrıca yaşlanma ile eklem hareketleri ve esneklik düzeyindeki azalmalar hareket yeteneğini azaltır. Bu durum kısıtlı fiziksel aktivite ve beslenme güçlüğüne neden olarak kilo artışına neden olabilmektedir.

Deri altı yağ dokusunun azalması, kırışıklıkların artması, dişlerde kayıplar, görme, duyma ve tat alma hissinde azalmalar yaşlılık döneminde meydana gelen diğer fiziksel değişimlerdir. Özellikle gastrointestinal sistem hareketleri bu dönemde yavaşlamakta ve besin öğelerinin emilimi azalmaktadır. Ayrıca; tükürük oranının azalmasıyla oluşan ağız kuruluğu ve diş kayıpları beslenme durumunu olumsuz etkileyerek tüketilen gıdaların çeşitliliğini azaltır ve özellikle tek yaşayan yaşlılarda besin zehirlenmelerine ve yetersiz beslenmeye neden olabilir.

Dehidrasyon bu dönemde görülen en önemli sağlık sorunlarından biridir. Yaşlanma ile vücuttaki su miktarı %60'tan %50'ye düşer. Susama duygusu da azaldığı için vücuda su alımı yetersizleşir, vücuttan su atımı ise artar; böylelikle dehidrasyon oluşuna neden olur.

Yaşlılık döneminde bağışıklık sisteminde de önemli değişiklikler görülmektedir. Bağışıklık hücrelerinin fonksiyonlarının azalması enfeksiyonlara yakalanma ve kanser gibi hastalıkların oluşma riskini artırmaktadır.

Yaşın ilerlemesi ile birlikte damar çeperinin kalınlığı artar, esnekliği azalır. Bu durum damar sertliğini arttırarak ateroskleroz oluşumuna, LDL kolesterolün artışına ve HDL kolesterolün azalmasına neden olur. Ayrıca bu durum kan basıncını etkileyerek bu dönemde sıklıkla rastlanan ve kalp rahatsızlıkları için risk faktörü olan hipertansiyona yol açmaktadır.

Yaşlılık ile beyin fonksiyonlarında meydana gelen değişimler sonucu bunama ve mental yetersizlik de sıklıkla görülmektedir. Depresyon ve demans en çok rastlanan ve beslenme yetersizliğine neden olarak kilo kaybına yol açan sağlık sorunlarındandır.

Yaşlılık fiziksel aktiviteyi kısıtlayarak bireyi dışa bağımlı hale getirmektedir. Obezite oranının artması, fiziksel aktivitenin azalması ve yaşlılığa bağlı olarak diyabet de en sık rastlanan kronik rahatsızlıklardandır (Aksoydan, 2012; Ongan, 2012; Özgüneş, 2013).

Yaşlılık dönemini fizyolojik ve zihinsel açıdan rahat ve sağlıklı geçirebilmek, yaşam kalitesini artırmak ve yaşlanmadan kaynaklı etkileri azaltmak için yeterli fiziksel aktivite ve doğru beslenme kritik bir öneme sahiptir. Bunu sağlamak için multidisipliner çalışmak gereklidir (İlhan, 2017).

Yaşlılarda Beslenmenin Önemi

Kronik hastalıklar yaşla birlikte giderek yaygınlaşmakta ve genellikle yaşlanmanın kaçınılmaz bir parçası olarak kabul edilmektedir. Bununla birlikte, yapılan araştırmalar, yaşlılık döneminde bu hastalıkların çoğunun artan yaygınlığının yaşlanmanın normal bir işlevi olmadığını, daha çok yetersiz ve dengesiz beslenme, yetersiz fiziksel aktivite ve yaşam kalitesini etkileyen önemli sağlık davranışlarının yetersiz uygulanmasının bir sonucu olduğunu göstermektedir (Shlisky et al. 2017).

Beslenme, sağlık üzerinde yadsınamaz bir etkisi olan ve yaşlanma sürecini bütünüyle etkileyen önemli bir unsurdur. Bu dönemde vücut direnci azalmakta, çevresel maruziyetlere ve vücutta meydana gelen değişimlere uyum azalmaktadır. Yaşlılar bu nedenle daha çok hastalanmakta ve kronik rahatsızlıkların görülme oranı artmaktadır. Özellikle iskelet, kalp-damar, solunum, sinir ve sindirim sisteminde ve birçok nedenden kaynaklı sosyal yaşamda meydana gelen değişimler, ilaç kullanımı, hastalıklar ve psikolojik durum beslenmeyi etkileyen en önemli etmenlerdendir. Yaşlanma kaynaklı meydana gelen rahatsızlıkların önlenmesi, kontrol altına alınması ve sakatlanma riskinin azaltılmasında beslenme kritik bir rol oynamaktadır (Baran, 2018; Meriç, 2022).

Yaşlılık Döneminde Beslenme İle İlgili Sağlık Problemleri

Yetersiz beslenme veya malnutrisyon yaşlı bireylerde kilo kaybı, zayıf kas kütlesi ve kuvvetine neden olan ve böylece bireyi sakatlıklara duyarlı hale getiren bir durumdur. Yaşlanma nedeniyle bireyin yalnızlaşması duygu durumunu ve depresyonu etkilemekte bu da yetersiz enerji alımına ve böylece yetersiz beslenmeye yol açmaktadır. Ayrıca yaşlı bireyin günlük faaliyetlerini yapmakta ve gıdanın alımı ve hazırlanması gibi durumlarda zorlanması ve fizyolojik olaylar nedeniyle iştahın azalması da beslenme durumunu negatif etkilemektedir (İplikçi, 2017; Shlisky et al. 2017).

Yaşlılarda yaşa bağlı ağız ve diş sorunları ile diş kayıpları en çok rastlanılan problemlerdendir. Bu durum çiğneme güçlüğüne neden olarak

özellikle sebze-meyveler gibi birçok gıdanın alımını sınırlandırıp, besin içeriği yönünden fakir gıdaların tüketimine yöneltmektedir. Kronik rahatsızlıkların da varlığı ile besin alımı azalmakta ve yaşlılarda malnutrisyon görülme riski artmaktadır (Şahin, 2019).

Yaşlı bireyde var olan kronik hastalığı tedavi edebilmek için kullanılan ilaçlar ve uygulanan diyet tedavileri de besin alımı üzerinde etkin rol oynamaktadır. İlaçların besin emilimlerine, iştaha ve sindirim fonksiyonlarına olumsuz etkileri ve diyetlerin sınırlı enerji içererek tuz veya şekerden kısıtlı olmaları yiyeceklerin lezzetini ve tat alma hissini etkileyerek besin alımının azalmasına neden olmaktadır (Özgüneş, 2013).

Yetersiz beslenme, bilişsel gerileme ve Alzheimer hastalığı olan kişilerde özellikle yaygındır. Bilişsel gerileme ilerleyicidir, kilo kaybı genellikle Alzheimer hastalığının teşhisinden önce başlar ve hastalık boyunca artarak devam eder. Epidemiyolojik çalışmalar, meyve, balık, sebze ve zeytinyağı alımını içeren Akdeniz diyetinin hem hafif bilişsel gerileme hem de Alzheimer riskini azaltabileceğini göstermiştir (Shlisky et al. 2017).

Yağsız vücut kütlesinin azalması ve fiziksel aktivite düzeyinin yetersiz olması sonucunda bazal metabolizma hızının yavaşlaması yaşlılık döneminde karşılaşılan sorunlardandır. Enerji ihtiyacı azaldığı halde aşırı besin alımı yaşlılarda obeziteye yol açabilmektedir. Obezite hayat kalitesini olumsuz etkilemekte ve kronik hastalıkların görülme riskini artırmaktadır (Özgüneş, 2013).

Yaşlılarda sıklıkla görülen sağlık sorunlarından biri de sarkopenidir. Diyetle protein alımının ihtiyacı karşılayamaması, kas protein sentezinde değişiklikler ve yetersiz fiziksel aktivite kas kütlesinin ve fonksiyonunun kaybına neden olarak sarkopeniye yol açmaktadır. Bu durum yaşlılarda hareket yeteneğini azaltarak kırık ve düşme riskini artırmakta hatta mortaliteye neden olabilmektedir (Özgüneş, 2013; Shlisky et al. 2017).

Yaşlılık Döneminde Enerji ve Besin Öğelerinin Miktarı ve Önemi

Yaşlı bireylerin yeterli-dengeli beslenme ve besin öğelerini uygun miktarda tüketmesi genç bireylere göre daha zor olmaktadır. Hem yetersiz beslenme hem de obezite yaşlı bireylerde daha yaygındır. Yaşlanma ile organ ve dokularda meydana gelen fizyolojik değişiklikler, ilaç kullanımı ve var olan hastalıklar besin öğelerinin emilimlerini ve metabolize olma durumunu değiştirir. Hem bu nedenle hem de kronik rahatsızlıkları önlemek

veya tedavi edebilmek için yaşlılık döneminde besin öğelerinin uygun miktarda alımının sağlanması oldukça önemlidir (Özgüneş, 2013; Shlisky et al. 2017).

Enerji İhtiyacı: Yaşın ilerlemesine bağlı olarak kas kaybı, yağ dokusunda artış ve özellikle menopoz sırasında kadınlarda görülen hormonal değişiklikler, bazal metabolizma hızının azalmasına neden olmaktadır. Bunların bir sonucu olarak, daha düşük düzeyde fiziksel aktivite, yaşlanma sırasında azalan enerji harcamasıyla ilişkili önemli bir faktördür. Enerji ihtiyacının 50 yaşından itibaren 10 yılda bir %5 oranında düştüğü ve yaş arttıkça daha az enerjiye gereksinim duydukları bildirilmiştir.

Enerji gereksiniminin az olması, bireyin makro ve mikro besin öğelerini yetersiz almasına yol açabilmektedir. Bu sebeple diyetin bireyin enerji ihtiyacını karşılayacak, eksikleri tamamlayacak ve besin öğelerinden zengin olacak şekilde sağlıklı olması son derece önemlidir. Yaşlı bireyler için önerilen enerji alımının 30-40 kkal/kg/gün olması ve fiziksel aktivite düzeyi ve var olan hastalık durumuna göre hesaplanması önerilmektedir (Baran, 2018; Boirie et al. 2014; Uysal, 2022).

Protein: Protein alımı kas kuvvetinin fonksiyonu ve korunması açısından gereklidir. Yapılan çalışmalar yaşlı yetişkinlerde artan protein ihtiyacı karşılanmadığında, negatif nitrojen dengesi sonuçlarının ve özellikle iskelet kası proteinleri olmak üzere protein düzeylerinin düştüğünü göstermektedir. Buna bağlı olarak yetersiz protein alımının zihinsel fonksiyonları etkilediği ve bağışıklığı baskılayarak enfeksiyonlara yakalanma riskini arttırdığı belirtilmiştir. Yetersiz protein alımının ayrıca kalsiyum emilimini de azalttığı saptanmıştır. Sarkopeninin önlenmesi, kırık ve osteoporoz riskini azaltmak açısından önemlidir ve yapılan çalışmalarda özellikle direnç egzersizi ile birleştirildiğinde daha yüksek diyet proteini düzeylerinin kırık riskini ve osteoporozu etkili bir şekilde azaltabileceği görülmüştür.

Yaşlı bireylerde optimal kas fonksiyonunu sürdürmek için günlük 1,0–1,2 g/kg protein alımının gereksinimi karşıladığı ve artmış fiziksel aktivite, ameliyat ve enfeksiyon gibi durumlarda gereksinmenin daha yüksek olması gerektiği önerilmektedir. Protein ihtiyacı kaliteli protein kaynaklarının tüketimine göre belirlenmeli, elzem aminoasitleri içermeli ve enerjinin %15-20'sini oluşturmalıdır (Deutz et al. 2014; Meriç, 2022; Nowson and O'Connell 2015; Özgüneş, 2013).

Karbonhidrat: Karbonhidratlar vücuda enerji sağlamak için alınması gereken en temel besin öğesidir. Merkezi sinir sistemi fonksiyonlarının devamlılığı açısından önem arz etmektedir. Yaşlılık ile glikoza olan tolerans azalarak diyabet görülme riski artmaktadır. Basit karbonhidrat kaynakları yerine kompleks karbonhidrat ve posa içeren besinler tüketilmesi insülin direnci ve diyabet riskini azaltmak için önemlidir. Kompleks karbonhidrat içeren besinler ayrıca mineral, vitamin ve lif bakımından da daha zengindir. Yaşlı bireyler için önerilen karbonhidrat alımı enerjinin %55-60'ı kadardır. Kuru baklagiller ve tahıllar gibi kompleks karbonhidrat ve posa içeren gıdalar tercih edilmelidir. Basit karbonhidrat tüketimi diyetin %10'unu geçmemelidir.

Yaşlılık döneminde posa tüketimi bağırsak hareketlerini düzenleyerek kabızlığı engellemek, kan şekerini ve kolesterolü dengeleyerek hastalıklardan korunmak açısından oldukça önemlidir. Günlük 25-30 gram posa tüketimi tavsiye edilen alım düzeyidir (Aksoydan, 2012; Baran, 2018; Özgüneş, 2013; Uysal, 2022).

Yağ: Yağlar vücuda enerji sağlayan, hormonların yapısında ve A, D, E ve K vitaminlerinin emiliminde rolü olan besin öğesidir. Özellikle n-3 yağ asitleri bağışıklık sisteminde görev alan, depresyon, diyabet ve kansere karşı koruyucu olan yağlardır ve mutlaka dışarıdan alınması gerekir. Balık, deniz ürünleri, keten tohumu gibi besinlerde bulunan n-3, trigliserit ve kolesterolü düşürerek ateroskleroz ve kalp hastalıkları riskini azaltmaktadır. Diyetin enerjisinin en fazla %30'unun yağlardan gelmesi yaşlılar için önerilen alım düzeyidir. Doymuş yağ asitleri kolesterolün yükselmesine ve buna bağlı obezite ve hastalıkların oluşumuna neden olacağı için enerjinin %8'inden az alınmalıdır. Doymamış yağ asitleri ise zihinsel fonksiyonların devamlılığını sağlar ve kötü kolesterolü (LDL) düşürerek, aritmi riskini önler. Bu yağ asitleri ise diyetin en çok %15'ini meydana getirmelidir. Besinlerden alınan kolesterol miktarı ise 300 mg'ı aşmamalıdır. Antioksidan içeriği yüksek olan ve koruyucu etkileri olan zeytinyağının tüketimi yaşlılar için oldukça önemlidir (Aksoydan, 2012; Meriç, 2022; Uysal, 2022).

Vitamin ve Mineraller: Yaşlılarda yetersiz beslenmenin ana odak noktası, özellikle çok yaşlılarda (75+ yaş) protein-enerji yetersizliği olsa da, mikro besin eksikliğine de sıklıkla rastlanmaktadır. Vücutta meydana gelen birçok fizyolojik değişiklikten dolayı vitamin ve minerallere olan ihtiyaç artarken, yetersiz enerji alımına bağlı olarak bu besin öğelerinin alımı azalmaktadır. Sağlığın korunması ve organların işleyişi bakımından birçok

fonksiyona sahip olan vitamin ve minerallerin yetersiz alımı kronik hastalıkları ve yaşa bağlı semptomları olumsuz etkilemektedir. Ancak yapılan çalışmalarda takviyelerle aşırı alımının da olumlu etkileri gözlenmemiştir. Bu nedenle D vitamini haricindeki vitamin ve minerallerin dengeli bir diyetle besinlerden alınması eksiklerin tamamlanması ve vücuttaki etkileri bakımından daha faydalıdır.

D vitamini güneş ışığı ile deride sentezlenir ancak yaşlanma ile sentezi azalmaktadır. D vitamininin metabolizmasının bozulması ve kemiklerde mineral kaybının olması kalsiyum eksikliğine de yol açmaktadır. Bu eksiklik kas kuvveti ve kemik yoğunluğunu etkileyerek yaşlılarda osteoporoz, sarkopeni, düşme ve kırık riskini artırmaktadır. Kadınlarda menopoz döneminden sonra östrojenin azalması ile bu durum daha sık gözlenmektedir. Yaşlı bireylerin haftada 2-3 gün 20-30 dakika güneş ışığına maruz kalmaları ve balık, süt ürünleri gibi besinleri tüketmeleri D vitaminin yeterli alımı açısından önerilmektedir (Aksoydan, 2012; Meriç, 2022; Özgüneş, 2013; Uysal, 2022).

Demir eksikliği anemisi yaşlılarda yaygın görülen bir durumdur ve kas fonksiyonu, oksidatif enerji metabolizması, yorgunluk, bağışıklık ve sinir sistemi üzerinde önemli etkileri vardır. Ayrıca fonksiyonel iyileşme sağladığı ve hastaneye yatış oranını azalttığı görülmüştür. Diyetle yetersiz alım, gastrik salgının yaşla birlikte azalması ve kullanılan ilaçlar demir eksikliğine yol açabilmektedir. Kırmızı et, yumurta, kuru baklagiller ve pekmez gibi besinlere diyette yer verilmesi ve emilimini arttırdığından dolayı C vitamini kaynaklarıyla birlikte tüketilmesi önemlidir (Meriç, 2022; Neidlein, Wirth, and Pourhassan 2021; Özgüneş, 2013).

A, D, E, C vitaminleri; selenyum ve çinko bağışıklık sistemi işlevini desteklemek ve enfeksiyon riskini azaltarak enfeksiyondan kaynaklı morbidite ve mortalitede azalmaya neden olmak için gereklidir. Yaşlı kişilerde çinko emilimi azalmaktadır ve eksikliği malnütrisyonun belirtisi olarak sayılmaktadır. Yeterli çinko alımı ile hastalıklara karşı direnç artmakta, yaraların onarımı hızlanmaktadır. Ayrıca çinkonun yaşlılarda tat alma hissinin ve iştahın artması açısından önemli etkileri bulunmaktadır.

Yaş ilerledikçe C ve E vitaminlerinin emilimlerinin bozulduğu bilinmektedir. Bu vitaminlerin kötü kolesterol olarak bilinen LDL' yi azaltarak kalp damar rahatsızlıkları ve kansere karşı koruyucu görevleri olduğundan günlük yeterli miktarda alımları önemlidir. Yapılan çalışmalarda antioksidan içeriği yüksek meyve ve sebzeleri daha çok tüketmenin kanser

ve kalp hastalıkları riskini azalttığı saptanmıştır. Bununla birlikte antioksidan olmalarından dolayı bağışıklık sistemini destekledikleri ve demansın gelişimini yavaşlatabileceği öne sürülmüştür (Meriç, 2022; Özgüneş, 2013; Shlisky et al. 2017).

B6, B12 ve folik asit yaşlılarda sık görülen ve eksikliği önemli sağlık sorunlarına yol açan vitaminlerdendir. Besinlerle yetersiz alımı ve mide intrinsik faktörün yaşla giderek azalması sonucu yetersizliklerine rastlanmakta ve bu durum homosistein düzeyinin artış göstermesi sonucu kardiyovasküler hastalık, demans, depresyon ve bilişsel fonksiyonlarda bozulma riskini artırmaktadır (Aksoydan, 2012; Meriç, 2022; Özgüneş, 2013).

Su Tüketimi: Yaşlı bireylerde nefronların kaybı ile vücudun hidrasyon durumu etkilenir ve suyun geri emilimi azalarak, vücuttan su kaybı artar. Ayrıca yaşlılarda susama duygusu da azaldığı için dehidrasyona sıklıkla rastlanmaktadır. Laksatif ve diüretik gibi ilaçların etkisiyle de gelişebilecek su kaybını ve yaşlılarda sıklıkla rastlanan kabızlığı önlemek, vücut fonksiyonlarının devamlılığını sağlamak açısından yeterli su tüketimi çok önemlidir. Yaşlılık döneminde günlük 30 ml/kg su tüketilmesi ihtiyacı karşılamak için önerilmektedir (İlhan, 2017; Özgüneş, 2013).

Yaşlılar İçin Genel Beslenme Önerileri

- Sindirim zorluğunu önlemek açısından öğün sayısı artırılmalı, mutlaka ara öğün yapılmalıdır.
- Beslenmelerinde her besin grubundan yiyecek bulunmalı ve çeşitlilik sağlanmalıdır.
- Vitamin ve mineral içeriği bakımından zengin meyve ve sebze tüketimi artırılmalı ve en az 5 porsiyon olmalıdır.
- Yeterli sıvı alınmalı ve günlük 8-10 bardak su içilmelidir.
- Vücut ağırlığı korunmalı, kilo artışı veya kaybı durumu varsa takip edilmelidir.
- Yiyeceklerin uygun metotlarla hazırlanması ve pişirilmesine özen gösterilmelidir, kızartmalardan uzak durulmalıdır.
- Doymuş yağlar kolesterol ve kalp hastalıklarına yol açabileceğinden tüketimi azaltılmalı, daha çok bitkisel yağlar tercih edilmelidir. Zeytinyağının tüketimi olukça önemlidir.
- Omega-3 içermesi nedeniyle haftada 2 kere balığa yer verilmelidir..
- Şeker ve tuz tüketimi azaltılmalıdır.

- Süt, yoğurt gibi kalsiyum bakımından zengin yiyecekler tüketilerek yeterli kalsiyumun alınması sağlanmalıdır (Diyetisyenler için hasta izleme rehberi; Aksoydan, 2012).

Yaşlılarda Fiziksel Aktivite

Dünyada teknoloji ve bilimin gelişmesiyle yeni tedavi yöntemlerinin bulunması neticesinde bireylerin yaşam ömrü uzamış olup yaşlı nüfus oranı artmıştır. Yaşlanmayla birlikte fiziksel, mental ve sosyal olarak bir dönüşüm gerçekleşir. Ülkemizde yaşlı bireylerin hastalıkları incelendiğinde; hipertansiyon, diyabet ve eklem hastalıklarının yoğun görüldüğü tespit edilmiştir. Yaşanan covid-19 pandemisinde ölüm oranı; kronik hastalığa sahip 65 yaş ve üstü bireylerde daha yüksektir (Tezcan, 2020).

Yaşlanmanın sonucunda fiziksel aktivite oranı azalarak kronik hastalıklar tetiklenmektedir. Hareketsizlikle beraber hastalıkların meydana gelmesi sonucunda engel durumu oluşmakta ve hatta erken ölümler gerçekleşebilmektedir. Beslenme bozukluğu, fiziksel aktivite yetersizliği, uyku süresinde azalma, sosyal hayattan uzaklaşma ve uyarıcı maddeleri içeren alkol ve sigara tüketimi her insanda olduğu gibi yaşlı bireylerde de yaşam kalitesini son derece olumsuz etkilemektedir. Bu nedenler kapsamında aktif yaşlanma önem kazanmış olup ilgili politikalar geliştirilmelidir. Yaşlıları sosyal ortam içerisinde tutarak, yürüyüş, bahçe işleriyle uğraşmak gibi fiziksel aktivite yapmaları, müzik dinletilerine katılma, kitap okuma, çocuklarla etkili iletişim sağlama, resim yapma, ahşap boyama gibi sanatsal faaliyetlere katılmaları, gezi ve pikniklerin düzenlenmesi gibi faaliyetler oluşturulup yaşlı bireyler dahil edilmelidir (Uçar, 2019).

Yaşlıların birden çok kronik hastalığa sahip olması sonucunda fiziksel fonksiyon kaybı ve hareket kısıtlılığı yaşamasıyla yorgunluk meydana gelmektedir. Yorgunluk seviyesi fiziksel aktivite yapma durumunu etkilemektedir. Yaşlanmayla oluşan yorgunluğu ve vücut komposizyonundaki diğer olumsuz değişimleri en aza indirmek için fiziksel aktivite yapılması önerilir.

Fiziksel Aktivite ve Hastalıklar

Sağlık ile egzersiz arasında doğrusal bir orantı olup, yaşlının fiziksel aktivite yapması sonucunda meydana gelen değişiklikler incelendiğinde;

- Kan değerleri normalleşir,
- LDL oranında azalma, HDL oranında artış gözlemlenir,
- İnsülin seviyesi azalır,
- Mutlu bir ruh hali ile hayata daha pozitif bakılır,
- Stres yönetilebilir,
- Kalp atım hızı normalleşir,
- Kan damarlarındaki sertlik azalır,
- Ca içeriği artar,
- Kas kütlesi artar,
- Demans oranında azalma gerçekleşir,
- Viseral yağ oranı azalır,
- Hipertansiyonda azalma görülür,
- Uyku kalitesi artar,
- Kalp krizi risk oranı azalır,
- Cinsiyet hormonu seviyesi artar (Güneş, 2015).

Kardiyovasküler bozukluğu olan yaşlıların hastalığı hafifletmek için düzenli ve düşük yoğunlukta fiziksel aktivite yaparak bu hastalığı birincil ve ikincil önlediği ve ayrıca ölüm riskini azalttığı açıkça bellidir. Direnç ve aerobik dayanıklılığa yönelik egzersizler sonucunda Tip II diyabette de azalma görülür. Yapılan bir araştırmada; Tip II diyabetli inaktif ve aktif erkekler kıyaslandığında; erken ölüm riskinin inaktif erkeklerde 1.7 kat fazla olduğu tespit edilmiştir (Warburton ve ark, 2010). Çağımızın hastalığı olan kanser türleri inelendiğinde egzersiz sonucunda belirli kanserlerin görülme oranı azalmış ve sağ kalım oranında artış olduğu bulunmuştur. Özellikle meme ve kolon kanserinin rehabilitasyon sürecinde fiziksel aktivite iyileşmenin önemli bir parçasıdır.

Fiziksel aktivitenin kanser hastalarının hayat kalitesini iyileştirebileceği ve daha yüksek fiziksel aktivite düzeylerinin sağ kalım ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Liu ve ark, 2011). Orta düzeyde fiziksel aktivitenin daha az yoğunluklu aktivitelere göre daha büyük bir koruyuculuğa sahip olduğu tespit edilmiştir. Fiziksel olarak aktif 11 erkek ve kadın, kolon kanseri riskinde göreceli olarak %30-40 oranında bir azalma, aktif kadınlar; aktif olmayan meslektaşlarına kıyasla, nispi meme kanseri riskinde %20 ile %30 arasında bir azalma göstermiştir (Lee ve ark, 2003). Düzenli fiziksel aktivitenin, kanserli hastaların genel yaşam kalitesinde ve sağlık durumunda iyileşmeyle de ilişkili olduğu gösterilmiştir (Warburton ve ark, 2010). Özet olarak, düzenli fiziksel aktivitenin, özellikle meme ve kolon

kanseri olmak üzere, belirli kanserlerin görülme sıklığında düşüşe neden olduğuna dair güçlü kanıtlar vardır. Bununla birlikte düzenli fiziksel aktivitenin, kanserli hastaların sağlığına yararlı olduğu görülmektedir. Kanser hastalarının fiziksel aktivite düzeylerini iyileştirmek bu nedenle kanser rehabilitasyonunun önemli bir parçası olabilir (Liu ve ark, 2011).

Ağırlık kaldırma egzersizinin kemik kaybını önlediği, menopoz sonrası östrojen hormonunun femurda oluşan %1 oranındaki azalmasının önüne geçtiği ve hatta tersine çevirdiği tespit edilmiştir. Düzenli fiziksel aktivite tüm insanlarda olduğu gibi yaşlılarda da kemik sağlığını korumakta ve aynı zamanda osteoporozla mücadelede ikincil önleyici strateji kapsamına girmektedir (Warburton ve ark, 2010).

Yaşlılara Fiziksel Aktivite Reçetesi Hazırlarken Dikkat Edilmesi Gereken Hususlar

- Yaşlılara Fiziksel aktiviteye hazır olma anketini (FAHOA) uygulamaya gerek yoktur, doktorun fiziksel aktivite yapmasında sakınca yoktur ifadesi ile bu reçete yazılabilir,
- Mevcut kronik hastalıkları tespit edilmeli,
- Daha önce spor yapıp yapmadığına bakılmalı,
- Önceki hayatında spor yapmış ise hangi branşı ve ne kadar yaptığı sorgulanmalı,
- Yaşlıya gereken ölçümler yapılarak egzersiz reçetesi bu ölçümler neticesinde yazılmalı,
- Uygun testler tekrar edilerek yaşlının gelişim düzeyi takip edilmeli,
- Egzersiz anında ve sonrasında yapması ve yapmaması gerekenlerden mutlaka bahsedilmeli (egzersiz anında sakız çiğnenmemesi gibi),
- Egzersiz programı çeşitlendirilmeli (müzikten yararlanılabilir),
- En önemlisi de sürekliliği sağlamak için yaşlı birey motive edilmelidir.

Yaşlılara Önerilen Fiziksel Aktivite Seviyeleri

Yaşlı bireyler haftalık ortalama 150 dakika aerobik dayanıklılığa yönelik egzersiz yapmalıdır. Bu egzersiz düşük şiddetle başlatılarak kişinin

mevcut durumuna göre artırılır. Yaşlı bireyde herhangi bir sağlık sorunu yok ise haftalık 75 dakikalık şiddeti yüksek aerobik egzersiz verilebilir.

Sağlığa ek olarak faydası olması adına; orta şiddetteki egzersizlerin haftalık 300 dakika ya da yüksek yoğunlukta haftalık 150 dakika yapılması gerekir.

Yaşlı bireyler haftada en az 3 gün dengeyi artırmak ve düşmenin önüne geçmek için; aynı zamanda haftada en az 2 gün büyük kas gruplarını içeren fiziksel aktivite yapmalıdır.

Herhangi bir sağlık sorunu yaşayan yaşlılar ise uygun görülen egzersizi yapamadıklarında mevcut koşul ve yetenekleri doğrultusunda aktif yaşam sürmelidir.

Yaşlılara Yönelik Egzersiz Türleri

Kardiyovasküler dayanıklılığı artırmayı amaçlayan yüzme, yürüyüş, bisiklete binme, dans etme gibi aktiviteler, oksijen kapasitesini yükselten kasların ritmik ve dinamik çalıştıran aerobik egzersizler önerilir (Erdem, 2021). Yaşlı bireylere oluşabilecek yaralanma riskinden ötürü anaerobik dayanıklılığa yönelik fiziksel aktiviteler önerilmez.

Orta şiddetli direnç egzersizleri önerilirken; spor geçmişi olanlarda gözlem altında tutularak yüksek yoğunlukta egzersiz verilebilir. Ağırlık kaldırma, direnç bantları ile yapılan egzersizle, tarla,bahçe işleri, alışveriş poşetlerini taşıma da kuvvet egzersizlerini kapsar. Büyük kas gruplarına yönelik birbirinden farklı sekiz-on egzersiz, bir set üzerinden sekiz-on iki tekrar olacak şekilde haftada 3 ardışık olmayan günler yapılmalıdır (Lee, 2017).

Yaşlılarda düşme oranını azaltmak için uygun denge egzersizleri verilmelidir. Denge egzersizleri, haftada 3 ve üstü gün; ayakta iken desteği azaltarak hareketleri kontrol etmek için tek ayak üzerinde (flamingo duruşu), durmak, zemine çizilen renkli bir çizgi üzerinde yürümek gibi alıştırmalar yapılabilir; bunun gibi alıştırmalar basitten karmaşığa doğru gitmelidir.

Esnekliğe yönelik egzersizler eklem hareketini korumak için gerekli çalışmalardır (Levinger, 2021). Haftada 2 gün ve üstü olmak üzere orta şiddette egzersizlerden önce ve hemen sonra maksimum 30 saniye statik germe ve hareket içeren üç-dört tekrar olan, en az 10 dakikalık süren hareketlerin tümüdür.

KAYNAKLAR

Aksoydan, Emine. (2012). Yaşlılık ve Beslenme. İkinci Bas. Ankara: Reklam Kurdu Ajansı.

Baran, Kübra. (2018). Hastanede Yatan Yaşlilarda Beslenme Durumunun Belirlenmesi ve Tarama Testlerinin Etkinliklerinin Karşilaştirilmasi. Yüksek Lisans Tezi, Kırşehir: Ahi Evran Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Boirie, Yves, Béatrice Morio, Elodie Caumon, and Noël J. Cano. 2014. "Nutrition and Protein Energy Homeostasis in Elderly." Mechanisms of Ageing and Development 136–137:76–84.

Deutz, Nicolaas E. P., Jürgen M. Bauer ve ark. 2014. "Protein Intake and Exercise for Optimal Muscle Function with Aging: Recommendations From the ESPEN Expert Group." Clinical Nutrition 33(6):929–36. doi: 10.1016/j.clnu.2014.04.007.

Diyetisyenler İçin Hasta İzleme Rehberi/ Ağırlık Yönetimi El Kitabı, T.C. Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü, 1081, Ankara, 2017.

Erdem, H., Sayan, M., Gökgöz, Z., Ege, M. (2021). Yaşlılarda Fiziksel Aktivite, YIU Sağlik Bilimleri Dergisi 2021;2:16−22, 16.

Güneş, G.Y., (2015). Yaşlılarda Egzersizin Fiziksel Aktivite, Hareket Korkusu, Yorgunluk Ve Uyku Kalitesine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

İlhan, Azad. (2017). Yaşlılarda Fiziksel Aktivite Düzeyi, Beslenme Durumu ve Bilişsel Fonksiyon Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

İplikçi, Gökçen. (2017). Geriatri Kliniğinde Yatan Hastalarda Besin Alımı, Malnutrisyon ve Depresyon Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Lee PG, Jackson EA, Richardson CR. Exercise Prescriptions in Older Adults. Am Fam Physician 2017;95:425–432.

Levinger P, Hill KD. Are the Recommended Physical Activity Guidelines Practical and Realistic for Older People With Complex Medical Issues? J Geriatr Phys Ther 2021;44:2–8.

Liu, R. D., Buffart, L. M., Kersten, M. J., Spiering, M., Brug, J., van Mechelen, W., & Chinapaw, M. J. Psychometric properties of two physical activity questionnaires, the AQuAA and the PASE, in cancer patients. BMC Med Res Methodol, 2011; 11, 30. doi:10.1186/1471-2288-11-30

Meriç, Çağdaş Salih. (2022). Bakım Verenlere Yönelik Beslenme Eğitiminin Evde Sağlık Hizmeti Alan Yaşlılarda Beslenme Durumu Üzerine Etkisi. Doktora Tezi, Ankara: Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Neidlein, Sophia, Rainer Wirth, and Maryam Pourhassan. 2021. "Iron Deficiency, Fatigue and Muscle Strength and Function in Older Hospitalized Patients." European Journal of Clinical Nutrition 75(3):456–63. doi: 10.1038/s41430-020-00742-z.

Nowson, Caryl, and Stella O'Connell. 2015. "Protein Requirements and Recommendations for Older People: A Review." Nutrients 7(8):6874–99. doi: 10.3390/nu7085311.

Ongan, Dilek. (2012). Huzurevlerinde Yaşlılara Sunulan Beslenme Hizmetlerinin Değerlendirilmesi ve Yaşlıların Beslenme Durumlarının Saptanması. Doktora Tezi, Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü..

Özgüneş, Necla. (2013). Huzurevinde Yaşayan Yaşlılarda Beslenme Durumunun Taranmas:Tarama Testleri Kıyaslaması. Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Şahin, Ayşe Nur. (2019). Huzurevinde Yaşayan Yaşlıların Beslenme Durumları ve Beslenme Durumlarına Etki Eden Faktörler. Yüksek Lisans Tezi, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Shlisky, Julie, David E. Bloom, Amy R. Beaudreault, Katherine L. Tucker, Heather H. Keller, Yvonne Freund-levi, Roger A. Fielding, Feon W. Cheng, Gordon L. Jensen, Dayong Wu, and Simin N. Meydani. 2017. "Nutritional Considerations for Healthy Aging and Reductionin Age-Related Chronic Disease." American Society for Nutrition 8(4):17–26.

Tezcan, N. (2020) Türkiye'de 65 yaş üstü yetişkinlerin sağlık sorunları açısından analizi. Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi 13(72), 1109.

Uçar, B. (2019). Yaşlılarda yapılan fiziksel aktivite düzeyinin yaşam kalitesine hareket kokusuna yorgunluk uyku ve depresyona etkisi. Bahçeşehir Üniversitesi, İstanbul.

Uysal, Gül Ecem. (2022). Covid-19 Pandemisi Sürecinde Yaşlılarda Değişen Beslenme Alışkanlıkları Ile Fiziksel Aktivite, Uyku Kalitesi ve Anksiyete Düzeyi Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Biruni Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.

Warburton, D. E., Nicol, C. W., & Bredin, S. S. Health benefits of physical activity: the evidence. Cmaj, 2010; 174(6), 801-809.

SPOR YARALANMALARINDA MASAJ

Hasan ABANOZ

- Kurum Bilgisi: Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Çanakkale/TÜRKİYE
- ORCID: 0000-0002-4415-6723
- Mail: abanoz.hasan@comu.edu.tr

GİRİŞ

Günümüzde sporun yapılış amacı kişiye göre değişmekle birlikte, genel bir ifadeyle spor; oyun, eğlence, yarışma, rekabet, serbest zaman faaliyeti, yaşlanmayı geciktirme, bağışıklık sistemini güçlendirme, gösterişli bir vücuda sahip olma, fiziksel formu koruma, sağlıklı ve enerjik bir yaşam sürdürebilme ve daha pozitif bir ruh hali gibi sağlıklı ve kaliteli bir yaşantı sağlamanın yanı sıra farklı amaçlarla ekonomik getirisi ve prestiji yüksek profesyonel bir meslek olarak da icra edildiği söylenebilir (Bingöl Diedhiou ve Andre, 2020; Gezer, ve Cakmakci, 2011; Havadar ve Kalkavan, 2022).

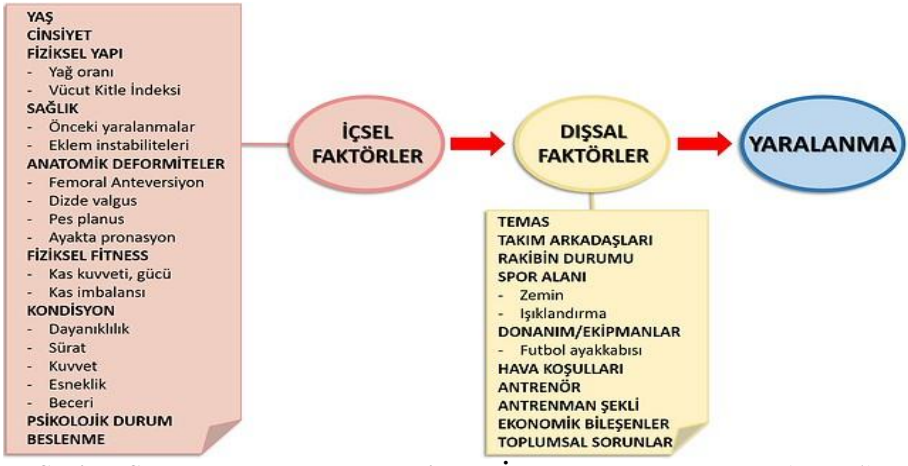
Sportif aktivitelerde, pasif durumda olan vücudun bir bölümü veya tamamının aktif hale getirilmesi ya da sportif performansın artırılmasına yönelik yapılan egzersizler, spor yaralanmalarına neden olabilmektedir. Başka bir ifadeyle spor yapan her bireyin, spor yaralanmaları ile karşılaşma riski işin doğası gereği her zaman vardır. Spor yaralanmaları riskini azaltan veya artıran birçok faktör bulunmaktadır. Literatürde araştırmacılar (Koz ve Ersöz, 2004; Kirişci, 2021) tarafından kişisel (içsel) ve çevresel (dışsal) olarak sınıflandırılan bu faktörlerin dikkate alınma durumu ile spor yaralanmaları risk oranının doğru orantılı olduğu söylenebilir. Spor yaralanmalarının görülme sıklığı; kişinin fiziksel uygunluğu, spor uygulamasının türü, süresi, yoğunluğu, temposu, yüklenme ve dinlenme aralığı, kondisyonel ve teknik yeterlilik, önceden geçirilmiş sakatlıklar, eklem hareket genişliği, iklimsel ve fiziki durum gibi faktörlere bağlı olarak değişebilmektedir (Alp ve ark., 2019). Rekreasyonel sportif faaliyetlere kıyasla, özellikle elit düzeyde yarışma, rekabet, temas ve yüksek performans gerektiren sportif aktivitelerde, spor yaralanmaları olasılığı daha yüksek olduğu söylenebilir. Spor yaralanmaları, belli bir süre spordan uzak kalma, iş gücü, performans, ekonomik ve prestij kayıpları gibi birçok olumsuzluğun yanı sıra, spor kariyerinin sekteye uğraması veya tamamen sonlanmasına yol açabilmektedir.

Bu doğrultuda hem rekreatif amaçlı sportif aktivitelerde devamlılığın sağlanabilmesi, hem de profesyonel olarak uygulanan yarışma sporlarında hedeflenen sportif performans ve başarıya ulaşabilmek için spor yaralanmaları riskinin azaltılmasına yönelik alınacak tedbirler önem arz etmektedir. Ayrıca spor yaralanmalarında, sporcunun aktiviteye dönüşünün

hızlandırılabilmesi ve tekrar eski performans düzeyine ulaşabilmesinde, fizik tedavi ve rehabilitasyon uygulamaları kilit rol oynamaktadır. Bu tedavi yöntemlerinin en önemlilerinden birisi de masajdır. Bu kitap bölümünde, spor yaralanmalarını önleme ve tedavisinde masajın etkisine dikkat çekilmek istenilmektedir.

Spor Yaralanmaları Tanımı ve Etiyolojisi

Spor yaralanmaları kavramı ile ilgili literatürde birçok tanımlama bulunmaktadır. Engebretsen ve ark. (2012) spor yaralanmalarını; sportif aktiviteler esnasında dokularda meydana gelen kalıcı veya geçici hasar durumu olarak tanımlamıştır. Peters (2019) spor yaralanmalarını; fiziksel aktivite kaynaklı, kas-iskelet sistemi (kemik, kas, tendon ve kıkırdak) üzerinde ağrı, şişlik, hassasiyet ve hareket kısıtlığına yol açan oluşumlar şeklinde tanımlamıştır. Yıldız (2006) ise spor yaralanmalarını; vücudun bir bölümü veya tamamının tolere edebileceği kuvvetin üzerinde bir dirençle karşılaşması sonucunda ortaya çıkan hasar durumu şeklinde ifade etmiştir. Bu tanımlamalardan yola çıkarak, kişinin mevcut kapasitesinin üzerinde yapacağı her türlü sportif aktivitenin, spor yaralanmalarıyla karşılaşma olasılığını artıracağı söylenebilir. Spor yaralanmalarının nedenleri, literatürde bireysel (içsel) ve çevresel (dışsal) risk faktörleri şeklinde iki ayrı grupta incelenmektedir. Bu risk faktörlerinin başlıçaları aşağıda şekil 1'de sunulmuştur (URL 1).



Şekil 1. Spor Yaralanmalarını Etkileyen İçsel ve Dışsal Faktörler (URL 1)

Şekil 1'de spor yaralanmalarını etkileyen içsel ve dışsal risk faktörleri, genel olarak ele alınmış olup, bu faktörlerin detaylandırıldığı araştırmalara bakıldığında: Sezgin (2020) çalışmasında içsel faktörleri; "*yaş, cinsiyet, ağırlık ve vücut yağ yüzdesi, önceden yaşanan yaralanma hikayesi, kas gerginliği, alt ekstremite zayıflığı-eşitsizliği ve aşırı kullanım,"* dışsal faktörler ise; "*spor dalı ile ilişkili faktörler (seçilen spor türü ve rakiplerin tutumu), saha ve zemin kaynaklı faktörler (kötü saha şartları, saha da güvenlik önlemlerinin azlığı ve aydınlatma sorunları), malzeme kaynaklı faktörler (yanlış seçilen ayakkabı veya giysi, kullanılan malzemenin yetersizliği), hava durumu (aşırı sıcak, aşırı nem, aşırı rüzgâr ve yağmurlu havalar) ve antrenör faktörü (yanlış antrenman yöntemleri, uzun antrenman saatleri)"* şeklinde açıklamıştır. Literatürde bu risk faktörlerine ilave olarak şu hususlara da değinilmiştir: İçsel faktörler; "*anatomik faktörler (bacak boyu farklılıkları, pelvis genişliği, pes planus, pes kavus, genivarus, genivalgus, aşırı pronasyon, femur boynu anteversiyonu, tibial torsiyon), kas tendon dengesizliği (agonist-antagonist kaslar arasındaki uyumsuzluk ve ekstremiteler arasındaki orantısızlık), dengesiz beslenme, enfeksiyonel hastalıklar, kondisyon eksikliği (kuvvet, sürat, dayanıklılık, çeviklik), koordinasyon eksikliği, psikolojik faktörler, antrenman veya spor yaşı, spor tekniğinin bozukluğu, yorgunluk, sigara, alkol, düzensiz yaşam ve yetersiz ısınma"* (Denizci, 2019), "*hareketlilik ve esneklik, anaerobik kapasite, kardiorespiratuar durum, biyoritm, konsantrasyon, adaptasyon, kişilik, kaygı ve algı*" (Karaduman, 2020; Kabasakal, 2001). Dışsal faktörler ise; *"sporcu ve antrenörlerin eğitim düzeyi, mevsim ve aktivite saati, maç yönetimi (oyun kuralları ve hakemler)*" (Denizci, 2019), "*yönetici, medya, seyirci, eğitim ve kültür faktörü, jetlag, yedek oyuncu durumu, sürantrenman, ısınma, strecthing, yanlış antrenman ve aşırı yüklenme*" şeklinde ifade edilmektedir (Karaduman, 2020; Koz ve Ersöz, 2010). Bu doğrultuda spor yaralanmaları nedenlerinin; sporcunun kendisi ve dışsal faktörlerden kaynaklı, çok boyutlu ve karmaşık bir yapıya sahip olduğu söylenebilir. Dolayısıyla sportif aktivitelerde yaralanma olasılığının azaltılabilmesi için spor yapan bireyler başta olmak üzere, antrenör, aile ve kulüp yöneticilerinin, yukarıda belirtilen risk faktörleri hususunda bilinçlendirilmesinin, olmazsa olmaz bir gereksinim olduğu düşünülmektedir.

Spor Yaralanma Türleri ve Yaygınlığı

Aktif spor yapan bireylerde yaralanmalar ile karşılaşma olasılığı genç sporcularda özellikle adölesan dönemde, yetişkinlere kıyasla daha yüksektir (Bavli ve Kozanoğlu, 2008). Spor yapan kişilerde, yaralanma olasılığı her dört bin vakada bir, ölüm oranı ise kırk bin vakada bir olduğu belirtilmektedir (Sakallı, 2008). Antrenman sayısı, süresi ve yoğunluğunun artırılması, yorgunluğu tetikleyerek koordinasyon kayıplarına yol açabilmektedir. Bu tür durumlarda aktiviteye devam edilmesi, spor yaralanmaları açısından bazı riskleri de beraberinde getirmektedir (Güler ve ark., 2017).

Spor yaralanmaları, Bağrıaçık ve Açak'ın (2005) çalışmasında; yumuşak doku yaralanmaları, eklem yaralanmaları ve kemik yaralanmaları şeklinde üç ana başlık altında incelenmiştir.

Tablo 1: Spor yaralanma türleri (Bağrıaçık ve Açak, 2005).

Spor Yaralanmaları Sınıflandırması		
Yumuşak Doku Yaralanmaları	**Eklem Yaralanmaları**	**Kemik Yaralanmaları**
Kontüzyon	Zorlanma ve incinmeler	Kemik bütünlüğünün tamamen bozulduğu kırıklar
Hematom	Burkulma	Kemik bütünlüğünün kısmi olarak bozulduğu kırıklar
Açık yaralar	Hemartroz	Çatlak şeklinde oluşan kırıklar
Kramp	Çıkıklar	Çökme kırıklar
Tendopatiller		Dişlenmiş kırıklar
Tendon kopmaları		Büyüme kıkırdağı ayrılmaları
Kas yırtılmaları		
Bursit		
Bül		

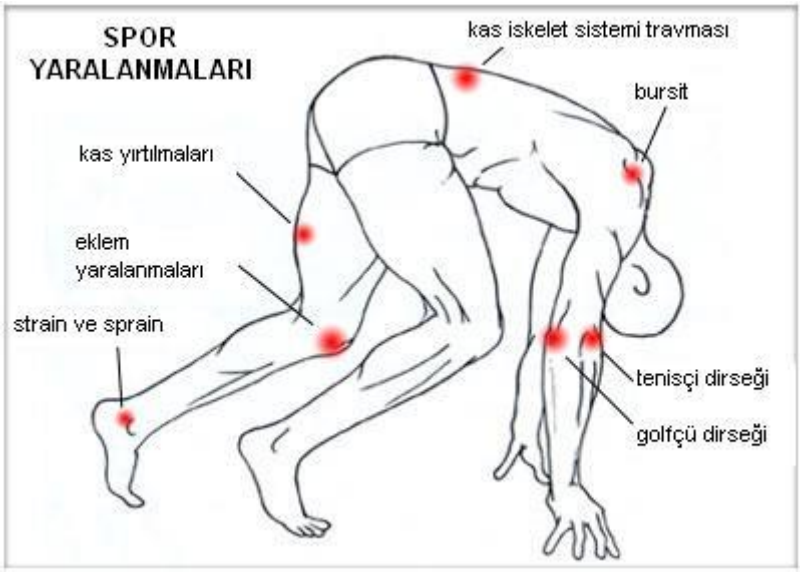
Sportif aktivitelerde, vücudun farklı anatomik yapılarında, akut veya aşırı kullanımdan kaynaklı birçok yaralanma türü ile karşılaşılmaktadır. Bu yaralanma çeşitleri, genel bir bakış açısıyla sınıflandırılarak aşağıda tablo halinde sunulmuştur (Denizci, 2019).

Tablo 2'de belirtilen akut yaralanmalar, sportif aktivitelerde anlık karşılaşılan kısa süreli yaralanmalar olup, yüksek tempoda uygulanan temas sporlarında daha yaygın olarak görülmektedir. Aşırı kullanım kaynaklı yaralanmalar ise; antrenman veya müsabaka süresinin daha uzun olduğu (*maraton, bisiklet, kros kayağı*) gibi spor branşlarında veya aynı tür hareketin birçok kez tekrarlandığı (*tenis, cirit atma, halter ve yüksek atlama*) gibi aktivitelerde daha yaygın olarak görülmektedir (Engebretsen ve ark, 2012; Denizci, 2019). Spor yaralanmaları, temas sporlarında daha yaygın olarak görülmekte olup, yaralanmaların nedenleri, genellikle tekrarlayan stres ve mikro travmalardan veya direk bir travmadan kaynaklanmaktadır. Direkt travma sonucu oluşan yaralanmalarda semptomlar, kısa zaman içerisinde belirginleşirken, aşırı yüklenme ve kullanımdan kaynaklanan mikro travmalarda ise semptomlar yavaş geliştiğinden daha uzun zamanda ortaya çıkmaktadır.

Tablo 2: Vücut yapılarına göre yaralanma türleri (Denizci, 2019).

Yer	Akut Yaralanmalar	Aşırı Kullanım Yaralanmaları
Kemik	Kırıklar periosteal (kemik çevresi) Kontüzyonlar	Stres Kırıkları Kemik yorgunluğu, stres reaksiyonu Kemik ve kemik zarı iltihabı (osteitis, periostitis) Kemik üzerinde çıkıntı oluşumu(apophysitis)
Eklem kıkırdak	Ostekondral (kemik, kıkırdak), kondral (kıkırdak) kırıklar Minör osteokondral yaralanmalar	Kondropati (kıkırdak hastalıkları) (yumuşama, fibrilasyon, fissür, kondromalazi)
Eklem	Dislokasyon (çıkık) Subluksasyon (kısmi çıkık)	Sinovit Osteoartrit
Ligament	Burkulma-yırtılma (grade I-III)	İnflamasyon
Kas	Burkulma-yırtılma (grade I-III) Kontüzyon (ezik, çürük) Kramp Akut kompartman sendromu	Kronik kompartman sendromu. Sonradan gelişen kas ağrıları. Lokal doku kalınlaşması /fibroz
Tendon	Yırtık (komple/parsiyel)	Tendinopati (paratenonitis, tenosinovitis, tendinosis, tendinit)
Bursa	Travmatik bursit	Bursit
Sinir	Nöropraksi	Tuzak nöropati Minör sinir yaralanmaları/iritasyonu, ters sinir gerilimi
Deri	Laceration (yırtılma) Abrasion (aşınma)	Blister Nasır

Puncture wound (delinme yarası)



Şekil 2. Vücut Bölümlerine Göre Yaygın Olarak Görülen Spor Yaralanmaları (URL1)

Şekil 2'de vücut bölümlerinde yaygın olarak görülen spor yaralanmalarının branşlarına göre dağılımına bakıldığında; Alp ve ark. (2019) genç futsal oyuncularının geçirdikleri yaralanmaları incelediği çalışmasında; araştırmaya katılan 95 erkek ve 100 kadın sporcunun, son bir yıl içerisinde karşılaştıkları spor yaralanmaları bulgularına göre; erkeklerin %23,2'sinin, kadınların ise %32'sinin en fazla ayak-ayak bileği yaralanması ile karşılaştığını, ikinci sırada ise erkeklerin %23,2'sinin ve kadınların %26'sinin diz bölgesi yaralanmaları ile karşılaştığını tespit etmiştir. Ayrıca katılımcıların en fazla karşılaştığı yaralanma türlerinin sırasıyla ezik-bere, zorlanma ve kas ağrısı şeklinde olduğu belirtilmiştir. Başka bir çalışmada, Köse ve Kirişçi'nin (2020) futbol, basketbol, hentbol ve voleybol branşlarında aktif olan, 13-29 yaş aralığında, her branşta 50, toplamda ise 200 erkek katılımcının, 2018 yılında karşılaştıkları spor yaralanmalarının incelediği araştırma sonucuna göre; katılımcıların %64'ünün en az bir spor

yaralanması ile karşılaştığı, yaralanmaların %53,1'inin antrenmanda, %28,9'unun ise müsabakada, %8,5'nin ise ısınma çalışmalarında gerçekleştiği belirtilmiştir. Ayrıca yaralanmaların %46'sının rakip teması, %15,6'sının zemin bozukluğu, %13,2'sinin ise yetersiz ısınmadan kaynaklı olduğu tespit edilmiştir. Aynı çalışmada, spor yaralanmalarının vücut bölümlerine göre dağılımına bakıldığında; en fazla yaralanmanın sırasıyla, ayak-ayak bileği, diz bölgesinde ve el-el bileği bölgesinde görüldüğü belirtilmiştir. Başka bir çalışmada, Uğraş ve Akbuğa (2019) ortaöğretimde okuyan 1154 öğrencinin katıldığı araştırmada, beden eğitimi derslerinde spor yaralanmaları ile karşılaşma durumu ve nedenlerini incelemiştir. Araştırma bulgularına göre; bir eğitim-öğretim yılı içerisinde erkek öğrencilerin %21,2'sinin kız öğrencilerin ise %18,5'inin beden eğitimi ve spor derslerinde spor yaralanması ile karşılaştığı belirtilmiştir. Spor yaralanmalarının vücut bölgelerine göre dağılımında ise; erkeklerde en fazla alt ekstremite, ikinci sırada üst ekstremite, üçüncü sırada baş-boyun ve dördüncü sırada gövde yaralanmalarının görüldüğü, kızlarda ise en fazla üst ekstremite, ikinci sırada alt ekstremite, üçüncü sırada baş-boyun ve dördüncü sırada gövde bölgesinde spor yaralanması görüldüğü belirtilmiştir. Yine aynı çalışmada, branşlara göre yaralanma dağılımına bakıldığında; erkeklerde en fazla görülen yaralanmalarının, sırasıyla futbol, basketbol ve voleybol branşlarında görüldüğü, kızlarda ise sırasıyla basketbol, voleybol ve futbol branşlarında olduğu belirtilmiştir. Aynı çalışmada spor yaralanması türlerine bakıldığında, en fazla karşılaşılan yaralanma türünün; erkeklerde sırasıyla ayak bileği burkulması, el bileği burkulması, ezik-sıyrık, açık yara, çatlak, çıkık, kas yaralanması ve kırık olduğu, kızlarda ise sırasıyla el bileği burkulması, ayak bileği burkulması, açık yara, ezik-sıyrık, kırık, çatlak, çıkık ve kas yaralanması şeklinde olduğu belirtilmiştir. Yukarıdaki araştırma verilerinden yola çıkarak; spor yaralanmalarının en yaygın olarak görüldüğü vücut bölümünün, birinci sırada alt ekstremite (ayak-ayak bileği) ve ikinci sırada üst ekstremite (el- el bileği) olduğu söylenebilir.

Masajın Tanımı

Tarih boyunca insanoğlunun hayatında önemli bir yere sahip olan masaj; yorgun, ağrıyan veya yaralanmış bir uzvun içgüdüsel hareketlerle dokunarak ya da ovarak iyileştirme girişimlerinin, zamanla bilimsel teknik

uygulaması bağlamında geliştirilerek günümüzdeki modern şeklini aldığı belirtilmektedir (Tanushree, 2005/2009). Masaj; *"deri, deri altı dokusu, kaslar, iç organlar, metabolizma, dolaşım ve lenf sistemlerinin mekanik ve sinirsel yolla tedavi amaçlı uyarılması; çeşitli darbeleme ve ovma teknikleri ile bölgesel kan dolaşımını artırma, damarları genişleterek dokuya daha fazla kan gelmesini sağlama yöntemi"* olarak tanımlanmaktadır (Arslan, 2012). Başka bir ifadeyle masaj; yumuşak dokular üzerine tatbik edilen, efloraj, petrisaj, friksiyon, perküsyon, vibrasyon, germe ve baskılama gibi farklı teknikleri içeren, bilimsel ve sistematik bir şekilde uygulanması durumunda, iyileştirici etkiye sahip manipülasyonlar olarak tarif edilmiştir (Yüksel, 2007). Masaj, el ya da cihaz yardımıyla organizma üzerine tatbik edilen, kasları rahatlatıcı, gevşetici, fizyolojik ve psikolojik yönden kabul gören, çok yönlü olumlu etkileri olan bilimsel bir uygulamadır. Günümüzde titreşim ve vakum özelliğine sahip cihazlarla da uygulanan masaj, kas gerginliklerinin giderilmesinde, toksin maddelerin vücuttan uzaklaştırılmasında, eklem hareket genişliğinin artırılmasında, ödem ve bağ dokusu tıkanıklarının giderilmesinde etkili olmasına rağmen, doğal olarak elle yapılan masajın yerini tutması mümkün değildir (Şahin, 2012).

Spor Masajı

Geçmişte spor yarışmalarının yapıldığı çoğu organizasyonda masaj uygulamalarına yer verildiği bilinmektedir (Kaya, 1994) Günümüzde ise masaj, spor yaralanmalarını önleme ve tedavideki etkisinin yanı sıra, sportif performansa sunduğu katkılar dolayısıyla özellikle yarışma ve rekabetin olduğu aktivitelerde önemli bir gereksinim haline dönüşmüştür. Spor masajı; fizyolojik, anatomik ve psikolojik yönden sporcunun gelişimine katkı sağlayan, antrenman veya müsabaka öncesinde kasların ısıtılması, uyarılması ve özgüvenin artırılması, müsabaka arası ve sonrasında ise toparlanmanın hızlandırılması amacıyla uygulanan bir masaj türü olarak ifade edilmektedir (Kaya, 1994). Spor masajı, klasik masajda uygulanan temel tekniklerden oluşmaktadır. Fakat klasik masaja kıyasla spor masajı, antrenman veya müsabaka öncesi, arası ya da sonrasında yapıldığı duruma bağlı olarak amaç, süre, hız ve uygulanan teknikler bakımından bazı farklılıklar içermektedir. Dolayısıyla spor masajı uygulayacak kişilerin özel bir eğitim programına tabi tutulmaları önem arz etmektedir (Açak, 1996; Tuna, 2011).

Spor masajı, antrenman veya müsabaka öncesi, arası ve sonrası şeklinde üç farklı aşamada uygulanmaktadır (Gürkan ve ark., 2018). Antrenman veya müsabakadan hemen önce uygulanan masaj; kas grupları ve eklemlerin ısıtılarak uyarılması ile hareket genişliğinin artırılmasına ve aktiviteye hazır hale getirilmesine katkı sunması bakımından son derece önemlidir. Ayrıca aktivite esnasında spor yaralanmaları riskinin azaltılmasında etkilidir (Açak ve Öncü, 2006; Günay ve ark., 2017). Spor branşına göre aktif kas gruplarına lokal olarak, aktiviteden 10-45 dakika önce ve 5-20 dakika arasında uygulanması önerilmektedir (Gürkan ve ark., 2018). Antrenman veya müsabaka esnasında verilen mola veya devre aralarında uygulanan masaj; aktivite esnasında yorulan kasların oksijenlenmesi ve metabolik atıkların vücuttan uzaklaştırılmasında etkili olup, sporcularda yorgunluktan kaynaklı yaralanma olasılığının azaltılması ve sportif performansın korunarak aktiviteye devamın sağlanabilmesi bakımından önemli bir gereksinimdir (Açak ve Öncü, 2006; Gürkan ve ark., 2018). Antrenman veya müsabaka sonrasında uygulanan masaj; yorgun olan sporcuların, fiziksel, fizyolojik ve zihinsel olarak toparlanma ve bir sonraki aktiviteye dinlenmiş bir şekilde katılmalarını sağlamak amacı ile yapılmaktadır. Bu masaj uygulaması ile lenf ve venöz dolaşım uyarılarak vücutta oluşan toksin maddelerin uzaklaştırılması, dokulardaki enerji ve oksijen borçlanmasının giderilmesi, yorgun ve gerin olan kas ve eklemlerin gevşetilerek hareket genişliğinin artırılması sağlanmış olur. Yoğun antrenmanlardan sonra yaygın olarak uygulanan masaj, spor yaralanmaları riskinin azaltılması ve antrenman veya müsabaka veriminin artırılması açısından da son derece önemlidir (Tuna, 2011; Açak ve Öncü, 2006; Günay ve ark., 2017; Gürkan ve ark., 2018). Bu masaj uygulaması, spor branşına göre genel veya lokal olarak yapılabilir (Günay ve ark., 2017). Yumuşak doku yaralanmaları akut döneminde lokal masaj (Açak ve Öncü, 2006), hipotermi veya hipertermi şüphesi olan durumlarda ise genel veya lokal masaj uygulanmaz (Gürkan ve ark., 2018).

Masajın Endikasyon ve Kontrendikasyonları

Günümüzde geniş bir kullanım alanına sahip olan masajın organizma üzerinde çok yönlü faydaları olmasına rağmen, bazı durumlarda uygulanması halinde ise sağlığı riske edebilmektedir. Masaj uygulamasının

hangi durumlarda faydalı, hangi durumlarda ise zararlı olabileceği, aşağıda oluşturulan tabloda sunulmuştur.

Tablo 3: Masajın uygulanabileceği ve uygulanmaması gereken durumlar (Bağrıaçık ve Açak, 2005)

Masaj Uygulandığı Durumlar	Masaj Yapılmayacak Durumlar
Eklem hastalıklarında	Enfeksiyon durumunda
Bağ dokusu hastalıklarında	Ateşli hastalıklarda
Omurga rahatsızlıklarında	Cilt hastalıklarında
Bazı iç organ hastalıklarında	Yanıklarda
Sinir sistemi rahatsızlıklarında	Kas yaralanmalarının akut döneminde
Kan ile ilgili bazı hastalıklarda	Bazı damar hastalıklarında
İş veriminin artırılması amacıyla	Gebelikte abdominal bölgede
Fiziksel performansın geliştirilmesinde	Ekimoz ve hematom durumlarında
Kronik sırt ve bel ağrılarında	Kırık ve çıkıklarda
Kilo almaya bağlı ortaya çıkan ağrılarda	Zayıflatıcı hastalıklarda
Romatizmalı hastalıkların bazılarında	Apantisit ve peritonit durumlarında
Kas spazmı ve kramplarda	Bazı nerolojik durumlarda
Yatalak hastalarda	Yemekten hemen sonra

Tedaviye yönelik durumlarda masaj uygulaması, doktor tavsiyesine göre yapılmalıdır (Turgut, 1997).

Spor Yaralanmalarını Önleme ve Tedavide Masajın Rolü

Sportif aktivitelerde yaralanma riskini tamamen ortadan kaldırmak mümkün olmamakla birlikte, alınacak tedbirlerle risk oranı azaltılabilir. Bu bağlamda masaj uygulamalarının spor yaralanmalarını önleyici bir etkiye sahip olduğu öngörülmektedir. Literatürde bu düşünceyi destekleyen çalışmalar bulunmakla beraber, kanıta dayalı, klinik ve deneysel araştırmaların sınırlı sayıda olması, bu düşüncenin ispatını zorlaştırmaktadır (Weerapong, Hume ve Kolt, 2005). Fakat günümüzde masajın, sağlığın korunması-geliştirilmesi ve hastalıkların tedavisinde bilimsel olarak kabul gören etkileri, spor yaralanmalarını önleme ve tedavisinde de benzer bir role sahip olduğu görüşünü güçlendirmektedir. Bu doğrultuda literatürdeki çalışmalara göre; masaj, kan ve lenf dolaşımının artırılmasına, vücuttan

toksin maddelerin uzaklaştırılmasına, kaslardaki gerginlik, yorgunluk ve tükenmişliğin giderilmesine ve ayrıca uyku sorunlarının çözümüne önemli katkıları olduğu belirtilmiştir (Clare, 2006). Antrenman veya müsabaka öncesi pasif ısınma yöntemi olarak uygulanan masajın, kas ve eklemleri uyarması ve hareket genişliğini artırması dolayısıyla aktivite esnasında yapılacak yüklemelerde, spor yaralanmaları ile karşılaşma olasılığını düşüreceği belirtilmiştir (Açak ve Öncü, 2006; Günay ve ark., 2017). Sportif aktivite öncesinde uygulanan masajın, boksörlerin esneklik, konsantrasyon, hareketlilik ve canlılıklarını (Beyleroğlu ve ark., 2009), aktif spor yapan bireylerde pasif ısınma yöntemi olarak yapılan masajın, katılımcıların esnekliklerini anlamlı düzeyde artırdığı belirtilmiştir (Abanoz ve ark., 2018; Eken ve Bayer, 2022). Ayrıca masajın, sporcularda uyku kalitesini yüksek düzeyde anlamlı olarak artırması (Abanoz, 2020), aktivite sonrası toparlanmayı hızlandırması ve adaptasyonu kolaylaştırması, antrenman ve müsabakalarda spor yaralanmaları olasılığının düşürülmesine de katkı sağlayacağı belirtilmektedir (Açak ve Büyükçelebi, 2021). Bu literatür bilgilerinden yola çıkarak masajın, sportif aktivitelerde spor yaralanmalarını önleyici bir etkiye sahip olduğu söylenebilir.

Günümüzde modern tıpta birçok hastalığın tedavisinde tamamlayıcı bir yöntem olarak kullanılan masaj, spor yaralanmalarında ise fizik tedavi ve rehabilitasyon kapsamında uygulanmaktadır. Masajın spor yaralanmalarının tedavisindeki etkisi ile ilişkilendirilebilecek araştırmalara bakıldığında; masaj uygulamasının; sportif aktivite sonrası vücutta oluşan kas hasarını önlenmesi ve toparlanmanın hızlandırılmasında, hücrelerin beslenmesi ve yenilenmesinde, ödemin azaltılmasında, bağışıklık sisteminin güçlendirilmesinde, fibrosis ve skar doku oluşumunun engellemesinde, kasta biriken toksinlerin uzaklaştırılması ve kasa daha fazla oksijen ve besin akışının sağlanmasında, endorfin hormonu salınımını artırarak ağrının giderilmesinde, serotonin hormonu salınımını artırarak kişinin kendini mutlu ve enerjik hissetmesinde, katekolomin hormonunun salınımını azaltarak stresin önlenmesinde etkili olduğu belirtilmektedir (Yüksel, 2007; Kara ve Ünver 2019). Başka bir çalışmada masaj uygulamasının, yumuşak doku yaralanmalarında oluşan iltihaplanmanın önlenmesinde, doku drenajı ve perfüzyon yetersizliğinin giderilmesinde, ağrının azaltılmasında, hasarlı kas,

ligament ve tendonların iyileşme sürecinin hızlandırılmasında etkili olduğu belirtilmektedir (Andersen ve ark., 2013; Zhang ve Lei, 2020). Ayrıca, masaj uygulamasının yaralanmış dokularda oluşan kas sertliği ve spazmın çözülmesinde etkili olduğu belirtilmektedir (Kogo ve Kurosawa, 2010; Su ve ark., 2021).

SONUÇ ve ÖNERİLER

Sonuç olarak; masajın, spor yaralanmalarını önleyici ve tedavi edici bir etkiye sahip olduğu söylenebilir. Sporcuların karşılaştıkları ciddi yaralanmalar sonucunda belli bir süre spordan uzak kalmaları, ekonomik, prestij ve performans kayıpları başta olmak üzere maddi ve manevi birçok olumsuzluğa yol açtığı bilinmektedir. Yarışma, rekabet ve performans gerektiren aktivitelerde, spor yaralanmalarıyla karşılaşma olasılığı işin doğası gereği her zaman mevcut olmakla birlikte, yaralanmalarda risk oranının azaltılabilmesi alınacak tedbirlerle doğru orantılı olduğu düşünülmektedir. Dolayısıyla masaj uygulamasının gerek spor yaralanmaları riskini azaltabilmek, gerekse spor yaralanmalarının tedavisinde, iyileşme sürecinin hızlandırılması ve aktiviteye dönüşün sağlanmasına sunduğu katkı bağlamında önemli bir gereksinim olduğu söylenebilir. Bu doğrultuda ülkemizde masajla ilgili aşağıdaki hususlar önerilebilir;

- Yönetici, antrenör ve sporcuların, masajın önemi hususunda bilinçlendirilmeleri.
- Masajla ilgili sertifika programlarının tek çatı altında toplanması.
- Profesyonel spor kulüpleri haricinde yarışma ve rekabetin olduğu amatör kulüplerde de masaj uzmanı istihdamının yaygınlaştırılması önerilmektedir.

KAYNAKLAR

Abanoz H. (2020). Sporcu ve sedanterlerde masajın yaşam ve uyku kalitesi üzerine etkisi. (Edt: Ramazanoğlu, F.), Efe Akademi Yayınevi, I. Baskı, İstanbul.

Abanoz H, Beyleroğlu M, Şahin G, Çelik MN. (2018). Isınma öncesi yapılan lokal spor masajının futbolcularda bazı performans değerlerine etkisinin incelenmesi. Sciences Studies Journal, 4(18) pp:1774-1779, ISSN:2587-1587.

Açak, M., Büyükçelebi, H. (2021). Her yönüyle uyku. Beden Eğitimi ve Spor Araştırmaları 2021-II. (Edt. Özduran Sıngın, R.H.), Efe Akademik Yayıncılık, İstanbul.

Açak M, Öncü EH. (2006). Adım adım masaj öğretimi. Boyut Grafik Basımevi, I. Baskı, Malatya.

Açak M. (1996). Spor Masajı. İnönü Üniversitesi Basımevi, I. Baskı, Malatya.

Alp M, Suna G, Atay E. (2019). Genç Futsalcılarda Görülen Spor Sakatlıkları: Yaralanma Bölgelerinin ve Türlerinin Değerlendirilmesi. Süleyman Demirel Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 10(4), 431-435.

Andersen LL, Jay K, Andersen CH, Jakobsen MD, Sundstrup E, Topp R, Behm DG. (2013). Acute effects of massage or active exercise in relieving muscle soreness: randomized controlled trial. The Journal of Strength & Conditioning Research, 27(12), 3352-3359.

Arslan N. (2012). Tarihten bugüne masaj ve masaj uygulamaları, İkinci Adam Yayınları, 1. Baskı, İstanbul.

Bağrıaçık A, Açak M. (2005). Spor Yaralanmaları ve Rehabilitasyon. MORPA Kültür Yayınları Ldt. Ş., İstanbul.

Bavli Ö, Kozanoğlu E. (2008). Adolesan Basketbolcularda Mevkilere Göre Yaralanma Türleri ve Nedenleri. Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Tıp Dergisi, 22(2), 77-80.

Bayraktar B, Yücesir İ. (2009). Yumuşak Doku Yaralanmaları, İyileşme Süreci ve Tedavi Yaklaşımları. Klinik Gelişim Dergisi, 22(1):60-67.

Beyleroğlu M, Kolayiş H, Ramazanoğlu F, Hazar M, Cenk A, Bajorek W. (2009). Relation between warm-up with massage before competition and the result of the struggle and performance the boxers. Archives of Budo, 5, pp. 25-27.

Bingöl Deidhiou A, Andre H. (2020). Sporun Kavramsal Temelleri 5, Gökmen Özen Tamer Civil, Editör, Efe Akademi, İstanbul, ss.247-278.

Clare H. (2006). Massage leicht gemacht einfache techniken für partner- und selbstmassage. Originaltitel: The easy massage workbook. Originalverlag: Duncan Baird Publishers, Deutsche Ausgabe: Knaur Ratgeber Verlage.

Denizci T. (2019). Spor Yaralanmalarında Spor Tesislerinin Risk Oluşturan Kaynak, Olay ve Etki İlişkisinin İncelenmesi. Hitit Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Çorum.

Engebretsen L, Laprade R, Mc Crory P, Meeuwisse W. (2012). The IOC manual of sports injuries: an illustrated guide to the management of injuries in physical activity. Chichester: Wiley-Blackwell.

Eken, Ö. ve Bayer, R. (2022). Proprioseptif nöromüsküler fasilitasyon germe, masaj ve kombine protokollerin kickboksçularda esneklik, dikey sıçrama ve el kavrama gücü performansı üzerindeki akut etkileri. Fiziksel Kültür ve Spor Pedagojisi, 26(1), 4-12.

Gezer, E., & Cakmakci, E. (2011). The effect of 8 weeks step-aerobic exercise program on body composition and quality of life of sedantery women. Ovidius University Annals, Series Physical Education and Sport/Science, Movement and Health, 11(1), 97-101.

Güler Ö, Şahin FN, Ersöz G. (2017). Effects of High Intensity Interval Training on Balance Ability and Recovery Time in Soccer Players. International Journal of Sport Culture and Science, 5(4), 375-382.

Günay M, Şıktar E, Şıktar E. (2017). Antrenman Bilimi. Batman Belediyesi Kültür Eğitim ve Spor Yayınları, I. Baskı, Ankara.

Gürkan AC, Dalbudak İ, Bakır B, Dinç A, Gazwan KA. (2018). Spor Masajı. Iğdır Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 1(1), 24-28.

Havadar, T. & Kalkavan, A. (2022). Amatör Futbolcular, Kayakçılar ve Salon Sporlarına Katılan Sporcuların Saldırganlık Düzeylerinin

Araştırılması (Kars İli Örneği). Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 5(1), 24-38.

Kabasakal K. (2001) Spor Yaralanmalarından Korunma Şuuru ve İlkyardım. Eğitaş Yayınları, Konya.

Kara E, Ünver E. (2019). Masaj ve Toparlanmaya Etkileri. Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 4(1), 28-49.

Karaduman A.M. (2020). Orta Öğretim Kurumlarındaki Öğrencilerin (14-17 Yaş) Spor Yaralanma Sıklıkları, Oluşum Şekilleri ve Risk Faktörlerinin İncelenmesi (Kocaeli İli Örneği). Kütahya Dumlupınar Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Kütahya.

Kaya M. (1994). Masajın Egzersiz Sonrası Toparlanmaya Etkisi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Doktora Tezi, Ankara.

Kirişci İ. (2021). Spor Yaralanmaları ve Sağlık Personeli Bulundurmanın Önemi. Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 5(2), 180-183.

Kogo H, Kurosawa K. (2010). Seeking the cause of myofascial pain syndrome by identifying which manual therapy is effective against muscle tenderness and stiffness. Journal of Physical Therapy Science, 22(2), pp.173-176, https://doi.org/10.1589/jpts.22.173.

Koz M, Ersöz G. (2004). Futbol Oyuncularında Spor Yaralanmalarına Etki Eden Faktörler ve Esnekliğin Önemi. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 9(3), 13-26.

Koz M, Ersöz G. (2010). Spor Yaralanmalarının Önlenmesinde Fiziksel ve Kassal Uygunluğun Önemi. Turkiye Klinikleri Orthopaedics and Traumatology-Special Topics, 3(1), 14-19.

Köse B, Kirişci İ. (2020). Futbol, Basketbol, Hentbol, Voleybol Branşlarında Görülen Yaralanmaların Nedenleri ve Tedavi Yöntemlerinin Karşılaştırılması. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 18(1), 235-241.

Peters M. (2019). Everday sports ınjuries. DK

Sakallı FMH. (2008). Sporda Sporcuların Yaralanması ve Risk Faktörleri. Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi, 3(7), 144-154.

Sezgin YŞ. (2020). Basketbol Altyapı Oyuncularının Sporda Yaralanma Profillerinin İncelenmesi Antalya İli Örneği. Akdeniz Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Hareket ve Antrenman Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Antalya.

Su WT, Lee PY, Kuo HS, Kuo CL. (2021). Research progress of massage combined with other therapies for shoulder injury, Hu li za zhi, 68(5), 41–50.

Şahin S. (2012). Tüm yönleriyle masaj teknikleri. Ünvan meslek eğitim kursları. Ankara Basım Yayın, Ankara.

Tanushree P. (2009). Masaj her yaş için masaj etkileri-teknikleri. (Çev.; S. Yavuz), (Eserin orijinali 2005 yılında yayınlandı), Ege Matbaası, İstanbul.

Tuna N. (2011). A'dan Z'ye masaj. Nobel Tıp Kitapevleri Ltd. Şti., 6. Baskı, İstanbul.

Turgut AH. (1977). Resim ve Yazı ile Kendi Kendine Masaj. Fon Matbaası, Ankara.

Uğraş S, Akbuğa T. (2019). Beden Eğitimi Derslerindeki Spor Yaralanmaları ve Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Görüşleri. Uluslararası Dağcılık ve Tırmanış Dergisi, 2(2), 11-26.

URL1: https://fizik-tedavi.org/spor-yaralanmalarina-giris/ Erişim Tarihi:03.12.2022.

URL2:https://www.ptakademi.com.tr/post/futbol-yaralanmalar%C4%B1nda-risk-fakt%C3%B6rlerinin-fark%C4%B1ndam%C4%B1y%C4%B1z Erişim Tarihi:03.12.2022.

Weerapong P, Hume PA, Kolt GS. (2005). The mechanisms of massage and effects on performance, muscle recovery and injury prevention. Sports medicine, 35(3), 235-256.

Yıldız Y. (2006). Alt Ekstremite Spor Yaralanmaları. Turkiye Klinikleri Journal of Medical Sciences, 2: 29-40.

Yüksel İ. (2007). Masaj Teknikleri. Alp Yayınevi, Ankara.

Zhang B, Lei E. (2020). Research progress of acupuncture and massage for soft tissue injuries caused by sports, Journal of Marketing Theory and Practice, 33(11), 1756–1758.

SPORDA ZİHİNSEL DAYANIKLILIK

Mehmet TOKGÖZ

- Kurum Bilgisi: Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Burdur/TÜRKİYE
- Mail: mtokgoz@mehmetakif.edu.tr

GİRİŞ

İnsanoğlu gerek günlük yaşantısında gerek spor ortamında olumlu, olumsuz bir çok durumla karşılaşabilir. Bu gibi durumlarda eğer durum olumlu ise; bu pozitifliği devam ettirebilmesi, sürdürebilmesi veya durum olumsuz ise; negatif olayları baskılayıp kontrol edebilmekte ve durumu pozitif hale getirmekte zaman zaman zorluklar yaşayabilmektedir. Bu zorlukların üstesinden gelebilmekte en temel faktör, kişilerin bir takım önlemler almasını, harekete geçmesini gerekli kılan, efor ve süreç gerektiren aynı zamandan da devamlı bir süreç olan zihinsel dayanıklılık olgusudur. (Akt. Altıntaş & Bayar Koruç, 2016). Zihinsel dayanıklılık, kişilerin olumsuzlukları kontrol edebilme, zorlu süreçlerde mücadeleyi devam ettirebilme ve başarısını sürdürebilmesinde önemli rolü olan çok yönlü psikolojik bir etmen olarak ele alınmıştır. (Güven ve Yazıcı, 2020). Bir başka deyişle zihinsel dayanıklılık; genel olarak bireyin zorluklarla karşılaştığında motivasyonunu bozmandan, durumdan olumsuz etkilenmeden devam etme yeteneği, hatalarını tekrarlamaması, zihinsel yönden dayanıklı olması ve bireyin konsantresinin bozulmaması ve konsantresini devam ettirebilme yeteneği ile ilgilidir. (Bull, Shambrook, James ve Brooks, 2005). Zihinsel dayanıklılık alan yazınına bakıldığında zihinsel dayanıklılığın tek belirgin bir tanımı olmamakla birlikte pek çok açıdan farklı tanımları mevcuttur. (Jacelon, 1997) 'a göre ise zihinsel dayanıklılık ilk etapta kaygı, baskı altında olma gibi olumsuz duygu mevcudiyetinin zarar veren etkilerini aza indirgeyip, devamlılığı, uyumluluğu geliştiren bir karakter özelliği olarak görülmektedir. İlerleyen süreçte yapılan çalışmalar incelendiğinde zihinsel dayanıklılığın öğrenilebilir bir kişisel özellik olduğu bulunmuştur (Beardslee ve Podorefsky, 1988). Kavramsal olarak zihinsel dayanıklılık uzun vadeli planlar ve uygulamalı yaklaşımların kullanılmasıyla geliştirilebilir bir özelliktir. (Güven Ş, Yazıcı A, 2020). Zihinsel dayanıklılık kavramı ile ilgili son yıllarda yapılan araştırmalara bakıldığında, bu olgunun daha net bir tanımını oluşturmaya özgü ve zihinsel dayanıklılığın kavramsallaştırılmasına olan eğiliminde arttığı görülmektedir. (Weinberg, Butt ve Briana Culp, 2011). Literatürde zihinsel dayanıklılık kavramı ile yapılan çalışmalar genel olarak ele alındığında zihinsel dayanıklılık kavramını; bireyin olumlu durumlarda motivasyonunu bozmadan performansını devam ettirebilmesi, olumsuz durumlarda ise olayları baskılayıp, kontrol altına alıp ve durumu psikolojik açından pozitif hale dönüştürüp durum performansını sürdürebilme yeteneği olarak açıklayabiliriz.

1. Sporda Zihinsel Dayanıklılık ile İlgili Kavramlar

1.1. Psikolojik Sağlamlık

Psikolojik sağlamlık, sürekli olumsuzluklara veya potansiyel olarak travmatik olaylara maruz kalan bireylerin zaman içinde olumlu psikolojik uyum deneyimledikleri dinamik bir psiko-sosyal süreç olarak tanımlanmıştır**.** (Graber, R., Pichon, F., & Carabine, E. 2015). Spor ortamı özellikle de müsabaka boyutu ele alındığında; bireylerin travmatik, olumsuz pek çok durumla karşı karşıya kaldığı görmekteyiz. Psikolojik sağlamlık kavramına bakıldığında bu olumsuz olaylara karşı bireyin gösterdiği direnç ve olumsuzluğu olumlu psikolojik uyum şeklinde devam ettirme ettirebilme yeteneği olarak kabul gördüğü için; sporda negatif süreçleri ortadan kaldırıp, yüksek performansa ulaşabilmekte zihinsel dayanıklılığın önemli bir yeri olduğunu ifade edebiliriz.

1.2.Öz güven

Öz güven, bireylerin yaşamları boyunca bağlamsal arka plana ve içinde bulunduğu ortama bağlı olarak, kişinin kendi yeteneklerine olan inancının kendi kendine algıladığı bir ölçüdür. (Perry, 2011). Öz güveni düzeyi yüksek olan sporcular baskı altında, stres'e maruz kaldıklarında dahi kontrollü ve rahat olabildikleri, pozitif düşünce yapısıyla hedeflilerine odaklanabilmede zorlanmadıkları rapor edilmiştir. Ekinci, Özdilek, Deryahanoğlu ve Üstün, (2014). Spor ve özgüven seviyesinin ilişkisinin incelendiği başka bir çalışmada ise; spor veya bedensel aktivite yapan kişilerin mutluluk hormon salınımının arttığı ve bu sebepten ötürü özgüven seviyesin olumlu yönde arttığı bildirilmiştir. (Terlemez, 2019). Literatürde yapılan bu alan yazınındaki çalışmalara bakıldığında; zihinsel dayanıklılık alt boyutların olan öz güven faktörünün sportif performansı elde edebilmekte önemli etkenlerden birisi olduğunu ve zihinsel dayanıklılık parametrelerinden öz güven faktörünün sportif performansı olumlu yönde etkilediğini ortaya koymaktadır.

1.3.Psikolojik Kontrol

Psikolojik kontrol, düşünme süreçlerinin psikolojik ve duygusal gelişimine, kendini ifade etme, duygulara ve başkalarına bağlılığa müdahale eden kontrol girişimlerini ifade eder. (Barber, 1996). Psikolojik kontrol ve spor kavramlarını ele aldığımızda; performansçıların antrenman türlerine verdikleri yanıt, spor branşına olan yeteneği, karşılaştıkları strese karşı

gösterdikleri direnç ve duygusal ve psikolojik olumsuz durumları kontrol altına alabilme kabiliyetleri çok önemlidir (Eken ve ark., 2018).

1.4.Kaygı

Kaygı, olağan durumdan kaynaklanan gerilim ve endişe olarak tanımlanabilmesinin yanında, rahatsızlık ve sinirlilik ile karakterize negatif yüklü bir duygusal durum olarak açıklanmaktadır. (Khan,, Haider, Ahmad & Khan, S. 2011). Kaygı, spor yapan bireylerin tavırlarında doğru karar alabilme yetilerini negatif yönde etkileyebilir ve kaygı düzeyi artan performansçı doğru karar alamayabilir ve yeteneklerini uygulama esnasında ciddi zorluklar yaşar. (Başaran, Taşğın, Sanioğlu, & Taşkın, 2009).

1.5.Stres

Stres, çoğunlukla psikolojiyi olumsuz etkileyen bir tehtit durumunu tanımlamak için kullanılmakla beraber öznel gerginlik, endişe ve endişe duygularıyla öne çıkan duygusal durum olarak da tanımlanmaktadır. (John, Verma, & Khanna, 2011). Strese maruz kalan bireylerde yanlış karar verme, yeteneklerini sergileyememe gibi olumsuz tavırlar görüldüğü bilinmektedir. Stresin tanımı ve tetiklediği olumsuz davranışlara bakıldığında kişinin zihinsel dayanıklılık seviyesini negatif yönde etkileyebildiği söyleyebiliriz.

2. Sporda Zihinsel Dayanıklılık ve Önemi

Spor, kişileri sağlık yönünden fizyolojik ve psikolojik faktörlerle geliştiren, toplumsal tavırlarını düzenleyen, yöneten, mental ve kondisyonel özelliklerini belirli bir seviyeye taşıyan biyolojik, pedagojik ve sosyal bir kavramdır (Çalık ve ark., 2015). Literatürde yapılan benzer spor tanımlarına bakıldığında; kavramsal boyutta psikoloji faktörlere ve zihinsel süreçlere sürekli yer verilmiştir ve bu parametrelerin sportif performansı elde etme açısından önemini açığa çıkarmaktadır. Alan yazınına bakıldığında; Akgül, & Karafil, (2021) tarafında yürütülen bir çalışmada katılımcıların spor yapma süresisin artmasına paralel olarak psikolojik iyi oluş durumlarında da artış görülmüştür. Anaerobik bir egzersiz sonrası oluşan yorgunluğun zihinsel dayanıklılığa akut etkisini inceleyen deneysel bir çalışmada ise; sporcularda tam yüklemeli bir egzersiz sonucu yorgunluk endekslerinin akut olarak zihinsel dayanıklılık seviyesinde anlamlı bir azalmaya yol açtığı rapor edilmiştir (Güleroğlu, F., & Eroğlu, H. 2019).Tenis sporcuları üzerine yapılan benzer başka bir çalışmada ise; teknik testlerden, yer vuruşları hassasiyet - güç testi ve servis vuruşları testi ile zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından dikkat arasında istatistiksel olarak pozitif yönde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir

(Türk, S., 2019). Düzenli spor yapan ve düzenli spor yapmayanların bireylerin zihinsel dayanıklıklarını incelenen bir başka çalışmada ise; spor yapanların ortalama zihinsel dayanıklılık bazı alt boyut puanlarının anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir (Demir, & Türkeli, 2019). Alan literatüründe yürütülen çalışmalara bakıldığında; sporda zihinsel dayanıklılığın teknik kapasiteye, fizyolojik özelliklere ve psikolojik iyi oluş kavramlarına pozitif yönde anlamlı etkileri olduğunu görmekteyiz.

Antrenman ve müsabaka boyutunda sportif performansı tetikleyen faktörlerin başında motorik özellikler ve fizyolojik parametreler gelmekte olup, son yıllarda özellikle de ülkemizde sporcularda psikolojik özelliklerin, zihinsel dayanıklılığın, psikolojik sağlamlığın sportif performansı etkilemesi üzerine çalışmaların sayısı artmıştır ve benimsenmiştir. Zihinsel dayanıklılık kavramlarına bakıldığında; stres ve kaygıyı kontrol edebilme, yaşanan olumsuz durumlardan etkilenmeme veya durumu olumlu şekilde devam ettirebilme, öz güven, psikolojik kontrol ve mücadele gerektiren durumlarda istikrar gösterebilme gibi parametreleri bünyesinde barındırmaktadır. Genel olarak spor kavramına bakıldığında ise; spor ortamının, zihinsel dayanıklılık (psikolojik sağlamlık) parametreleriyle eş zamanlı ve kolektif olarak çalıştığını görmekteyiz. Yine benzer bir araştırmada, Gould vd., (1987) spor ortamında zihinsel dayanıklılığın üst düzey sportif performansı elde edebilmekteki en başta gelen psikolojik kavramlardan birisi olduğunu saptamışlardır. Bu bilgiler ışından yola çıkarak; sportif performansa ve başarıya ulaşabilmekte motorik özellikler, teknik kapasitenin yanı sıra insan psikolojisi alanı alt dalı olan zihinsel dayanıklılık kavramının yeri ve önemi yadsınamaz bir gerçektir.

3. Zihinsel Dayanıklılığı Etkileyen Faktörler

3.1. Kişisel Kaynaklı Faktörler

Stres, çoğunlukla psikolojiyi olumsuz etkileyen bir tehdit durumunu tanımlamak için kullanılmakla beraber öznel gerginlik, endişe ve endişe duygularıyla öne çıkan duygusal durum olarak da tanımlanmaktadır. (John, S., Verma, S. K., & Khanna, G. L. 2011). Strese maruz kalan bireylerde yanlış karar verme, yeteneklerini sergileyememe gibi olumsuz tavırlar görüldüğü bilinmektedir. Stresin tanımı ve tetiklediği olumsuz davranışlara bakıldığında kişinin zihinsel dayanıklılık seviyesini negatif yönde etkileyebildiği söyleyebiliriz. Zihinsel dayanıklılık gelişimini olumlu yönde etkileyen bireysel koruyucu faktörler ise aşağıdaki gibi sıralanmaktadır;

- Gelişmiş bilişsel fonksiyon
- Yüksek sosyal yetenek oranı
- Hedef ve gelecek odaklılık
- Problem çözümü noktasında güçlü yetenekler
- Cinsiyet (kadınların problem geliştirme eğilimi daha düşüktür)
- Gelişmiş duygusal zekâya sahip olma
- Psiko-fizyolojik sağlık, kolay mizaç, dışadönük kişilik ve pozitif tutum (Salami, 2010; Özer, 2013).

Zihinsel dayanıklılık gelişimini olumlu yönde etkileyen bireysel koruyucu faktörler ise aşağıdaki gibi sıralanmaktadır;

- Antisosyal davranışlar,
- Bireyin özgüveninin düşük olması,
- Etkili başa çıkma mekanizmalarının olmaması,
- Kendini kontrol etme yeteneğinin az olması,
- Alıngan mizaç,
- Agresif kişilik yapısına sahip olunması (Akt. Özer, E.2013),

3.2 Aile Kaynaklı Faktörler

Bireyin zihinsel dayanıklılık seviyesini veya gelişimini negatif yönde tetikleyen aile temelli risk faktörlerinin başında tutarsız, olumsuz, kişiyi psikolojik yönden desteklemeyen ebeveyn tutum ve davranışları gelmektedir. Koruyucu, tutucu, baskıcı tavırlar sergileyen anne-babalar başta olmak üzere, çocuğu başarabileceği pek çok sorumluluk ebeveyn aracılığı ile ya da direkt olarak ebeveyn tarafından gerçekleştirilmesi durumunda çocuğun karşılaşacağı herhangi bir problem çözebilme yeteneği gelişememektedir. Zihinsel dayanıklılık seviyesi yüksek olan bireylerin zorlu şarlar altında kendini güven, baskı altında çözüm üretme, motivasyonunu devam ettirebilme gibi özelliklere sahip olduklarını bilinmektedir. Aile kaynaklı risk faktörleri ve zihinsel dayanıklılık kavramları ele alındığında; bireylerin zihinsel dayanıklılık gelişimleri aile kaynaklı faktörler de etkilemektedir. (Öz, F. ve Yılmaz, E. B. s, 84. 2009)'a göre bu risk faktörlerine yönelik iyi eğitimli anne-baba'ya sahip olan bireylerde aile ile beraber yaşamını sürdürme, çocuklarına geleceğine ilişkin ailenin olumlu beklenti içine girmesi, pozitif ebeveyn-çocuk

ilişkisi gibi özellikleri kapsamaktadır. Zihinsel dayanıklılığı pozitif şekilde tetikleyen aile temelli koruyucu faktörler aşağıdaki gibi belirlemiştir;

Ebeveyn davranışları: Çocuğun yaşı doğrultusunda ve tutarlı anne-baba tutumları ve kişisel boyutta çeşitliliklere karşı anlayışlı ve onay veren anne-babaların olması zihinsel dayanıklılık gelişiminde başta gelen faktörlerdendir.

Aile üyeleri: Sistemli bir şekilde çocukların temel ihtiyaçları, yeterli ve uygun şekilde özenli olunması, en az aile üyelerinden biri kişi ile (çoğunlukla anne -baba, kardeş veya büyük ebeveynler, akrabalar vs.) iletişim seviyesi olarak yeterli düzeyde olma, çocukların psikolojik iyi oluşuyla ilgilidir. Çocuklarda zihinsel dayanıklılık düzeyini geliştiren ve koruyan aile ferdi genel anlamda annedir.

Ev ortamı: Ailenin yaşadığı konum olarak (fiziksel mesafe) kalabalıktan uzak, yaşanılan, düzenli aile ortamı zihinsel dayanıklılıkla bağlantılıdır (Cripps ve Zyromski, 2009; Bolat, 2013).

3.3 Çevresel Kaynaklı Faktörler

Çevresel risk faktörlerine bakıldığında; yetersiz ekonomik mevcudiyet, cinsel ve fiziki suistimal, fakirlik, barınma sorunu, bireyin göz ardı edilmesi (çocuk ihmali), yetersiz gıda alımı, negatif akran ilişkisi ve kültürel şiddet altında kalma gibi etmenlerdir. Çevresel koruyucu faktörler ise akranları dışında pozitif ilişki kurabilme, yapıcı toplumsal etki, olumlu eğitim hayatı ve ilişkileri, pozitif akran desteği ve örnek bir rol modele sahip olma gibi özelliklerdir (Öz, ve Yılmaz, Bahadır, 2009).

Yukarda bahsi geçen çevresel kaynaklı risk faktörleri ve koruyu faktörlere bakıldığında, çevreden alınan olumlu-olumsuz faktörler, bireyin psikolojik gelişime artıları olduğu ve zihinsel dayanıklılık seviyesini geliştirebileceğini aksi taktirde ise bireyin psikolojik devamlılık gelişimini kötü yönde etkileyeceği söylenebilir.

4. Zihinsel Dayanıklılık ve Sportif Performans İlişkisi

Sporda başarıyı elde edebilmekte ve sportif performansı üst düzeye taşıyabilmekte etkili olan faktörler ele alındığında; motorik özellikler ve fizyolojik parametreler ilk sırayı almakta olup, son yıllarda psikolojik bileşenlerin de ferdi ve takım sporlarda performansı direkt etkilediği ve sporda başarıya ulaşabilmekte bu bileşenlerin temel unsurlar arasında yerini aldığı görüşü benimsenmiştir. Spor psikolojisi, biyomekanik, fizyoloji, kinesiyoloji

ve eğitim bilimleri dahil olmak üzere pek çok ilgili alandan bilgi-kavram alan disiplinler arası bir bilimdir. Spor psikolojisi alanının alt parametrelerinden olan zihinsel dayanıklılığın ise sporcularda performansı etkileyen psikolojik unsurların başında geldiği belirtilmektedir (Jones, 2002). Zihinsel olarak dayanıklı bir sporcunun, "yüksek bir özgüven duygusuna ve kendi kaderlerini kontrol ettiklerine dair sarsılmaz bir inanca sahip olduğunu, bu bireylerin rekabet ve zorluklardan nispeten etkilenmediğini öne sürülmüştür. (Clough, Earle ve Sewell, 2002). Zihinsel dayanıklılık sportif temeli yeterli olan motorik özelliklerin veya üst düzey fiziksel durumun yerini alamaz fakat diğer parametrelerde eşitlik söz konusu ise (teknik, taktik) zihinsel dayanıklılık seviyesi yeterli olan sporcu ya da takım başarılı olacaktır (Loehr J, 1982). Zihinsel dayanıklılık, genel olarak, sporun oyuncuya yüklediği birçok taleple (rekabet eğitimi, yaşam tarzı) rakiplerinizden daha iyi başa çıkmanıza ve özellikle de rakiplerinizden daha tutarlı ve daha iyi olmanıza olanak tanıyan doğal veya gelişmiş psikolojik alt yapıya sahip olmakla birlikte performansçının kararlı, odaklanmış, kendinden emin ve baskı altında kontrol altında kalabilmesi yeteneği olarak da açıklanmıştır. (Weinberg, Butt ve Briana Culp, 2011). Ayrıca sporcunun kendine inancı, kazanma arzusu ve motivasyonu bu etmenlerle birlikte performansı devam ettirebilme, yaşam tarzı olumsuzlukları, dikkat bozan etmenlerle mücadele, rekabetle ilişkili baskı, kaygı ve fiziksel-duygusal acı ile mücadele edebilme gibi özellikleri zihinsel olarak güçlü performans gösteren kişilerle ilişkili nitelikler olarak açıklamışlardır. (Jones ve ark., 2002). Zihinsel dayanıklılık ile ilgili literatürdeki çalışmalara bakıldığında; sportif performansı üst seviyeye çıkarmakta ve performansın devamlılığını korumakta veya sporda başarıya ulaşabilmede zihinsel dayanıklılığın yeri yadsınamaz bir gerçektir.

5.Zihinsel Antrenman ve Sportif Performans

Sporda performansı üst seviyeye taşıma ve sportif başarıyı elde etme arzusu spor psikolojisine verilen değerin de son yıllarda artmasıyla beraber; mental antrenmanın performansa olan etkilerini açığa çıkarmak ve incelemek üzere yapılan araştırmaların sayısında da ivmelenme olduğu bilinen bir gerçektir. Zihinsel antrenman, müsabaka ve antrenman boyutunda karşılaşılabilecek pozitif veya negatif olaylara karşı gerçekleştirilmesi düşünülen becerinin uygulama olmadan önceden tasarlanarak ve yoğun bir düşünce boyutu ile hareketin zihinde canlandırılmasıdır (Akandere, Aktaş & Er, 2018). Performans sporcularının zihinsel antrenman yöntemleri desteği ile hislerini ve mental olumsuzlukları kontrol altına alabilme, öz güven, motivasyon devamlılığı, kaygı ve stresi dizginleyebilme ve öğrenme yeteneği

gibi unsurlarda başarı elde edebilmektedirler. (Altıntaş, & Akalan, 2008). Zihinsel antrenman sportif performans boyutunda sporcunun fiziksel ve psikolojik seviyelerini olumlu doğrultuda yükseltmek ve müsabaka boyutunda olumsuz etmenlere karşı hazır bulunma konusunda büyük önem taşıyan antrenmanlardan birisi sayılmaktadır (Weinberg ve Gould, 2003). Zihinsel antrenman programlarının okçuların spor performansı üzerine etkilerinin incelendiği bir çalışmada; mental antrenman uygulanan deney grubu sporcularının kontrol grubuna kıyasla bilişsel kaygı seviyelerinin daha düşük olduğu tespit edilmiş ve deney grubu sporcularının(okçuluk) bilişsel kaygı puanının azalmasıyla sporcular hedeflere daha iyi odaklandıkları ve dış risk faktörlerinin üstesinden gelebildikleri rapor edilmiştir (Tuna, N. 2018). Zihinsel antrenmanın bazı motorik özelliklere etkisinin incelenmesi amaçlanan benzer bir çalışmada ise; denge, esneklik ve sürat parametrelerinin yanında zihinsel antrenmanın da uygulandığı deney grubu sporcularının gelişim gösterdiği, zihinsel antrenman uygulamayan yalnız fiziksel antrenmana tabi tutulan kontrol grubunda ise dinamik denge yetisinde azalma olduğu, esneklik ve süratte ise gelişmenin anlamlı olmadığı tespit edilmiştir.(Kulak, A., Kerkez, F. İ., & Aktaş, Y. 2011).Bireylerin zihinsel antrenman yeteneklerinin, sürekli sportif öz güven seviyelerine olan etkilerinin incelenmesi amacıyla yürütülen başka bir çalışmada ise; sporcuların zihinsel antrenman yetenekleri ile sürekli sportif öz güven algıları arasında pozitif şekilde güçlü bir ilişki olduğu tespit edilmiştir (Cıftcı, Tolukan, & Yılmaz, 2021).

Rapor edilen bilimsel bulguların ışığı altında; sportif performansı elde etmekte, motorik özellikler, teknik kapasite, zihinsel dayanıklılığın yanı sıra zihinsel antrenman sürecinin de sporcuların performansını üst düzeye çıkarmakta ve korumakta çok önemli bir faktör olduğunu söyleyebiliriz.

KAYNAKLAR

Akandere, M., Aktaş, S., & Er, Y. (2018). Zihinsel antrenman ve spor. Türkiye Barolar Birliği, 60-74.

Akgül, M. H., & KarafiL, A. Y. (2021). Ortaokul Öğrencilerinin Fiziksel Aktiviteye Yönelik Sosyal Destek Algılarının Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 19(3), 164-175.

Altıntaş, A., & Akalan, C. (2008). Zihinsel antrenman ve yüksek performans. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 6(1), 39-43.

Altıntaş, A., & Koruç, P. B. (2016). Sporda zihinsel dayanıklılık envanteri'nin psikometrik özelliklerinin incelenmesi (SZDE). Spor Bilimleri Dergisi, 27(4), 163-171.

Barber, B. K. (1996). Parental psychological control: Revisiting a neglected construct. Child development, 67(6), 3296-3319.

Başaran, M. H., Taşğın, Ö., Sanioğlu, A., & Taşkın, A. K. (2009). Sporcularda durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, (21), 533-542.

Beardslee, W. R., & Podorefsky, D. (1988). Resilient adolescents whose parents have serious affective and other psychiatric disorders: importance of self-understanding and relationships. The American Journal of Psychiatry.

Bolat, Z. (2013). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlıkları ile öz-anlayışları arasındaki ilişkinin incelenmesi (Master's thesis, Necmettin Erbakan Üniversitesi).

Bull, S. J., Shambrook, C. J., James, W., & Brooks, J. E. (2005). Towards an understanding of mental toughness in elite English cricketers. Journal of applied sport psychology, 17(3), 209-227.

Cıftcı, M. C., Tolukan, E., & Yılmaz, B. (2021). Sporcuların zihinsel antrenman becerileri ile sürekli sportif öz güven düzeyleri arasındaki ilişki. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 26(1), 151-162.

Clough, P., Earle, K., & Sewell, D. (2002). Mental toughness: The concept and its measurement. Solutions in sport psychology, 32-43.

Cripps, K., & Zyromski, B. (2009). Adolescents' psychological well-being and perceived parental involvement: Implications for parental involvement in middle schools. RMLE Online, 33(4), 1-13.

Crust, L. (2008). A review and conceptual re-examination of mental toughness: Implications for future researchers. Personality and individual differences, 45(7), 576-583.

Çalık, F.; Yılmaz, A.; Şentürk, U.; Akdeniz, H. ve Sertbaş, K. (2015). Otistik Çocuğa Sahip Ebeveynlerin Durumluluk ve Sürekli Kaygı. Spor Yönetimi ve Bilgi Teknolojileri, 10(2).

Demir, G. T., & Türkeli, A. (2019). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi, 4(1), 10-24.

Eken, B. F., Akpınaroğlu, C., Arslan, K. S., Sercan, C., & Ulucan, K. (2018). Genlerin sporda psikolojik faktörlerle ilişkisi. The Journal of Neurobehavioral Sciences, 5(1), 56-61.

Ekinci, N. E., Özdilek, Ç., Deryahanoğlu, G., & Üstün, Ü. D. (2014). Spor yapan lise öğrencilerinin öz güven düzeylerinin incelenmesi. Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi, 1(1), 36-42.

Gordillo, V., Fekete, E. M., Platteau, T., Antoni, M. H., Schneiderman, N., Nöstlinger, C. & Eurosupport Study Group. (2009). Emotional support and gender in people living with HIV: effects on psychological well-being. Journal of Behavioral Medicine, 32(6), 523.

Gould, D., Hodge, K., Peterson, K., & Petlichkoff, L. (1987). Psychological foundations of coaching: Similarities and differences among intercollegiate wrestling coaches. The Sport Psychologist, 1(4), 293-308.

Graber, R., Pichon, F., & Carabine, E. (2015). Psychological resilience. London: Overseas Development Institute.

Güleroğlu, F., & Eroğlu, H. (2019). Anaerobik Egzersiz Sonrası Oluşan Yorgunluğun Sporcuların Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerine Akut Etkisi. Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi, 21(3), 23-33.

Güven, Ş., & Yazıcı, A. Türkiye'de Zihinsel Dayanıklılık Konusunda Yapılmış Araştırmaların Analizi ve İncelenmesi. Ulusal Spor Bilimleri Dergisi, 4(1), 82-93.

Jacelon, C. S. (1997). The trait and process of resilience. Journal of advanced nursing, 25(1), 123-129.

John, S., Verma, S. K., & Khanna, G. L. (2011). The effect of mindfulness meditation on HPA-Axis in pre-competition stress in sports performance of elite shooters. National Journal of Integrated Research in Medicine, 2(3), 15-21.

Jones, G. (2002). What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers. Journal of Applied Sport Psychology, 14(3),

205-218

Jones, G. (2002). What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers. Journal of applied sport psychology, 14(3), 205-218.

Khan, Z., Haider, Z., Ahmad, N., & Khan, S. (2011). Sports achievement motivation and sports competition anxiety: A relationship study. Journal of Education and Practice, 2(4), 1-5.

Kulak, A., KERKEZ, F. İ., & Aktaş, Y. (2011). Zihinsel antrenman programının 10-12 yaş futbolcularda bazı motor özelliklere etkisi. Spor Bilimleri Dergisi, 22(3), 104-114.

Loehr, J. (1982). Mental toughness training for sports: Achieving athletic excellence. Plume.

Öz, F. ve Yılmaz, E. B. (2009). Ruh sağlığının korunmasında önemli bir kavram: Psikolojik sağlamlık. Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi, 16(3), 82-89.

Özer, E. (2013). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin duygusal zeka ve beş faktör kişilik özellikleri açısından incelenmesi.

Perry, P. (2011, October). Concept analysis: Confidence/self-confidence. In Nursing forum (Vol. 46, No. 4, pp. 218-230). Malden, USA: Blackwell Publishing Inc.

Ragab, M. (2015). The effects of mental toughness training on athletic coping skills and shooting effectiveness for national handball players. Science, Movement and Health, 15(2), 431-435.

Salami, S. O. (2010). Emotional intelligence, self-efficacy, psychological well-being and students attitudes: Implications for quality education. European Journal of Educational Studies, 2(3), 247-257.

Terlemez, M. (2019). Spor aktivitesinin özgüven, serotonin ve dopamine etkisi. International Journal of Social Science, 2(2), 1-6.

Tuna, N. (2018). Biyolojik geri bildirimle zihinsel antrenman programının sporcuların performansına etkisi.

Türk, S. (2019). Tenisçilerde Teknik Parametrelerle Zihinsel Dayanıklılık Arasındaki İlişki. Yayınlanmış yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya, Türkiye.

Weinberg, R., Butt, J., & Culp, B. (2011). Coaches' views of mental toughness and how it is built. International journal of sport and exercise psychology, 9(2), 156-172.

Weinberg, RS. Gould D. (2003) Foundations of sport and exercise psychology. Champaign, Ill, Human Kinetics.

SPOR VE KİŞİLİK

Osman KUSAN

- Kurum Bilgisi: Gümüşhane Üniversitesi, Gümüşhane/TÜRKİYE
- ORCID: 0000-0001-7102-5262
- Mail: osmankusan@hotmail.com

Kişilik Kavramı ve Tanımı

Kişilik, bir bireyin sürekli ve ayırt edici düşünce, duygu ve davranış kalıplarını destekleyen psikolojik nitelikleri olarak tanımlanmaktadır. Kişilik teorisinin geniş bir tarihi vardır ve kişilik yapısının kapsamlı açıklamaları Hipokrat (MÖ 460-370), Galen (MS 129-199) ve diğer birçok doğa filozofunun eserlerinde bulunabilir (Barenbaum ve Winter, 2008).

Allport (1955), ellinin üzerinde kişilik tanımını inceleyerek, Latincedeki kişi "persona" kelimesine dayandığını ve Roma tiyatrosunda ortaya çıktığını iddia etmiştir. Burada oyuncular oynadıkaları karakterleri canlandıran maskeler takmışlar ve bunları da "persona" olarak adlandırmışlardır. Bu şekilde "persona" ile temsil edilen insanlar arasındaki farklılıklar ve oynanan kişinin karakteristik özellikleri anlatılmıştır. Yine kişilik kavramının ilk kez Cicero'nun eserlerinde açıklandığı görülmektedir. Kişilikle ilgili genel görüşlere baktığımızda, A. Maslow ve C. Rogers' ın hümanist teorisine göre bireyin hür bir iradeye sahip olduğunu ve bu sayede kendini gerçekleştirip potansiyeline erişebileceğini, S. Freud' un psikoanalitik kuramına göre çocukluk deneyimlerimiz ve bilinç dışı arzularımızın kişiliğimizi etkilediğini, W. James, A. Mayer ve D.O Hebb'in biyolojik kuramına göre hormonlar, genetik faktörler ve beyin gibi biyolojik unsurların kişilikte önemli olduğuna, A. Elis ve A. Beck'in bilişsel kuramına göre duygu ve davranışlara olayların kendisinden ziyade, olaylara ilişkin bireyin bilişsel süreçlerinin neden olduğuna, G. Alport ve R. Cattel' in özelllik kuramına göre kişiliğin nasıl oluştuğundan çok bireylerin birbirlerinden nasıl farklılaştıklarını ele alırken, B.F Skinner, İ. Pavlow ve j. B. Watson' ın davranışçı yaklaşımına göre ise kişiliğin koşullanmaya dayalı çevreyle etkileşim sonucunda ortaya çıktığını belirtmişlerdir (Carducci, 2009).

Kişilik Nedir?

Kişilik, insanın tüm özelliklerini anlatan bir kavramdır. Buna göre bir tanım cümlesi kuracak olursak, insanın iç dünyası ve yaşadığı çevresiyle oluşturduğu, diğer insanlardan farklılıklarını gösteren özellikleridir (Cüceloğlu, 1991). Başka bir tanımda kişilik, başkalarıyla olan etkileşim ve deneyimlerimizden, bu etkileşimlere ve deneyimlere ait yorumlarımızdan ve sosyal olaylara girmeyi veya kaçınmaya dair tercih ettiğimiz seçimlerimizden oluşmaktadır (Bandura, 1986). Kişilik, düşünce, duygu ve davranışlarında bireye özgü farklılıkları belirleyen, süreklilik gösteren ve kolayca değiştirilemeyen özellikler olarak tanımlanabilir (Millon, 2016).

Kişilik, bireylerin ebeveynlerinden gen aktarımıyla getirdikleri ve içinde bulundukları sosyal çevrenin etkisiyle şekillenen, çok zor değişime uğrayan bir yapı olduğu görülmektedir (Haydaroğlu ve Besler, 2021). Kişilik, kolay değişmemekle birlikte, bireyin hem kendisini anlamada hem de yaşadığı sosyal çevresindeki diğer bireyleri tanımada ve değerlendirmede rol oynayan kilit kavramların başında gelmektedir (Çiçek ve Aslan, 2020). Lu ve ark. (2022) kültür ve kişiliğin psikolojide iki ana konu olduğunu, bireylerin bulundukları kültürün bir unsuru olduklarını fakat kültür ve kişiliği birbirine bağlayan araştırmaların sınırlı olduklarını belirtmişlerdir.

Yapılan çalışmalara bakıldığında kişilik ile ilgili yapılan yüzlerce farklı tanımın bulunduğu görülmektedir. Bu tanımlardan birbirlerine benzer olanlar bulunurken aralarında birçok farklılığın olduğu da ortaya çıkmaktadır. Kişilik ile ilgili olarak bu tanımları bir araya toparlarsak, bireyin doğum öncesi faktörlerinden ölümüne kadar ki tüm yaşantı süreçlerinin etkili olduğunu, bunların yanında yaşadığı sosyokültürel çevrenin birçok unsurunun da tanım yapılırken dikkate alınması gerektiği açıkça görülebilir.

Kişilik Belirleyicileri

Kişilik belirleyici temel özellikler için psikologlar birbirlerinden değişik listeler iddia etmişlerdir. Aşağıda kişiliğin tümünü açıklamaktan ziyade, kişilik gelişimini etkileyen ve herkesin ortak olarak kabul ettiği etmenlere değinmeye çalışacağız. Kişiliğin gelişmesinde etkili olan birtakım faktörler şunlardır.

1- Genetik ve Bedensel Yapı; bireyin ebeveynlerinden aldığı genetik geçmişi kendi kişiliğini oluşturmada son çok önemli bir unsurdur. Gelişim döneminin tüm aşamalarında genetik faktörlerin etkilerini görebilmekteyiz. Yapılan çok sayıda çalışmada, kişilik özelliklerinin büyük çoğunluğunun genetik yapıdan etkilendiği belirlenmiştir. Zeka, beden yapısı ve görünüş gibi özellikleri, kalıtım geçmişiyle insana aktarılan özelliklerdir. Hatta bireyin yaşamını yönlendiren önemli iki özelliğinden birinin kalıtım, bir diğerinin ise içinde yaşadığı çevrenin etkileri olduğu genel bir kabul görmektedir. Genetik faktörler, bireyin fiziksel özelliklerini belirlerken, bu özelliklerde bireyin kişilik özelliklerini önemli ölçüde etkilediği bilinmektedir (Şimşek ve ark., 2015). Bireyin fiziksel özellikleri kişiliğini tam olarak belirlemese de, diğer bireylerin ona karşı tutum, tepki ve ilişki kurma şekillerini belirlediği için kişilik oluşumunda önemli bir unsurdur. Etrafımızı gözlemlediğimizde kişinin fiziksel özelliklerinin kişiler arası

etkileşimde önemli olduğunu ortaya çıkartan örneklerle karşılaşabiliriz. Yaşadığı sosyal çevrede herhangi bir engel durumu bulunan bireyin, bu engelden dolayı mutsuz ve içine kapanık bir tavır sergilediği görülürken, kuvvetli, yakışıklı ve sağlıklı görünen bireyin bulunduğu çevrede kendine sosyal, girişken ve güvenli olması gözlemlenebilir (Özkalp, 2018).

2- Sosyo-Kültürel Faktörler; insanların davranışlarının büyük çoğunluğunda yaşadıkları çevrenin hâkim kültürünün yansıması olduğu kolaylıkla görülebilmektedir (Kulaksızoğlu, 1999). İnsanların tümü, kalıtım ve çevrenin karşılıklı etkileşimi sonucunda ortaya çıkan gelişimle birlikte olgunlaşarak kişilik özelliklerini kazanırlar. Bu gelişim sırasında çevre şartlarından insanların en fazla etkilendiği unsur, içinde yaşadıkları topluma ait sosyo-kültürel özelliklerdir. Bu etkileşim bireyin standart yaşadığı çevreye uygun davranışlara sahip olmasını sağlamaktadır. İnsanın doğup büyüdüğü sosyol çevresi, birey üzerinde benzer özelliklerde davranışlarını ortaya çıkartan önemli bir kurumdur. Bireylerin hayata başladıkları ilk andan itibaren istedikleri gibi değil de olması gerektiği gibi davranmaya itilmesi, belirli kalıplar içerisinde büyüyen bireylerin, içten, açık ve samimi kişilikler geliştirmeleri zorlaştırmaktadırlar. Tüm kültürlerin kendine özgü değer ve davranış biçimleri vardır ve kişi bunlara göre kendi kişilik yapısını şekillendirmektedir. Bu durum kültürün de zamanla o kişilerin değer ve yargılarına göre oluşmasını sağlayarak, kültür ve kişiliğin karşılıklı olarak birbirini etkilemelerine neden olur. Yapılan araştırmalara bakıldığında kültürün yetişkinliğe geçiş döneminde etkili olduğu, çocukluk döneminde aynı etkiyi göstermediği tespit edilmiştir (Roach, 2006). Kişilerin dini inanışlar, giyim tarzı, dili kullanma gibi davranışları, içerisinde bulundukları toplumun kültürel değerlerine bağlıdır. (Kulaksızoğlu, 1998).

3- Sosyal Yapı ve Sosyal Sınıf; İnsanın içinde bulunduğu toplumsal sınıfı onun kişiliğini fazlasıyla etkilemektedir. Yaşadıkları toplum içinde insanlar, meslekleri, ekonomik durumları ve eğitim durumlarına göre sınıfsal tabakalara ayrılmaktadır. Toplumda üst, orta ve alt sosyal sınıf olarak yer alan insanların aynı kültürel yapı içinde yaşamalarına rağmen, bu üst kültür içinde yer alan farklı alt kültürlerin değişik sosyal grupları bulunduğundan, bu sosyal grupların da farklı kişilik tipleri doğuracağını kabul etmek gerekir. İnsanlar yaşadıkları çevrede, birçok sosyal gruba dahil olup çıkabilir veya sürekli olarak yer alabilir. Bütün bunlar bireyin kişilik oluşturmasında ve kişiliğinin değişmesinde önemli rol oynarlar (Güney, 2006). Bireyin sosyal yapısı ve sınıfı, içerisinde yer aldığı sosyal gruplardaki davranışlarının şekillendirmesinde etkisi bulunmaktadır (Zel, 2001). Bir örnek vermek

gerekirse, düşük geliri olan bir ailede büyüyen çocuk, bir çok olanaktan eksik kalırken, üst gelir grubuna ait bir ailede büyüyen çocuk yeteneklerinin gelişimi için her türlü imkândan yararlanabilir. Yaşadıkları bu gelir farklılıkları çocukların, yetişkinliklerinde çok farklı kişilik özelliklerinin olmasına sebep olabilir (Soysal, 2008).

4- Aile Faktörü; insanın kişiliğinin şekillenmesinde en önemli dış etkenin aile olduğu bilinmektedir. Kişiliğin oluşmasında etkili olan faktörler araştırıldığın da, yapılan çok sayıda çalışmada, çocuğun yaşadığı ilk sosyal ortam olarak bilinen ailenin büyük etkisi olduğu belirlenmiştir (Lundberg ve ark., 1999). Aile, bireyin davranışlarını kazanmasında övgü ve ceza yaptırımlarının kullanıldığı ilk ortamlarıdır. Çocuklar birtakım tutumları, özel bazı davranışları, anne ve babalarını örnek alarak öğrenmektedirler. Aile içinde, sosyal ve psikolojik bir etkileşim olmasının yanında genetik bir etkileşimin olduğu da bilinmektedir. Birçok ailede, çocuğun gelişim sürecinde sağlıklı ve sağlıksız süreçler iç içedir. Ailedeki ilgisizlik, şiddete maruz kalma ve ihmalkâr anne-baba tutumları, çocukların mental ve ruhsal gelişimini önemli ölçüde etkilemektedir. Kişiliğin gelişiminde çocuğun doğumundan tüm gelişim süreçlerine kadar aile ve çocuk etkileşimi çok önemlidir (Kültür, 2006). Kişilik özelliklerine baktığımızda kız çocuklarının yetişkinlik dönemlerinde annelerine benzer kişilik özellikleri sergiledikleri görülürken, erkek çocuklarında da babalarının kişilik özelliklerini ortaya koyduklarını görebiliriz (Hoffeditz, 1934).

5- Coğrafi ve Fiziki Faktörler; bireyin kişilik oluşumunda yaşanılan coğrafyanın etkilerinin çok önemli olduğu bilinen bir durumdur. Bu durumun nedeni coğrafyanın kişilik gelişiminde etkili olan başka faktörler üzerinde, özellikle o toplumun kültür ve antropolojik durumu üzerinde etkili olmasıdır. Coğrafi olarak kıyı kesiminde yaşayan insanlarla, iç bölgelerde yaşayanlar arasında, ovalık alanlar ve dağlık bölgelerde yaşayanların ve sıcak yada soğuk iklimlerde yaşayanların birbirlerinden çok farklı kişilik yapılarının olduğu yapılan araştırmalarla bilinmektedir (Zel, 2001).

6- Diğer Faktörler; bahsettiklerimiz dışında daha birçok faktör kişiliğin oluşumunda etkilidir. Bunlar, inanç, eğitim, kitle iletişim araçları ve çocuğun doğum sırası gibi etkenlerdir. Günümüzde kişilik özelliklerinin gelişiminde önemli role sahip faktörlerden biri de kitle iletişim araçları olmuştur. Bunlar cep telefonu, bilgisayar, radyo, tv, kitap, dergi, video gibi aynı anda kitlelere mesajların hızlı şekilde ulaşmasını sağlamaktadır. Yaygın

şekilde birçok amaçla kullanılmakta ve kişilik özellikleri üzerinde etkiler oluşturmaktadır (Topcu, 2015)

Bir bireyin kişiliğinden bahsedildiğinde o kişinin yaşamında sürekli olan davranışları belirtilmiş olunur. Başka bir ifadeyle kişilik denilince, belirli olay ve durumlar karşısında kişinin takındığı tavır, tutum ve davranışların nasıl olduğu, bir grup içinde bulunurken başka kişileri nasıl etkilediğine bakmak gerekmektedir. Kişilik, bireyin diğer insanlara göre farklılaşmasını sağlayan, ebeveynlerinden aktarım olarak getirdiği genetik özelliklerin yanında doğup büyüdüğü çevrenin sosyo-kültürel değerleri ile oluşturduğu özelliklerin tümü ve bireyin fiziksel, zihinsel, duygusal ve sosyal özelliklerinin yaşamı boyunca gösterdiği özelliklerini içermektedir. Kişiliği tam olarak tanımlayabilmek için bireyin kültürünün köklerine, yaşadığı sosyo-ekolojik değişikliklerin zamansal eğilimlerinin nasıl açıkladığına ve genlerden gelen aktarımın tümünün araştırılması sonucunda daha sağlıklı olacağı görülmektedir.

Kişilik Özellikleri

İnsanın özelliklerinin tümünü yansıtan kişilik kavramı, bireyi kendine özgü ve benzersiz kılmaktadır. Kişilik, bireyin diğer insanlardan zihinsel ve bedensel olarak farklılıklarının davranışlarına ve düşünce tarzına yansıması durumudur. Birbirinden çok farklı etkenlerle oluşan ve gelişen kişilik, birçok özelliğin bir araya geldiği karmaşık bütünü oluşturmaktadır. İnsan yaşamındaki tutarlılığın kişiliğin en önemli özelliği olduğunu, bunun zamana bağlı olarak değişmediğini ve devamlılık içerisinde sürdüğünü, kişinin belirli olay ve durumlara verdiği karşılığın başka bir zamanda da bir öncekinden farklı olmadığını belirtmiştir. Kişilikte tutarlılığın olması için bireyin kişilik özelliklerinin yerleşmesi gerekmektedir. Kişilik özellikleri, bireylerin birbirinden ayrışmasını ve farklarını ayırt etmemizi sağlayacak özellikleridir. Kişiliği oluşturan özelliklerin birbirleriyle uyum içerisinde, bir bütün olması gerekmektedir. Kişilik özellikleri, doğuştan gelen ve sonradan edinilen eğilimlerin bütününü kapsarken, küçük parçalardan ziyade bir bütüne sahiptir. Bireyin kişilik özellikleri, düşünce, duygu ve davranış sergileme tarzına yön vererek çevre ile ilişkilerine yön vermesidir. Tıpkı parmak izleri gibi bireylerin kişilikleri kendilerine özgüdür (Çetin ve Basım, 2013).

Kişiliğin birçok boyutu olması kişilik özellikleri sayısının da oldukça fazla olmasına sebep olmaktadır. Kişilik özellikleri insanlar arası ilişki kurma tarzlarına yön verirken, gelişim süreçleri döneminde kurulan ilişkilerin de kişilik özelliklerinin üzerinde de önemli etkisi bulunmaktadır.

Bir insanın kişilik özelliklerinden bahsettiğimiz zaman, o kişinin birey veya toplum tarafından değerlendirilen en öne çıkan yönlerini belirtiriz, bunu yaparken de türlü sıfat ve tanımlamalarla kullanırız. Bireyin kendine özgü özelliklerini, iyi- kötü, adaletli- adaletsiz, neşeli- somurtkan, cesur- korkak, çalışkan- tembel, dürüst- hilebaz, girişken- çekingen, duygulu- duygusuz gibi birçok sıfat ile anlatabiliriz. Kişilik gelişiminde farklı özellikte çok sayıda etkenin rol alması ve bu etkenlerle karşılaşan bireylerin tepkilerinin farklı olabileceği göz önüne alındığında, dünyada yaşayan kişi sayısı kadar çeşitli kişiliğin olduğu düşünülebilir. Bu insanların özelliklerine baktığımızda, birbirine birçok açıdan benzer durumları görülürken bir o kadar da farklılıklaştıklarını anlarız. Her insanın kişilik özelliklerinin kendine özgü tarafları olmakla birlikte, birbirinden bağımsız farklı kişilerin birbirine benzer kişilik özelliklerinin olduğunu görmekte mümkündür.

Kişilik Teorileri

Kişilik teorilerine genel anlamda baktığımızda; Alfred Adler'in üstünlük arama kuramı, Sigmund Freud'un psikanalitik kuramı, Erich Fromm'un özgürlükten kaçma kuramı, Karen Horney'in kişilik kuramı, Carl Gustav Jung'ın analitik psikoloji kuramı, Hans Jurgen Eysenck'in faktör analitik ayırıcı özellik kuramı ve Otto Rank'ın kişilik kuramı, kişilik konusunda ileri sürülen ve dünya genelinde kabul gören çalışmalardır. Kısaca tümü hakkında bilgi vermeye çalışacağız.

1- Freud'un Psikanalitik Kuramı: Psikanalizin kurucusu Sigmund Freud; insanın doğumdan itibaren çocukluk dönemlerinde yaşamış olduğu deneyimlerin yetişkinliğinde kişiliğini şekillendirdiğini belirtmektedir. Kişiliğin gelişim aşamalarını kısmen de olsa evrimsel bir süreç olarak kabul etmektedir. Bu evreleri, oral evre (1-1,5 yaş), anal evre (1,5-3 yaş), fallik evre (3-6 yaş), gizil evre (6-7 yaş ile 11-12 yaş) ve genital evre olarak beş psikoseksüel dönem ile açıklamaktadır (Sayar ve Dinç, 2011). Oluşturduğu bu modelde kişiliği; id, ego ve süperego sistemlerinin oluşturduğunu belirtmektedir. Bu yapı; kalıtsal olarak doğuştan gelen ve bireyin içgüdüleri kapsayan id, id'in güdülerini sosyal çevreden öğrenilen değerlerle yeniden düzenleyerek, çevre tarafından kabul edilebilir hâle getiren ego ve bireye aktarılan değerleri yöneten süperego olarak tanımlanmıştır. Toplumdaki ahlaki değerler olan vicdan, doğruluk, merhamet, dürüstlük gibi erdemli kavramları oluşturmaktadır. Kişinin davranışının bu üç sistem arasında hiyerarşik bir yapının etkileşimi ve ürünü olduğunu belirtir. Bu durmda id, egoyu; ego ise süperego'yu yönlendirmektedir (Usal ve Kuşluvan, 2002).

2- Adler'in Üstünlük Arama Kuramı: Alfred Adler bireyin davranışlarının arkasında üstünlük ve egemen olma içgüdüsü ile güç ve prestij edinme motivasyonu yatmakta olduğunu ileri sürmüştür. Bu kurama göre bireyin tüm güdüleri üstünlük kurma gayretinden kaynaklanmaktadır. Hayatındaki tüm motivasyon bu hedefe yöneliktir. Adler'e göre her birey yerine getirmek zorunda olduğu üç büyük yükümlülüğe sahiptir. Bu görevler, insan olarak diğer insanlarla birlikte yaşayabilmek, erkek ve kadın olarak iki cinsiyetten birinden olmak ve kendi için belirlenmiş cinsiyet rolünü kabul ederek, insanlığın devam etmesi için sorumluluklarını yerine getirmek, iş ve meslek sorunun üstesinden gelmektir. Adler'e göre bu sorumluluklar tek başlarına ele alınarak çözülemez. Her bir sorumluluğun çözümü öteki iki sorumlulukta da başarılı olmayı zorunlu kılmaktadır (Adler, 2012).

3- Horney'in Kişilik Kuramı: Kendisinden önceki birçok psikolog gibi Horney' de, Freud'un psikoanaliz kuramının etkisinde kalarak daha çok sosyal ilişkilerin önemi üzerinde durmaktadır (Güney, 2006). Horney'e göre her insanın korkularının ve endişelerinin üstesinden gelebilmek için çaba harcadığını ve kişiliği oluşturan temel unsurlarının korku ve endişe olduğunu belirtmiştir. İnsanlar endişelendikleri ve korkuya kapıldıkları şeylerin üstesinden gelebilmek için bazı davranışlar geliştirmişlerdir. Bu davranışın temel nedeni, bireyin sinirsel gerilimden kurtulmayı hedeflemesi ve sosyal ilişkilerine yön vermesidir (Eren, 2004).

4- Jung'ın Analitik Psikoloji Kuramı: Freud' un psikoanalitik kuramıyla yaptığı yıkıcı etkiyi kabullenmeyen Jung, bu kurama karşı analitik psikoloji olarak adlandırdığı kendi ekolünü kurma yoluna gitmiştir. Jung, Freud'a göre libidoyu, ruhsal enerji olarak tanımlamıştır. Freud'un savunduğu bilinç dışına karşılık, insanlığın ortak psişik mirasını içeren bilinç dışını benimsemekte ve bireyin kendini gerçekleştirmesine önem vermektedir. Jung, insanlar için hayatın amacının, kişisel potansiyellerinin bilincine ulaşmaktan geçtiğini kabul etmiştir. Bireyin, kendi açısından kusursuz bir insan olabilmesi ve özüyle kavradığı gerçeğin ardından gitmesinin önemli olduğunu belirtmiştir (Stevens, 1999). Jung insana yaklaşımı bakımından teolojik ve mistik bir tavır benimsemiş, insanı kendini tekrar ederek onarmaya çalışan ve yaratıcı bir gelişim içerisinde olan varlık olarak tanımlamıştır. Jung'a göre kişilik, birbiriyle ilişki ve etkileşim hâlinde bulunan, birbirinden farklı organize edilmiş çeşitli dizgelerden oluşmaktadır.

Bunlar; kişisel bilinç dışı, ortak bilinç dışı, ego ve karmaşalar olarak adlandırmıştır (Topses ve Serin, 2012).

5- Fromm'un Özgürlükten Kaçma Kuramı: Karl Marx ve Sigmund Freud' dan etkilenen Fromm kuramında, kişiliğin ekonomik, sosyolojik, antropolojik ve tarihsel faktörlerin etkisi altında geliştiğini öne sürmüştür. Fromm'a göre insanlar evrimsel süreç içinde doğa ve türdeşleriyle bağlarını kaybederek kazanmış olduğu akıl, içgörü ve imgeleme özellikleri sayesinde başka bir canlı olarak kendine özgü sorunlarla karşı karşıya kalmıştır. Bu kuram bir anlamda bu karşılaşılan sorunların tanımlanmasını ve çözümünü önermektedir (İnanç ve Yerlikaya, 2012). Birey kendine güvenini kaybetmemek için toplumun norm ve değerlerini kabul ederek, toplumun gücüne boyun eğip otoriteyi tanıyarak, davranışları kendi becerileriyle birleştirerek kişiliğini geliştirmektedir. Sağlıklı ilişkiler kuramamış bireylerin boyun eğme ve başkaldırma gibi iki kaçış yolu bulduklarını, bu da bireyin ilgisiz veya yıkıcı bir kişilik geliştirdiğini belirtmiştir. Fromm bu iki grubu daha sonra dörde çıkarmıştır. Bu tipler (Usal ve Kuşluvan, 2002).

- Alıcı yönelimli olan bireyler
- Sömürücü yönelimli olan bireyler
- İstifçi yönelimli bireyler
- Pazarlayıcı yönelimli bireyler

6- Eysenck'in Faktör Analitik Ayırıcı Özellik Kuramı: Bireyin kişiliğinin biyolojik ve kalıtımsal olarak geliştiğini ileri sürmüş ve kişilik gelişiminde çevresel etkilerin önemli olmadığını belirtmiştir. Kişilik gelişiminin % 75'inin kalıtım ile olduğunu ve çevrenin bu gelişimde ki oranının % 25 olduğunu belirtmiştir. Eysenck, kişilik gelişimiyle ilgili açıklamalar yapmaktan ziyade temel kişilik boyutlarını tespit etmeye çalışmıştır (Hazar, 2006).

7- Rank'ın Kişilik Kuramı: Rank, bireyin vereceği tepkiyi ve tepki şeklini kendisinin seçtiğini, dolayısıyla bireyin davranışlarının, tesadüfi birer tepki olmayacağını belirtmiştir. Bireyin, korku, nefret veya sevgi gibi duygulara karşı verdiği tepkilerin doğumuyla birlikte geldiğini belirtmektedir. Rank, çalıştığı olaylarda geçmiş veya geleceğin birey üzerinde ki etkisi yerine güncel denge kavramını kullanmasına rağmen, bu dengeyi sağlayan ana faktör olarak anne karnındaki güvence ve doğum sırasındaki ayrılık sonrasınadaki çatışmanın ortaya çıkardığı, bireye has bir duygu olduğunu kabul etmektedir. Güncel denge kavramını ise bireyin

doğarken kaybettiği güvenliği tekrar nasıl kazanacağına yönelik çabası olarak açıklamaktadır. Bireyin gösterdiği bu çabalar sırasında ya kendi benliğini algılayarak hedefine ulaşacağını ya da bu istekten vazgeçerek çevresine boyun eğeceğini söylemektedir (Usal ve Kuşluvan, 2002).

8- Beş Faktör Kişilik Kuramı: Kişilik alanında ortaya atılan teorilerin, bazen kendi aralarında ayrıştıkları bazen de uyumlu oldukları görülmektedir. Bu alanda ortaya atılan teorilerin üzerinde herkesin uzlaşmaya vardığı bir model bulunmamaktadır. Beş Faktör Modeli diğerlerinden farklı olarak en yaygın şekilde kabul görmesinin yanında, kültürler arası çalışmalarda desteklenen ve diğer modellere de ortak bir çatı oluşturma potansiyeli olan bir model olarak gözükmektedir. Kişilik konusunda çalışan araştırmacılar, insanların sergiledikleri kişisel farklılıkların dünyadaki tüm dillerde kodlanmış olacağı ve kelimeler hâlinde yansımalarının bulunacağı varsayımından hareket ederek kişilik yapısını içine alacak bir sınıflamanın oluşturulmasına çalışmışlardır (Korkmaz ve Somer, 2017).

Spor ve Kişilik

Coleman Griffith'in (1926, 1930) kişiliğin spor psikolojisi öğretilerine entegre etmesinden bu yana kişilik, spor ve egzersiz psikolojisi programlarında temel bir unsur olarak kaldı ve psikologlar, başarılı sporcunun kişiliğini anlama çabalarını günümüze kadar sürdürdüler. Yirminci yüzyılın başlarında ilk spor ve egzersiz psikolojisi laboratuvarları geliştirildiğinde, kişiliğin spordaki gelişmeyi ve başarıyı etkileyen temel bir faktör olduğu ileri sürüldü (Griffith, 1930). 1930'lardan 1960'lara kadar olan dönem, spor ve egzersiz psikolojisi araştırmaları için oldukça durgun bir dönem olarak geçse de, bu dönem boyunca kişilik araştırmaları gelişmeye devam etmiştir (Weinberg ve Gould, 2011). Bu araştırmalar, başarılı sporcuların kişilik profillerinin tanımlayıcı raporları, kişilik ve beden eğitimindeki başarı gelişimi değişiklikleri (Sperling, 1942), sporcular ve sporcu olmayanlar arasındaki kişilik farklılıkları (Carter ve Shannon, 1940), kadın sporcuların tanımlayıcı kişilik raporlarını (Fleming, 1934), farklı spor dallarında veya farklı fiziksel aktivite gruplarında yarışan sporcular arasındaki kişilik farklılıkları (Flanagan, 1951), spor ve egzersize katılımın kişilik yordayıcıları, performans sonuçlarının kişilik belirleyicileri (La Place, 1954) ve kişilik performans kalitesi, gibi alanlarda çalışmalar yapılmıştır.

1960'lardan itibaren sporda kişilik araştırmaları katlanarak arttı ve yalnızca 1960'lar ve 1970'ler arasında 1000'den fazla çalışmanın

yayımlandığı tahmin edilmektedir (Fisher, 1984). İlginç bir şekilde, 1990'ların başında çağdaş kişilik teorileri ortaya çıkmaya başlarken (Digman, 1989), rekabetçi spor araştırmaları oldukça ani bir son bulmuştur. Son 20 yılda, kişiliği araştırmak için nadir girişimlerde bulunuldu ve yirminci yüzyılın başlarında ortaya çıkan bazı temel soruları yanıtlama yönünde çok az ilerleme kaydedilmiştir. Sporda kişilik araştırmalarının gerilemesini açıklamak zor olsa da, bunca yıl hâkim olan bir alanın araştırmacıların gözünden birden bire nasıl düşebileceği üzerine çeşitli spekülasyonlar vardır. Araştırmacıların kişilik konusunu çok fazla terk etmedikleri, bunun yerine ilgilerini sürekli kaygı, iyimserlik, dayanıklılık ve zihinsel dayanıklılık gibi daha spesifik alanlara kaydırdıkları öne sürülmüştür. Bu konular son yıllarda kapsamlı bir şekilde araştırılmış (O'Rourke ve ark., 2011) ve araştırmacılar genellikle yarışmalar sırasında sporcu davranışının nasıl genelleştirildiğini anlamak için spora özgü ölçümler kullanmışlardır. Bir sporcunun spor müsabakalarındaki davranış eğilimleri, kişilikleri hakkında bazı bilgiler sağlasa da alana özgü ölçümler olduklarından dolayı sporcunun kişiliği hakkında çok az bilgi sağlamaktadır.

Sporun Kişilik Üzerine Etkisi

Kişilik ve spor performansı arasındaki ilişki, çeşitli araştırma tasarımları kullanılarak incelenmiştir. Özel bir yaklaşım, daha düşük bir performans seviyesinde yarışan sporcuların kişilik testi puanlarını, daha yüksek bir performans seviyesinde yarışanlarla karşılaştırmak olmuştur. Bu tür araştırma tasarımları, diğer kafa karıştırıcı değişkenlerin performans farklılıklarına katkıda bulunma olasılığını göz ardı edemese de, kişiliğin sporda uzun vadeli veya kariyer başarısı ile ilişkili olup olmadığı konusunda değerli bilgiler sunar. Küçük örneklem çalışmalarından elde edilen bulgular, genellikle elit ve eğlence düzeyindeki sporcular arasında çok az kişilik farkı olduğunu göstermiştir. Bununla birlikte, geniş örneklem araştırmaları, elit sporcuların rekreasyon seviyesindeki atletlere göre daha dışa dönük ve duygusal olarak dengeli olmalarına işaret eden önemli farklılıklar göstermiştir (Egloff ve Jan Gruhn,1996). Daha yakın zamanlarda, ulusal veya uluslararası yarışmalarda yarışan sporcuların, kulüp veya bölgesel yarışmalarda yarışan sporculara göre daha düşük nevrotiklik seviyelerine ve daha yüksek vicdanlılık ve uyumluluk seviyelerine sahip oldukları bulunmuştur (Allen ve ark., 2011).

Başka bir araştırmacı grubu, düzenli spor yapan sporcuların kişilik profilleri ile düzenli spor yapmayan sporcuların kişilik profillerini

karşılaştırmış ve kişilik testi puanlarını yarışma performansıyla ilişkilendirerek performans farklılıklarını araştırmışlardır. Genel olarak, düzenli spor yapan ve yapmayan sporcuların kişilik özelliklerinde herhangi bir anlamlı farklılık olmadığını ve kişilik ölçümlerinin tek maç başarısını tahmin etmede özellikle başarılı olmadığını belirtmişlerdir (Rogulj ve ark., 2006). Diğer iki yaklaşım, kişilik testi puanlarını sezon boyu sporda performans göstergeleri ile ilişkilendiren çalışmalarında, profesyonel düzeydeki sporcularla profesyonel olmayan sporcuları karşılaştırdıkları çalışmaları içerir. Kişilik ve sezon boyu gösterilen performans arasında küçük ama önemli ilişkiler gözlemlenirken, kişilik ve üst düzey rekabet arasında da etkiler gözlemlenmiştir (Martin ve ark., 2011). Örneğin, Aidman (2007) tarafından yapılan araştırma, elit genç futbolcuların kişilik testi puanlarının, yıllar sonra profesyonel seviye çıkıp çıkamadıklarını tahmin edilebildiği bulmuştur. Daha kritik testler gerekli olsa da, bu bulgular sporda uzun vadeli başarının kısmen kişiliğin bir işlevi olduğunu, kısa vadeli başarının kişilikle ilgisi olmadığını göstermektedir.

Kişilik testi puanlarının sporda kısa vadeli başarıyı tahmin etmekte zorlanmasının nedeni, müsabakadaki kötü şans anı, beklenmedik bir olay veya bir hakemin yanlış kararı durumların müsabakanın sonucunu önemli ölçüde etkilemesinden kaynaklanabilir. Araştırmacılar, kişiliğin herhangi bir kısa vadeli etkisi olup olmadığını belirlemek için, kişilik boyutlarının spordaki başarı ve davranışlarla nasıl ilişkili olduğunu keşfetmeye başlamışlardır. Örneğin, İngiliz jimnastikçiler üzerinde yapılan yakın tarihli bir araştırma, vicdanlılığın sporcuların rekabete giden yolda hazırlık kalitesiyle pozitif bir şekilde ilişkili olduğunu ve duygusal istikrarın rekabet sırasında etkili başa çıkma ile pozitif bir şekilde ilişkili olduğunu göstermiştir (Woodman ve ark., 2010). Bu araştırmalar, düşük düzeyde uyumluluk, dışa dönüklük ve duygusal istikrara sahip sporcuların saldırgan davranışlara daha yatkın olduğunu, düşük düzeyde açıklık ve duygusal kararlılığa sahip sporcuların başa çıkma stratejilerini kullanmaya daha yatkın olduğunu ve yüksek düzeyde vicdanlı, dışa dönük ve duygusal istikrar, sorun odaklı başa çıkma stratejilerini kullanmaya daha yatkın olduklarını ortaya çıkartmıştır.

Takım sporlarında, sporcuların performans gösterdikleri pozisyona veya role göre kişilik bakımından farklılık göstermeleri de mümkündür. Bugüne kadar, çok az çalışma, oyun pozisyonları arasındaki kişilik farklılıklarını araştırmıştır. Çoğu zaman araştırmalar, kişilik özelliklerinden ziyade belirli sporcu davranışlarına odaklanmıştır ve bu küçük örneklemli

araştırmalar, hücum pozisyonundaki sporcuların, savunma pozisyonundaki sporculara göre daha iyi kaygı kontrolüne sahip olduğunu ve daha sorumlu olduklarını (Greenwood ve Simpson, 1994) gözlemlemiştir. Sadece üç çalışma, oyun pozisyonları arasındaki kişilik farklılıklarını doğrudan araştırmıştır. Ofansif pozisyonlardaki sporcuların, defansif pozisyonlardaki sporculardan daha dışa dönük olduklarına dair bazı kanıtlar vardır (Schurr ve ark., 1984). Ancak daha yeni araştırmalar, hücum, savunma ve kaleci pozisyonlarındaki sporcularının beş kişilik boyutunun hiçbirinde önemli ölçüde farklılık göstermediğini bildirmiştir (Cameron ve ark., 2012). Farklı pozisyonlar genellikle belirli kişilik özelliklerine sahip kişilere aşağı yukarı uygun olabilecek farklı davranışlar gerektirdiğinden, oyun pozisyonları arasında kişilik farklılıkları beklemek mantıksız değildir. Bununla birlikte, şu anda kanıtlar, bu farklılıklar hakkında herhangi bir makul sonuç çıkarmak için yeterli değildir ve oyun pozisyonları arasındaki kişilik farklılıkları, daha fazla araştırma için bir alan olmaya devam etmektedir.

Genel anlamıyla alanın tümünde yapılan çalışmalara bakıldığında, spor yapanlarla yapmayanlar arasında kişilik farklılıkları açısından önemli farklılıkların olduğu görülmektedir. Çalışmalarda her bir kişilik boyutunun etkisi ortaya çıkmıştır. Kişilik boyutları ile ilgili daha geniş popülasyonlarda araştırmalar yapıldıkça sonuçlar daha net hâle gelecektir. Çalışmalardaki grup temelli farklılıkların altında yatan nedenleri anlamak önemlidir. Sporcu ve sporcu olmayanların arasındaki kişilik farklılıklarının nedenleri üzerine bir açıklama yapmak gerekirse, insanların kişiliklerinde tezahür eden davranışları gerektiren faaliyetlerde yer almayı seçmek istemeleri düşünülebilir. Spor yarışmalarının geneli çok fazla iletişim ve sosyal etkileşim içermesinden dolayı dışa dönük bireyler için daha uygun olduğu görülmektedir. Bu durum, aynı zamanda takım sporlarındaki sporcuların bireysel sporlardaki sporculardan neden farklı olduğunu da açıklarken, takım sporları bireysel sporlara göre genellikle daha yüksek düzeyde karşılıklı bağımlılık ve sosyal etkileşim içermektedir. Bununla birlikte spora katılmak başkalarıyla iletişim kurmayı ve iş birliği yapmayı zorlanmasından dolayı dışa dönüklük gibi arzu edilen kişilik özelliklerinin geliştirilmesine yardımcı olmaktadır. Bu grup temelli farklılıkların nedenlerini anlamak için çok az ilerleme kaydedilmiş ve kişiliğin düzenli olarak spora katılıma doğrudan katkıda bulunup bulunmadığını ve spora katılımın kişilik gelişimine katkıda bulunup bulunmadığını belirlemek için gelecekteki yapılacak araştırmalara ihtiyaç vardır. Tüm bu etkiler hakkında yorum yapabilmek için, kişiliğin biyolojik temellerini ve kişilik özelliklerinin yaşam boyu istikrarını göz

önünde bulundurmak gerekmektedir. Tüm bu durumlara bakıldığında spor ister amatörce ister profesyonelce yapılsın, kişiyi birçok açıdan kontrol altına alan, eksiklerini geliştiren ve tamamlamasını sağlayan, güçlü yanlarını da olumlu şekilde kullanmasına ortam oluşturarak, kişiliğin gelişmesine önemli katkılar sağlayan bir araçtır.

KAYNAKLAR

Adler, A. (2012). Yaşamın Anlam ve Amacı. K. Şipal (çev.). 10. Baskı. Ankara: Say

Aidman, E. V. (2007). Attribute-based selection for success: The role of personality attributes in long-term predictions of achievement in sport. The Journal of the American Board of Sport Psychology, 3, 118.

Allen, M. S., Greenlees, I., & Jones, M. V. (2011). An investigation of the five-factor model of personality and coping behaviour in sport. Journal of Sports Sciences, 29(8), 841850.

Allport, G. W. (1955). Becoming: Basic considerations for a psychology of personality (Vol. 20). Yale University Press.

Bandura, A. (1986). Social foundations of thought and action: A social cognitive theory. Prentice Hall

Barenbaum, N. B., & Winter, D. G. (2008). History of modern personality theory and research. In O. P. John, R. W. Robins, & L. A. Pervin (Eds.), Handbook of personality: Theory and research (3rd ed., pp. 326). New York, NY: Guilford Press

Beck, Aaron T. Ed. Cognitive Therapy of Depression. New York: Guilford Press, 1979.

Cameron, J. E., Cameron, J. M., Dithurbide, L., & Lalonde, R. N. (2012). Personality traits and stereotypes associated with ice hockey positions. Journal of Sport Behavior, 35, 109124.

Carducci, Bernardo J. The Psychology of Personality. 2. Press. London: Wiley- Blackwell,2009

Carter, G. C., & Shannon, J. R. (1940). Adjustment and personality traits of athletes and nonathletes. School Review, 48, 127130.

Cüceloğlu, D., (1991), İnsan ve Davranış, Remzi Kitabevi, İstanbul.

Çetin, F.,& Basım, H.N. (2013). Örgütte bireysel farklılıklar, kişilik ve değerler. Ü. Sığrı & S. Gürbüz (Ed.), Örgütsel davranış (s. 94-135). İstanbul: Beta Yayınları.

Çiçek, İ.&Aslan, A. E. (2020). Kişilik ve Beş Faktör Kişilik Özellikleri: Kuramsal Bir Çerçeve.Batman Üniversitesi Yaşam Bilimleri Dergisi,10(1), 137-147.

Digman, J. M. (1989). Five robust trait dimensions: Development, stability, and utility. Journal of Personality, 57, 195214

Egloff, B., & Jan Gruhn, A. (1996). Personality and endurance sports. Personality and Individual Differences, 21, 223229.

Eren, E. (2004). Örgütsel Davranış ve Yönetim Psikolojisi. 8. Baskı. İstanbul: Beta

Fisher, A. C. (1984). New directions in sport personality research. In J. M. Silva & R. S. Weinberg (Eds.), Psychological foundations of sport (pp. 7080). Champaign, IL: Human Kinetics

Flanagan, L. (1951). A study of some personality traits of different physical activity groups. Research Quarterly, 22(3), 312323.

Fleming, E. G. (1934). Personality and the athletic girl. School and Society, 39, 166169.

Greenwood, M., & Simpson, W. K. (1994). Personality traits of intercollegiate baseball athletes playing central versus noncentral defensive positions at three levels of competition. Applied Research in Coaching & Athletics Annual, 1, 1530.

Griffith, C. R. (1930). A laboratory for research in athletics. Research Quarterly, 1, 3440.

Güney, S. (2006). Davranış Bilimleri. 3. Baskı. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Haydaroğlu, S. &Besler, S. (2021). Beş Faktör Kişilik Özelliklerinin Örgütsel Muhalefete Etkisi ve Lider-Üye Etkileşiminin Düzenleyici Rolü: Beyaz Yakalı Çalışanlar Üzerinde Bir Araştırma.Bilecik Şeyh Edebali Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi,6(1), 123-140.

Hazar, Ç. (2006). Kişilik ve iletişim tipleri. Selçuk İletişim, 4(2), 125-140.

İnanç, Y. B. ve E. E. Yerlikaya (2012). Kişilik kuramları. (E-Kitap). 6. Baskı. Ankara: Pegem Akademi. S.241

Kulaksızoğlu, A. (1998). Ergenlik psikolojisi. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Kültür, Y. Ziya (2006). Ortaöğretim Kurumlarındaki Yöneticilerin Liderlik Stilleri ve Kişilik Özelliklerinin Karşılaştırılması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara

La Place, J. P. (1954). Personality and its relationship to success in professional baseball. Research Quarterly, 25(3), 313319.

Lundberg, M,, Perris, C., Schlette, P.,& Adolfsson, R. (1999). Transhistorical variations in personality and their association with experiences of parental rearing.European Psychiatry, 14, 1–16.

Millon, T. (2016). What is a personality disorder?. Journal of personality disorders, 30(3), 289.

Rogulj, N., Nazor, M., Srhoj, V., & Bozˇin, D. (2006). Differences between competitively efficient and less efficient junior handball players according to their personality traits. Kinesiology, 38(2), 158163.

Sayar, K. ve M. Dinç. (2011). Psikolojiye Giriş. 3. Baskı. İstanbul: Dem Yayınları.

Schurr, K. T., Ashley, M. A., & Joy, K. J. (1977). A multivariate analysis of male athlete personality characteristics: Sport type and success. Multivariate Experimental Clinical Research, 3(2), 5368.

Soysal, A.(2008). Çalışma yaşamında kişilik tipleri: Bir literatür taraması.Çimento İşveren Dergisi, Ocak Sayısı, 4-19

Sperling, A. P. (1942). Relationship between personality adjustment and achievement in physical education activities. Research Quarterly, 13, 351363.

Stevens, A., Doidge, N., Goldbloom, D., Voore, P., & Farewell, J. (1999). Pilot study of televideo psychiatric assessments in an underserviced community. American Journal of Psychiatry, 156(5), 783-785.

Şimşek, M. Ş., Çelik, A., & Akgemci, T. (2015). Davranış Bilimlerine Giriş Ve Örgütlerde Davranış. Eğitim Yayınevi.

Topcu, M. K. (2015). Çalışanların kişilik özelliklerinin örgütsel özdeşleşme ve işten ayrılma niyeti üzerine etkisinde psikolojik sözleşme algısının rolü(Yayınlanmamış doktora tezi). Kara Harp Okulu, Savunma Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Topses, G., N. B. Serin. (2012). Psikolojik Danışma ve Kişilik Kuramları. 1. Baskı. Ankara: Nobel Yayın.

Usal, A. ve Z. Kuşluvan. (2002). Davranış Bilimleri (Sosyal Psikoloji). 4. Baskı. İzmir

Weinberg, R. S., & Gould, D. (2011). Foundations of sport and exercise psychology (5th ed). Champaign, IL: Human Kinetics.

Woodman, T., Davis, P. A., Hardy, L., Callow, N., Glasscock, I., & Yuill-Proctor, J. (2009). Emotions and sport performance: An exploration of happiness, hope, and anger. Journal of Sport and Exercise Psychology, 31, 169188.

FAİR PLAY: BİR KAVRAM ANALİZİ

Arif ÖZSARI

- Kurum Bilgisi: Gençlik ve Spor Bakanlığı
- ORCID: 0000-0002-4753-8049
- Mail: arifozsari@hotmail.com

M. Çağrı ÇETİN

- Kurum Bilgisi: Mersin Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi
- ORCID: 0000-0001-7667-2143
- Mail: mccetin80@gmail.com

Hamdi PEPE

- Kurum Bilgisi: Düzce Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi
- ORCID: 0000-0003-0525-9882
- Mail: hamdipepe@duzce.edu.tr

Şirin PEPE

- Kurum Bilgisi: Düzce Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi
- ORCID: 0000-0001-6062-8172
- Mail: sirinpepe@ duzce.edu.tr

GİRİŞ

Spor, tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde de popüler bir eylem olarak kabul edilmiştir (Doğu, 2017). Spor alanı; bireyin sınırlarını keşfedeceği, başarma duygusunu en derin şekli ile yaşayacağı, fiziksel ve psikolojik gelişimini destekleyeceği sosyal alanlardan birisidir (Kaplan, 2020). Spor, başta eğitim sistemi olmak üzere hayatın tüm sosyal alanlarını etkilediği için milyonlarca insanın hayatında önemli bir rol oynamaktadır (Simon ve ark., 2018). Spor, aynı zamanda toplumu ya da toplumları şekillerinden çok önemli değerlerden biridir (Özsarı ve Pepe, 2021).

Spor, olgunlaşma ve disiplin arasında bir köprü vazifesi görür. Küçük yaştaki bireylerin sağlıklı gelişiminde, yaşlı ve yetişkin diğer bireylerin sistemli ve düzenli bir yaşam sürmesinde sporun rolü büyüktür. Bu sebeple eskiçağlardan beri spor hem ruhun hem de bedenin terbiye yöntemi olarak anılmıştır. Bireylerin sporla fiziken kuvvetlenmesi ve güzel bir ahlaka sahip olması hedeflenir (TDV, 2009). Spor ile muhakeme fonksiyonunun da gelişebileceği söylenebilir (Kara ve ark., 2022a).



Fair Play Kavramı

Kavramların ifade ettiği kapsamları, zaman içinde onlara yüklenen anlamlara bağlıdır (Yıldıran, 2004). Fair play kavramı, insanın benliğine gösterilen saygı biçimi olarak şekillenmekte, sporun her kademesinde ve her çeşidinde hakkıyla ve dürüst hareket etmenin ahlaki bir unsuru olarak kabul görmektedir (Kotan ve Aydoğan, 2016). Fair play; dürüst oyun ve dürüst bir davranış olarak dile getirilebilmekle birlikte asıl manası etik üstü eylemdir. Etik davranış, kuralları her alanda saygıyla ve dürüstlükle uygulamaktır. Fair play kavramı ise kişisel çıkarları ve hırslarını dizginleyerek, yaşamda dürüst insan ruhunu meydana çıkarmaktır (TMOK, 2022). Arıpınar ve Donuk'un (2011) aktarımıyla Pamçum'a göre fair play; sportmence davranış, ahlaka uygun davranış biçimidir. Fair play tanımını tümüyle incelediğimizde

"gentleman" kavramı, oyunun kurallarına ve rakibe saygılıyı davranmayı ifade eder. Bu terimin Türkçe açılımı "dürüst oyun"dur; fakat terime yüklenen mana ise "sportif erdem"dir. İngiliz dili menşeli olan fair play teriminin temelinde birleşik bir kelime olan "fairness" ifadesi bulunur. “Fairness”, yapılan eylemde dürüst olmak, hak gözetmek, adil olmak manasına gelmektedir. “Play" terimi de, müsabaka, oyun ve yarışma gibi manalar ifade etmektedir. Bu iki terim birleşik olarak dile getirildiğinde dürüst oyun, insanca ve adilce yarışma gibi anlamlar taşımaktadır (Şebin, 2012). Fair play kavramının başlangıcı on beşinci yüzyılın ikinci yarısında İngiliz müsabaka kurallarında centilmenlik dışı davranışlar için kullanılan “faul play” ifadesine dayandırılabilir. Bu kavrama ilk kez 16. yüzyıl sonlarında William Shakespeare’inin eserlerinde “fırsat eşitliğini korumak” anlamında değinilmiştir. Fair play kavramı spor literatürüne on sekizinci yüzyılda dahil olmuştur. Çağımız fair play unsurlarının temelleri ise on dokuzuncu yüzyıl İngiltere’sinde atılmıştır (Yıldıran, 2002).

Spor ve Fair Play

Spor ve fair play kavramları birbirini tamamlayan ve bir anlam kazanımını sağlayan iki önemli kavramdır. Her iki kavramın alt yapısında barış, disiplin, hoşgörü, kardeşlik gibi unsurlar mevcuttur. Sporu, fair play ’den ayıran genel bir tanım mevcut değildir; bu yüzden her iki kavram (fair-play) birbirini bütünlemişlerdir (Şebin, 2012). Fair play kavramı, bildiğimiz ve deneyimlediğimiz kadarıyla sporun ayrılmaz bir parçasıdır. Sporda fair play, etik ve spor kavramları ile ilgilenen herkes için konuyla ilgili paha biçilmez bir rehber sağlar (Loland, 2003). Sporda fair play; bireyin kendi benliğine, takım arkadaşlarına, rakibine, hakemlere, seyirci ve kamuoyuna saygıya dayanan bir hayat felsefesidir (Şahin, 1998). Ayrıca fair play; yarışmada ilkeli olmak, başarılı olma ya da yenilgi halinde ölçülü fiiller ortaya koymaktır. Bu terim spor ortamına uyarlandığında; dürüstçe bir yarışma, kurallara bağlı kalma, rakibine saygı duyma, haksız avantajdan kaçınarak, rakibi mağlup etmekten değil, onunla yarışmaktan haz duymaktır (Tel, 2014). Aynı zamanda fair play ruhu, kazanılan zaferin onurlu olmasını gerektirmektedir.

Sporun vücut üzerinde olumlu etkileri bulunmaktadır (Kara ve ark., 2021). Spor, ahlaklı kişilerin yetişmesine ve sosyalleşmelerine önemli katkısı bulunmakla birlikte (Ulukan, 2021) başarı, fiziki yeteneklerin üstünlüğünün yanı sıra ahlaki değerlerin de var olduğu bir ortamda oluşmaktadır (Arıpınar ve Donuk, 2011). Fair play anlayışı doğrultusunda sporcuların ahlaki olarak eğitilerek hoşgörü, dürüstlük, işbirliği ve saygı gibi

temel ahlaki değerlerin benimsetilmesiyle spor sahalarında meydana gelen birçok şiddet ve olumsuzluğun önlenmesi sağlanabilir (Sevilmiş ve ark., 2021). Yukarıdaki alıntılarda görüldüğü gibi fair play = ahlaki ilkelere bağlılık, denklemini kurmak mümkündür. Ahlaki değerler, spor ve sporcu kavramlarından ayrıştırılamaz. İnsanı, insan yapan ahlak olduğu gibi, bir sporcuyu sporcu yapanda ahlaki değerlere olan saygısı ve bağlılığıdır. Ahlaki değerlerle donanmayan ve bunu hayatının parçası haline getirmeyen bir sporcunun sürekli olarak başarılı ve mutlu olması düşünülemez.

Fair Play'in Unsurları

Makale yazarları tarafından alan yazındaki bilgiler derlenerek hazırlanan fair play'ın unsurları aşağıdaki şekilde gösterilmiştir.



Şekil 1: Fair Play'ın Unsurları

Spor evreninde fair play ruhuna aykırı davranışlardan sportmenlik ruhu ile kaçınılabileceğine inanılmaktadır (Özsarı ve Altın, 2021). Öte yandan fair play kavramı, genel ahlaki ilkelerin pratiklerinin tamamını içerisinde bulundurmaktadır. Sportmenlik, hoşgörü, dürüstlük ve eşitlik, hoş ve güzel davranış, ahlaki ilkelere bağlılık, erdemlilik, tarafların haklarına saygı, centilmenlik ve evrensel doğruluk olarak tanımlayabileceğimiz Fair Play kavramı bu unsurların tamamını kendi bünyesinde içselleştirmiştir. Bu

unsurlar yalnızca spor ortamını değil, spor ortamının dışını da kapsamaktadır.

Pignato ve ark. (2020) göre sporcuların ve spor katılımcılarının bu değerlerden vazgeçmesi beklenemez. Bunun yerine özellikle sporcuların başarmaktan vazgeçmeleri beklenir. Çünkü ilgili sonuçlar yalnızca sporcuları değil, ailelerini ve özellikle genç katılımcıları ilgilendirmektedir.

Türk Toplumunda Fair Play

13. yüzyılda Türklerin Anadolu'da kurmuş oldukları örgütlerden biri Ahilik teşkilatıdır. Teşkilatın en önemli unsuru ise dayanışma ve kardeşliktir. Ahilik Teşkilatı, Selçuklu devleti ve Osmanlı devleti zamanlarında uzun süre varlıklarını sürdürmüşlerdir. Çok yönlü bir kuruluş olan Ahilik Teşkilatı için kişi ya da kişiler tam merkezde yer edinmektedirler. Teşkilat içinde yapılan her türlü uygulama insan merkezli olarak ifa edilmiş olup, kişileri dünyevi ve uhrevi olarak hazırlamaya çalışan çok misyonlu bir kuruluş hüvviyetini sürdürmüştür (Balcı, 2019).

Ahiler, ilk kurucularından başlayarak bütün kuvvetlerini ve çabalarını, öncelikli olarak genç yaştaki bireyler olmak üzere özellikle sanat erbabını bir teşkilat altında birleştirip, onları ahlâki yönden eğitmeye yönelmişlerdir. Bu bakımdan Ahilik kavramının, Anadolu Türklerinin sosyal-dini ve kültürel tarihi içerisinde önemli askeri, ahlâki, sportif ve kültürel eğitim fonksiyonlarını yerine getirdiğini kesin bir dil ile söyleyebiliriz. Ahilik, toplumumuzun tarih içerisindeki çok önemli bir eğitim-öğretim kurumu olarak da karşımıza çıkmaktadır. Bu kurum, Türk gençlerine, mesleki eğitim ve gelişimlerinin yanında İslamiyet'in ve Müslüman Türk kültürünün temel noktalarını; yardımseverlik, kardeşlik, cömertlik, çalışkan olma, helâl lokma yeme, hoşgörülü olma gibi maddi-manevi kavramları büyük bir başarı ile kazandırdığına işaret edebiliriz (Günay,1998; Akt: Bulut, 2009). Bu teşkilatlarda bireylerin olgunlaşarak yetiştirilmelerine çalışılırken, kılıç kullanma, ata binme, atıcılık eğitimi, askeri manevra ve spor gibi eğitimlere tabi tutulmaları da ihmal edilmezdi (Balcı, 2019). Ahi teşkilatı bünyesinde kurulan, belli sporların yapıldığı ortamlarda spor ahlakı konuları da mutlaka işlenirdi (TDV, 2009). Türk toplum yaşamında ortaya konulan pek çok davranışın temelinde ahlaki değerlerin bulunduğunu ifade edebiliriz. Sosyal hayatta, aile ve ikili ilişkilerde, kültürel ve sosyal eylemlerde kısaca hayatın her safhasında ahlaki değerler ön plandadır. Günümüzde bu değerlerin birçoğunu fair play olarak da düşünebiliriz (Tel, 2014).

On beş ve On altıncı Yüzyılda bazı kaynaklarda geçen fair play kavramı, on sekizinci yüzyıldan beri spor terminolojisinin ayrılmaz bir parçası olmuştur (Yıldıran, 2004). Ancak on üçüncü yüzyılda Türklerin Anadolu'da kurmuş oldukları örgütlerden biri olan Ahilik teşkilatlarında uygulanan sistemlerde görüleceği üzere bu teşkilatlarda sanat, kültür vb. eğitimlerin yanında sportif etkinlere yer verilmiş ve spor ahlakı konuları da işlenerek, sporun bir hoşgörü anlayışı olduğu bireylere aktarılmıştır. Dolayısıyla Türk toplumunda fair play anlayışının çok erken zamanlarda yerleştiği söylenebilir.

Günümüz Türkiye'sinde ise fair play ruhunun yaşatılması için uluslararası bağlantıları bulunan ulusal bir örgüt kurulmuştur. Bu örgüt Türkiye Milli Olimpiyat Komitesidir. TMOK (Türkiye Milli Olimpiyat Komitesi) tarafından her yıl düzenlenen törenle Türkiye Fair Play Ödülleri verilmektedir. "Sportif Kariyer" ,"Sportif Davranış" ve "Sportif Tanıtım" alanlarında "Büyük Ödül", "Kutlama Mektubu" ve "Şeref Diploması" gibi ödül kategorilerinin yanısıra "Toplumsal Fair Play Ödülü", TMOK tarafından ilgili yılda gerçekleştirilen bir davranış nedeniyle ilgili kişi veya kuruluşlara takdim edilir. Ödül almaya layık görülenler arasından pek çok kişi, gösterdikleri davranışlar ve çalışmalar nedeniyle Avrupa Fair Play Birliği ve Dünya Fair Play Konseyi tarafından da 1983 yılından bugüne kadar Avrupa ve Dünya ödülleri ile onurlandırılmışlardır (TMOK, 2022). Geride kalan beş yıla ait Türkiye Fair Play ödülü sahiplerinin isimleri ve kategorileri araştırmanın bulgular kısmında sunulmuştur.

MATERYAL VE YÖNTEM

Araştırma Modeli

Bu çalışma nitel araştırma yöntemlerinden doküman analizi yöntemine göre tasarlanmıştır. Nitel doküman analizi, yazılı belgelerin içeriğini titizlikle ve sistematik olarak analiz etmek için kullanılan bir nitel araştırma yöntemidir (Wach, 2013).

BULGULAR

Tablo 1: 2020 Yılı Türkiye Fair Play Ödülleri

Sportif Tanıtım Dalı	
Büyük ödül	Mehmet Yusuf SAVAŞ - TRT Spor
Şeref diploması	Hamdi Yüce ER - Meteorolojinin Sesi Radyosu Şehir Şehir Eskrim Organizasyonu - Barış BAHADIR
Kutlama mektubu	Hakan KUŞÇU - Konya Basketbol İl Temsilcisi Murat TARHAN - TRT Spor
Sportif Davranış Dalı	
Büyük ödül	Sıla KARA - Milli Kayakçı
Şeref diploması	Fenerbahçe Opet Kadın Voleybol Takımı İstanbul Başakşehir Futbol Kulübü
Kutlama mektubu	Giresun Spor Kulübü Pedro Henrique - Kayserisporlu Futbolcu
Sportif Kariyer Dalı	
Büyük ödül	Suat ÇELEN - Türkiye Cimnastik Federasyonu Başkanı
Şeref diploması	Balıkesir Altı Eylül Belediyesi Prof. Dr. Hasan KASAP - İstanbul Bilgi Üniversitesi
Kutlama mektubu	Selçuklu Belediye Spor Kulübü
TMOK Toplumsal Fair Play Ödülü	
Büyük ödül	Adım Adım Oluşumu

Tablo 2: 2019 Yılı Türkiye Fair Play Ödülleri

Sportif Tanıtım Dalı	
Büyük ödül	Fehmi ÖZGÜLER - Spor Yazarı
Şeref diploması	Güven GÜNDÜZ - Basketbol Antrenörü Kırıkkale Timuçin NALBANT - TRT Muhabiri
Kutlama mektubu	Gaziantep Büyükşehir Belediyesi
Sportif Davranış Dalı	
Büyük ödül	Beknaz ALMAZBEKOV - Galatasaray U14 Futbolcusu
Şeref diploması	Konya Büyükşehir Belediyesi Spor Kulübü Judo Takımı Galatasaray U10 Fenerbahçe U9 Takımları
Sportif Kariyer Dalı	
Büyük ödül	İbrahim ÇOLAK - Milli Jimnastikçi
Şeref diploması	Dr. Ozan BALCI - Tokat Valisi A Milli Kadın Voleybol Takımı
Kutlama mektubu	Dr. Aynur Onur ÇİFTÇİ - Ben Türk Kitabının Yazarı
TMOK Toplumsal Fair Play Ödülü	
Büyük ödül	TEMA Vakfı Balıkesir Liseliler Derneği

Tablo 3: 2018 Yılı Türkiye Fair Play Ödülleri

Sportif Tanıtım Dalı	
Büyük ödül	Kızlar Sahada Organizasyonu
Şeref diploması	Dr. Hüseyin GÜMÜŞ - Mersin Üniversitesi Ümit SARIKAYA - Polis Memuru
Kutlama mektubu	Ahmet UYSAL - İş İnsanı / Mühendis Hüseyin BUĞA - Beden Eğitimi Öğretmeni Doç. Dr. Recep CENGİZ - Manisa Celal Bayar Üniversitesi
Sportif Davranış Dalı	
Büyük ödül	Yıldırım Bosna Spor Kulübü
Şeref diploması	Yasemin ADAR - Milli Güreşçi
Kutlama mektubu	Konya Basketbol İl Temsilciliği Erdem YAĞIZ ve Sevtun D. DALDABAN - Darüşşafaka Kız Futbol Takımının Teknik Heyeti
Sportif Kariyer Dalı	
Büyük ödül	Yılmaz TOKATLI - TÜRFAD Eski Başkanı
Şeref diploması	Mehmet SAMSA - Bisiklet Federasyonu Mardin İl Temsilcisi Draşhan ARDA – FIFA Hakemi
Kutlama mektubu	Fehime ÖZKAN - Veteran Atlet
TMOK Toplumsal Fair Play Ödülü	
Büyük ödül	Eşe CİĞERCİ - Şehit Annesi Nuri ŞAHİN - Milli Futbolcu (B. Dortmund)

Tablo 4: 2017 Yılı Türkiye Fair Play Ödülleri

Sportif Tanıtım Dalı	
Büyük ödül	Dr. Hülya BİNGÖL - İnönü Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi
Şeref diploması	Çılgın Türkler Yüzme Takımı İstanbul Soma Aslan Gücü Spor Kulübü
Kutlama mektubu	Ayhan KEP - İBB Gençlik ve Spor İl Müdürü Osman PİŞİRİCİ - Öğretmen/Lykia İzcilik ve Doğa Sporları Kulübü Kurucusu ve Başkanı Muhammed İ. KURUDİREK - Kafkas Üniversitesi Sarıkamış BESYO Araştırma Görevlisi
Sportif Davranış Dalı	
Büyük ödül	Valerios LEONIDIS Antrenör - Eski Şampiyon Halterci
Şeref diploması	Fenerbahçe ve Galatasaray Kadın Voleybol Takımları Batuhan ERİKLİ Balıkesir Oryantiring Takımı Oyuncusu
Kutlama mektubu	Devrim ŞAHİN - Beşiktaş U10 Takımı Futbolcusu Trabzon İMKB Kız Meslek Lisesi Futsal Takımı - Takım antrenörü Coşkun KÖR Nil ÇOKGEZEN - Satranç
Sportif Kariyer Dalı	
Büyük ödül	Salih BORA - Güreş
Şeref diploması	Ampute Futbol Takımı - Futbol Olgun ATİLLA - Bornova Belediye Başkanı
Kutlama	Birsel V. DEMİRMEN - Basketbol

mektubu	Yasemin HORASAN - Basketbol Şemsi KESER - Savunma Sporları
Toplumsal Fair Play Ödülü	
Büyük ödül	Kamber BAKKAL

Tablo 5: 2016 Yılı Türkiye Fair Play Ödülleri

Sportif Tanıtım Dalı	
Büyük ödül	Son Sayfa / A Spor
Şeref diploması	Cem TEMEL - TRT İstanbul Radyosu Müdürü Ersin DÜZEN – Spor Programcısı
Kutlama mektubu	Aşkale Belediyespor Senkronize Buz Pateni Takımı Vedat COŞKUN – Spor Yöneticisi Erol DOLU - Gazeteci Halis KAPÇAK & Yiğit SAKALLIOĞLU - İlkokul Öğrencileri Abana/ KASTAMONU
Sportif Davranış Dalı	
Büyük ödül	Taha AKGÜL - Olimpiyat Şampiyonu Milli Güreşçi
Şeref diploması	Göztepe spor U-19 Futbol Takımı Yöneticileri Artun TALAY – Atletizm Milli Takımı Atmalar Antrenörü
Kutlama mektubu	Manisa Nilüfer spor Kulübü Yasin SÜLÜN – Beşiktaş U21 Futbol Takımı Antrenörü Kenan BÖKRÜ – Çaycuma spor Futbolcusu
Sportif Kariyer Dalı	
Büyük ödül	Göksel GÜMÜŞDAĞ – İstanbul Spor A.Ş. Yönetim Kurulu Başkanı
Şeref diploması	Çağla BÜYÜKAKÇAY – Milli Tenisçi Işıl ALBEN - A Milli Kadın Basketbol Takımı ve Galatasaray Sporcusu
Kutlama mektubu	Yaşar YILMAZ – Basketbol Antrenörü Zeytinburnu Belediyesi Buz Hokeyi Takımı Bercis MERDANOĞLU – Apranti Eğitim Merkezi Müdür Yardımcısı ve Psikolog

Kaynak: TMOK (2022)

2016-2020 yılları arasında Türkiye fair play ödül kategorileri ve sahipleri yukarıdaki tablolarda gösterilmiştir.1982-2015 yıllarına ait Türkiye fair play ödülleri listesine Türkiye Milli Olimpiyat Komitesinin resmi internet sitesinden ulaşılabilir. Böyle bir organizasyonun yapılarak her yıl birey ve kurumların ödüllendirilmesi ile Türkiye Milli Olimpiyat Komitesinin çok önemli bir misyon yüklendiği ve fair play ruhunun oluşturulması için öncülük ettiği de söylenebilir.

SONUÇ

Sonuç olarak; sportmenlik, hoşgörü, dürüstlük ve eşitlik, hoş ve güzel davranış, ahlaki ilkelere bağlılık, erdemlilik, tarafların haklarına saygı, centilmenlik ve evrensel doğruluk olarak tanımlayabileceğimiz fair play kavramı bu unsurların tamamını kendi bünyesinde içselleştirmiştir. Tarihte on üçüncü yüz yılda kurulmuş olan Ahi teşkilatlarında sanat, kültür ve sportif eğitimlere yer verilmiş ve spor ahlakı konuları da işlenerek, sporun bir hoşgörü anlayışı olduğu kişilere aktarılmıştır. Dolayısıyla Türk toplumunda Fair Play anlayışının çok erken zamanlarda yerleştiği söylenebilir. Günümüz Türkiye'sinde uluslararası bağlantıları bulunan Türkiye Milli Olimpiyat Komitesi (TMOK) her yıl gerçekleştirdiği ödül dağıtım etkinlikleri ile fair play ruhunun yaşatılması için önemli bir misyon üstlenmiştir. Benzer kurum ve kuruluşlarının bu tür organizasyonlara destek vermesiyle Fair Play düşüncesinin yaygınlaşmasında önemli bir görevi yerine getirecekleri de söylenebilir. Özellikle gelecek nesillere hayatın her alanında uygulamak üzere fair play ruhunun aşılanmasının elzem bir durum olduğunu da ifade edebiliriz.

KAYNAKLAR

Arıpınar E, Donuk B. (2011). Fair Play/Spor Yönetim ve Organizasyonlarında Etik Yaklaşımlar. 3. Basım, İstanbul: Ötüken Yay. s.90.

Balcı D. (2019). Bir kurum ve eğitimi örneği olarak ahilik teşkilatında eğitim. Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 33(46), 363-384.

Bulut E. (2009). Anadolu Selçuklu Devleti zamanında kurulan sosyal müesseselerin devlet yönetimine etkileri. Yüksek Lisans Tezi, Kafkas Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kars.

Doğu HM. (2017). Türk spor hukuku'nda fair play. Türkiye Barolar Birliği Dergisi, (133), 677-684.

Kaplan T. (2020). Evrensel bir kavramı yaşadığı kentle özdeşleştiren kaleci: Fair play ve İsmet Karababa. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 18,56-66.

Kara NŞ, Kara M, Dönmez A. (2021). The correlation between social appearance anxiety and exercise addiction. Pakistan Journal of Medical & Health Sciences, 15(4), 1568-1573.

Kara M, Kara NŞ. Özsarı A. (2022a). Spor bilimleri öğrencilerinin üst biliş ve ruminatif düşünce stillerinin incelenmesi. Uluslararası Eğitim Bilimleri Dergisi, 9(32), 175-191.

Kotan R, Aydoğan H. (2016). Futbol taraftarlarının fair-play anlayışları. Uluslararası Multidisipliner Akademik Araştırmalar Dergisi, 3(1), 31-43.

Loland S. (2003). Fair Play In Sport. New York: Taylor & Francis e-Library.

Özsarı A, Altın M. (2021). The relationship between sportsmanship and happiness. Pakistan Journal of Medical and Health Sciences,15(4),1554-1559.

Özsarı A, Pepe, Ş. (2021). Analysis on sportsmanship as a universal value and sportsmanship orientations of candidate national athletes. Turkish Journal of Sport and Exercise, 23(1), 46-52.

Pignato S, Patania V, Casolo F, Valentini M. (2020). School, sport and fair play. Journal of Human Sport and Exercise, 15(4),1169-1177. doi.org/10.14198/jhse.2020.15.Proc4.18

Sevilmiş A. & Şirin EF, Ocak UC. (2021). Sporcuların ahlaki karar alma tutumlarının sportmenlik yönelim boyutları açısından incelenmesi. Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 23(1).

Simon RL, Torres CR, Hager PF. (2018). Fair play the ethics of sport. Colarodo: Pulished by Westview Press, Forthedition, p. 4.

Şahin M. (1998). Spor Ahlakı ve Sorunları. İstanbul: Evrensel Basım Yayın.

Şebin K. (2012). Sporu güzelleştiren evrensel kavram: Fair-play. Futbol Gelişim Bülteni, 3,76.

TDV (2009). Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi. İstanbul, İsam/İslami Araştırmalar Merkezi Yay. 37, 418-419.

Tel M. (2014). Türk toplum yaşantısında fair play. International Journal of Sport Culture and Science, 2(1), 694-704.

TMOK (2022). Fair play kavramı. Erişim adresi: www.olimpiyatkomitesi.org.tr/Detay/Faaliyetlerimiz/Fair-Play/28/1

TMOK (2022). Türkiye fair ödülleri. https://www.olimpiyatkomitesi.org.tr/Detay/Etkinlikler/Fair-Play/16/1

Ulukan M. (2021). Farklı dövüş sporu yapan öğrencilerin sportmenlik yönelim düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. Spor Eğitim Dergisi, 5(1), 52-62.

Wach E. (2013). Learning about qualitative document analysis. Ids Practice Paper In Brief, 13, 1-10. www.researchgate.net/publication/259828893

Yıldıran İ. (2002). Fair play: kapsamı, Türkiye'deki görünümü ve geliştirme perspektifleri. 7.Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi. 27-29 Ekim Antalya.

Yıldıran İ. (2004). Fair play: kapsamı, Türkiye'deki görünümü ve geliştirme perspektifleri. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 9(4), 3-16.

SAVUNMA VE DÖVÜŞ SPORU YAPAN BİREYLERİN SUÇA YÖNELİK TUTUM VE İLİŞKİLERİNİN İNCELENMESİ

Metin GÜMÜŞAY

- Kurum Bilgisi: Yozgat Bozok Üniversitesi, Şefaatli Meslek Yüksekokulu, Mülkiyet Koruma ve Güvenlik Bölümü, Öğretim Görevlisi, Yozgat/TÜRKIYE
- ORCID: 0000-0003-4677-0951
- Mail: metin.gumusay@bozok.edu.tr

GİRİŞ

Spor terimi, neredeyse insanlık tarihi boyunca süregelen çok farklı anlamlara sahip olmuştur.

Spor sosyal bir faaliyet olmakla birlikte bireylerin fiziksel ve mental olarak gelişimleri sağlayan önemli bir alandır. Spor bireylerin bedensel gelişimine katkı sağlarken, kendine güven duygusu da geliştirmektedir. Bu yönleriyle sporun insanların psikolojik olarak hayata hazırlanması ile birlikte bireysel ve toplumsal olarak bir psiko-sosyal denge kurulması noktasında önemli bir faaliyettir. Günümüzde bireylerin yoğun stres altında oldukları göz önüne alındığında spor yapan kişilerin bu stresten arınmaları için spor en etkili ve kolay olduğu bir yöntemdir (Yalçın, 2009).

Spor, İnsanların beden ve mental sağlığı gelişimi için belirlenen kurallara göre mücadele etme, yarışma üstünlük elde etme ile başarı oranının artırılması, kişisel açıdan zirveye çıkarılması noktasında harcanan yoğun çabalardır (Aracı, 1999).

Spor dalları bireysel ve takım sporları olmak üzere birbirilerinden bazı farklılıklar içermektedir. Bireysel sporlar Yüzme, Atletizm, Halter, Tenis, Masa Tenisi, Okçuluk, Boks, Güreş, Judo, Kayak, Snowboard, Satranç, Jimnastik gibi spor dalları bireysel sporladır. Takım sporlarında bazıları ise Futbol, Basketbol, Voleybol, Hentbol, Beyzbol gibi farklı sayıdaki sporcularla oynanan spor dallarıdır.

Sporun birbirinden farklı ve değişik dalları bulunmaktadır. Bu spor dalları içerisinde insanlar tarafından oldukça ilgi gören spor dallarından biri de savunma ve dövüş sporları olarak ifade edebileceğimiz spor dallarıdır (Metin, 2019). Savunma sporları denildiğinde daha çok kendini savunmaya yönelik teknikler içeren spor dalları akla gelmektedir. Bunlar Aikido, Judo, Güreş ve ji jutsu gibi spor dallarının tekniklerinde daha çok fazla vuruş içermeyen rakibi yere düşürmek, alt etmek için kendine özgü stilleri bulunan spor dallarıdır. Dövüş sporları olarak ifade spor dalları ise Boks, Kick Boks, Muay Thai, Taekwondo, Karate ve Wushu gibi içerisinde yumruk, tekme, diz ve dirsek vuruşlarının ağırlıkta olduğu ve kullanıldığı stillere sahip olan spor dallarıdır.

Savunma ve dövüş sporlarının bireyler üzerindeki olumlu etkileri ile ilgili literatürde birçok çalışma yapıldığı görülmektedir. Bu çalışmaların çoğu yurt dışında yapılan çalışmalardır. Ülkemizde de son zamanlar bu konuya yönelik çalışmaların arttığı gözlemlenmektedir. Savunma ve dövüş

sporu yapan bireylerin uzun süre boyunca yapanlar üzerindeki psikososyal değişimlere yönelik araştırmalar bulunmaktadır. Kısa süre yapanlar üzerindeki psikososyal düzeydeki etkilere yönelik araştırmalar ise daha az düzeydedir.

Kısa süreli dövüş sporu yapan bireylerin kazanılan etkilerle ilgili yapılan araştırmaların az olmasına karşın, dövüş sporları yapan bireylerin uzun süreli etkilerini içeren oldukça fazla sayıda çalışma yapılmıştır. Bu araştırmaların bulguları, dövüş sporlarından yer alan bireylerde olumlu psikososyal etkilerin meydana geldiğini ileri sürülmektedir. Bu araştırmalarda, Japon güreşi (Nosanchuk ve MacNeil, (1989), Daniels ve Thornton, (1990; 1992), karate (Kroll ve Carlson, (1967) Reiter, (1975), Duthie ve ark., (1978) Nosanchuk, (1981) gibi bir çok araştırmacı sporcularını araştırmak için çeşitli yöntemler kullanılmıştır (Tekin, 2008).

Genelleme yapılacak olursa sporcuların kuşak düzeyleri veya dövüş sporları yapış süreleri arttıkça, sporcularda endişe (Reiter, (1975), Layton, (1990), Kurian ve ark., (1993), sporculardaki saldırganlıkve düşmanlık davranışları Rothpearl, (1980), Nosanchuk, (1981) Nosanchuk ve MacNeil, (1989), Skelton ve ark., (1991), Daniels ve Thornton, (1990; 1992) ve nevroz (Layton, 1988) duygu ve davranışları azalırken, bireylerde kendine güven (Duthie ve ark., (1978) Konzak ve Bourdeau, (1984), bağımsızlık hissi, kendine inanç Konzak ve Bourdeau, (1984), Kurian ve ark., 1994) ve özsaygı Richman ve Rehberg, (1986) artmaktadır (Tekin, 2008).

Bu çalışmalardan bazılarının bulguları şu şekildedir; Bir yıl boyunca devam eden Taekwondo antrenmanının benlik saygı düzeyini artırdığı söylenebilir (Finkenberg, 1990). Yapılan farklı bir Kesitsel araştırma da ise Daniels ve Thornton (1992), savunma ve dövüş spor dalları yapan bireylerin badminton spor dallı veya rugby sporu yapan kişilere göre daha az düzeyde düşmanlık duygu ve davranışına sahip olduklarını ifade etmişlerdir. (Tekin, 2008). Judo spor dalı antrenmanlarının suça karışmış olan bireylerin tedavisinde kullanılmasının (Fleisher vd., 1995) yanında erkek ergenlerdeki kişilik bozukluğu davranışında azalmasını etkilemiştir. (Green, 1987). Madden (1995) yaptığı bir çalışmada ise, savunma spor dalı ile ilgilenen öğrencilerin öz denetim puan skorlarında artış gözlenirken, saldırganlık ve zarar verme davranışlarında azalma olduğu görülmüştür. Farklı bir araştırmada, savunma spor dalları ile ilgilenen çocukların olumsuz davranışlarında azalma olduğu sonucu bulunmuştur (Gonzalez, 1989, Akt Çakmakçı, 2021).

Suç kavramı insanlık tarihi kadar eskiye dayanan bir olgu olup, insanoğlunun yeryüzünde var olduğu her çağda ve farklı coğrafyalarda ortaya çıktığı görülmektedir. Bu davranış ve ilişkileri tek bir durumla açıklanamayacak olması onu toplumlar açısından sosyal bir olgu haline getirmektedir (Selçuk, 2022). Suç kavramını tanımlamak oldukça güçtür. Çünkü zamana, mekâna ve toplumlara göre farklı anlamlar taşıyabilmektedir. Bir davranış türü belirli bir zamanda ya da toplumda suç olarak tanımlanmazken farklı bir zamanda ya da toplum suç olarak tanımlanabilmektedir. Bu durumda suçun herkes tarafında kabul görecek bir tanımını yapmak oldukça güçtür (Burkay, 2008).

Doğru çizgiden ayrıldığınızda doğruluk, dürüstlük, haklılık gibi kavramlar artık sizin için bir anlam ifade etmemektedir. Bu ayrımı yapmak için sadece hukukçu olmak gerekmiyor. Tüm toplumlar da insanların ortak yaşamına ters düşen insan davranışları görmek mümkündür. Suç davranışı da bu doğru çizgiden sapma olarak ifade edilen davranışlardan biridir. Tabi bu davranışın ortaya çıkması "yaptırım" gibi başka hukuksal kavramları da beraberinde getirmektedir (Selçuk S. , 2014).

Suç, hukuk açısından bir zarar oluşturan, kişi ya da toplumsal güvenliği sarsan, kamusal düzeni bozarak, gelişimini engel olacak sonuçlar doğuran ve cezalandırılması gereken davranışlardır (Uygur, Işıklı, Ögel, & Çeliker, 1991).

Tüm bu anlatılan ışığında bu araştırmada savunma ve dövüş sporları ile ilgilenen ve ilgilenmeyen bireylerin suça yönelik tutumları ve ilişkileri araştırılmak istenmektedir.

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, tarama modelinde betimsel bir çalışmadır. Tarama yöntemi, belli bir zaman içerisindeki olay ve olguların doğal şartlar içerisinde bir çerçeve oluşturarak gerçek durumunu tespit etmek üzere, toplum evreninden seçilerek oluşturulan örneklem üzerinden elde edilen verilere dayalı olarak bir araştırma modeli olarak tanımlanmaktadır (Arseven, 2001).

Çalışma grubu

Araştırmanın evrenini savunma ve dövüş sporu olarak nitelendirilen spor dallarını yapan ve bu spor dalları ile ilgilenmeyen bireylerden örneklem oluşturulmuştur. Araştırmamızın savunma ve dövüş sporları yapan kişilerin örneklemine dâhil olmak için en az bir tane bu spor dallarından birini yapıyor olmasına dikkat edilmiştir. 20 yaş ve üzeri 65 kadın, 147 erkek olmak üzere 212 bireyden veri toplanmıştır.

Veri toplama araçları

Katılımcılar kişisel bilgi formunun yanı sıra, Suça Yönelik Tutumlar ve İlişkiler Ölçeği doldurmuşlardır.

Kişisel Bilgi Formu: Bu formda katılımcıların demografik bilgilerinden cinsiyet, yaş, eğitim, yaşamın çoğunu geçirdiği yer ve savunma ve dövüş sporu yapar mısınız gibi sorulardan oluşmaktadır.

Suça Yönelik Tutumlar ve İlişkiler Ölçeği: Mills ve ark. (2002) tarafından geliştirilmiş olan Suça Yönelik Tutumlar ve İlişkiler Ölçeği (SYTİÖ) Nergiz ve Işıklı (2019) yılında geçerlilik ve güvenirlik çalışması yapılmıştır. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı tüm ölçek maddeleri için 0,86; ölçeğin alt boyutları ise 0,68-0,82 aralıklarında olduğu gözlenmiştir. Ayrıca Suça Yönelik Tutum ve İlişkiler Ölçeği-Türkçe alt boyutlarının toplam puanları için eşzamanlı olarak geçerliği değerlendirmesi için kullanılan ölçeklerin alt boyutlarıyla da anlamlı düzeyde ilişki gözlemlenmiştir. Ölçeğin ayırt edici olan fonksiyon analiz sonuçlarına göre ise ölçek %77,6 oranında doğru olarak sınıflandırma yapabilmektedir. Ölçek hakkında yapılan istatistiksel değerlendirmeler neticesinde ülkemizde suçla ilişkili bulunan bilişler ve tutumları ölçmek için geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu saptanmış bulunmaktadır (Nergiz & Işıklı, 2019).

BULGULAR

Tablo.1 Tanımlayıcı Özellikler

Gruplar	Frekans(n)	Yüzde (%)
Cinsiyet		
Erkek	147	69,3
Kadın	65	30,7
Toplam	212	100
Yaş		
20-28 yaş	50	23,6
29-37 yaş	76	35,8
38+ yaş	86	40,6
Toplam	212	100
Eğitim Durumu		
Lise	36	17,0
Ön lisans	75	35,4
Lisans	25	11,8
Lisansüstü	76	35,8
Toplam	212	100
Yaşamının çoğunluğunu geçirdiği yerleşim yeri		
Köy	17	8,0
İlçe	36	17,0
İl	91	42,9
Büyükşehir (nüfusu 1 milyon üstü	68	32,1
Toplam	212	100,0

Tablo 1 incelendiğinde katılımcıların % 63,3'ü erkek, %30,7'si kadındır. En fazla katılım %40,6 ile 38yaş ve üzeri, onları sırası ile %35,8 ile 29-37 yaş ve %23,6 ile 20-28 yaş olduğu görülmektedir. Katılımcıların çoğunlukla 35,8'i lisansüstü ile %35,4 ön lisans, % 17,0 ile lise ve %11,8 ile lisans en az eğitim düzeyine sahiplerdir. Yaşamlarının çoğunluğunu % 42,9 ile illerde, % 8 ile en az köylerde geçirdikleri ortaya çıkmaktadır.

Tablo 2. (SYTİÖ) Suça Yönelik Tutumlar ve İlişkiler Ölçeği Güvenirlik Analizi Sonuçları

Madde	Madde Düzeltilmiş Madde Toplam	Madde Kaldırıldığında Cronbach Alpha Katsayısı
Madde 1	,345	,834
Madde 2	,166	,838
Madde 3	,335	,834
Madde 4	,324	,835
Madde 5	,083	,841
Madde 6	,189	,838
Madde 7	,271	,837
Madde 8	,369	,833
Madde 9	,348	,834
Madde 10	,250	,837
Madde 11	,310	,835
Madde 12	,310	,835
Madde 13	,462	,831
Madde 14	,306	,835
Madde 15	,407	,833
Madde 16	,215	,837
Madde 17	,389	,833
Madde 18	,088	,842
Madde 19	,441	,832
Madde 20	,327	,835
Madde 21	,469	,831
Madde 22	,257	,836
Madde 23	,320	,835
Madde 24	,091	,839
Madde 25	,338	,834
Madde 26	,377	,833
Madde 27	,315	,835
Madde 28	,301	,835
Madde 29	,267	,836
Madde 30	,313	,835
Madde 31	,311	,835
Madde 32	,299	,835
Madde 33	,366	,835
Madde 34	,286	,836
Madde 35	,506	,830
Madde 36	,199	,838
Madde 37	,395	,833
Madde 38	,306	,835
Madde 39	,537	,829
Madde 40	,286	,836
Madde 41	,125	,839
Madde 42	,449	,831
Madde 43	,101	,841
Madde 44	,087	,839
44 Madde Toplam	**Cronbach Alpha Katsayısı**	**,838**

Tablo 2 incelenmesinde, ölçek maddelerinden elde edilen Cronbach's Alpha değerlerinin; genel olarak ölçeğin yeterli kabul edilebilecek düzeyde güvenilir olduğu görülmektedir. Araştırmanın katılımcıların vermiş oldukları cevapların kendi içinde kabul edilebilir oranda ve tutarlılık olduğu görülmektedir.

Tablo 3. Katılımcıların ölçek sorularına verdikleri cevapların betimsel analizi

	Alt boyutlar	N	x̄	SS
SYTİÖ	**İlişkilere yönelik tutumlar**	212	1,73	,444
	Şiddete yönelik tutumlar	212	19,48	2,14953
	Haklılık düşünceleri	212	16,06	2,60896
	Antisosyal niyet	212	24,23	2,18534

Katılımcıların SYTİÖ ne ilişkin puan ortalamaları incelendiğinde, en düşük ortalamaya sahip alt boyutun "İlişkilere yönelik tutumlar" (x̄=1,73) olduğu, en yüksek ortalamaya sahip alt boyutun ise, "Antisosyal niyet" (x̄=24,23) olduğu gözlenmiştir.

Tablo 4. SYTİÖ puanının "Cinsiyet"e göre Mann-Whitney U Testi sonuçları

	Ölçek	Cinsiyet	N	Sıra Ortalaması	Sıralar toplamı	U	P
SYTİÖ	**İlişkilere yönelik tutumlar**	Erkek	147	95,278	14006,00	3128,000	**,000**
		Kadın	65	131,88	8572,00		
		Toplam	212				
	Şiddete yönelik tutumlar	Erkek	147	102,34	15044,50	4166,500	,135
		Kadın	65	115,90	7533,50		
		Toplam	212				
	Haklılık düşünceleri	Erkek	147	116,05	17059,00	3374,000	**,001**
		Kadın	65	84,91	5519,00		
		Toplam	212				
	Antisosyal niyet	Erkek	147	97,96	14399,50	3521,500	**,002**
		Kadın	65	125,82	8178,50		
		Toplam	212				

Tablo 4 incelendiğinde, İlişkilere yönelik tutumlar, Haklılık düşünceleri ve Antisosyal niyet alt boyutlarında (U=3128,000; 3374,000; 3521,500; p<.05) ve şiddete yönelik tutumlar (U=4166,500; p>.05) kadınlar sıra ortalamalarının erkeklerinkinden anlamlı olarak daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 5. SYTİÖ Puanlarının "Yaş"a göre Kruskal Wallis Testi Sonuçları

SYTİÖ	Yaş	N	Sıra ortalamaları	Sd	X^2	P	Fark
İlişkilere Yönelik Tutumlar	20-28 yaş[a]	50	109,98	2	1,296	,523	-
	29-37 yaş[b]	76	100,17				
	38yaş ve üzeri[c]	86	110,07				
Şiddete Yönelik Tutumlar	20-28 yaş[a]	50	87,38		6,473	,039*	c>a b>a
	29-37 yaş[b]	76	113,25				
	38yaş ve üzeri[c]	86	111,65				
Antisosyal Niyet	20-28 yaş[a]	50	91,77		4,162	,125	-
	29-37 yaş[b]	76	112,78				
	38yaş ve üzeri[c]	86	109,51				
Haklılık Düşünceleri	20-28 yaş[a]	50	97,48		4,994	,082	-
	29-37 yaş[b]	76	99,71				
	38yaş ve üzeri[c]	86	117,74				

Tablo 5 incelendiğinde, yaş değişkenine göre şiddete yönelik tutumlar alt boyutunda istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Bu durumun 38 yaş ve üzeri ile 20-28 yaş, 29-37 yaş ile 20-28 yaş arasındaki farklılıktan kaynaklandığı görülmektedir. Diğer alt boyutlarda ise yaş değişkenine göre farklılık olmadığı belirlenmiştir ($p>,05$).

Tablo 6. SYTİÖ Puanlarının "Eğitim Durumu"a göre Kruskal Wallis Testi Sonuçları

SYTİÖ	Eğitim Durumu	N	Sıra ortalamaları	Sd	X^2	P
İlişkilere Yönelik Tutumlar	Lise	36	112,21	3	4,211	,24
	Ön Lisans	75	97,83			
	Lisans	25	96,74			
	Lisansüstü	76	115,56			
Şiddete Yönelik Tutumlar	Lise	36	100,67		2,836	,418
	Ön Lisans	75	105,13			
	Lisans	25	93,9			
	Lisansüstü	76	114,76			
Antisosyal Niyet	Lise	36	103,61		2,889	,409
	Ön Lisans	75	103,99			
	Lisans	25	93,36			
	Lisansüstü	76	114,66			
Haklılık Düşünceleri	Lise	36	90,39		5,426	,143
	Ön Lisans	75	116,84			
	Lisans	25	112,88			
	Lisansüstü	76	101,83			

Tablo 6 incelendiğinde, Eğitim durumu değişkenine göre Suça Yönelik Tutumlar ve İlişkiler Ölçeğine ilişkin alt boyutlara baktığımızda istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir (p>0,05).

Tablo 7. SYTİÖ Puanlarının "Yaşamının çoğunluğunu geçirdiği yerleşim yeri "ne göre Kruskal Wallis Testi Sonuçları

SYTİÖ	Eğitim Durumu	N	Sıra ortalamaları	Sd	X^2	P
İlişkilere Yönelik Tutumlar	Köy	17	107,38	3	6,509	,089
	İlçe	36	126,11			
	İl	91	107,58			
	Büyükşehir (nüfusu 1 milyon üstü)	68	94,45			
Şiddete Yönelik Tutumlar	Köy	17	100,29		0,879	,83
	İlçe	36	112,46			
	İl	91	103,38			
	Büyükşehir (nüfusu 1 milyon üstü)	68	109,07			
Antisosyal Niyet	Köy	17	96,88		3,223	,358
	İlçe	36	111,61			
	İl	91	112,81			
	Büyükşehir (nüfusu 1 milyon üstü)	68	97,76			
Haklılık Düşünceleri	Köy	17	75,18		5,963	,113
	İlçe	36	103,92			
	İl	91	113,96			
	Büyükşehir (nüfusu 1 milyon üstü)	68	105,72			

Tablo 7 incelendiğinde, Yaşamının çoğunluğunu geçirdiği yerleşim yeri değişkenine göre Suça Yönelik Tutumlar ve İlişkiler Ölçeğine ilişkin alt boyutlara baktığımızda istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir (p>0,05).

Tablo 8 incelendiğinde, İlişkilere yönelik tutumlar, Şiddete yönelik ve Antisosyal niyet alt boyutlarında (U=3356,000; 4063,000; 3710,000; p<.05) ve Haklılık düşünceleri tutumlar (U=4975,000; p>.05) Hayır sıra ortalamalarının Evetlerinkinden anlamlı olarak daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 8. SYTİÖ puanının "Savunma ve Dövüş Sporlarında hiç yarışmaya katıldınız mı? sorusuna göre Mann-Whitney U Testi sonuçları

	Ölçek	Soru	N	Sıra Ortalaması	Sıralar toplamı	U	P
SYTİÖ	İlişkilere yönelik tutumlar	Evet Hayır Toplam	71 141 212	83,27 118,20	5912,000 16666,000	3356,000	**,000**
	Şiddete yönelik tutumlar	Evet Hayır Toplam	71 141 212	93,23 113,18	6619,000 15959,000	4063,000	**,024**
	Haklılık düşünceleri	Evet Hayır Toplam	71 141 212	106,07 106,72	7531,000 15047,000	4975,000	,942
	Antisosyal niyet	Evet Hayır Toplam	71 141 212	88,25 115,69	6266,000 16312,000	3710,000	**,001**

TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu araştırmada savunma ve dövüş sporu yapan bireylerin Suça Yönelik Tutum ve İlişkilerin belirlenmesi amaçlanmaktadır.

Tablo 4: SYTİÖ puanının "Cinsiyet"e göre Mann-Whitney U Testi sonuçlarına incelendiğinde İlişkilere yönelik tutumlar, Haklılık düşünceleri ve Antisosyal niyet alt boyutlarında ve şiddete yönelik tutumlar alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmaktadır. Bu farkın kadınlar sıra ortalamalarının erkek katılımcılardan anlamlı olarak daha yüksek olduğu görülmektedir. Sarı (2018) Lise Öğrencisi Ergenlerin Suça Yönelik Tutumları ve İlişkili Faktörler isimli çalışmasının bulgularında ergenlerin cinsiyetlerine göre suça karşı tutumlar ortalama puanları incelendiğinde; erkek ergenlerin ($\overline{X}$=4,39±5,10) kız öğrencilere göre ($\overline{X}$=3,81±4,46) suç davranışını daha onaylayıcı bir tutuma sahip oldukları saptanmıştır (Sarı, 2018). Bu çalışma ile bizim araştırmamız sonuçları farklılık içermektedir. Farklı bir araştırmada ise Joshi ve Trivedi Analytical Study on Different Demographics Factors with Perception of Youth towards crime with Reference to Ahmadabad City isimli çalışmalarında katılımcıların gençlerin suç algısı ve cinsiyet değişkenlerinde 317 erkek katılımcının suç gruplarına katıldıkları ifade edilirken, suç gruplarına katılma

sıklığı ise erkeklerde 37 iken, kadınlarda bu oran 74 olarak ifade edilmiştir (Joshi & Trivedi, 2022). Bu araştırma sonuçları cinsiyet değişkenine göre bizim çalışmamızda benzer sonuçlar olduğu söylenebilir. Nurullah (2022) çalışmasında Suç Etiyolojisi Perspektifinde Suçlulara Yönelik Algının Değerlendirilmesi: Adıyaman Üniversitesi Örneği özel güvenlik ve koruma programı öğrencileri ve özel güvenlik görevlisi olarak görev yapan katılımcıların bulgularında cinsiyete göre suçluların algılanması düzeyleri karşılaştırılmış ve suçluların psikolojik-kişilik özellikleri açısından algılanması erkeklerde $\bar{x}$=2,91843, kadınlarda $\bar{x}$=2,0465 olduğu görülmüştür. Suçluların sosyal ve çevresel özellikler açısında algılanması ise erkeklerde $\bar{x}$=2,6061 kadınlarda $\bar{x}$=2,3488 olduğu görülmektedir. Ayrıca farklılıkların olup olmadığını tespit etmek amacıyla anlamlılığına bakılmış, her iki boyutta da $p>0.05$ olduğu görülmüştür. Elde edilen bu bulgular cinsiyete göre suçlunun algılanmasında bir farklılık olmadığını göstermektedir (Selçuk N. , 2022). Bu araştırmada ise bizim çalışmamızla cinsiyet değişkeni üzerinde farklı sonuçları ortaya çıkmıştır.

Araştırmamızın yaş değişkenlerinin incelendiği Tablo 5'te ise yaş değişkenine göre şiddete yönelik tutumlar alt boyutunda istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Bu durumun 38 yaş ve üzeri ile 20-28 yaş, 29-37 yaş ile 20-28 yaş arasındaki farklılıktan kaynaklandığı görülmektedir. Diğer alt boyutlarda ise yaş değişkenine göre farklılık olmadığı belirlenmiştir ($p>,05$). Nurullah (2022) çalışmasında Suç Etiyolojisi Perspektifinde Suçlulara Yönelik Algının Değerlendirilmesi: Adıyaman Üniversitesi Örneği isimli araştırmasında analiz sonucunda suçluların algılanmasının yaş değişkenine göre istatistiksel olarak %95 oranında güven düzeyinde anlamlı bir farklılık görülmektedir. Yaş ile suçlunun algılanması arasındaki farklılık analiz edildiğinde, yaşın ilerlemesine bağlı olarak suçlunun olumsuz algılandığı görülmektedir. Genel olarak öğrenciler 18-23 yaş aralığında bulunmaktadır. Dolayısıyla yaşa göre olumsuz algının ortaya çıkması, özel güvenlik olarak çalışan ve özel güvenlik öğrencisi ayrımı ile alakalı olduğu değerlendirilebilir. Analiz sonuçlarında 18-23 yaş aralığı katılımcıların suçlunun algılamasında diğer yaş gruplarına göre olumlu bir tutum ortaya koydukları anlaşılmaktadır (Selçuk N. , 2022). Bu araştırma ile bizim yaptığımız araştırma sonuçlarına göre yaş değişkenine göre bazı alt faktörlerde ortaya çıkan sonuçlar benzerlik göstermektedir. Buna göre yaş düzeyi artıkça suça yönelik algı ve tutumlarda olumlu bir tutum olduğu görüldüğü söylenebilir.

Tablo 6 incelendiğinse ise, Eğitim durumu değişkenine göre Suça Yönelik Tutumlar ve İlişkiler Ölçeğine ilişkin alt boyutlara baktığımızda istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir (p>0,05). Nurullah (2022) ise çalışmasında eğitim değişkenine yapılan analiz sonucunda, suçluların algılanmasının eğitim düzeyine göre istatistiksel olarak %95 güven düzeyinde anlamlı bir farklılık gösterdiği görülmektedir. Eğitim durumu ile suçlunun algılanmasındaki farklılık, suçluların her iki boyutta ön lisans düzeyinde bulunan katılımcılarda (diğer eğitim durumlarına göre) ortalamalarının düşük olduğu görülmektedir. Dolayısıyla ön lisans eğitim düzeyine sahip katılımcıların suçlunun algılaması yönünde her iki boyutta diğer eğitim düzeylerine göre olumlu tutum sergiledikleri anlamına gelmektedir (Selçuk N. , 2022).

Tablo 7'de, Yaşamının çoğunluğunu geçirdiği yerleşim yeri değişkenine göre Suça Yönelik Tutumlar ve İlişkiler Ölçeğine ilişkin alt boyutları incelendiğinde ise istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir (p>0,05).

Tablo 8' de katılımcılara daha önce savunma ve dövüş sporları yarışmalarına katıldınız mı? Sorusu yöneltilmiş olup elde edilen bulgulara göre; İlişkilere yönelik tutumlar, Şiddete yönelik ve Antisosyal niyet alt boyutlarında ve Haklılık düşünceleri tutumlar alt boyutlarında, Hayır sıra ortalamalarının Evet cevabı veren bireylerden anlamlı olarak daha yüksek olduğu görülmektedir.

SONUÇ ve ÖNERİLER

Sonuç olarak Suça Yönelik Tutumlar ve İlişkiler Ölçeği cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılıklar bulunurken, yaş değişkenine göre sadece şiddete yönelik tutumlar alt boyutunda farklılık bulunmuştur. Eğitim ve yaşanılan yer değişkeninde ise anlamlı düzeyde bir farklılık bulunamamıştır. Savunma ve Dövüş Sporlarında hiç yarışmaya katıldınız değişkeninde ise Suça Yönelik Tutumlar ve İlişkiler Ölçeği alt boyutlarından İlişkilere yönelik tutumlar, Şiddete yönelik ve Antisosyal niyet alt boyutlarında ve Haklılık düşünceleri tutumlar alt boyutlarında anlamlı düzeyde farklılıklar bulunmuştur.

Öneri olarak ise Suça Yönelik Tutumlar ve İlişkiler Ölçeği farklı spor dalları ile ilgilenen bireylere uygulanabilir. Literatürde suça yönelim ve suç davranışını inceleyen çok fazla araştırma bulunmamaktadır. Savunma ve dövüş sporlarının olumlu etkileri üzerine çeşitli araştırmalar bulunmaktadır.

Yapılan araştırmalarda şiddet, öfke ve saldırganlık düzeylerinin bireyler üzerinde dengelendiği gözlemlenmektedir. Bu durumda suç yönelim ve algılar üzerine yapılacak olan araştırmalar birbirini destekler nitelikte olacağı düşünülmektedir. Spor araştırmacılarının bireylerin suç, suça yönelim, suç davranışı, spor karakteri gibi alanlarda daha fazla çalışma yapması önerilmektedir.

KAYNAKLAR

Aracı, H. (1999). Okullarda Beden Eğitimi. Ankara: Bagırgan Yayın Evi.

Arseven, A. D. (2001). Alan Araştırma Yöntemi. Ankara: Gündüz Eğitim ve Yayınevi.

Burkay, S. (2008). Teorik Çerçevede Suç. ETHOS: Felsefe ve Toplumsal Bilimlerde Diyaloglar, 2-4.

Çakmakçı, G. (2021). Savunma Sporları ile İlgilenen Sporcularda Başarı Motivasyonu. Rize: Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.

Finkenberg, M.E. (1990) Effect of Participation in Tae kwon do on College Women's Self-Concept. Perceptual and Motor Skills 71: 891-894.

Fleisher, S.J., Avelar, C., Latorre, S.E., Ramirez, J., Cubillos, S., Christiansen, H. and Blaufarb, H. (1995) Evaluation of a Judo/Community Organization Program to Treat Predelinquent Hispanic Immigrant Early Adolescents. Hispanic Journal of Behavioral Sciences 17: 237-248.

Foster, Y.A. (1997) Brief Aikido Training Versus Karate and Golf Training and University Students' Scores on Self-Esteem, Anxiety, and Expression of Anger. Perceptual and Motor Skills 84: 609-610.

Gonzalez, M.B. (1989) The Effects of Martial Arts Training on the Cognitive, Emotional, and Behavioral Functioning of Latency-Age Youth: Implications for the Prevention of Juvenile Delinquency. ProQuest Abstracts AAC 9008022.

Joshi, M., & Trivedi, C. J. (2022). Analytical Study on Different Demographics Factors with Perception of Youth towards crime with Reference to Ahmadabad City . Research Scholar ,Statistics Department, Gujarat University , Ahmedabad- 380051, 1-7.

Kurian, M., Verdi, M.P., Caterino, L.C. and Kulhavy , R.W. (1994) Relating Scales on the Children's Personality Questionnaire to Training Time and Belt Rank in ATA Tae kwon do. Perceptual and Motor Skills 79: 904-906.

Metin, A. E. (2019). İslam Hukuku Açısından Savunma ve Dövüş Sporlarının Değerlendirilmesi . Malatya: İnönü Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.

Nergiz, H., & Işıklı, S. (2019). Suça Yönelik Tutumlar ve İlişkiler Ölçeği Türkçe Formu'nun Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. Türk Psikiyatri Dergisi, 32(2):118-128.

Nosanchuk, T.A. (1981) The Way of the Warrior: The Effects of Traditional Martial Arts Training on

Aggressiveness. Human Relations 34: 435-444.

Nosanchuk, T.A. and MacNeil, M.L. (1989) Examination of the Effects of Traditional and Modern Martial Arts Training on Aggressiveness. Aggressive Behavior 15: 153-159.

Richman, C.L. and Rehberg, H. (1986) The Development of Self-Esteem Through the Martial Arts. International Journal of Sport Psychology 17: 234-239.

Sarı, E. (2018). Lise Öğrencisi Ergenlerin Suça Yönelik Tutumları ve İlişkili Faktörler. Aydın: Adnan Menderes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı, Yüksek Lisans tezi.

Selçuk, N. (2022). Suç Etimlolojisi Perspektifinde Suçlulara Yönelik Algının Değerlendirilmesi: Adıyaman Üniversitesi Örneği. Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi, 198-214.

Selçuk, S. (2014). Suç, suçun öz nitelikleri ve tanımı. Prof. Dr. Feridun Yenisey'e Armağan, Beta Yayınevi., 85-106.

Tekin, A. (2008). Dövüş Sanatlarının Psikososyal Faydaları: Mİt mi Gerçek mi? Türkiye Kick Boks Federasyonu Spor Bilimleri Dergisi, 1-12.

Uygur, N., Işıklı, M., Ögel, K., & Çeliker, A. (1991). Suç işlemiş Şizofrenlerin Demografik Özellikleri ve Suç Profili. 7. Ulusal Psikiyatri Kongresi, (s. 5-9).

Yalçın, Y. (2009). Spor Tatmininin Sporcuların Stres ve Saldırganlık Düzeyleri Üzerindeki Etkisi: Antrenör Cinsiyetinin Rolünü Belirlemeye Yönelik Antalya İlinde Bir Uygulama. Kayseri: Erciyes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.

Yıldız, F. Ş. (2022). Spor Yapan Lise Öğrencilerinin Spor Karakterleri ve Suç Davranışları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi.

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU ÖĞRENCİLERİNİN BEDEN OKURYAZARLIĞI ALGILARI İLE ÖZ YETERLİLİK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Tarkan HAVADAR

- Kurum Bilgisi: Kafkas Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Kars/TÜRKİYE
- ORCID: 0000-0003-3122-0324
- Mail: tarkanhavadar@kafkas.edu.tr

Arslan KALKAVAN

- Kurum Bilgisi: Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Rize/TÜRKİYE
- ORCID: 0000-0001-9439-4976
- Mail: arslan.kalkavan@erdogan.edu.tr

Metin ÖZLÜ

- Kurum Bilgisi: Kafkas Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Kars/TÜRKİYE
- ORCID: 0000-0002-1657-4717
- Mail: metinozlu42@gmail.com

GİRİŞ

Sürekli değişim ve yeniliklerin içinde yer alan eğitim öğretim dünyasında okuryazarlık tanımı farklılıklar gösterebilmektedir. En yalın şekli ile Türk Dil Kurumu (TDK) tarafından yapılan tanıma göre "okuryazar olma durumu" olarak ifade edilmektedir (TDK, 2021). Liu ve Chen (2020)'de kültürlü ve eğitimli olarak ifade etmişlerdir. Spor bilimleri açısından ise okuryazarlık fiziksel özelliklerin algılanması ve yorumlanması kapsamında değerlendirilmektedir. Bu doğrultuda Ennis (2015)'e göre ise beden okur yazarlığı bireyin bilgiye erişme becerisine hakim olması gerekirken yoğun bir anlayış ile bilgi ve beceri gelişimini sağlayan hedefleri ile yaşam süresi boyunca anlam kazanabilme süreci olarak tanımlarken, Bu alanda yapılan çalışmalar incelendiğinde beden okuryazarlığının değişik ve farklı tanımlarına yer verilmiştir. Robinson ve ark. (2018), yaptığı tanımda ise beden okuryazarlığını; "yaşam boyu fiziksel aktivitelere katılım için değer verme ve sorumluluk alma motivasyonu, güveni, fiziksel yeterliliği, bilgisi ve anlayışı" olarak literatüre kazandırmıştır Almond ve Whitehead (2012) beden okuryazarlığının gelişmesinin kişilerin yaşam tarzlarına olumlu pek çok yönlerinin olduğunu belirtmiştir. Bunlar; kişinin sağlık açısından yaşantısını önemli ölçüde hareket etmeye yönelik motivasyon artışı, fiziksel olarak zorlayıcı durumlarda kişilerin güven ile ergonomik bir şekilde hareket becerisi yeteneklerini ortaya çıkarmaları, fiziksel çevredeki gelişmelere yönelik hassas bir algının gelişimi ve hareket ihtiyaçlarını öngörerek, bu verilere cevap olarak yaratıcı ve zekice karşılık verilmesi ve gelişmiş bir benlik algısının oluşmasını sağlamaktır. Bu durum bireyin temel hareket becerilerinde üst düzeyde değil aynı zamanda bireyin moral motivasyon ve özgüven ile yaşantısı boyunca fiziksel aktiviteye katılma durumunu literatürde bedensel okuryazarlık olarak açıklanmaktadır (Whitehead, 2010). Beden okuryazarı olan öğrencilerin, bulunduğu ortam ve içindeki şartlar fark etmeksizin, fiziksel aktivite planı ve programı doğrultusunda fiziksel etkinliklere özgüvenle katılacak, beceri ve yeteneklerini sergileyecektir (PHE-Canada, 2014)

Öz yeterlilik kavramı ile birebir ilişki içinde bulunmuş olan iki kavram "yaşam anlamı" ve "yaşam bağlılığı"dır (Mengüşoğlu, 1992). Lunenburg ve Ornstein (2012) Öz yeterliliği "kişinin ileri dönük durumları yönetmek için ihtiyaç duyduğu hareket biçimlerini planlama ve gerçekleştirme konusunda kendi yeteneklerine olan inancı" olarak ifade eder. Bireylerin performanslarını üst düzeye çıkarmak için gerekli olan davranış biçimlerini düzenleme ve geliştirme yeterliliğine sahip beceriler olarak

tanımlanan öz-yeterlik algısı, herhangi bir davranışı başlatma istekliliği ve tercihlerinin belirleyicisi olarak önemli işlevlere sahiptir. Birey, kendi geleceği hakkında karar verebilen, inisiyatif alabilen ve öz-denetime sahip bir organizma olarak ifade edilir (Bandura, 1986). Bir diğer ifade ise öz yeterlik; bireyin karşılaşabileceği sorunların ve güçlüklerin üstesinden gelip gelemeyeceğine ilişkin kendine duyduğu inanç, güven ve iradesi hakkındaki düşünceleridir (Senemoğlu, 2015). Yokuş, Cücük, Başaran ve Yıldırım (2017) ise öz yeterliği, bireyin yaptığı bir işi yerine getirebilmek için yapılması gerekenleri yapabileceğine ve bu iş için gereken bütün özelliklere yetkin olduğuna inanması olarak tanımlamaktadır. Öğrencilerin bir program içinde yer alan faaliyette nasıl bir mücadele göstereceğini, problemle ve olumsuz davranışlarla karşı karşıya kaldığında ne kadar süre de tepki vereceğini, öğrencinin düşünce yapısı ve duygusal durumu bunu belirlediğini ifade etmektedir (Taştan, 2020). Tüm tanımlarda da görüldüğü üzere Bandura'nın sosyal öğrenme kuramı üzerine temellenen öz yeterlik, bireylerin kendi kapasitelerine ilişkin inançlarını ifade eden bir kavram olduğunu ifade edilmiştir. Sonuç olarak, bireyler üstlendikleri vazifelerde öz-yeterlilik düzeyleri onların başarılı olmalarının önemli bir değişkeni olarak görülmektedir.

Literatürde düzenli fiziksel aktivite ve spora katılımın hem sporcularda hem de genel popülasyonda dayanıklılık, kuvvet, koordinasyon gibi fiziksel performansa (Kürkcü Akgönül, 2020), yaşam kalitesine (Gezer, & Cakmakci, 2011), beden algısı ve kişilik özellikleri (Gulle ve ark., 2014) ve mental becerilerine (Güler & Erhan, 2017) pozitif etkileri olduğu tespit edilmiştir. Diğer taraftan özellikle son yıllarda gençlerde ve üniversite öğrencilerinde başta akıllı telefonlar olmak üzere ekran bağımlılığı (Şanlı ve Kavak, 2022) ve sigara ve alkol gibi faktörler hem fiziksel hem de ruhsal sağlık problemlerine neden olmaktadır (Şanlı, 2021). Spor bilimleri alanında özellikle son yıllarda beden okuryazarlığı hem sağlık hem de sportif performans üzerinde etkili bir faktör olarak ele alınmaktadır. Literatürde geleceğin spor eğitmenleri olacak ve beden okuryazarlığı ile özyeterlilik konularında öğrenciler yetiştirecek beden eğitimi ve spor yüksekokullarında okuyan öğrencilerinin beden okuryazarlığını algıları ile öz yeterlilik seviyelerini belirlemeye yönelik çalışmaların sınırlı olduğu belirlenmiştir. Bu bağlamda araştırmada spor yüksekokullarında okuyan öğrencilerinin beden okuryazarlığını algıları ile öz yeterlilik seviyelerini etkileyebilecek faktörler incelenmiştir.

YÖNTEM

Araştırmanın bu bölümünde araştırmanın deseni, araştırma grubu, veri toplama araçları ve verilerin analizi başlıklarına yer verilmiştir.

Araştırmanın Deseni

Beden eğitimi ve spor yüksek okulunda okuyan öğrencilerin beden okuryazarlığı algıları ile öz yeterlilik arasındaki ilişki incelendiğinde araştırmanın betimsel bir nitelik taşımakta olduğu ve tarama modeline göre gerçekleştiği görülmektedir. Araştırmada tarama modellerinin, geçmişte ya da halen var olan bir durumu şu an ki haliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir. Araştırmaya konu olan olay, birey ya da nesne kendi koşulları içinde ve olduğu gibi tanımlanmaya çalışılır. Onları herhangi bir şekilde değiştirme ve etkileme çabası gösterilmez. Önemli olan, bilinmek istenen olguyu uygun bir biçimde gözleyip belirleyebilmektir (Karasar, 2013).

Araştırma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu, Beden eğitimi ve spor yüksek okulunda okuyan öğrencilerin 174 (% 41,0)'ü kadın ve 250 (%59,0)'si erkek olmak üzere toplam 424 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırma grubunun seçiminde kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Çünkü bu yöntemde araştırmacı, yakın olan ve erişilmesi kolay olan bir durumu seçmektedir (Yıldırım ve Şimşek, 2011). Katılımcıların kişisel özelliklerine ilişkin değişkenler Tablo 1'de gösterilmiştir.

Demografik	Grup	n	%
Cinsiyet	Kadın	174	41,00
	Erkek	250	59,00
Öğretim Durumu	Normal Öğretim	257	60,60
	İkinci Öğretim	167	39,40
Bölüm	Antrenörlük	162	38,20
	Spor Yöneticiliği	198	46,70
	Öğretmenlik	64	15,10
Not Ortalaması	2 ve altı	95	22,40
	2.01 ile 2.50 Arasında	115	27,10
	2.51 ile 3.00 Arasında	149	35,10
	3.01 ile 3,50 Arasında	65	15,40
Sınıfı	1. Sınıf	104	24,50
	2. Sınıf	145	34,20
	3. Sınıf	114	26,90
	4. Sınıf	61	14,40

Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama araçları olarak, "Kişisel Bilgi Formu", "Algılanan beden okuryazarlığı ölçeği" ve "Genel Öz yeterlilik Ölçeği" kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu: Araştırmaya konu olan Beden eğitimi ve spor yüksek okulunda okuyan öğrencilere ait cinsiyet, öğrenim durumu, bölüm, not ortalaması ve sınıf gibi bilgilere ulaşılmak amacıyla "Kişisel Bilgi Formu" kullanılmıştır. Bu form hazırlanırken literatür taranmış ve sıklıkla kullanılan demografik değişkenler havuzu oluşturulmuştur. Oluşturulan bu havuzdaki değişkenler içerisinden araştırmanın amacına ve kapsamına uygun sorular seçilmiştir.

Algılanan beden okuryazarlığı ölçeği: Araştırmada Sum ve diğerleri (2016) tarafından Hong Kong" da Beden eğitimi öğretmenlerine yönelik hazırlanan ve Munusturlar ve Yıldızer (2020) tarafından Türkçe güvenirlik ve geçerliliği yapılan Algılanan Beden Okuryazarlığı Ölçeği (ABOÖ) kullanılmıştır. Kullanılan ölçeğin Kendillik hissi ve kendine güven (m1, m2, m3 ve m4), bilgi ve anlayış (m5, m6, m7), iletişim (m8, m9) olmak üzere 3 alt boyutu bulunmaktadır. Yapılan araştırmada ölçeğe ilişkin Cronbach Alfa iç tutarlık katsayıları Kendillik hissi ve kendine güven için .791; bilgi ve anlayış için .845; iletişim için .789 olarak bulunmuştur (Munusturlar ve Yıldızer, 2020). Bu çalışmada Algılanan Beden Okuryazarlığı Ölçeği'nin yapısının tekrar sınanabilmesi amacıyla Açımlayıcı Faktör Analizi (AFA) uygulanmıştır. Analiz sonucunda KMO (.867) ve Barlett test değerleri ($\chi 2$= 1132.439 p.000) verilerin AFA'ya uygunluğunu göstermektedir. Bunun yanında tüm maddelerin faktör yükleri .50'nin üstündedir. Ölçeğin açıkladığı varyans yükü ise %42.703'tür. Bu veriler ölçeğin geçerli olduğunu ortaya koymaktadır. Ölçeğin güvenirliği için ise hesaplanan Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı ise 0,844 olarak bulunmuştur. Bu veri ölçeğin güvenilir olduğunu göstermektedir. Yapı geçerliliğini doğrulanmıştır. Cronbach Alfa iç tutarlık katsayıları 0,844 olarak bulunmuştur.

Genel Özyeterlilik Ölçeği (GÖÖ); Genel Öz Yeterlilik Ölçeğinin orijinal formu Sherer ve ark. tarafından 1982 yılında, 23 madde şeklinde oluşturulmuştur. İki boyuttan oluşmaktadır ve 14 derecelidir. Ölçek sonradan 1983 yılında Sherer ve Adams tarafından 5 dereceli Likert tipi bir ölçeğe dönüştürülmüştür. Uyarlama çalışmaları sonrasında 23 maddelik orijinal form Türkçe konuşan evren üzerinde 17 madde ile sınırlandırılmıştır. Yıldırım ve İlhan ölçeği Türkçe' ye uyarlamışlardır. Ölçek 3 alt boyut ve 17

maddeden oluşmaktadır. "Başlama" alt boyutu (-2-, -4-, -5-, -6-, -7-, -10-, -11-, -12- ve -17-) numaralı maddelerdir. "Yılmama" alt boyutu (-3-, -13-, -14-, -15- ve -16-) numaralı maddelerdir ve "Sürdürme Çabası/Israr" alt boyutu (-1-, -8- ve -9-) numaralı maddelerdir. Katılımcılara yönelik ölçek maddeleri değerlendirilirken "-1-Hiçbir zaman, -2- Nadiren, -3- Bazen, -4- Sıklıkla, -5- Her zaman" seçenekleri kullanılmıştır. Ölçeğin cronbach α iç tutarlılık katsayısı, 80 bulunmuştur. Ölçekte bulunan 11 soruya ters puanlama yapılmaktadır. Bunlar (-2-, -4-, -5-, -6-, -7-, -10-, -11-, -12-, -14-, -16- ve -17-) numaralı maddelerdir. 6 soruya ise düz puanlama yapılmaktadır. Bunlar ise; (-1-, -3-, -8-, -9-, -13- ve -15-) numaralı maddelerdir. Her bir soru için belirlenen puan 1 ile 5 aralığındadır ve ölçek için belirlenen toplam puan 17 ile 85 aralığındadır. Puanlar yükseldikçe genel öz yeterlilik inancı da puanlara paralel olarak artmaktadır. Bu çalışmada Genel Özyeterlik Ölçeği'nin yapısının tekrar sınanabilmesi amacıyla Açımlayıcı Faktör Analizi (AFA) uygulanmıştır. Analiz sonucunda KMO (.776) ve Barlett test değerleri ($\chi 2$= 1097.357, p= .000) verilerin AFA'ya uygunluğunu göstermektedir. Bunun yanında tüm maddelerin faktör yükleri. 50'nin üstündedir. Ölçeğin açıkladığı varyans yükü ise %40.010'dur. Bu veriler ölçeğin geçerli olduğunu ortaya koymaktadır. Ölçeğin güvenirliği için ise hesaplanan Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı ise 0,736 olarak bulunmuştur. Bu veri ölçeğin güvenilir olduğunu göstermektedir.

Veri Analizi

Algılanan beden okuryazarlığı ölçeği Ölçeği ve Genel Özyeterlilik Ölçeği ile elde edilen verilerin analizinde SPSS 25 programı ile AMOS 26 programından yararlanılmıştır. Veri analiz sürecinde öncelikle verilerin hangi teknikle analiz edileceğine karar verilebilmesi için dağılım normalliği ve varyans homojenliği denetlenmiştir. Normallik testleri olan Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk testleri, çarpıklık-basıklık değerleri ile dağılım grafikleri incelenmiş ve dağılımın normal dağılım sergilediği anlaşılmıştır. Diğer taraftan yapılan Levene testinde varyans homojenliğinin karşılandığı da (p>,05) belirlenmiş ve bu nedenlerle parametrik tekniklerle analiz sürecine geçilmiştir. Öz yeterlilik ile beden okuryazarlığı arasındaki ilişki düzeyinin tespiti için Pearson Korelasyon katsayısı hesaplanırken; fark testleri olarak da bağımsız örneklem t testi ile tek yönlü varyans analizi uygulanmıştır. Normallik testleri ile çarpıklık-basıklık değerleri Tablo 2'de sunulmuştur.

Tablo 2. Normallik Test Değerleri ile Çarpıklık-Basıklık Veriler

Ölçek/Alt Boyut	Kolmogorov - Smirnov			Shapiro - Wilk			Çarpıklık	Basıklık
	İstatistik	sd	p	İstatistik	sd	p		
Beden Okuryazarlığı Ölçeği	.51	424	.057	.989	424	.052	-.008	-.462
Özyeterlik Ölçeği	.053	424	.056	.992	424	.049	.036	450

BULGULAR

Araştırmanın amacı doğrultusunda, Beden eğitimi ve spor yüksekokulu da okuyan öğrencilerin görüşlerinden elde edilen veriler ışığında yapılan analiz sonuçları aşağıda belirtilmiştir.

Tablo 3. BESYO Öğrencilerinin Beden Okur Yazarlığı ve Öz-Yeterlilik Düzeyleri

Boyutlar	n	x̄	Ss
Özyeterlik	424	3.00	.57
Beden Okuryazarlığı	424	3.21	.82

Tablo 3 incelendiğinde; BESYO öğrencilerinin özyeterlikleri (x̄=3.00, Ss.=.57) ile orta düzeydedir. Benzer şekilde beden okuryazarlıkları da (x̄=3.21, Ss.=.82) ile orta düzeydedir. Bu bulgudan hareketle BESYO öğrencilerinin özyeterlikleri ile beden okuryazarlıklarının orta düzey olduğu ifade edilebilir. Spor eğitimi alan BESYO öğrencilerinin beden okuryazarlık düzeylerinin orta düzey olarak belirlenmesi dikkat çekicidir.

Tablo 4. Beden okur yazarlığı ve öz- yeterliliğin cinsiyet değişken açısından analizi

	Cinsiyet	n	x̄	Ss	t	sd	p
Beden Okuryazarlığı	Kadın	174	3.10	.79	-2.183	422	**.030***
	Erkek	250	3.29	.83			
Özyeterlilik	Kadın	174	2.98	.53	-.837	422	.403
	Erkek	250	3.02	.60			

*(p < 001)

Tablo 4'te yer alan bağımsız örneklem t testi sonuçlarına göre öğrencilerin beden okuryazarlık düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre farklılaştığı tespit edilmiştir. Kadın öğrencilerinin beden okuryazarlık düzeyleri (x̄=3.10, ss=.79) ile erkek öğrencilerinin beden okuryazarlık düzeyleri (x̄=3.29, ss=.83) arasında erkek öğrenciler lehine istatistiksel

olarak anlamlı bir fark olduğu ifade edilebilir ($t_{(422)}$=-2,183, p <.05). Bunun yanında öğrencilerin özyeterlilik düzeyleri ile cinsiyet değişkeni arasında istatistiksel olarak bir fark olmadığı görülmüştür ($t_{(422)}$=-.837, p >.05).

Tablo 5. Beden okur yazarlığı ve öz- yeterliliğin öğretim durumu değişkeni açısından analizi

	Öğretim durumu	n	x̄	Ss	t	sd	p
Beden okuryazarlığı	Normal öğretim	257	3.31	.87	-3.159	422	**.002***
	İkinci Öğretim	167	3.05	.72			
Özyeterlilik	Normal öğretim	257	3.01	.56	-.642	422	.521
	İkinci öğretim	167	2.98	.59			

*(p < 001)

Tablo 5'te yer alan bağımsız örneklem t testi sonuçlarına göre öğrencilerin beden okuryazarlık düzeylerinin öğretim durumu değişkenine göre farklılaştığı tespit edilmiştir. Normal öğretim öğrencilerinin beden okuryazarlık düzeyleri (x̄=3.31, ss=.87) ile ikinci öğretim öğrencilerinin beden okuryazarlık düzeyleri (x̄=3.05, ss=.72) arasında normal öğretim öğrencileri lehine istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu ifade edilebilir ($t_{(422)}$=-3.159, p <.05). Bunun yanında öğrencilerin özyeterlilik düzeyleri ile öğretim durumu değişkeni arasında istatistiksel olarak bir fark olmadığı görülmüştür ($t_{(422)}$=-.642, p >.05).

Tablo 6. Not Ortalaması değişkeni açısından beden okuryazarlığının ve öz-yeterlilik analizi

	Not Ortalaması	n	x̄	Ss	Grup	Sd	Kareler Ort.	F	p	Fark
Beden Okuryazarlığı	2altı (1)	95	2.94	. 750	Gruplar arası	3	4.914	7.68	**.000***	3>1. 4>1
	2.01-2.50 (2)	115	3.16	. 794						
	2.51-3 (3)	149	3.26	. 820						
	3.01-3.50 (4)	65	3.54	834.	Grup içi	420	.640			
Öz yeterlilik	2altı (1)	95	2.90	.565	Gruplar arası	3	.651	2.03	**.** 109	
	2.01-2.50(2)	115	2.97	.556						
	2.51-3 (3)	149	3.07 3.07	. 593						
	3.01-3.50(4)	65	3.04	. 517	Grup içi	420	.320			

*(p < 001)

Metin metin metin metin metin metin metin metin metin metin metin metin Tablo 6'da yer alan tek yönlü varyans analizi sonuçlarına göre öğrencilerin beden okuryazarlık düzeylerinin not ortalamalarına göre farklılaştığı ifade edilebilir. [$F_{(3-420)}$ = 7.68, p <.05]. Grup içi farkların tespit edilebilmesi amacıyla uygulanan scheffe testi sonuçlarında 2.51-3.00 ($\bar{x}$=3.26, ss=.82) ve 3.01-3.50 ($\bar{x}$=3.54, ss=.83) not ortalamasına sahip öğrenciler ile 2.00 ve altı ($\bar{x}$=2.94, ss=.75) not ortalamasına sahip öğrenciler arasında 2.51-3.00 ve 3.01-3.50 not ortalamasına sahip öğrenciler lehine istatistiksel olarak anlamlı farklara rastlanmıştır. Ancak öğrencilerin özyeterlilik düzeyleri ile not ortalamaları arasında istatistiksel olarak bir fark olmadığı görülmüştür ($F_{(3-420)}$=2.03, p >.05).

Tablo 7. Sınıf değişkeni açısından beden okuryazarlığının ve öz- yeterlilik analizi

	Sınıf	n	$\bar{x}$	Ss	Grup	Sd	Kareler Ort.	F	p	Fark
Beden Okuryazarlığı	1	104	3.24	.963	Gruplar arası	3	2.26	3.43	.017*	4>2
	2	145	3.06	. 736						
	3	114	3.23	. 771	Grup içi	420	.659			
	4	61	3.45	. 770						
Öz yeterlilik	1	104	2.81	.506	Gruplar arası	3	2.03	6.55	**.000***	3>1. 4>1
	2	145	3.01	.557						
	3	114	3.08	.586	Grup içi	420	.311			
	4	61	3.15	.583						

*(p < 001)

Tablo 7'de yer alan tek yönlü varyans analizi sonuçlarına göre öğrencilerin beden okuryazarlık düzeylerinin sınıf değişkenine göre farklılaştığı ifade edilebilir. [$F_{(3-420)}$ = 3,43, p <.05]. Grup içi farkların tespit edilebilmesi amacıyla uygulanan scheffe testi sonuçlarında 1.sınıf ($\bar{x}$=3.24, ss=.96) ile 4. sınıf ($\bar{x}$=3.45, ss=.77) öğrencileri ile 3.sınıf ($\bar{x}$=3,23 ss=.77) öğrencileri arasında 3. ve 4. Sınıf öğrenciler lehine istatistiksel olarak anlamlı farklara rastlanmıştır. Bunun yanında öğrencilerin özyeterlilik düzeyleri ile sınıfları arasında da istatistiksel olarak fark olduğu görülmüştür ($F_{(3-420)}$=3,43, p <.05).

Tablo 8. Bölüm değişkeni açısından beden okur yazarlığı ve öz- yeterliliğin analizi

	Bölüm	n	x̄	ss	Grup	Sd	Kareler Ort.	F	p	Fark
Beden Okuryazarlığı	Antrenörlük (1)	162	3.04	.782	Gruplar arası	2	4.79	7.36	**.001***	2>1. 3>1
	Spor Yöneticiliği (2)	198	3.25	.800						
	Beden eğitimi Öğretmenliği (3)	64	3.48	882	Grup içi	,421	.650			
Öz-yeterlilik	Antrenörlük (1)	162	3.01	.583	Gruplar arası	2	.024	.073	.929	
	Spor Yöneticiliği (2)	198	2.99	.574						
	Beden eğitimi Öğretmenliği (3)	64	3.02	.514	Grup içi	421	.324			

*(p < 001)

Tablo 8'de yer alan tek yönlü varyans analizi sonuçlarına göre öğrencilerin beden okuryazarlık düzeylerinin bölüm değişkenine göre farklılaştığı ifade edilebilir. [$F_{(2-421)}$ = 7.36, p <.05]. Grup içi farkların tespit edilebilmesi amacıyla uygulanan scheffe testi sonuçlarında Spor Yöneticiliği bölümü öğrencileri (x̄=3.25, ss=.80) ve Beden eğitimi öğretmenliği bölümü öğrencileri (x̄=3.48, ss=.88) ile Antrenörlük bölümü öğrencileri (x̄=3.04, ss=.78) arasında Spor Yöneticiliği ve Beden eğitimi öğretmenliği bölümü öğrencileri lehine istatistiksel olarak anlamlı farklara rastlanmıştır. Ancak öğrencilerin özyeterlilik düzeyleri ile bölümler arasında istatistiksel olarak bir fark olmadığı görülmüştür ($F_{(2-421)}$=.73, p >.05).

Tablo 9. Algılanan beden okuryazarlığı ölçeği ve genel özyeterlilik ölçeği pearson korelasyon analizi

		Özyeterlik
Okuryazarlık	r	.308
	Sig.	000*
	n	424

*(p < 001)

Tablo 9'da katılımcıların algılanan beden okuryazarlığı ölçeği (x̄=3,21, SS= 0,818) ve genel özyeterlilik ölçeği (x̄= 3,00, SS = 0,568) skorları arasındaki ilişki Pearson Korelasyonu ile ölçülmüştür. Bu değişkenler arasında orta seviyede, pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur (r(422) =.308, p<001).

TARTIŞMA

Araştırmada elde edilen bulgular analiz edildiğinde hareketle BESYO öğrencilerinin öz-yeterlikleri ile beden okuryazarlıklarının orta düzey olduğu ifade edilebilir. Literatür incelendiğinde öğrencilerin akademik öz-yeterlik ölçeği puanlarının ortalaması Cihan (2014) Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğretmenlik bölümünde öğrenim gören öğrencilerin akademik, sportif ve öğretmenlik öz-yeterlik algılarını incelediği, Tekeli (2017) Beden eğitimi ve spor öğretmeni adayları ile diğer öğretmen adaylarının sosyal görünüş kaygısı ve akademik öz-yeterlik düzeylerinin incelendiği, Alemdağ ve ark (2014) Beden Eğitimi Öğretmeni Adaylarının Akademik Motivasyon ve Akademik Öz Yeterlikleri, çalışmalarında orta seviyededir. Alan yazın araştırmalarına bakıldığında ortaya çıkan bu sonuçlar araştırma bulgumuzla örtüşmektedir. Küçük Kılıç (2014) tarafından yapılan araştırma orta seviye üzeri, Eroğlu ve Yıldırım (2008), Biricik (2015) beden eğitimi ve spor öğretmenleri adayları üzerinde yaptıkları çalışmada puan ortalamalarını düzeyleri yüksek seviye üzerindedir. Gerger (2022) ortaokul öğrencileri üzerinde yapmış olduğu çalışmada orta düzeyde; Li ve diğerleri (2021) fiziksel okuryazarlık düzeylerinin düşük ve orta seviyede, Valadi ve Hamidi (2020) tarafından yapılan çalışmada da öğrencilerin fiziksel okuryazarlık düzeylerinin düşük olduğu tespit etmişlerdir.

Araştırmada erkek öğrencilerin beden okuryazarlık düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre farklılaştığı tespit edilmiştir. Longmuir (2015.) 8 ve 12 yaş çocuklarda yaptıkları çalışmada erkekler lehine farklılık bulmuştur. Çuhadar (2021), beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin fiziksel okuryazarlık algılarının, Li ve ark (2020) ilkokul çocuklarında, cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği, Kaya ve Korucuk (2022) tarafından yapılan çalışmada üniversite öğrencilerinin dijital okuryazarlık düzeylerinin cinsiyetlerine göre farklılaşmadığı, Kozera (2017) çocuklar ve gençlerde, Troiano ve ark (2008) kadınlar lehine olduğunu yapmış olduğu çalışmalarda anlamlı bir farklılığa rastlamıştır sebebinin ise Sosyo kültürel sebepler ve önceki eğitim dönemlerinde beden eğitimi ile ilgili yeterince eğitim alamadıklarından kaynaklandığı söylenebilir.

Öğrencilerin özyeterlilik düzeyleri ile cinsiyet tutumları ile cinsiyetleri arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$). Bu bulgu üniversite öğrencilerinin kadın ya da erkek olarak öz-yeterliliklerini farklı şekilde etkilemediğinin göstergesidir. Öğrencilerin farklı sosyokültürel özelliklere

sahip olmalarının, bunun yanında üniversitelerin sahip oldukları sosyal ortamların birbirinden farklı olmasının yattığı düşünülmektedir.

Literatür incelendiğinde Kahyaoğlu ve Yangın (2007) İlköğretim öğretmen adaylarının, Türk (2009) Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin mesleklerine ilişkin, Özen ve ark, (2014), Beden Eğitimi Öğrencilerini üzerinde yapılan çalışmalarda, Tekeli (2017) Öğretmen Adaylarının Sosyal Görünüş Kaygısı ve Akademik Özyeterlik Düzeylerini belirlediği, Doğru (2017) Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Bölümü Öğrencilerinin Özgüven ve Özyeterlik Algıları Arasındaki İlişkinin Değerlendirdiği çalışmalarında özyeterlilik düzeyleri ile cinsiyet arasında anlamlı farklılık olmadığı bulunmuş ve çalışmamızla paralellik göstermektedir.

Eğitim olanaklarının artması, günümüz yaşam standartlarının değişmesi toplumun artık cinsiyet farkı gözetmemesinin böyle bir sonucun çıkmasına yardımcı olabileceği düşünülmektedir. Literatürde cinsiyet ile Öz yeterlilik arasında farklı sonuçlar bulunduğu görülmektedir. Literatür çalışmalarına bakıldığında ve Üredi ve Üredi (2006), kadınların; Yeşilyurt (2013), Ünver (2016) yaptığı çalışmalar da erkeklerin öz-yeterlilik düzeylerinin fazla olduğu farklı sonuçlarda karşımıza çıkmaktadır. İlgili çalışmalar toplumsal ve kültürel farklılıkların cinsiyetin öz yeterlilik üzerinde farklı sonuçlar ortaya çıkardığı göstermektedir. Yaptığımız çalışma ile literatürde bulgularla farklı olmasını meslek, yaş, farklı örneklem grubu ve farklı veri toplama araçlarına göre değişeceği şeklinde düşünülmektedir.

Araştırmada beden okuryazarlığı ve öz- yeterliliğin öğretim durumu değişkeni açısından öğrencilerin beden okuryazarlık düzeylerinin öğretim durumu değişkenine göre farklılaştığı, Atlı ve ark (2021) Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Program Okuryazarlık Düzeylerine Yönelik Algılarını incelediği çalışmalarında lisans ve yüksek lisans mezunu olan öğretmenlerin program okuryazarlıklarında, Demirkol (2017) Üniversite Öğrencilerinin Finansal Okuryazarlık Düzeylerinin Tespitine Yönelik Bir Araştırma: Harran Üniversitesi Örneği çalışmasında anlamlı bir değişiklik olmadığı tespit edilmiş. Alan yazında çalışmamız ile farklı sonuçlar bulunmasının nedeni farklı bölümlerde öğrenim görmeleri gösterilebilir.

Araştırmada öğrencilerin beden okuryazarlık düzeylerinin not ortalamalarına göre farklılaştığı belirlendi. Alanyazın incelendiğinde Gülpek (2020) Akademik başarı değişkenine göre program okuryazarlık düzeyleri incelendiğinde beden eğitimi ve spor öğretmen adayları arasında anlamlı şekilde, Kana ve arkadaşlarının (2018) Türkçe öğretmen adaylarının

akademik başarıları arttıkça program okuryazarlık düzeylerinin arttığı sonucuna ulaştıklarını ve anlamlı farklılıklar görülmüş Literatüre bakıldığında çalışmamız ile örtüştüğü beden eğitimi derslerin de başarılı olanların başarılı beden okuryazarı olabileceği söylenebilir.

Öğrencilerin öz-yeterlilik düzeyleri ile not ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı yordayıcı olmadığı Alanyazına incelendiğinde Ekici (2009) Biyoloji öğretmenlerinin laboratuvar kullanımı öz-yeterlik algılarını incelediği, Kutluca ve Aydın(2016) Fen Bilgisi Öğretmen Adaylarının Öz-Yeterlik İnançlarının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi: Oluşturmacı Öğretimin Etkisi, Meriç ve Ersoy (2007); Kutluca ve Doğan (2011) ve Kaya (2013) çalışmaları çalışmamız bulguları ile örtüşmektedir. öz-yeterlik inancına sahip bir kişinin de başarı düzeyinin düşük olması beklenilmemelidir, Öz yeterliğin alanlara özgü olduğunu, bir alandaki öz yeterliğin her alana genellenemeyeceğini vurgulamışlardır.

Araştırmada öğrencilerin beden okuryazarlık düzeylerinin sınıf değişkenine göre farklılaştığı 3. ve 4. Sınıf öğrenciler lehine istatistiksel olarak anlamlı farklara rastlanmıştır. Alanyazın incelendiğinde Er ve Gürgan (2011), Oğuz (2012) Ünlü ve Kalemoğlu, (2014) çalışmalarında dördüncü sınıf öğrencilerinin diğer sınıflardaki öğrencilerin akademik öz-yeterliklerine göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Alemdağ ve ark (2012) çalışmalarında üçüncü sınıfların lehine olduğu gözlenmiştir.

Araştırmada öğrencilerin öz-yeterliklerinin sınıf değişkenine göre üçüncü sınıfta öğrenim görenler lehine farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Benzer bir şekilde Küçük Kılıç ve Öncü (2013) üç, Fırat Durdukoca (2010) üçüncü sınıf ve dördüncü sınıf, Oğuz (2012) da dördüncü sınıfta öğrenim gören öğretmen adaylarının daha yüksek akademik öz-yeterlik puanlarına sahip olduğunu tespit etmişlerdir. Beden eğitimi öğretmeni adayları üzerinde Yılmaz ve ark. (2010) tarafından yapılan bir çalışmada ise yukarıdaki araştırmalardan farklı olarak sınıf düzeyi arttıkça öz-yeterlik inancının düştüğü belirlenmiştir.

Araştırmada öğrencilerin beden okuryazarlık düzeylerinin bölüm değişkenine göre Spor Yöneticiliği ve Beden eğitimi öğretmenliği bölümü öğrencileri lehine istatistiksel olarak anlamlı farklara rastlanmıştır. Alanyazına bakıldığında Gürlen (2019)' un yaptıkları çalışmada beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü mezunu öğretmenlerin diğer spor bölümlerinden mezun öğretmenlerden hem eğitim programı okuryazarlığı anlamlı derecede daha iyi olduğu, Gülpek (2020), Eğitim programı

okuryazarlık düzeyi beden eğitimi ve spor öğretmenleri ve öğretmen adayları arasında farklılık göstermemektedir.

KAYNAKLAR

Alemdağ, C., Öncü, E., ve Yılmaz, A. K. (2014). Beden Eğitimi Öğretmeni Adaylarının Akademik Motivasyon ve Akademik ÖzYeterlikleri. Spor Bilimleri Dergisi, 25(1), 23-35.

Almond, L., & Whitehead, M. E. (2012). The value of physical literacy. Physical Education Matters, 7(2), 61-63.

Atlı, K., Kara, Ö. & Mirzeoğlu, A. D. (2021). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Program Okuryazarlık Düzeylerine Yönelik Algılarının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 26(2), 281-299.

Bandura, A. (1986). Social foundation of thought and action: A social cognitive theory. Englewood Ciffs. NJ: Prentice-Hall. http://www.des.emory.edu/mfp/eff.html

Biricik, Y. (2015). Beden Eğitimi ve Spor Bölümlerinde Öğrenim Gören Öğrencilerin Akademik Öz Yeterliklerinin İncelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi). Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.

Cihan B. B. (2014). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğretmenlik Bölümünde Öğrenim Gören Öğrencilerin Akademik, Sportif ve Öğretmenlik Özyeterlik Algılarının İncelenmesi. (Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Çetin, B. (2007). Sınıf öğretmenliği anabilim dalı 3. sınıf öğrencilerinin matematik ve fen bilgisi öğretimi özyeterliklerinin incelenmesi. VI. Ulusal Sınıf Öğretmenliği Eğitimi Sempozyumu. Anadolu Üniversitesi Eğitim Fakültesi, 2729 Nisan 2007.

Demirkol, Ö. F., & Erduru, İ. (2017). Üniversite öğrencilerinin finansal Okuryazarlık düzeylerinin tespitine yönelik bir araştırma: Harran üniversitesi örneği. İşletme ve İktisat Çalışmaları Dergisi, 5(4), 12-26.

Doğru, Z. (2017). Beden eğitimi ve spor eğitimi bölümü öğrencilerinin özgüven ve özyeterlik algıları arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi. Beden Eğitimi ve Spor Araştırmaları Dergisi, 9(1), 13-23.

Ekici, G. (2008). Sınıf yönetimi dersinin öğretmen adaylarının öğretmen özyeterlik algı düzeyine etkisi. Hacettepe Eğitim Fakültesi Dergisi, 35, 98110.

Ekici, G. (2009). Biyoloji öğretmenlerinin laboratuar kullanımı öz-yeterlik algılarının incelenmesi. Ahi Evran Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 10(3), 25-35

Ennis C.D. (2015). Knowledge, transfer, and innovation in physical literacy curricula. Journal of Sport and Health Science, 4(2), 119-124. https://doi.org/10.1016/j.jshs.2015.03.001

Eroğlu, O., & Yıldırım, Y. (2018). Beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarının akademik öz-yeterlik düzeylerinin belirlenmesi. Türkiye Spor Bilimleri Dergisi, 2(2), 67-73.

F Durdukoca Ş. (2010). Sınıf öğretmeni adaylarının akademik özyeterlik algılarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. Abant İzzet Baysal Üniversitesi Dergisi, 10(1), 69-77.

Gezer, E., & Cakmakci, E. (2011). The effect of 8 weeks step-aerobic exercise program on body composition and quality of life of sedantery women. Ovidius University Annals, Series Physical Education and Sport/Science, Movement and Health, 11(1), 97-101.

Gulle, M., Herguner, G., Cetin, M., & Gezer, E. (2014). Evaluation of body-self-perception of sedentary individuals aged over 30 who attended fitness center classes. Turkish Journal of Sport and Exercise, 16(1), 55-61.

Güler, M. Ş., & Erhan, S. E. (2017). The evaluation of mental abilities of athletes in different branches. European Journal of Physical Education and Sport Science.

Gülpek, U. (2020). Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin ve öğretmen adaylarının program okuryazarlık ve beden eğitimi öğretim yeterliliği düzeylerinin incelenmesi (Master's thesis, Bursa Uludağ Üniversitesi).

Kafkas, M. E., Açak, M., Çoban, B., & Karademir, T. (2010). Beden eğitimi öğretmen adaylarının öz yeterlik algıları ile mesleki kaygıları arasındaki ilişki. İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 11(2).

Kahyaoglu, M., & Yangın, S. (2007). İlköğretim öğretmen adaylarının mesleki özyeterliklerine ilişkin görüşleri. Kastamonu Eğitim Dergisi. 15 (1), 73-84.

Karasar, N. (2013). Bilimsel araştırma yöntemi. Ankara: Nobel Yayıncılık.

Kaya, H. İ., & Korucuk, M. (2022). Examination of digital literacy levels of university students. Dinamika Ilmu, 22(1), 167-186. DOI: http://doi.org/10.21093/di.v22i1.4523.

Kaya, S. (2013). Sınıf öğretmeni adaylarının fen öğretimi öz-yeterlik inançlarının fen öğretimi dersine bağlı olarak değişimi. Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 10(21), 55-69.

Kozera, T. R. (2017). Physical literacy in children and youth. http://hdl.handle.net/1993/32113

Kutluca, A. Y. & Doğan, N. (Ekim, 2011). Fen ve teknoloji öğretmen adaylarının özyeterlik inancının; bilimsel tutum, akademik başarı ve

cinsiyet açısından incelenmesi. V. Lisansüstü Eğitim Sempozyumunda Sunulmuş Bildiri. Gazi Üniversitesi, Ankara

Küçük Kılıç S, Öncü E. (2013). 6.Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi: Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin bilişötesi öğrenme stratejileri ve akademik öz-yeterlikleri. Kayseri: Erciyes Üniversitesi.

Küçük Kılıç, S. (2014). Beden Eğitimi Öğretmeni Adaylarının Biliş ötesi Öğrenme Stratejileri, Akademik Öz-Yeterlik ve Öğretmenlik Mesleğine Yönelik Tutumları. (Yüksek Lisans Tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.

Kürkcü Akgönül, E., (2020). Dayanıklılık Antrenmanları. Sporun Kavramsal Temelleri-4 (pp.189-228), İstanbul: Efe Akademi Yayinları.

Li, M. H., Sum, R.K.W., Sit, C.H.P., Liu Y., & Li, R. (2021). Perceived and actual physical literacy and physical activity: A test of reverse pathway among Hong Kong children. Journal of Exercise Science and Fitness, 19(3), 171-177.

Liu, Y., ve Chen, S. (2020). Physical literacy in children and adolescents: Definitions, assessments, and interventions. European Physical Education Review, 1356336X20925502. https://doi.org/10.1177/1356336X20925502

Longmuir, P.E., Boyer, C., Lloyd, M., Yang, Y., Boiarskaia, E., Zhu, W., & Tremblay, M. S. (2015). The Canadian assessment of physical literacy: methods for children in grades 4 to 6 (8 to 12 years). BMC public health, 15(1), 1-11.

Lunenburg, F. C., & Ornstein, A. O. (2012). Educational administration: Concepts and practices (6th ed.). Belmont, CA: Wadsworth/Cengage Learning.

Mengüşoğlu, T. (1992). Felsefeye Giriş. (5. Basım). İstanbul: Remzi Yayınevi.

Meriç, G. & Ersoy, E. (2007). Sınıf öğretmenliği son sınıf öğrencilerinin fen öğretiminde yeterlilik düzeyi algıları. Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 3(1), 5162.

Munusturlar, S. ve Yıldızer, G. (2018). Beden eğitimi öğretmenleri için algılanan beden okuryazarlığı ölçeğinin faktör yapısının Türkiye örneklemine yönelik sınanması. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi (H. U. Journal of Education) 35 (1): 200-209.

Oğuz A. (2012). Academic self-efficacy beliefs of prospective primary school teachers. Anadolu Journal of Educational Sciences International, 2(2), 15-28

PHE-Canada (2014) What is physical literacy? Physical and Health Education Canada. [Available online at: https://phecanada.ca/activate/physical-literacy],

Robinson, D.B., Randall, L. ve Barrett, J. (2018). Physical literacy (mis) understandings: What do leading physical education teachers know about physical literacy?. Journal of Teaching in Physical Education, 37(3), 288-298. https://doi.org/10.1123/jtpe.2018-0135

Şanlı, ME, (2021). Ergenlik döneminde görülen ruhsal bozukluklar. (Ed. Habib HAMURCU), Ergen psikolojisinde güncel çalışmalar (s.131-144). Ankara: Eğiten Yayın Evi

Şanlı, M.E., ve Kavak, F. (2022). The Effects of Peer Relationships on Smartphone Addiction among Adolescents. Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 13(3), 437-444.

Senemoğlu, N. (2015). Gelişim, Öğrenme ve Öğretim Kuramdan Uygulamaya. (24. Basım). Ankara: Yargı Yayınları

Sherer M. Maddux J. E. Mercandante B. Prentice-Dunn S. Jacobs B. ve Rogers RW, (1982). Öz yeterlik ölçeği: Yapım ve doğrulama. Psikolojik raporlar,: 51 (2), 663-671.

Sherer M. ve Adams C. H. (1993). Öz-yeterlik ölçeğinin doğrulanması. Psikolojik raporlar , 1983: 53 (3); 899-902.

SteeleDadzie, T. E. (2004). Relationships among teacher selfefficacy, student selfefficacy, and student performance. Unpublished PhD Dissertation. The State University of New Jersey, The Graduate School of EducationRutgers, New Brunswick, New Jersey.

Taş, H, Altunöz, HI. (2021). Bedensel Okuryazarlık Kavramı ve Önemi. Spor Bilimleri Dergisi / Hacettepe Journal of Sport Sciences DOI: https://doi.org/10.17644/sbd.858188 2021, 32(3), 109-122

Taştan, Z. (2020). Sporda Güdülenme, Öz Yeterlilik ve Spora Yönelik Tutum Arasındaki İlişkinin Modellenmesi (Doktora Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir.

TDK: <https://sozluk.gov.tr/ >(e.t.:30.01.2021, 04.02.2021)sozluk.gov.tr

Tekeli, Ş. C. (2017). Beden eğitimi ve spor öğretmeni adayları ile diğer öğretmen adaylarının sosyal görünüş kaygısı ve akademik öz-yeterlik düzeylerinin karşılaştırılması (Master's thesis, Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü).

Troiano, R. P., D. Berrigan, K. W. Dodd, L. C. Masse, T. Tilert and M. McDowell (2008). "Physical activity in the United States measured by accelerometer." Med Sci Sports Exerc 40(1): 181-188.

Türk, N. (2009). Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin mesleklerine ilişkin öz yeterlik düzeylerinin incelenmesi (Nevşehir ili örneği). Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Niğde: Niğde Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Beden Eğitimi Spor ABD.

Ünver, D., & Şahin, M. Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulunda Öğrenim Gören Öğrencilerin Genel Öz Yeterlik İnançları İle Müzik, Dans Ve Oyun Derslerine İlişkin Motivasyonlarının İncelenmesi.

Üredi I, Üredi L, 2006. Sınıf Öğretmeni Adaylarının Cinsiyetlerine, Bulundukları Sınıflara ve Başarı Düzeylerine Göre Fen Öğretimine İlişkin Öz-Yeterlik İnançlarının Karşılaştırılması, Yeditepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 1(2).

Valadi, S., & Hamidi, M. (2020). Studying the level of physical literacy of students aged 8 to 12 years. Research on Educational Sport, 8(20), 205-226.

Whitehead, M. (2010). Physical literacy: Throughout the life course. London, UK: Routledge.

Yaman, S., Koray, Ö.C. ve Altunçekiç, A. (2004). Fen bilgisi öğretmen adaylarının özyeterlik inanç düzeylerinin incelenmesi üzerine bir aratırma. Türk Eğitim Bilimleri Dergisi, 2 (3), 355364.

Yenice, N. (2012). Öğretmen adaylarinin öz-yeterlik düzeyleri ile problem çözme becerilerinin incelenmesi. Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 11(39), 36-58.

Yeşilyurt E, 2013. Öğretmen adaylarının Öğretmen Öz-yeterlik algıları, Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, Bahar-2013, Cilt:12, Sayı:45, s. 88-104.

Yıldırım F. İlhan İ. Ö. (2010). Genel Öz Yeterlilik Ölçeği Türkçe Formunun Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışması. Türk Psikiyatri Dergisi 2010; 21(4): 301-308.

Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2011). Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri. Ankara: Seçkin Yayıncılık.

Yılmaz İ, Yoncalık O, Ulucan H. (2010). 11th International Sports Sciences Congress: Examining the belief of academic self-efficacy and teacher selfefficacy of physical education teacher candidates in terms of various variables. Antalya: Gazi University.

Yokuş, E. Cücük, E. Başaran, M. Yıldırım, İ. (2017). Öğretmen Adaylarının Mesleğe İlişkin Öz Yeterlikleri İle Bilgisayar Destekli Eğitime Yönelik Tutumları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi

OTİZMLİ ÖĞRENCİLER İÇİN YÜKSEK KALİTELİ BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR: BAŞARI STRATEJİLERİ

Pervin TOPTAŞ DEMİRCİ

- Kurum Bilgisi: Mersin Üniversitesi Erdemli Meslek Yüksekokulu, Mersin/TÜRKİYE
- ORCID: 0000-0002-3745-8440
- Mail: pervindemirci36@hotmail.com

GİRİŞ

Otizm spektrum bozukluğu (OSB) birçok farklı tanımı olmasına rağmen yinelemeli davranış kalıpları, zayıf sosyal temas, az ilgi, aktivite kısıtlaması ile karakterize nörogelişimsel bir bozukluktur (Ruggeri ve ark., 2020; Süzen ve ark., 2022). Otizm spektrum bozukluğu (OSB), benzersiz güçlü yönleri ve zorlukları olan bir grup karmaşık ve yaygın gelişimsel durumu ifade eder. OSB'li öğrenciler için yüksek kaliteli beden eğitiminin verilmesini başarılı bir şekilde destekleyebilecek öğretim stratejilerini düşünmeden önce temel bir otizm anlayışı gereklidir. ABD'de otizm oranı 2000'de 150'de 1'den 2022'de 44'te 1'e çıktı. Otizm prevalansı 2000'den beri %178 arttı. Otizm erkeklerde kızlardan dört kat daha yaygın ve bazen otizmli öğrenciler ek zorluklar yaşıyor. Eğitim ihtiyaçlarını ve beden eğitimine (BE) erişimi de etkileyebilen işitme, görme kaybı veya zayıf motor koordinasyon gibi. OSB'li gençlerin yüksek kaliteli Beden Eğitimi deneyimlerine nasıl sahip olabileceğini ve eğitimlerinin kalitesini artırmak için öğretmenler, öğrenme destek yardımcıları ve diğer uygulayıcılar tarafından hangi pedagojik yaklaşımların geliştirilip benimsenebileceğini araştırıyor (Arroyo, 2019;).

Otizmli öğrencilere yüksek kaliteli Beden Eğitimi sağlamada başarının kanıtlanmış bir reçetesi yoktur ve birçok farklı yaklaşım mükemmel sonuçlar vermiştir, ancak beden eğitimi ve fiziksel aktivitenin olumlu bir okul deneyimine katkıda bulunmada çok önemli bir rol oynayabileceği konusunda çok az şüphe vardır (Demirci ve Phytanza, 2021). OSB'li öğrencilere yüksek kaliteli Beden Eğitimi öğretmek zordur ve yaratıcılık, planlama, azim, coşku ve bağlılığın benzersiz bir karışımını gerektirir. Beden eğitimi, öğrenmenin temeli olarak gençlerin fiziksel, kişisel, yaratıcı, duygusal ve sosyal becerilerinden çok daha fazlasını geliştirme potansiyeline sahiptir. Bunun yerine, bu becerilerin yeni ve/veya öğrenme ortamlarına transferini destekleyen bir mekanizma haline gelebilir (Bodnar ve ark., 2020; Blagrave, 2017) . Eğitim bağlamında, müfredatlar arası planlama, temel becerilerin transferini artırmanın yanı sıra konu öğrenimini geliştirmenin etkili ve gerekli bir yolu olabilir. İyi tasarlanmış, planlanmış, teslim edilmiş, değerlendirilmiş ve ayarlanmış, yüksek kaliteli beden eğitimi öğrenme ortamına erişimi daha da artırabilir. Otizmli öğrencilerin beden eğitimi ve spora tam entegrasyonunu sağlamak için öğretim yaklaşımlarının değiştirilmesi ve müdahale stratejilerinin uygulanması bu nedenle akran farkındalığı ile el ele gitmelidir.

"Öğretmenlerin, OSB'li öğrencilerin ihtiyaçlarını karşılayabilmeleri için otizm hakkındaki bilgi ve anlayışlarını geliştirmeleri desteklenmelidir." Bu sunumun amacı, eğitimcilere OSB'li bireyleri beden eğitimi ortamlarına dahil etmek için etkili öğretim stratejileri sağlamak ve OSB'li çocukları eğitmek için çeşitli etkili öğretim stratejilerini tanıtmaktır (Obrusnikova ve Dillon, 2011; Pokorski et al., 2019).

Otizmli Öğrenciler İçin Yüksek Kaliteli Beden Eğitimi ve Spor: Başarı Stratejileri

Otizm spektrum bozukluğu (OSB) olan öğrencilere beden eğitimi öğretimi
Otizm spektrum bozukluğu (OSB) olan öğrencilerde Duyusal Sorunlar
Otizm spektrum bozukluğu (OSB) olan öğrencilerde İletişim Sorunları
Otizm spektrum bozukluğu (OSB) olan öğrencilerde beden eğitiminin dayandığı rutinler
Otizm spektrum bozukluğu (OSB) olan öğrencilerde Pratik stratejiler ve faaliyetler
Otizm spektrum bozukluğu (OSB) olan öğrencilerde genelleme becerileri
Otizm spektrum bozukluğu (OSB) olan öğrencilerde okulun kalbi beden eğitimi
Otizm spektrum bozukluğu (OSB) olan öğrencilerde genelleme

1. OTİSTİK SPEKTRUM BOZUKLUĞU OLAN ÖĞRENCİLERE BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETİMİ

Otizmli öğrencilerin beden eğitimi ve spora tam entegrasyonunu sağlamak için öğretim yaklaşımlarını değiştirmek ve müdahale stratejilerini uygulamak, bu nedenle akran farkındalığı ile el ele gitmelidir. "Eğitimciler, OSB'li öğrencilerin ihtiyaçlarını karşılayabilmeleri için otizmle ilgili bilgi ve anlayışlarını geliştirmeleri konusunda desteklenmelidir." OSB'li öğrenciler için yüksek kaliteli beden eğitiminin verilmesini başarılı bir şekilde destekleyebilecek öğretim stratejilerini düşünmeden önce, temel bir otizm anlayışına sahip olmak gereklidir. Pek çok mükemmel referans kaynağı ve materyali vardır, ancak bu kaynak, Engellilik Üçlüsü aracılığıyla OSB'li kişilerin yaşadığı zorlukları görmenin genel kabul görmüş yoluna dayanmaktadır. Eğitimciler, OSB'li öğrencilere sahip olmak da dahil olmak üzere sınıfta birçok zorlukla karşı karşıyadır. Uygun öğretim stratejileri

olmadan OSB'li olan öğrencilerin öğrenmesi zor olacaktır (Obrusnikova ve Dillon, 201; Case ve Yun, 2015) .

OSB'li olan öğrencileri eğitmek;

Sosyal Anlayış

Kişinin bir grupla nasıl ilişki kurduğuyla ilgilenir ve grup dinamiklerini anlar. Örneğin, yüksek işlevli OSB'li öğrencileri pasif bir şekilde sosyal teması kabul edecek, ancak daha ciddi vakalar genellikle başkalarıyla her türlü ilişkiden kaçınacak veya görmezden gelecek. OSB'li öğrenciler diğer insanlara alışılmadık, uygunsuz ve tekrarlayıcı bir şekilde yaklaşabilir, yaklaştıkları kişilerin tepkilerine çok az dikkat edebilir veya hiç dikkat etmeyebilir. Bu, onların başkalarıyla iyi bir şekilde katılmamalarına ve diğerlerinin faaliyetle ilgili algılarını anlamamalarına yol açabilir.

Sosyal İletişim

OSB'li birçok insan hem sözlü hem de sözlü olmayan yollarla iletişim kurmakta büyük zorluk yaşar. Otizmli bir kişi yüksek düzeyde konuşma yeteneğine sahip olsa bile, bunu kendi çıkarları hakkında kendi terimleriyle 'sizinle' konuşmak için kullanır. Kendi düşünceleri ve duyguları hakkında konuşamayabilirler. Genellikle soyut kavramları, jestleri, yüz ifadelerini veya ses tonunu anlayamayacaklardır; Garip veya uygunsuz görünebilecek jestleri kendileri kullanabilirler (Zhao ve Chen, 2018).

Hayal gücü (Düşünme Esnekliği)

OSB'li kişiler genellikle hayal gücü içeren etkinliklerde zorluk yaşarlar; bu, başka bir çocukla oynama veya empati gibi kavramlar gibi etkinlikler sırasında sorunlara neden olabilecek katılık ve katılık ile karakterizedir. Genellikle çevrelerindeki önemsiz veya uygunsuz nesnelere odaklanırlar ve nesnelere veya belirli ritüellere ve rutinlere karşı bir takıntı gösterebilirler veya tehlikeden habersiz görünebilirler.

Bu üç alana ek olarak, OSB'li gençleri etkileyecek duyusal sorunların olması muhtemeldir. Öğrenciler ayrıca başkalarıyla arkadaşlık kurmayı ve sürdürmeyi daha zor bulabilirler, bu nedenle bazı akranları tarafından zorbalık veya reddedilme için ana hedef haline gelme tehlikesi vardır. Otizmli öğrencilerin beden eğitimi ve spora tam entegrasyonunu sağlamak için öğretim yaklaşımlarını değiştirmek ve müdahale stratejilerini uygulamak, bu nedenle akran farkındalığı ile el ele gitmelidir (Ulu ve Karacasu, 2022; Strofylla ve ark., 2021).



Resim 1. OSB'li öğrencilere yüksek kaliteli beden eğitimi öğretimi

Tablo 1. Beden eğitimi ve spor açısından otistik öğrencilerin öğrenme ortamına tam olarak erişmesini engelleyen etmenler

Çevre	Alan içinde öngörülemeyen hareketlere yol açan alanı tanımlamadaki zorluklar (buna soyunma odaları ile öğretme ve öğrenme alanı dahildir).
İletişim	Sözlü mesajların yorumlanması ve talimatları işlemek için daha uzun süre. Soyut kavramların anlaşılmaması
Kaba motor zorluklar	Karmaşık görevleri tamamlarken taklit etmek zor olabilir.
Duyusal sorunlar	Gürültü, dokunma, koku, ışık öğrencilerin bilgiyi işleme ve davranışları etkileme yeteneğini etkileyebilir.
Sosyal zorluklar	İşbirliği, sıra alma, paylaşma, müzakere, kuralları anlama
Beceri edinme hızı	Beceri ve bilgilerin işlenmesi ve saklanması için gereken artan süre
Genellemeyle ilgili zorluklar	Beceri transferi ve uygulama sınırlı olabileceğinden, farklı etkinlikler becerilerin yeniden öğrenilmesini gerektirebilir

2. OTİSTİK SPEKTRUM BOZUKLUĞU OLAN ÖĞRENCİLERDE DUYUSAL SORUNLAR

Herhangi bir öğrenme ortamında, insanlar hem içinde bulundukları ortamı anlamak hem de içinde başarılı bir şekilde yanıt vermek ve/veya işlev görmek için duyularına güvenirler. OSB'li öğrencileri etkileyecek duyusal sorunların olması muhtemeldir. Bu, duyuları yoluyla alınan bilgileri işleyememe ve yorumlayamamayı içerebilir ve sonuçlar şu şekildedir:

• Parlak ışıklar veya yüksek veya beklenmedik seslerden alışılmadık şekilde rahatsız olmak

• Beklenmedik bir şekilde dokunulmasına veya hareket ettirilmesine olumsuz tepki vermek

• Kaslarını kontrol etmede, düzenlemede ve etkin bir şekilde kullanmada zorluk yaşarlar.

OSB'li öğrencilerin bu nedenle beden eğitimi veya herhangi bir vücut hareketini deneyimleme şekli farklı olabilir. Bedenleriyle ilgili olarak tüm duyularından gelen sinyalleri yorumlamada zorluk yaşayabilirler ve/veya genellikle korkuya yol açabilen duyusal aşırı yüklenmeye neden olan sinyalleri taramayı imkansız bulabilirler ve daha sonra öğrenciler zorlayıcı, kötü, saldırgan veya saldırgan algılar sergilerler (Kojovic ve ark., 2019).

Genç otistik insanların duyusal bilgi 'okuma' becerilerini geliştirmelerine yardımcı olmak için okullar, duyusal entegrasyon terapisinin özelliklerini beden eğitimi derslerine dahil edebilir, böylece çocukların duyusal ihtiyaçlarını karşılamanın yanı sıra bunları sağlamanın yanı sıra yapılandırılmış bir yol sağlayabilir. Duyusal bütünleşme, erken yaşta farkına vardığımız genel kabul görmüş beş duyu olduğu gerçeğine dayanmaktadır: işitme, görme, dokunma, koku ve tat. Bununla birlikte, proprioseptif ve vestibüler sistemleri içeren normal işleyiş için gerekli olan eşit derecede önemli başka duyu sistemleri de vardır (Baum ve Stevenson, 2015).

Tablo 2. OSB'li öğrencilerin duyusal bilgi okuma becerilerini gelişmelerine yardımcı olmak için okulların görevleri

⇒	1. Duyusal entegrasyon terapisinin özelliklerini beden eğitimi derslerine dahil edebilir
⇒	2. Duyusal bütünleşme: işitme, görme, dokunma, koku ve tat.
⇒	3. Vestibüler sistem
⇒	Müfredat içinde proprioseptif ve/veya vestibüler sistemlere daha fazla odaklanmayı sağlayan etkinlikler vardır: • Jimnastik • Dans • Atletizm. Proprioseptif ve vestibüler sistemi geliştirebilecek aktiviteler şunları içerir: • Sandalyede sallanma • Kaba motor hareketleri – yıldız atlamaları / diz kaldırmaları vb. • Bir çarpışma matına atlama • Derin basınç masajı (gözbebeğine uygun olduğunda). • Salıncakta sallanmak • Yerinde döndürme • Bir kaykay tahtasında tur atmak • Bir trambolin/trampet üzerinde atlama

3. OTİSTİK SPEKTRUM BOZUKLUĞU OLAN ÖĞRENCİLERDE İLETİŞİM SORUNLARI

Öğrencilerle iletişim, tüm etkili öğretme ve öğrenmenin anahtarıdır, ancak OSB'li öğrencilerle iletişim kurmak, uygulayıcıların yeni beceriler ve yöntemler öğrenmesini gerektirebilir. OSB'li olan öğrencilerle çalışmaya alışkın olmayan öğretmenler için iletişim kaba görünebilir. OSB'li bir öğrenciyle çalışırken, bir görevi tamamlamak için hangi iletişimsel desteğe ihtiyaç duyduklarını bilmek önemlidir. Bu, daha yetenekli çocuğun daha az fiziksel uyarıya sahip olduğu ve bağımsızlığı artırmaya daha fazla odaklandığı bir komut hiyerarşisi (aşağıdaki tabloya bakın (Tablo 3) olarak görülebilir. Bu nedenle çoğu insan hızlı hiyerarşiyi azaltmayı tercih eder, ancak genel eğitimdekiler için hızlı hiyerarşiyi artırmak daha faydalı olabilir. Azalan veya artan hiyerarşiden bağımsız olarak, iletişimin seviyesi ve türü konum, aktivite ve görev gibi diğer dış faktörlere tabi olacaktır, bu nedenle önemli olan hiyerarşinin sürekli olarak kullanılması ve öğrenene bu noktada uygun bir seviyede yardımcı olmasıdır (Zantinge ve ark., 2017; Thye ve ark., 2018).

Tablo 3. Otizmli öğrenciler için iletişim stratejileri

BAĞIMSIZLIK		
Hiyeraşinin Azalması	Sizden herhangi bir istem olmadan gerçekleştirilen görev	Hiyeraşinin Artması
	Dolaylı sözlü: Çocuğa bir şeyin beklendiğini söyler ama ne olduğunu söylemez öm. 'Sıradaki ne?'	
	Doğrudan sözlü: Bu, çocuktan yapmasını beklediğimiz şeyin doğrudan ifadesidir; 'Topu hedefe doğru atın'	
	Jest: İşaret etme, görsel komutların kullanımı. Genellikle sözlü yönlendirme ile kullanılır	
	Modelleme: Bu sadece çocuğa ne yapmasını istediğinizi göstermektir. Çocuğa fiziksel olarak dokunmayın. Bunun işe yaraması için çocuğun nasıl taklit edileceğini bilmesi gerekir.	
	Kısmi fiziksel yardım: Adından da anlaşılacağı gibi, kısmi bir yardım, tam bir fiziksel yardımdan daha az yoğun veya müdahalecidir. Minimal destekleyici rehberliktir, öm. kalçaları bir atlama hareketinde desteklemek.	
	Tam fiziksel yardım: Hedeflenen yanıtı tamamlamak için elden yardım. Örneğin. Çocuğu bir zıplama hareketiyle yukarı ve aşağı doğru bir top atmak veya fiziksel olarak kaldırmak.	

	Görsel iletişim Nesne Referansı (gerçek nesneyi kullanarak) Kelimelerle Sembol Yalnız Kelimeler
	Sözel iletişim **Destekleyici İletişim: Yap** Yapmak... Çocuğun iletişim stratejilerini tanıyın ve değer verin. Uzman desteği alın. Anlamayı desteklemek için görsel materyaller kullanın. Somut, gerçek ve kesin bir dil kullanın. Herhangi bir talimat veya talimattan önce çocuğun adını söyleyin. Tutarlı olun. İşleme için zaman tanıyın. **Destekleyici İletişim: Yapma** Çocuğun dil kullanımına dayalı varsayımlarda bulunun. Çok konuş. Çocuğunuzun onunla konuştuğunuzu anlamasını bekleyin. Açıklama yapmadan bir metafor veya deyim kullanın. Beden diline ve yüz ifadesine güvenin. İzolasyonda çalışın.

4. OTİZİM SPEKTRUM BOZUKLUĞU (OSB) OLAN ÖĞRENCİLERDE BEDEN EĞİTİMİNİN DAYANDIĞI RUTİNLER

OSB'li öğrenciler için bu sadece ne yapacaklarını tam olarak bilmekle kalmayıp, aynı zamanda sadece Beden Eğitiminde değil okul genelinde de

yüksek derecede tutarlılık olması için genişlemeyi ve daha fazla yapılanmayı gerektirir.

Okul Beden Eğitimi ve spor rutinleri

Tüm okul açısından bu günü bir çerçeve oluşturan aktivite dönemlerine dayandırmak ve aynı zamanda 'yüksek enerjili öğrencilerin hala bir ders içinde yaşadıkları gerginliğin bir kısmını serbest bırakmaları için desteklemek olabilir.

Buna özel bir okuldan bir örnek:

• Sabah aktivite seansı: Oyun alanında koşma, atlama, paten kayma dahil 30 dakikalık aktivite

• Sabah aktif toplantı – salonda sandalye yok ve insanlar toplantıya pratik bir şekilde erişiyor

• Mola zamanı - 15 dakikalık yüksek düzeyde yapılandırılmış oyun alanı aktiviteleri

• Öğle yemeği - trambolin, paten kayma ve bisiklet dahil 30 dakikalık aktivite kulüpleri.

• Öğleden sonra seansı – spor salonu veya okul çevresindeki öğretim alanları kullanılarak pratik bir şekilde bir ders verilir.

• 15 dakikalık gün sonu aktiviteleri.

Beden eğitimi ve spor öğrenme ortamlarındaki rutinler

OSB'li öğrencilere yüksek derecede tutarlı bir yapı kazandırmak, onların kendilerini alana ve göreve yönlendirmelerini sağlar ve böylece aktiviteye odaklanmalarına yardımcı olur. Beden eğitiminde değişmeye ve derse hazırlanmaya ilişkin bu yapı düzeyine bir örnek şunları içerebilir:

• Öğrenciler, soyunma odası kapısının dışında belirlenmiş bir yerde sıraya girerler.

• Öğrencinin, referans nesnesi/adı/resmi ve/veya ilgilerini çeken bir nesne aracılığıyla işaretlenmiş, tutarlı ve belirlenmiş bir değiştirme yeri vardır.

• Soyunma odalarında üstlerini değiştirirken yanlarında aynı kişiler var.

• Giysi ve çanta ve kitap gibi eşyaları koymak için ayrılmış bir alana sahiptirler.

• Üstü değiştirildiğinde derse girme vakti gelene kadar soyunma odalarında otururlar.

• O alana girmeden önce belirlenmiş öğretim alanının (salon, spor salonu, havuz, açık alan) dışında sıraya girerler.

• Bu alana girdiklerinde, belirlenmiş bir sıraya otururlar (yani, sıralar renk kodlu olabilir ve buna yardımcı olmak için aynı yerde olabilir). Yine aynı insanlar bankta

• Bu süreç, soyunma odalarına tamamen geri döndürülür.

Bu düzeyde bir yapı, öğrencilere okul günü boyunca uyum sağlamalarına yardımcı olacak tutarlılık sağlar ve öğrencilerin kendilerine güven içinde büyüdükçe ve daha yüksek düzeyde beceriler geliştirdikçe daha yüksek enerjili grup etkinlikleriyle başa çıkmalarına yol açabilir.

Bir sosyal hikaye örneği beden eğitimi (BE) dersi olduğunda ne yaparım

Zaman çizelgemde BE olduğunda, BE çantamı alıp soyunma odasına yürüyorum.

Soyunma odası bazen gürültülü olabiliyor.

Bu, öğrencilerin heyecanlı olduğu ve yüksek sesle konuştuğu anlamına gelir.

Öğrenciler okul kıyafetlerini çıkarır ve beden eğitimi kıyafetlerini giyerler.

Okul kıyafetlerimi çıkardım ve beden eğitimi kıyafetimi giydim.

Salona ya da spor salonuna gittiğimizde ben sıraya oturuyorum.

Öğretmen bana derste ne yapacağımı söyler.

Koşabilir, oynayabilir ve yeni şeyler öğrenebilirim.

BE çok eğlenceli.

BE olduğunda ne yapacağımı bildiğimde hoşuma gidiyor

Bu stratejiler OSB'li tüm öğrenciler için işe yaramayabilir ve uzun vadeli bir öğrenme sonucu, kişinin belirli bir süre boyunca BE için değişme konusunda bağımsız hale gelebilmesi olabilir. Bu nedenle, buna (veya herhangi bir göreve) aşamalı bir yaklaşımı düşünmek uygun olabilir.

Aşağıdaki stratejilerin bazıları veya tümü uygun olabilir:

• Öğrenci, gürültü, ışık vb. konularda daha güvenli bir yerde ek rutinler ve yapı sağlayabilecek destek personeli eşliğinde başka bir yerde değiştirilir.

• Öğrenci, derse aşamalı bir giriş yapar örn. son 10 dakika derse katılmak ve beden eğitimi ve/veya dersteki belirli bir noktada süreyi artırmak dersin geri kalanında özel bir etkinliğe erişmek

• Öğrenci, ek süre ve değiştirmek için daha güvenli bir yer sağlamak için ders bitiminden hemen önce dersten ayrılır (Bittner ve ark., 2018).

5. OTİSTİK SPEKTRUM BOZUKLUĞU OLAN ÖĞRENCİLERDE PRATİK FALİYETLER VE STRATEJİLER

BE dersi için seçenekler oluşturma

Dahil Etme Spektrumu, öğrencilerin aynı sınıf içinde çok farklı ihtiyaçları olduğunda teslimat tarzlarını dengelemek için öğretmenlere bir çerçeve sağlayabilir. Bu nedenle, yaşıtlarıyla bir etkinliğe açık erişimi teşvik etmek için OSB'li öğrencilere göre açık stil bir oyun uyarlanabilir veya bir grup OSB öğrencisinin aynı yerde çalışması için belirli bir etkinlik olarak paralel bir oturum sağlanabilir, ancak öğrenmelerini destekleyen farklı yapılandırılmış bir görevde olmalıdır.

Tablo 4. OSB'li öğrencileri beden eğitimi dersine dahil etme stratejileri

Açık Alan	OSB'li öğrencilerde bir kişinin olduğu bir sınıf için açık bir aktivite daha yüksek düzeyde yapılandırılmış olabilir. Örneğin. Yerinde öğrencilerle hareketli bir oyun oynanabilir. Örneğin. Herkesin kendi alanında olduğu fasulye oyunu
Değiştirilmiş Oyun	Bir beceri, özellikle genç bir kişi için parçalanabilir veya değiştirilmiş bir oyun alanlarında veya güvenli alanlar oluşturulabilir.
Paralel Ortam	Paralel bir ortamda oyunlardan biri dolaylı rekabet veya daha açık özel konseptler içerebilir.
Ayırmak	OSB'li olan bir öğrenci, ayrı olarak daha bireysel aktivitelerle seçeneğin daha yüksek bir yüzdesine ihtiyaç duyabilir.

Beden Eğitimi Dersinde Bazı pratik stratejiler şunları içerir:

• Gençlerin kendilerini odaya yönlendirmelerini sağlamak için başlamasını istediğiniz yer için renkli atma noktaları kullanın.

• Görsel ve sözlü iletişimi birlikte kullanın (örn. dur demeden önce 10'dan geriye sayın)

• Parlak ışık ve gölgelerden arınmış, iyi bir duyusal alan oluşturun

• Daha iyi bir güvenlik hissi sağlamak için özel oturumlar için daha küçük öğretim alanları kullanın

• Daha az karmaşık görevler ve kavramlar sağlayan ve sağlayan faaliyetlere odaklanın

• Öğrencilerin kendilerini geri çekebilmeleri ve/veya erişebilmeleri için geri çekilme odası/alanı olarak işlev görebilecek belirlenmiş bir alana sahip olmayı düşünün.

• Öğretim alanından fazla ekipmanın ve dikkat dağıtıcı unsurların kaldırıldığından emin olun

• İyi özellikleri ve özellikleri desteklemek ve onaylamak için uygun ödülleri kullanın.

OSB'li Öğrenciler için Beden Eğitimi ve Spor Dersinde Bazı Stratejiler

	Aşağıda bir top atma ve yakalama örneği verilmiştir:		
	Elini çevir	=	Eller hazır
	Dirsekleri aç ve	=	Topa bak ve
	At	=	Tut

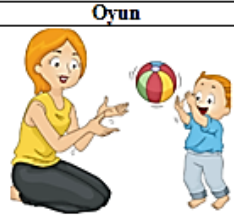
OSB'li Öğrenciler için ÖRNEK Beden Eğitimi ve Spor Dersi

Bankta Otur	OSB'li öğrencilere tutunacakları bir şey vermek
Isınma, serbest oyun (bireysel veya grup)	İzlemek konsantrasyona yardımcı olabilir
Bankta otur	(Tüm Grup)
Alanın %75'inde ana faaliyet	OSB'li öğrenciler izlerken tutacak bir şeyler vermek konsantrasyona yardımcı olabilir
%25 Serbest zamanda alternatif aktivite	Katılan, etkinliklerden zevk alan ve öğrenme hedeflerine doğru ilerleyen OSB'li öğrenciler için
Teşvik etkinliği	Öğrenme hedeflerine ulaşmak için ek farklılaşmanın gerekli olduğu etkinlikten yararlanmayan bireysel OSB'li öğrenciler için
Dairesel olarak soğuma	Tüm grup ör. paraşüt
Bitir ve bankta otur	Tüm grup

Tablo 5. OSB' öğrencilerde pratik stratejiler ve aktiviteler 1

	Dans	Atletizim	Jimnastik
OSB'li Öğrencileri Nasıl Destekleyebileceğiz?			
Öğrenmeyi Desteklemek İçin Alanlar Geliştirmek	Daha geniş bir grup içinde paralel etkinliklerle daha küçük alanların kullanılması becerilerin tekrarını sağlayabilir.	Bireysel atletik etkinlikler, tanımlanmış alanlarda gerçekleştirilebilecek belirli etkinliklere erişime izin verir.	Açıkça tanımlanmış bir alanda ve küçük bir alanda teslim edilebilir, böylece yüksek kişisel güvenlik hissi sağlanır
Küçük Adımlar Sağlamak İçin Görevleri Ve Etkinlikleri Parçalamak	Harici bir odak kullanılarak öğretilen rutinler - eşarplar, balonlar, tüyler aktiviteye erişimi destekler	Görevler, kolay sıralama sağlayan çeviklik, denge ve koordinasyon gibi temel faaliyetlere bölünebilir. Bazı faaliyetler doğada statiktir	Bireysel rutinler, aktivitenin temelini oluşturan çeviklik, denge ve koordinasyon gibi temel hareket becerilerinin kolay sıralanmasına olanak tanır
Teslimatı Destekleyebilecek Ekipman	Müzik, harici bir odak sağladığı için sunuma yardımcı olabilir	Ekipman yelpazesi ve/veya temel hareketler kolay sıralama sağlar	Trambolin, vestibüler ve propriosepsiyonun daha da geliştirilmesi için bir fırsat sağlar.
Sosyal Etkileşimi Ve Insanları Geliştirmek	Bir partnerle veya grup olarak etkileşimle bireysel olabilir.	sosyal etkileşim ve takım dinamikleri üzerinde etkiler	Öğretilen ve tekrarlanan rutinler zamanla oluşturulabilir ve bireysel veya sosyal etkileşimi teşvik eden bir grupla

Tablo 5. OSB' öğrencilerde pratik stratejiler ve aktiviteler 2

	Yüzme	Oyun Alanı	Oyun
OSB öğrencilerini nasıl destekleyebileceğiz ?			
Öğrenmeyi desteklemek için alanlar geliştirmek	Sudan gelen duyusal his ile birlikte güvenlik hissini destekleyebilen açıkça tanımlanmış alan	Yönlendirmeye yardımcı olmak için yollar ve basit hazine avları. Yürüyüş, kendi çevrenize aşina olma şansı sunar	Bölgeli oyunlar ve istila oyunlarında daha küçük alanların kullanılması, dinamik oyunlara daha fazla dahil edilmesini sağlayabilir
Küçük adımlar sağlamak için görevleri ve etkinlikleri parçalamak	Tekrarlayan rutinler ve açıkça tanımlanmış eylemler kolayca küçük adımlara bölünebilir	Oryantiringde tekrarlanan rutinler (harita ve pusula kullanımı) Kürek ve statik bisikletler, aktiviteyi gerçekleştirmek için az sayıda diziye odaklanmayı sağlayabilir	Tee ball & Boccia gibi bireysel raket sporları ve uyarlanmış oyunlar daha uygun aktiviteler sağlar.
Teslimatı destekleyebilecek ekipman	Yüzdürme cihazları ve yüzdürme yardımcıları, bir öğrenme ortamına erişime yardımcı olabilir	Kürek ve statik bisiklet kullanarak küçük alanlarda erişilebilir	Bir beceriyi (örneğin vuruş tee) izole edebilecek ekipman kullanmak erken başarıyı sağlayabilir
Sosyal etkileşimi ve insanları geliştirmek	Desteklenen hareket, insanların hareketi sağlamak için tam/kısmi fiziksel yardımlar geliştirmesine olanak tanır	Grup ve bireysel zorlukların geliştirilmesi, bir dizi ÖSB ihtiyacını destekleyebilir	Bireysel oyunlarda (örneğin tenis) çalışmak, kişinin takım aktivitelerinden daha fazla dahil olmasını sağlayabilir.

6. OTİSTİK SPEKTRUM BOZUKLUĞU OLAN ÖĞRENCİLERDE GENLLEME BECERİLERİ

OSB'li öğrencilerde Beden eğitimi dersi, öğrenmenin temeli olarak fiziksel, kişisel, yaratıcı, duygusal ve sosyal becerilerinden çok daha fazlasını geliştirme potansiyeline sahiptir. Eğitim bağlamında, müfredatlar arası planlama, temel becerilerin aktarımını artırmanın ve ayrıca konu öğrenimini geliştirmenin etkili ve gerekli bir yolu olabilir.



Resim 2. OSB'li öğrencilerde Beden eğitimi dersi

7. OTİSTİK SPEKTRUM BOZUKLUĞU OLAN ÖĞRENCİLERDE OKULN KALBİ BEDEN EĞİTİM

Her okulun farklı felsefeleri ve stratejileri vardır, ancak beden eğitimi ve sporu okulun kalbine yerleştirmek, çeşitli konularda OSB'li gençleri içeren başarılı okulların çoğunda ortak bir temadır. Aşağıdakiler bu yaklaşımın gerçek bir örneğidir:

Okullarda öğrencilerin gün boyunca kısa süreli koşuları içeren Beden Eğitimi müfredatı çatısı altında düzenli fiziksel egzersiz dönemlerine katılırlar. Bu aktivite, çocukların fazla enerjiyi dağıtmalarını ve tüm müfredata erişmek için gerekli olan duygusal ve fiziksel dinginliği ve artan öz farkındalığı kazanmalarını sağlar. Gün boyunca fiziksel aktivitenin gelgit dönemleri ve teşvik edici ve motive edici müfredat, çocukların sakinleştirici ilaçlara ihtiyaç duymadan normal yeme ve uyku düzenini içeren günlük bir rutini veya 'yaşam ritmini' oluşturmalarına ve sürdürmelerine yardımcı olur (Erfaylian ve ark., 2022).

Öğrencilerin doğrudan spor salonuna gittikleri ve çeşitli aktiviteler yaptıkları sabahın erken saatlerinde fiziksel bir devreleri vardır: etkinlik oturumlarının öz düzenleme, koordinasyon, konuşma ve dil gelişimi, öğrencilerin sınıf etkinliklerine katılma istekliliği ve öğrenme yetenekleri aracılığıyla davranış üzerinde olumlu bir etkisi olduğuna dair giderek artan kanıtlara sahiptir. Beden Eğitimi müfredatının temel konularından biridir. Okul, otizmli öğrenciler için bu konu alanının ifade ve başarı için benzersiz öğrenme fırsatları sağladığına ve her öğrenci Önemlidir'in birçok temel faktörünü ele aldığına inanmaktadır. Bu nedenle okulların politikası Beden Eğitimi'ni içerir ve her öğrencinin Beden Eğitimi için kişiselleştirilmiş hedefleri vardır. Tüm öğrencilerimizin okul saatleri dışında fiziksel

aktiviteye erişebilmesi gerektiğine inanıyoruz, bu nedenle müfredat dışı programımızı OSB'li olanlar da dahil olmak üzere tüm öğrencilerimize uyacak şekilde uyarlanmalıdır. OSB'li tüm öğrenciler yetenek seviyelerine değil, eğlence ve katılıma güçlü bir vurgu yaparak, Beden Eğitiminin tüm yönlerine tam olarak dahil edimelidir (John ve ark., 2022; Zhao ve Chen, 2018).

BE'de Başarı Stratejileri

- OSB'li Tüm Öğrenciler, yaşıtlarıyla aynı miktarda yüksek kaliteli BE'ni deneyimleyebiliyor mu?
- Okullarımız Beden Eğitimi için gerekli desteği öğretmenlerden nasıl alabileceğinizi gösteriyor mu?
- Günlük veya haftalık olarak BE'ne geçişi gerçekleştirmek için hangi küçük değişiklikleri uygulayabilirsiniz?
- Diğer öğrencilere OSB ile ilgili eğitim veriliyor mu?
- OSB'li olan öğrencilerin beden eğitimi ve okul sporlarına erişmeleri için başka ek fırsatlar sağlanıyor mu?
- Yüksek kaliteli BE sunmak için ne tür desteğe sahipsiniz?
- Beden Eğitimi dersinizde OSB'li bir öğrencileri destekleyebilecek bir dizi tutarlı rutininiz var mı?
- OSB'li öğrenciler için dersi nasıl yapılandırıyorsunuz?
- OSB'li öğrenciler için daha kapsayıcı ve ilgi çekici olan farklı faaliyetler var mı?
- Beden Eğitimi müfredatında nasıl daha fazla duyusal aktivite geliştirebilinir?
- Derslerin başında veya sonunda hareketleri ve müzik kullanımını teşvik etmek için bir dizi ek öğretim stratejisini nasıl kullanabilirsiniz?
- Isınma gibi kritik zamanlarda BE'nin pozitif bir ilişkiye sahip olmasını sağlamak için uygulanabilecek herhangi bir değişiklik yapıyor musunuz?
- Bir derse daha fazla görsel uyarıcı dahil edilebilir mi?
- Öğrencilerin topluluk hizmetlerine veya rekabete erişme fırsatlarını artırmak için herhangi bir dış bağlantı kurulabilir mi?

SONUÇ

Otizmli öğrencilere yüksek kaliteli Beden Eğitimi sağlamada başarının kanıtlanmış bir reçetesi yoktur ve birçok farklı yaklaşım mükemmel sonuçlar vermiştir, ancak beden eğitimi ve fiziksel aktivitenin olumlu bir okul deneyimine katkıda bulunmada çok önemli bir rol oynayabileceği konusunda çok az şüphe vardır. OSB'li öğrencilere yüksek kaliteli Beden Eğitimi öğretmek zordur ve yaratıcılık, planlama, azim, coşku ve bağlılığın benzersiz bir karışımını gerektirir. Beden eğitimi, öğrenmenin temeli olarak gençlerin fiziksel, kişisel, yaratıcı, duygusal ve sosyal becerilerinden çok daha fazlasını geliştirme potansiyeline sahiptir. Bunun yerine, bu becerilerin yeni ve/veya öğrenme ortamlarına transferini destekleyen bir mekanizma haline gelebilir. Eğitim bağlamında, müfredatlar arası planlama, temel becerilerin transferini artırmanın yanı sıra konu öğrenimini geliştirmenin etkili ve gerekli bir yolu olabilir. İyi tasarlanmış, planlanmış, teslim edilmiş, değerlendirilmiş ve ayarlanmış, yüksek kaliteli beden eğitimi öğrenme ortamına erişimi daha da artırabilir. Otizmli öğrencilerin beden eğitimi ve spora tam entegrasyonunu sağlamak için öğretim yaklaşımlarının değiştirilmesi ve müdahale stratejilerinin uygulanması bu nedenle akran farkındalığı ile el ele gitmelidir. "Öğretmenlerin, OSB'li öğrencilerin ihtiyaçlarını karşılayabilmeleri için otizm hakkındaki bilgi ve anlayışlarını geliştirmeleri desteklenmelidir." Bu sunumun amacı, eğitimcilere OSB'li bireyleri beden eğitimi ortamlarına dahil etmek için etkili öğretim stratejileri sağlamak ve OSB'li çocukları eğitmek için çeşitli etkili öğretim stratejilerini tanıtmaktır.

KAYNAKLAR

Arroyo, Ruben, (2019). "Effective ways of teaching children with Autism Spectrum Disorder in Inclusive Physical Education Setting" Kinesiology, Sport Studies, and Physical Education Synthesis Projects. 81.

Baum, S.H.; Stevenson, R.A. (2015). Wallace, M.T. Behavioral, perceptual, and neural alterations in sensory and multisensory function in autism spectrum disorder. Prog. Neurobiol, 134, 140–160.

Bittner, M., Myers, D., Silliman-French, L., & Nichols, D. (2018). Effectiveness of instructional strategies on the motor performance of children with autism spectrum disorder. PALAESTRA, 32(2), 36-42.

Blagrave, J. (2017). Experience of children with autism spectrum disorder in adapted physical education. European Journal of Adapted Physical Activity, 10(1), 17-27.

Bodnar I, Pavlova I, Khamade A. (2020). Physical education of children with autism spectrum disorders: a systematic review of structure and effects of interventional programs. Physiother Quart;28(4):61–70; doi: https://doi.org/10.5114/pq.2020.96232.

Case, L., & Yun, J. (2019). The Effect of Different Intervention Approaches on Gross Motor Outcomes of Children with Autism Spectrum Disorder: A Meta-Analysis. Adapted Physical Activity Quarterly, 36, 501-526.

Demirci, N., & Phytanza, P. D. T. (2021). Investigation of Obesity, Physical Activity and Sedentary Behaviors of Individuals with and Without Autism Spectrum Disorder during the Covid-19 Pandemic Process. JUMORA: Jurnal Moderasi Olahraga, 1(02), 45–55.

Erfaylian, Y., Demirci, N., & Demirci, P. T. (2022). Developing Online Modules for Educators in Fifth Grade Physical Education Class Online Module Development for Physical Education Lesson. JUMORA: Jurnal Moderasi Olahraga, 2(1), 23-39.

Kojovic, N., Hadid, L.B., Franchini, M., Schaer, M. (2019). Sensory Processing Issues and Their Association with Social Difficulties in Children with Autism Spectrum Disorders. J. Clin. Med. 2019, 8, 1508; doi:10.3390/jcm8101508

John P. Rech, J. Megan Irwin, Adam B. Rosen, Jessica Baldwin, and Michaela Schenkelberg. (2022). Comparison of Physical Activity Between Children With and Without Autism Spectrum Disorder: A Systematic Review and Meta-Analysis. Adapted Physical Activity Quarterly, https://doi.org/10.1123/apaq.2021-0152

Obrusnikova, I., & Dillon, S. R. (2011). Challenging situations when teaching children with autism spectrum disorder in general physical education. Adapted Physical Activity Quarterly, 28, 113-131.

Pokorski, E.A., Barton, E.E., Ledford, J.R., Taylor, A.L., Johnson, E., & Winters, H.K., (2019). Comparison of antecedent activities for increasing engagement in a preschool child with ASD during a small group activity. Education and Training in Autism and Developmental Disabilities, 54(1), 94–103.

Strofylla, G., Charitou, S., Asonitou, K., & Koutsouki, D. (2021). Efficacy of 6-Month Adapted Aerobic Program on Motor Proficiency, BMI and Cognitive Abilities of Students with Autism Spectrum Disorder: Three Case Reports. Open Journal of Social Sciences, 9, 153-166

Süzen, İ., İnce Parpucu, T. and Parpucu, H.Ş. (2022). The Relationship Between Physical Activity Level and Quality of Life of Children with Autism Spectrum Disorder. Int J Disabil Sports Health Sci;5(1):1-8.

Thye, M.D., Bednarz, H.M., Herringshaw, A.J., Sartin, E.B., Kana, R.K. (2018). The impact of atypical sensory processing on social impairments in autism spectrum disorder. Dev. Cogn. Neurosci, 29, 151–167.

Ulu, A. E. and Karacasu, G. (2022). Burnout, Anxiety and Coping Attitudes in Parents of Children with Autism Spectrum Disorder. Int J Disabil Sports Health Sci; 5(2): 122-135.

Zantinge, G., Rijn, S.V., Stockmann, L., & Swaab, H., (2017). Physiological arousal and emotion regulation strategies in young children with autism spectrum disorders. Journal of Autism Developmental Disorder, 47, 2648–2657. doi 10.1007/s10803-017-3181-6.

Zhao M, Chen S. (2018). The effects of structured physical activity program on social interaction and communication for children with autism. Biomed Res Int; 1825046; doi: 10.1155/2018/1825046.

OTİZM SPEKTRUM BOZUKLUĞU VE SU AKTİVİTELERİ: YÜZME

Fatih HAZAR

- Kurum Bilgisi: Bitlis Eren Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Bitlis/TÜRKİYE
- ORCID: 0000-0003-4996-2035
- Mail: fatihhazar@gmail.com

GİRİŞ

Otizm, beyin fonksiyonu, sosyal beceriler, tekrarlayan davranışlar ve iletişim (sözsüz ve sözlü) ile ilgili zorlukları içeren nörogelişimsel bir bozukluktur. Otizm Spektrum Bozukluğu (OSB) olarak adlandırılır ve düşük işlevsellikten yüksek işlevselliğe kadar değişen bir otizm bozuklukları yelpazesi olarak tanımlanır. Amerikan Psikiyatri Birliği OSB'yi, dünyadaki en yaygın gelişimsel yetersizliklerden biri olarak listeler (APA, 2013).

OSB semptomları; tipik olarak 3 yaşında ortaya çıkar, ancak okul çağına veya sonrasına kadar tam olarak kendini göstermeyebilir (Szatmari P, et al., 2016). Daha ciddi şekilde etkilenen çocukların, hafif vakalara göre daha genç yaşlarda tespit edilmesi ve güvenilir bir şekilde tanı konulması daha olasıdır (Zwaigenbaum ve ark., 2015). Her geçen yıl artmakta OSB; 2012'de 68 çocukta 1 olarak bildirilirken (Christensen ve ark., 2016), ABD Ulusal Sağlık İstatistikleri Merkezi, 2016 yılı için OSB görülme sıklığını 36 çocukta 1 olarak şimdiye kadarki en yüksek rakam olarak bildirmektedir (Zablotsky, Black, & Blumberg, 2017). Cinsiyete göre OSB prevalansı, erkeklerde kızlara göre 4 ila 5 kat daha fazladır (Christensen ve ark., 2016). OSB, genetik risk ve çevresel olaylarla ilgili doğum öncesi bir kökene de sahiptir (Volkmar ve ark., 2014). OSB prevalansındaki bu istikrarlı artışta; tarama sıklığı, daha iyi tanı kriterleri ve daha doğru davranışsal ve nöropsikolojik ölçeklerin kullanılmış olması katkı sağlamış olabilir (Sharma ve ark., 2018).

OSB grubu içinde ve genelinde semptomların şiddetindeki geniş farklılıklar, bir bozukluğu diğerinden etkili bir şekilde ayırt etmeyi karmaşıklaştırmıştır. Mental Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı-5 (The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders Fifth Edition _ DSM-5), 2013 yılında yayınlanarak (APA, 2013), 4. Baskıda bulunan (DSM-IV) OSB tanı kriterleri güncellendi (APA, 1994).

OSB'nin nörobiyolojisi incelendiğinde; OSB'de davranışsal işleyişin son nörobiyolojik bulguları, patofizyolojisinin temel bir özelliği olarak değişen beyin bağlantısına işaret etmekte, ancak belirli fonksiyonel yollardaki sapmaları belirleyen bulgular da incelenmektedir (Kana ve ark., 2009).

Otizm, beyin fonksiyonu, sosyal beceriler, tekrarlayan davranışlar ve iletişim (sözsüz ve sözlü) ile ilgili zorlukları içeren nörogelişimsel bir bozukluktur. Otizm Spektrum Bozukluğu (OSB) olarak adlandırılır ve düşük işlevsellikten yüksek işlevselliğe kadar değişen bir otizm bozuklukları yelpazesi olarak tanımlanır. Amerikan Psikiyatri Birliği OSB'yi, dünyadaki en yaygın gelişimsel yetersizliklerden biri olarak listeler (APA, 2013).

OSB semptomları; tipik olarak 3 yaşında ortaya çıkar, ancak okul çağına veya sonrasına kadar tam olarak kendini göstermeyebilir (Szatmari P, et al., 2016). Daha ciddi şekilde etkilenen çocukların, hafif vakalara göre daha genç yaşlarda tespit edilmesi ve güvenilir bir şekilde tanı konulması daha olasıdır (Zwaigenbaum ve ark., 2015). Her geçen yıl artmakta OSB; 2012'de 68 çocukta 1 olarak bildirilirken (Christensen ve ark., 2016), ABD Ulusal Sağlık İstatistikleri Merkezi, 2016 yılı için OSB görülme sıklığını 36 çocukta 1 olarak şimdiye kadarki en yüksek rakam olarak bildirmektedir (Zablotsky, Black, & Blumberg, 2017). Cinsiyete göre OSB prevalansı, erkeklerde kızlara göre 4 ila 5 kat daha fazladır (Christensen ve ark., 2016). OSB, genetik risk ve çevresel olaylarla ilgili doğum öncesi bir kökene de sahiptir (Volkmar ve ark., 2014). OSB prevalansındaki bu istikrarlı artışta; tarama sıklığı, daha iyi tanı kriterleri ve daha doğru davranışsal ve nöropsikolojik ölçeklerin kullanılmış olması katkı sağlamış olabilir (Sharma ve ark., 2018).

OSB grubu içinde ve genelinde semptomların şiddetindeki geniş farklılıklar, bir bozukluğu diğerinden etkili bir şekilde ayırt etmeyi karmaşıklaştırmıştır. Mental Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı-5 (The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders Fifth Edition _ DSM-5), 2013 yılında yayınlanarak (APA, 2013), 4. Baskıda bulunan (DSM-IV) OSB tanı kriterleri güncellendi (APA, 1994).

OSB'nin nörobiyolojisi incelendiğinde; OSB'de davranışsal işleyişin son nörobiyolojik bulguları, patofizyolojisinin temel bir özelliği olarak değişen beyin bağlantısına işaret etmekte, ancak belirli fonksiyonel yollardaki sapmaları belirleyen bulgular da incelenmektedir (Kana ve ark., 2009).

Tablo 1. Otizm Spektrum Bozukluğu için DSM-5 Tanı Kriterleri (APA, 2013)

Kılavuzdaki konum	**Nörogelişimsel bozukluk**
Alt kriterler	2 Alt kriter:
	Birden fazla bağlamda sosyal iletişim ve sosyal etkileşimde kalıcı eksiklikler
	Kısıtlı, tekrarlayan davranış kalıpları, ilgi alanları veya faaliyetler
Tanı için gerekli olanlar	İkili: 2/2 tanı kriterleri karşılanmalıdır
Tanı kriterleri	Aşağıdakilerle kendini gösteren, birden fazla bağlamda sosyal iletişim ve sosyal etkileşimde kalıcı eksiklikler:
	Sosyal-duygusal karşılıklılıktaki eksiklikler (anormal sosyal yaklaşım ve karşılıklı konuşmada başarısızlık, ilgilerin, duyguların veya arzu/heyecanın paylaşımının azalması, sosyal etkileşimleri başlatama veya bunlara yanıt vermede başarısızlık)
	Sosyal etkileşim için kullanılan sözsüz iletişim davranışlarındaki eksiklikler (yetersiz entegre edilen sözlü ve sözsüz iletişim, göz teması ve jest/beden dili anormallikleri)
	İlişkileri geliştirme, sürdürme ve anlamadaki eksiklikler (çeşitli sosyal bağlamlarda davranışı ayarlamak dahil, hayali oyunu paylaşmada veya arkadaş edinmede zorluklar veya akranlara ilgi eksikliği)
	Aşağıdakilerden en az ikisi ile kendini gösteren, kısıtlı, tekrarlayıcı davranış, ilgi ya da etkinlik kalıpları:
	Basmakalıp veya tekrarlayan motor hareketler, nesnelerin kullanımı veya konuşma
	Aynılık konusunda ısrar, rutinlere katı bir şekilde bağlılık veya ritüelleşmiş sözlü veya sözel olmayan davranış kalıpları
	Yoğunluk veya odaklanma açısından anormal olan, son derece kısıtlı, sabit ilgi alanları
	Duyusal girdiye büyük (hyperaktivite) veya düşük (hypoactivite) aktivite veya çevrenin duyusal yönlerine olağandışı ilgi
Gelişme yaşı	Semptomlar erken gelişim döneminde mevcut olmalıdır, ancak sosyal talepler sınırlı kapasiteleri aşana veya öğrenilmiş stratejilerle maskelenene kadar ortaya çıkmayabilir.
İle daha iyi açıklanamaz	SPCD (Social (pragmatic) communication disorder): sosyal (pragmatik) iletişim bozukluğu
Duyusal belirtiler	Duyusal semptomlar, sınırlı, tekrarlayan davranış kalıpları, ilgi alanları veya faaliyetler alt kriterleri altında, DSM-5'te tanıtılan yeni bir kriterdir.

OSB neredeyse her zaman yaşam boyu devam etse de erken müdahale semptomları hafifletebilir (Rogers & Vismara, 2008). Bu, OSB'de erken tanılamanın önemini ortaya koymaktadır (Tablo 1).

Otizm Spektrum Bozukluğu ve Fiziksel Aktivite

Fiziksel aktivite, OSB olan bireyler için birçok fayda sağlamaktadır (Auxter ve ark., 2010). Yapılan çalışmalar, OSB olan çocuk ve gençlerin fiziksel aktivite düzeylerinin, OSB olmayan akranlarına göre daha düşük olduğunu göstermektedir (Healy ve ark., 2017; Corvey ve ark., 2016; McCoy ve ark., 2016; Pan ve Frey, 2006; Sandt ve Frey, 2005). Çünkü, OSB'li bireyler, olgunlaşmamış kaba motor ve ince motor becerilerine sahip olma eğilimindedir.

OSB'li bireylerin fiziksel aktiviteye katılımlarının önündeki engeller; çocuğun gözetim ihtiyacı, ebeveynlerin zaman kısıtlamaları, davranış sorunları, motor beceri eksiklikleri ve hareketsiz davranışlar için bir tercih olarak belirtilmektedir (Must ve ark., 2015; Healy ve ark., 2013). Bunlarla birlikte OSB'li çocukları fiziksel aktivite programlarına dahil edecek uzmanların eksikliği de kabul edilmesi gereken önemli problemlerden bir tanesidir (Must ve ark., 2015).

Tipik olarak düşük hareket seviyeleri nedeniyle OSB'li bireyler için fiziksel aktivitenin önündeki engeller; fiziksel aktiviteye katılım oranlarını azaltarak obezite, depresyon, diyabet gibi ikincil durum sağlık sorunlarının ortaya çıkma riski arttırmaktadır (Sorensen & Zarrett, 2014; Hildebrandt ve ark., 2010).

OSB'li çocukların normalden daha yüksek kaygı seviyeleri vardır (Mayes ve ark., 2011; Brereton ve ark., 2006). Artan kaygıya ek olarak, kolayca üzülür, yeni durumlara ve belirli duyusal deneyimlere tahammül etmekte güçlük çekerler (Mayes ve ark., 2011; Brereton ve ark., 2006).

Otizm Spektrum Bozukluğunda Su Aktiviteleri ve Faydaları

Su, yalnızca havuz ortamında yararlanılabilecek benzersiz özelliklere sahiptir. Bu özellikler kaldırma kuvveti, türbülans ve dirençtir (Lee & Poreta, 2013). Kaldırma kuvveti ve destekleme; yukarı doğru hareketleri destekleyerek ve eklem yüklerini azaltarak yüzücüleri düşme nedeniyle yaralanmalardan korur. Bu nedenle, zıplama gibi yukarı doğru hareketler

suda daha kolay gerçekleşir. Su türbülansı; bir kişinin hareketleri tarafından oluşturulan suyun rastgele hareketidir ve normalde karada karşılaşılmayan denge ve koordinasyon için bir meydan okuma oluşturur. Su direnci; suyun kaldırma kuvvetinin tersine hareketler (aşağı doğru hareket), suyun doğal viskozitesi ve su türbülansı tarafından oluşturulur. Suyun direnci, hareket hızının düşmesine neden olur ve aynı hareketi gerçekleştirmek için karada gerekenden daha fazla kuvvet gerektirir. Kaldırma kuvveti, türbülans ve direnç aynı zamanda gelişmiş kardiyorespiratuar dayanıklılık, denge, koordinasyon, esneklik ve kas gücü dahil olmak üzere sağlıkla ve motor becerilerle ilgili ek fitness faydaları da sağlar (Lepore ve ark., 2007). Suyun eşsiz özelliklerinden dolayı, bireyler beceri seviyelerine uyan ve bağımsız hareket etmelerine yardımcı olan, temel motor becerilerin varyasyonlarını gerçekleştirme fırsatına sahiptirler (Lee & Poreta, 2013).

Motor beceri gelişimi için kara tabanlı etkinliklere benzer şekilde, havuz tabanlı etkinlikler lokomotor (yürüme, zıplama, gibi) ve nesne kontrol becerilerini (tekmeleme, fırlatma, yakalama, vurma gibi) içerebilir. Derinlemesine bir su bilgisi veya çok özel ekipman olmasa bile, suyun benzersiz özelliklerini anlayan uygulayıcılar, aktiviteleri karadakinden daha kolay veya daha zor hale getirmek için ayarlayabilirler (Lee & Poreta, 2013).

OSB'li bireylerde su egzersizi ve yüzme ile ilgili yapılan çalışmalar bulunmaktadır (Kraft ve Leblanc, 2018; Chu ve Pan, 2012; Pan, 2011). Su aktiviteleri; OSB'li çocuklardan olumlu tepki almış (Vonder Hulls ve ark., 2006), hareket becerilerinin kazanılmasını desteklemesi nedeni ile OSB'li çocuklar için tercih edilen fiziksel aktivite biçimleri arasında olduğu gösterilmiş (Prupas ve ark., 2006) ve su egzersiz programı, OSB'li bireylerde etkili ve pratik bir rehabilitasyon programı olarak da önerilmiştir (Pan, 2011).

Yüzmedeki özel beceriler, temel motor becerilerin edinimini geliştirmeye yardımcı olur (Lee & Poreta, 2013). Lee ve Poretta (2013), OSB'li bireylerin motor becerilerini geliştirmek için havuza dayalı bir yaklaşım kullanmışlar ve suyun özelliklerinden dolayı becerilerin öğrencilerin başarısını sağlamak için değiştirilebileceğini ve uyarlanabileceğini bildirmişlerdir. Bununla birlikte Caroll ve ark. (2017) suyun kaldırma kuvvetinin, motor bozukluğu olan çocukların vücut hareketlerini desteklediğinden ve karada yapılan fiziksel aktivite ile ilişkili yaralanma korkularını azaltabileceğinden, yüzmenin diğer fiziksel

aktivitelere göre fayda sağladığını ifade etmektedirler. Yüzme, OSB'li bireylerde serbest zaman faaliyeti olarak da önemli bir yer tutmaktadır (Stanish ve ark., 2017).

OSB'li çocukların günlük yaşamdaki duyusal deneyimlere akranlarından farklı tepkiler verdiği bildirilmektedir (Tomchek ve Dunn, 2007). Dolayısıyla su ortamı, OSB'li bireylerde hem sağlıklı serbest zaman katılımını desteklemekte hem de duyusal ihtiyaçları karşılaması açısından değerli olabilmektedir (Mische Lawson ve ark., 2019).

OSB'li bireylerin yüzme çalışmalarında güvenlik önemli bir yer tutmaktadır. OSB'li bireylerin aileleri, çocuklarının yüzmekten zevk aldığını düşünmelerine rağmen güvenliği bir endişe olarak tanımlamıştır (Mische Lawson ve ark., 2019).

Yüzme havuzu etkinliklerinin, OSB'li çocuklar için psikomotor becerileri geliştirmenin, uyumlu davranışları artırmanın ve sosyal etkileşim için fırsatlar sağlamanın etkili bir yolu olduğu gösterilmiştir (Battaglia ve ark.,2019; Bremer ve ark., 2016). Bu nedenle literatür, su ortamının benzersiz doğasının OSB'li çocuklarda bir dizi davranış ve beceriyi geliştirebileceğini öne sürmektedir (Lee & Poreta, 2013).

Ayrıca su ortamının faydaları hidrostatik basınç ve kaldırma kuvveti özellikleri ile açıklanabilir. Bu özellikler, otistik çocuklarda motor becerilerin yanı sıra duyusal ve sosyal davranışlarda (örneğin, dikkat etme ve göz temasını sürdürme) iyileştirmeler sağlar (Pan, 2010; Vonder Hulls, 2006).

Okul öncesi dönemdeki OSB'li çocukların çoğu ve aileleri, duyusal girdi, yeni hareket becerileri öğrenmek veya yüzmeden keyif almak için yüzmeye ilgi duymaktadır. Bu nedenle okul öncesi dönemdeki OSB'li çocuklar için yapılan ve uygulanacak programların şu özellikleri taşıması önerilmektedir (Prupas ve ark. 2006):

1) Su sporlarında erken müdahale yaklaşımının kullanılması,
2) Ebeveynlerin yaklaşıma dahil edilmesi,
3) Yaşa uygun aktivitelerin (özellikle müzik ve şarkılı) kullanılması,
4) Sürekli değerlendirmeler yapılması,
5) Yüksek seviyede bireyselleştirilmiş ve yapılandırılmış bir öğretim yaklaşımının kullanılması,

6) Gerektiğinde sürekli teşvik ve telkin gibi yönlendirme sürekliliğinin kullanılması,
7) Her bir aileye uygun su aktiviteleri ve programlar, seçme fırsatı sunarken ailenin serbest zaman aktivite fırsatlarına teşvik edilmesi,
8) OSB'li çocukları daha iyi anlamak ve karşılığında mümkün olan en iyi müdahale yöntemlerini sağlamak için OSB hakkında mümkün olduğunca çok bilgi sahibi olunması.

SONUÇ

Havuz ortamı, su aktiviteleri ve yüzme; OSB'li bireylerde gerek motor becerileri geliştirmek gerekse sosyal beceriler kazandırmak ve geliştirmek için yardımcı olabilir. Suda yapılan aktiviteler OSB'li bireyler için eğlenceli ve katılımın sağlandığı aktiviteler olsa da her OSB'li birey için aynı biçimde çekici ve eğlenceli gelmeyebilir, uygun olmayabilir. Bireysel farklılıklar daima göz önünde bulundurulmalı, bireyselleştirilmiş çalışmalar yapılmalıdır. Bu aktivitelerin, konuyu bilen, OSB'li bireylerin güvenliğinin sağlanması adına uzman eğiticiler ve özel sporcular yüzme antrenör belgeli yetkili kişiler tarafından yaptırılması önemlidir.

KAYNAKLAR

American Psychological Association (APA, 2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM; 5th ed.). Philadelphia, PA: American Psychiatric Association Publishing.

American Psychological Association (APA, 1994). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM; 4th ed.). Washington: American Psychiatric Association Publishing.

Auxter, D., Pyfer, J., Zittel, L., & Roth, K. (2010). Principles and methods of adapted physical education and recreation (11th ed.). Boston, MA., McGraw Hill.

Battaglia, G.; Agrò, G.; Cataldon, P.; Palma, A.; & Alesi, M. (2019). Influence of a specific aquatic program on social and gross motor skills in adolescents with autism spectrum disorders: Three case reports. J. Funct. Morphol. Kinesiol, 4 (27).

Bremer, E.; Crozier, M.; & Lloyd, M. (2016). A systematic review of the behavioral outcomes following exercise interventions for children and youth with autism spectrum disorder. Autism, 20, 899–915.

Brereton, A.V., Tonge, B.J., & Einfeld, S.L. (2006). Psychopathology in children and adolescents with autism compared to young people with intellectual disability. Journal of Autism and Developmental Disorders, 36, 863–870.

Carroll L.M., Volpe D., Morris M.E., Saunders J., & Clifford A.M. (2017). Aquatic exercise therapy for people with Parkinson disease: a randomized controlled trial. Arch Phys Med Rehabil, 98: 631-638.

Christensen, D.L., Baio, J., Van Naarden, B.K., Bilder, D., Charles, J. et al. (2012). Centers for Disease Control and Prevention (2016). Prevalence and characteristics of autism spectrum disorder among children aged 8 years—Autism and Developmental Disabilities Monitoring Network, 11 Sites, United States, MMWR Surveillance Summaries 65(3), 1–23.

Chu, C.H., & Pan, C.Y. (2012). The effect of peer-and sibling-assisted aquatic program on interaction behaviors and aquatic skills of children with autism spectrum disorders and their peers/siblings. Research in Autism Spectrum Disorders, 6(3), 1211-1223.

Corvey, K., Menear, K.S., Preskitt, J., Goldfarb, S., & Menachemi, N. (2016). Obesity, physical activity and sedentary behaviors in children with an autism spectrum disorder. Maternal and Child Health Journal, 20 (2), 466–476.

Healy, S., Haegele, J.A., Grenier, M., & Garcia, J.M. (2017). Physical activity, screen-time behavior, and obesity among 13-year olds in Ireland with and without autism spectrum disorder. Journal of Autism and Developmental Disorders, 47 (1), 49–57.

Healy, S., Msetfi, R., & Gallagher, S. (2013). 'Happy and a bit Nervous': The experiences of children with autism in physical education. British Journal of Learning Disabilities, 41(3), 222–228.

Hildebrandt, V.H., Chorus, A.M.J., & Stubbe, J.H. (2010). Trend report of physical activity and health 2008/2009. TNO Innovation for Life. Leiden: TNO Innovation for Life.

Kana, R.K., Keller, T.A., Cherkassky, V.L., Minshew, N.J., & Just, M.A. (2009). Atypical frontal-posterior synchronization of Theory of Mind regions in autism during mental state attribution. Social neuroscience, 4(2), 135-152.

Kraft, E., & Leblanc, R. (2018). Instructing children with Autism Spectrum Disorder: Examining swim instructors' knowledge building experiences. Disability and Health Journal, 11(3), 451-455.

Lee, J., & Poreta, D.L. (2013). Enhancing motor skills of children with autism spectrum disorder: A pool- based approach. Journal of Physical Education, Recreation and Dance, 84(1) 41-45.

Lepore, M., Gayle, G., & Stevens, S. (2007). Adapted aquatics programming: A professional guide (2nd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.

Mayes, S.D., Calhoun, S.L., Murray, M.J., Ahuja, M., & Smith, L.A. (2011). Anxiety, depression and irritability in children with autism relative to children with other neuropsychiatric disorders and typical development. Research in Autism Spectrum Disorders, 5, 474–485.

McCoy, S.M., Jakicic, J.M., & Gibbs, B.B. (2016). Comparison of obesity, physical activity, and sedentary behaviors between adolescents with autism spectrum disorders and without. Journal of Autism and Developmental Disorders, 46(7), 2317–2326.

Mische Lawson, L., D'Adamo, J., Campbell, K., et al. (2019). A qualitative investigation of swimming experiences of children with autism Spectrum disorders and their families. Clinical Medicine Insights: Pediatrics, 13, 1179556519872214.

Must, A., Phillips, S., Curtin, C., & Bandini, L.G. (2015). Barriers to physical activity in children with autism spectrum disorders:

Relationship to physical activity and screen time. Journal of Physical Activity & Health, 12(4), 529–534.

Pan, C.Y. (2010). Effects of water exercise swimming program on aquatic skills and social behaviors in children with autism spectrum disorders. Autism, 14, 9–28.

Pan, C.Y. (2011). The efficacy of an aquatic program on physical fitness and aquatic skills in children with and without autism spectrum disorders. Research in Autism Spectrum Disorders, 5(1), 657-665.

Pan C., & Frey G. (2006). Physical activity patterns in youth with autism spectrum. Journal of Autism and Developmental Disorders, 36:597–606.

Prupas A., Harvey W., & Benjamin J. (2006). Early intervention aquatics: A program for children with autism and their families. J Phys Educ Recreat Dance, 77(2): 46-51.

Rogers, S.J., & Vismara, L.A. (2008). Evidence-based comprehensive treatments for early autism. Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology, 37, 8–38. doi:10.1080=15374410701817808

Sandt D., & Frey G. (2005). Comparison of physical activity levels between children with and without autistic spectrum disorders. Adapted Physical Activity Quarterly 22:146–159.

Sharma, S.R., Gonda, X., & Tarazi, F.I. (2018). Autism spectrum disorder: classification, diagnosis and therapy. Pharmacology & therapeutics, 190, 91-104.

Sorensen, C., & Zarrett, N. (2014). Benefits of physical activity for adolescents with autism spectrum disorders: A comprehensive review. Review Journal of Autism and Developmental Disorders, 1, 344–353.

Stanish H.I., Curtin C., Must A., et al. (2017). Physical activity levels, frequency, and type among adolescents with and without autism spectrum disorder. J Autism Dev Disord, 47: 785-794.

Szatmari P., et al. (2016). Prospective Longitudinal Studies of Infant Siblings of Children With Autism: Lessons Learned and Future Directions. J Am Acad Child Adolesc Psychiatry, 55(3): p. 179–87.

Tomchek S.D., & Dunn W. (2007). Sensory processing in children with and without autism: a comparative study using the short sensory profile. Am J Occup Ther, 61: 190-200.

MACERA REKREASYONU

Fatih HAZAR

- Kurum Bilgisi: Bitlis Eren Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Bitlis/TÜRKİYE
- ORCID: 0000-0003-4996-2035
- Mail: fatihhazar@gmail.com

GİRİŞ

Macera rekreasyonunu tanımlamak için literatürde sıklıkla macera rekreasyonu yerine ekstrem, aksiyon, yüksek riskli, alternatif veya yaşam tarzı sporları terimleri birbirinin yerine kullanılmıştır. Ancak macera rekreasyonu, tarihsel olarak, belirsizliğin olduğu bir aktivite olarak karakterize edilmiş ve gerçek veya görünen risk unsurlarını içeren doğal çevre ile bir etkileşimi kullanan fiziksel aktiviteler olarak tanımlanmıştır (Ewert & Hollenhorst, 1989).

Macera rekreasyonu; yükseltilmiş bedensel duygular üreten (örneğin, uzayın farklı boyutlarında hızlı ivmelenmeden kaynaklanan vestibüler duyumlar), benzersiz algılanan ve nesnel riskleri yönetmek için beceri geliştirme gerektiren, kendi kendine başlatılan doğa temelli fiziksel aktiviteler olarak tanımlanır (Boudreau ve ark. 2020). Bu tanım, macera rekreasyonundan kaynaklanan bedensel duyguları yükseltilmiş olarak vurgular ve bunları günlük yaşamda deneyimlenen bedensel duygulardan ayırır. Benzer şekilde, macera rekreasyonunda karşılaşılan algılanan ve nesnel riskler, günlük deneyimlerde (örneğin araba kullanmak) karşılaşılan risklerle karşılaştırıldığında, doğası gereği daha yüksek değil, benzersiz olarak tanımlanır. Macera rekreasyonu, kaya tırmanışı, skydiving (akrobatik manevralar ile paraşütle atlama) ve akarsu kanosu gibi etkinlikleri içerir (Woodman ve ark., 2020). Ayrıca son on yılda kiteboard ve ayakta kürek çekme gibi yeni macera aktivite türleri de artmıştır (Gilbertson & Ewert, 2015).

Kapalı mekanda kaya tırmanışı veya rüzgar tünelinde paraşütle atlama gibi "kapalı alan macera rekreasyonu" ortaya çıkmasına rağmen (van Bottenburg & Salome, 2010), bu aktivitelerin kavramsal olarak macera rekreasyonu anlayışından farklı olduğu savunulmaktadır (Boudreau ve ark. 2020). Spesifik olarak, kontrollü ortamların öngörülebilirliği, 'kapalı alan/iç mekan' macerasında azaltılmış riskler gerektirir (Woolings ve ark., 2015). Bu nedenle risk alma ve heyecan arama, macera rekreasyon deneyimine katılım için başlıca motive edici faktörler olarak görülmektedir (Gilbertson & Ewert, 2015). Ayrıca, macera rekreasyonunda doğanın kritik bir rol oynadığı ve yokluğunun farklı motivasyonlara, deneyimlere ve sonuçlara yol açabileceği öne sürülmüştür (Houge Mackenzie & Hodge, 2019). Benzer biçimde, rehberli macera rekreasyonu (örneğin, ticari rafting veya bungee jumping), gerekli kişisel beceri geliştirme düzeylerinin azalması ve kendi

kendine başlatılan risk yönetiminin azalması nedeniyle kavramsal olarak macera rekreasyonu tanımına uymamaktadır. Açık hava macera rekreasyon aktiviteleri, ormanlar, göller ve su yolları, dağlık yollar, milli parklar, dağlık arazi ve uzak vahşi alanlar dahil olmak üzere çok çeşitli ortamlarda gerçekleştirilir. Bu yerler sadece rekreasyonel katılım için fırsatlar sağlamakla kalmaz, aynı zamanda kişisel gelişime ve benzersiz şekillerde öğrenmeye de izin verir. Doğa, gerçek veya açık risk, günlük hayatın rutinlerinden ayrı, yeni ve alışılmadık bir fiziksel ortam, uyulması gereken benzersiz kurallar, estetik ve ruhsal nitelikler ve fiziksel ve duygusal zorluklar sunar. Bu nedenle katılım, dış ortamlarla ilgili özel bilgi, beceri ve yetenekler gerektirir. Ayrıca, grup katılımcıları ve liderler için sosyal etkileşim ve karşılıklı bağımlılık gereklidir (D'Amato & Krasny, 2011; Ewert & Sibthorp, 2014; Ewert & Hollenhorst, 1989; Lekies ve ark., 2015).

Macera rekreasyonu kavramı, Ewert ve Hollenhorst (1989) tarafından, "doğal çevre ile bir etkileşimi kullanan, gerçek veya görünür tehlike unsurları içeren, sonucu belirsiz olsa da katılımcı ve koşullardan etkilenebilen, kendi kendine başlatılan çeşitli etkinlikler" olarak tanımlanırken, Houge Mackenzie, & Hodge, (2020) ise macera rekreasyonunu, bu parametrelere dayanarak, macera rekreasyonunu, yüksek bedensel duyumlar üreten ve benzersiz algılanan ve nesnel riskleri yönetmek için beceri geliştirmeyi gerektiren, kendi kendine başlatılan, doğaya dayalı fiziksel aktiviteler olarak tanımlamaktadır.

"Açık hava macera rekreasyonu", kişisel özelliklerin belirli aktivite ve ortam özellikleriyle birleştirilmesi olarak tanımlanmıştır (Ewert & Hollenhorst, 1989). Bireysel özellikler, yetenekler, tercihler, geçmiş deneyimler ve beklentiler, program hedefleri, aktiviteler, gerçek veya algılanan tehlike ve sosyal ve çevresel faktörlerle birleşerek belirsiz sonuçlar üretir (Ewert & Sibthorp, 2014; Ewert & Hollenhorst, 1989). Açık hava etkinliklerine katılma motivasyonları çeşitlidir; bazıları kişiler macera, meydan okuma ve fiziksel aktivite ararken, bazıları merak ve huşu aramakta; bazıları doğayı öğrenmek ve doğadan zevk almak için fırsatlar ararken diğerleri normal rutinlerden kurtulmak ve kaçmak istemektedirler (Driver ve ark.1996). Bu nedenle başarılı rekreasyonel deneyimler; macera rekreasyon programı personelinin, bireylerin niteliklerini doğru bir şekilde değerlendirmesi ve bunları uygun rekreasyonel fırsatlarla eşleştirme becerisine bağlıdır (Ewert & Hollenhorst, 1989).

Açık hava macera deneyimlerinin, artan özgüven, benlik saygısı, zorluklardan hızla kurtulma kapasitesi, içsel motivasyon, haz, yeterlilik, ilgililik ve özerklik gibi bir dizi olumlu duygusal ve bilişsel sonucun yanı sıra kişisel dönüşümleri, iyi olmayı ve eko-merkezli bakış açılarının geliştirilmesini de kolaylaştırdığı gösterilmiştir (Scarf ve ark., 2018; Brymer & Schweitzer, 2013; Wang ve ark., 2006; Sibthorp ve ark., 2008). Macera rekreasyonu gibi aktivitelerden kaynaklanan olumlu duygular arasında; mutluluk, neşe, memnuniyet ve heyecan yer alır (Newman ve ark., 2014). Ancak teknolojik gelişmeler, daha az beceri ve deneyime sahip daha fazla insanın macera aktivitelerine katılmasına izin vermektedir (Gilbertson & Ewert, 2015).

Macera rekreasyonuna katılım motivasyonları genellikle dinamiktir ve faaliyetler arasında değişiklik gösterir. Yani, deniz kanosu motivasyonları, kaya tırmanışı motivasyonlarından kökten farklı olabilir. Bir deniz kanosu rekreasyon katılımcısı doğanın tadını çıkarmak için daha fazla motive olabilirken, bir kaya tırmanışçısı tırmanış sahasının konumu ne olursa olsun, tırmanışın zorluğu için daha fazla motive olabilir (Gilbertson & Ewert, 2015).

Macera aktiviteleri, hedefe ulaşma, risk alma, kişisel sınırları zorlama, korku ve bedensel duyumların üstesinden gelme, diğer insanlarla ve doğal çevre ile daha derin bağlar kurma arzularına kadar değişen yönlerle motive edilir (Kerr & Houge Mackenzie, 2012). Dolayısıyla insanlar, normal yaşamdan uzaklaşmak ve kendisiyle benzer ilgi ve becerilere sahip diğer insanlarla sosyalleşmek için macera aktivitelerine daha fazla katılmaktadırlar (Gilbertson & Ewert, 2015). Evert ve ark., (2013) çalışmalarında, bir kişiyi bir macera rekreasyon etkinliğine katılmaya motive eden şeyin sosyal, heyecan arama ve öz imaj güdüleriyle bağlantılı olabileceğini belirtmektedirler.

Macera rekreasyonu, ergenler arasında sorunlu davranışları ve suçluluğu önleyebilir (Hansen & Breivik, 2001); cesaret ve alçakgönüllülüğü tetikler (Brymer & Oades, 2009); benlik saygısını artırır (Woodman ve ark., 2020); aktif ve sağlıklı yaşam tarzlarını teşvik eder (Eigenschenk ve ark., 2019). Bu programlar aracılığıyla elde edilen kişisel gelişimdeki temel faktörler, bozulmamış doğal çevre, yeni bir yaşam tarzı ve vahşi doğayı deneyimleme, diğer katılımcıların desteği ve programda sunulan zorluğun yoğunluğunu içerdiği belirtilmektedir. Gençleri açık hava macera

rekreasyonuna dahil etmek, güven inşa etmenin, kendine ve başkalarına güvenmenin ve beceri ve yeteneklerde ustalaşmanın bir yolu olmuştur (D'Amato & Krasny, 2011). Bunlara ek olarak, farklı eğlence türleri ile pozitif gençlik gelişimi arasındaki bağlantıya dikkat çekilmiştir (Roberts & Suren, 2010; Bocarro ve ark., 2008). Çalışmalar ayrıca, çocuklukta açık hava rekreasyon deneyimleri ile daha sonraki yaşamda çevre yanlısı tutumlar arasında bir bağlantı olduğunu (Wells & Lekies, 2006) ve çevre ile ilgili mesleklere artan bir ilgi olduğunu (James ve ark. 2010) göstermiştir.

Macera Terapisi

Açık hava macera uygulama ve araştırmalarında son yıllarda büyüme gösteren bir alan, "Macera Terapisi" olarak tanımlanan program veya hizmettir (Tucker ve ark. 2016; Tucker, 2009). Macera terapisi, açık hava macerası ile sosyal hizmet, danışmanlık, psikoterapi, sağlığın teşviki ve geliştirilmesi ve diğerleri dahil olmak üzere insani hizmet alanlarının uygulamaları arasındaki kesişmeyi yakalayan bir "şemsiye terimdir" (Harper ve ark., 2015).

Macera terapisi içinde, eğitim ve terapiye yönelik açık hava, vahşi doğa, deneyimsel ve doğa temelli ve yer temelli yaklaşımlar dahil olmak üzere bir dizi başka uygulama ve yaklaşım tanımlayıcısı bulunur. Çok sayıda belirtiye sahip olmakla birlikte, açık hava macerasında terapötik bir yaklaşım genellikle Tablo 1'de tanımlanan uygulama unsurlarını içerir (Harper, 2017). Macera temelli grup etkinlikleri, çok çeşitli oyunlar, problem çözme girişimleri, meydan okuma kursu etkinlikleri vb. içerebilir (Tucker ve ark. 2016).

Macera terapisi literatüründeki önde gelen bazı yazılar, bu alandan gelişmekte olan bağımsız bir meslek olarak bahsederken, diğerleri yaklaşımın çok geniş ve çeşitli olduğunu ve çok sayıda meslekte kullanılabilecek terapötik yaklaşımların bir koleksiyonu olarak kalması gerektiğini öne sürmektedirler (Harper, 2017).

Tablo 1. Terapötik olarak kullanılan açık hava macera uygulamasının unsurları (Harper, 2017).

Uygulama Elementleri	**Kısa açıklama**
Aktif kinestetik	Aktif bedensel katılımın dahil edilmesi
Deneyimsel öğrenme yöntemleri	Grup girişimleri, görevler ve deneysel öğrenme yoluyla 'yaparak öğrenme' uygulaması
Terapötik uygulamanın entegrasyonu	Bireysel ve grup terapisini birleştirir, psikoeğitim ve sosyal grup öğrenimi
Yere bağlantı	Yere dayalı bilgi ve araziye dayalı uygulamalar
Metafor üretimi	Doğa, anlamlandırma, analoji ve anlatılar için sınırsız fırsat sunar
Meydan okuma	Büyüme desteği ile algılanan risk ve görev yükü dengesi
Doğal sonuçlar	Eylemler ve seçimler açık ve net bir geri bildirime sahiptir.
Yansıma	Hareketsizlik dönemleri ve tek başına yönlendirilen zaman, iç gözlem için izin verir
Farkındalığa alternatif giriş	Tek başına tartışma yerine aktiviteye ve sosyal dinamiklere odaklanın (yani konuşma terapisi)

Macera terapisi literatüründeki önde gelen bazı yazılar, bu alandan gelişmekte olan bağımsız bir meslek olarak bahsederken, diğerleri yaklaşımın çok geniş ve çeşitli olduğunu ve çok sayıda meslekte kullanılabilecek terapötik yaklaşımların bir koleksiyonu olarak kalması gerektiğini öne sürmektedirler (Harper, 2017). Evert ve ark., (2013) çalışmalarında, bir kişiyi bir macera rekreasyon etkinliğine katılmaya motive eden şeyin sosyal, heyecan arama ve öz imaj güdüleriyle bağlantılı olabileceğini düşündürmektedir biçiminde ifade ederler.

Macera terapisi, değişmeye hazır olmadan tedaviye gelen dirençli bireylerde bile etkili olabilir (Bettmann ve ark., 2013). Macera terapisinin amacı, geleneksel terapötik grup terapisi yöntemlerini, belirli terapötik hedeflere hitap eden deneyimsel etkinliklerle bütünleştirmektir. Macera

terapisi, yedi temel unsurla karakterize edilebilir (Gass ve ark., 2012; Tucker, 2009).

1) Eylem merkezli terapiye katılım,
2) Alışılmadık yeni bir ortam veya durumun kullanılması,
3) Bir değişim ikliminin sürdürülmesi,
4) Faaliyetlerin sürekli değerlendirme araçları olarak kullanılması,
5) İlgili bir topluluk oluşturmak,
6) Çözüm odaklı yaklaşım,
7) Esnek bir terapötik ilişkiye izin vermek için uzman olarak klinisyenden kolaylaştırıcı olarak klinisyene geçiş

SONUÇ

Yüksek kaliteli bir rekreasyonel deneyim sunmak için, meydan okuma ve risk almaktan daha karmaşık, çeşitli motivasyon faktörlerine izin veren bir dizi macera aktivitesi sunmak, macera rekreasyon sağlayıcılarının görevidir. Bununla birlikte, bu program tekliflerinin faaliyet türüne, cinsiyete ve deneyim seviyelerine dayalı farklı motivasyonları dikkate alması gerekir. Bireylerin motive durumlarında, motorik özelliklerine göre birçok özellik dikkate alınarak hazırlanacak macera rekreasyonu programları daha başarılı olabilir. Her geçen gün macera rekreasyonuna yeni aktiviteler eklenmektedir. Macera rekreasyonu uzmanları ve sağlayıcıları, yeni ve çeşitli macera rekreasyonu aktiviteleri bularak bunları programlarına eklemeleri ilgiyi ve katılımı yüksek tutmak açısından önemlidir.

KAYNAKLAR

Bettmann, J.E., Russell, K.C., & Parry, K.J. (2013). How substance abuse recovery skills, readinessto change, and symptom reduction impact change processes in wilderness therapy participants. Journal of Child and Family Studies, 22, 1039–1050.

Bixler, R.D., Floyd, M.F., & Hammitt, W.E. (2002). Environmental socialization: Quantitative test of the childhood play hypothesis. Environment and Behavior, 34, 795–818.

Bocarro, J., Greenwood,P.B., & Henderson, K.A. (2008). An integrative review of youth development research in selected United States recreation journals. Journal of Park and Recreation Administration, 26, 4–27.

Boudreau, P., Mackenzie, S. H., & Hodge, K. (2020). Flow states in adventure recreation: A systematic review and thematic synthesis. Psychology of Sport and Exercise, 46, 101611.

Brymer, E., & Oades, L.G. (2009). Extreme sports: A positive transformation in courage and humility. Journal of Humanistic Psychology, 49(1), 114–126.

Brymer, E., & Schweitzer, R. (2013). Extreme sports are good for your health: A phenomenological understanding of fear and anxiety in extreme sport. Journal of Health Psychology, 18(4), 477–487.

D'Amato, L.G., & Krasny, M.E. (2011). Outdoor adventure education: Applying transformative learning theory to understanding instrumental learning and and personal growth in environmental education. The Journal of Environmental Education, 42, 237–254.

Driver,B.L., Manfredo, M.J., & Tarrant, M. (1996). Measuring leisure motivations: A meta-analysis of the Recreation Experience Preference scales. Journal of Leisure Research, 28, 188–213.

Eigenschenk, B., Thomann, A., McClure, M., Davies, L., Gregory, M., Dettweiler, U., & Inglés, E. (2019). Benefits of outdoor sports for society. A systematic literature review and reflections on evidence. International Journal of Environmental Research and Public Health, 16 (6), 937. https://doi.org/10.3390/ijerph16060937.

Ewert, A., Gilbertson, K., Luo, Y.C., & Voight, A. (2013). Beyond "because it's there" motivations for pursuing adventure recreational activities. Journal of leisure research, 45(1), 91-111.

Ewert, A., & Hollenhorst, S. (1989). Testing the adventure model: Empirical support for a model of risk recreation participation. Journal of Leisure Research, 21, 124–139.

Ewert, A.W., & Sibthorp, J. (2014). Outdoor adventure education: Foundations, theory, and research. Champaign, IL: Human Kinetics.

Gass, M.A., Gillis, L.H., & Russell, K.C. (2012). Adventure therapy: Theory, research and practice. New York, NY: Routledge.

Gilbertson, K., & Ewert, A. (2015). Stability of motivations and risk attractiveness: The adventure recreation experience. Risk Management, 17(4), 276-297.

Hansen, E.B., & Breivik, G. (2001). Sensation seeking as predictor of positive and negative risk behavior among adolescents. Personality and Individual Differences, 30, 627–640.

Harper, N.J. (2017). Wilderness therapy, therapeutic camping and adventure education in child and youth care literature: A scoping review. Children and Youth Services Review, 83, 68-79.

Harper, N.J., Peeters, L., & Carpenter, C. (2015). Adventure therapy. In R. Black, & K.S. Bricker (Eds.). Adventure programming and travel in the 21st century (pp. 221–236). State College, PA: Venture Publishing.

Houge Mackenzie, S., & Hodge, K. (2020). Adventure recreation and subjective well-being: A conceptual framework. Leisure Studies, 39(1), 26-40.

James, J.J., Bixler, R.D., & Vadala, C. (2010). From play in nature, to recreation then vocation: A developmental model for natural history-oriented environmental professionals. Children, Youth, and Environments, 20, 231–256.

Kerr, J.H., & Houge Mackenzie, S. (2012). Multiple motives for participating in adventure sports. Psychology of Sportand Exercise, 13, 649–657.

Lekies, K.S., Yost, G., & Rode, J. (2015). Urban youth′ s experiences of nature: Implications for outdoor adventure recreation. Journal of Outdoor Recreation and Tourism, 9, 1-10.

Newman, D.B., Tay, L., & Diener, E. (2014). Leisure and subjective well-being: A model of psychological mechanisms as mediating factors. Journal of Happiness Studies, 15, 555–578.

Roberts, N.S., & Suren, A.T. (2010). Through the eyes of youth: Aqualitative evaluation of outdoor leadership programs. Journal of Park and Recreation Administration, 28(4), 59–80.

Scarf, D., Kafka, S., Hayhurst, J., Jang, K., Boyes, M., Thomson, R., & Hunter, J.A. (2018). Satisfying psychological needs on the high seas: Explaining increases self-esteem following an adventure education programme. Journal of Adventure Education & Outdoor Learning, 18, 165–175.

Sibthorp, J., Paisley, K., Gookin, J., & Furman, N. (2008). The pedagogic value of student autonomy in adventure education. Journal of Experiential Education, 31, 136–151.

Tucker, A. (2009). Adventure-based group therapy to promote social skills in adolescents. Social Work with Groups, 32, 315–329.

Tucker, A.R., Norton, C.L., Itin, C., Hobson, J., & Alvarez, M.A. (2016). Adventure therapy: Nondeliberative group work in action. Social Work with Groups, 39: (2–3), 194–207.

Wang, C.K.J., Liu, W.C., & Kahlid, A. (2006). Effects of a five-day outward bound course on female students in Singapore. Australian Journal of Outdoor Education, 10, 20–28.

Wells, N.M., & Lekies, K.S. (2006). Nature and the life course: Pathways from childhood experiences with natüre to adult environmentalism. Children, Youth, and Environments, 16, 1–24

Woodman, T., MacGregor, A.L., & Hardy, L. (2020). Risk can be good for self-esteem: beyond self-determination theory. Journal of Risk Research, 23(4), 411-423.

Woolings, K. Y., McKay, C. D., & Emery, C. A. (2015). Risk factors for injury in sport climbing and bouldering: A systematic review of the literature. British Journal of Sports Medicine, 49(17), 1094–1099.

SPOR YAPAN BİREYLERİN BİR BOŞ ZAMAN FAALİYETİ OLARAK SPOR ALGISI

Rahile GÜRAN

- Kurum Bilgisi: İzmir Kavram Meslek Yüksek Okulu, Yönetim ve Organizasyon Bölümü, Spor Yönetimi Programı, İzmir/TÜRKİYE
- ORCID: 0000-0002-9130-3482
- Mail: rahile.guran@kavram.edu.tr

Dilek AMCAOĞLU

- Kurum Bilgisi: İzmir Kavram Meslek Yüksek Okulu, Yönetim ve Organizasyon Bölümü, Spor Yönetimi Programı, İzmir/TÜRKİYE
- ORCID: 0000-0002-1641-5441
- Mail: dilek.amcaoglu@kavram.edu.tr

Ahmet Hamdi ÇAKMAK

- Kurum Bilgisi: İzmir Kavram Meslek Yüksek Okulu, Yönetim ve Organizasyon Bölümü, İnsan Kaynakları Yönetimi Programı, İzmir/TÜRKİYE
- ORCID: 0000-0003-4139-5056
- Mail: ahmet.cakmak@kavram.edu.tr

Not: Bu çalışma 08.11.2019 tarihinde ICHES Uluslararası İnsani Bilimler ve Eğitim Bilimleri Kongresi'nde poster sunumu şeklinde sunulmuştur.

GİRİŞ

Bireylerin gelir yani maddi bir unsur elde etme amacı olmadan, çalışmadığı zamanlar, iş hayatı bakımından boş zaman ifadesini oluşturmaktadır.

Bireylerin boş zamanlarını ne şekilde değerlendirebileceği tamamen şahsi alan algısıyla ilgilidir.

Bu çalışmanın amacı, spor ile uğraşan bireyin boş zaman algısının ne olduğunu ortaya çıkarmaktır.

Bireylerin Bir Boş Zaman Faaliyeti Olarak Spor Algısı

Bireylerin çalışma yaşamı ve çalışma hayatları dışarısında geçirmiş oldukları zaman genel bir ifade ile "yaşamı" ifade etmektedir. "Boş Zaman" kavramı, ilk olarak 1899 yılında Veblen tarafından "Aylak Sınıfı" isimli çalışmasında ele alınmıştır. Veblen'e göre boş zaman kavramı, olarak üretim sürecine katılmayan grupları tanımlamak amacıyla kullanılmıştır (Veblen, 1995). Günümüzde ise boş zaman kavramıyla bireylerin işe gitmedikleri sürelerden geri kalan zaman anlatılmaktadır (Aytaç, 2002). Boş zaman dar anlamda iş sorumluluklarından ve diğer alanlardaki görevlere mecburiyetin bulunmadığı zamandır. Boş zamanın geniş anlamda tanımına bakıldığındaysa, zamanın, iş dışı ve görev alanları dışındaki meşguliyet ve hobilerle doldurularak benlik geliştirme için serbestçe kullanımıdır (Gökalp, 2007).

Fiziksel aktivite, yaşam boyu ve özellikle orta yaş ve yaşlanma sırasında sağlıkta önemli bir rol oynar. Dünya Sağlık Örgütü'ne göre sağlığın tanımı, sadece hasta ve ya sakat olmama hali değil, fiziksel, ruhsal ve sosyal yönden tam bir iyilik hali olarak tanımlanmıştır (Tıp Hukuku Derneği, t.y.). Bu tanımda sağlığın aslında birçok yönünün olduğu ve bu alanların her birinde de ayrı ayrı iyi oluşa özellikle dikkat çekilmiştir. Fiziksel aktivite, osteoporoz, meme kanseri, diyabet ve birçok kardiyovasküler durum dahil olmak üzere çok sayıda hastalığın önlenmesi ile ilişkilidir (2018 Fiziksel Aktivite Yönergeleri Danışmanlığı).

Einstein'a göre, vücudumuzun algıladığı zaman duvardaki saatin zamanına göre daha hassastır. Vücudumuzun algıladığı zamana "beden günü" denilmektedir. Vücudumuzun algıladığı zamanın başlangıcı, saatin bulunuşundan daha eskilere, canlının gelişiminin fark edilmesine kadar uzanmaktadır. Beden saatinin kontrol mekanizmasının ise beyinde bulunan hipotalamus bölgesinde olduğu düşünülmektedir. Beden saatini

gözlemleyenler bedendeki değişikliklerin bağışıklık sistemini, kalp atışını ve kan dolaşımını düzenleyen 7 günlük ritimlerinden söz etmektedirler (Güçlü, 2001).

Yetişkinlik dönemine gelindiğinde ise, romantik ilişkiler, evlilik, iş hayatı, ebeveynlik, ebeveynlikle ilgili sorumluluklar ve sorunlar gibi bir dizi yaşam gereklilikleri de beraberinde gelmektedir. Evlilik, ekonomik durum ve kariyer ile ilgili stresler yetişkinlerin yaşamlarındaki zorlukların sadece bir kısmıdır (Owen, Çelik, 2018). Bu yüzden doğru zaman yönetimi yapabilmek, özellikle de çalışma hayatında, bizim üzerimizdeki stresi büyük ölçüde hafifletebilir. (Hacıoğlu, Gökdeniz ve Dinç,2017:13)

Boş zaman kavramının bağımsız bir yaşam alanı olarak algılanması gibi, boş zaman algısı da daha çok modern döneme aittir. Aytaç(2002)'a göre, " modern toplumda boş zamanın değişen anlamı ve bu alanda ortaya çıkan etkinliklerin ideolojik ve ticari sömürüye yatkın doğası, boş zamanı bir yaşam hakkı olmaktan çıkarmakta ve bu alanın ticari/endüstriyel/siyasi ve ideolojik bir av sahası olarak görülmesini beraberinde getirmektedir " (Aytaç, 2002).

Omay(2008); "Bireylerin tüketim görevini yerine getirmek zorunda kaldıkları zaman" olarak boş zaman kavramını açıklamıştır. Bireylerin sahip oldukları tüketim alışkanlıklarının, sistem tarafından belirleniyor olmasını ise; "boş zamanın manipüle edilmesi" olarak belirtmiştir (Omay, 2008).

Depresyon belirtileri de dahil olmak üzere ruh sağlığı sorunları, dünya çapında önemli bir halk sağlığı sorunu olarak tanımlanmıştır. Bireyler stresle yoğun çalışma temposu içinde özellikle iş hayatında karşılaşmaktadır. Bunun içinde, stresle başa çıkma da ilk olarak, örgütsel stresörleri ortadan kaldırmak gerektiği düşünülmektedir. İkinci olarak, çalışma yaşamının dışındaki ve kişisel anlamda boş zamanların değişik rekreatif etkinliklerle değerlendirilerek bireylerin stresleriyle nasıl başa çıkabileceğinin yollarının aranması gerekmektedir (Karaküçük ve Başaran, 1996).

Boş zaman kavramları anlatan tanımlar incelediğinde; kişinin gün içindeki sorumluluklarından arta kalan zamanı olacak, dıştan bir zorunluluk olmayacak, yapılmak istenen aktiviteler bireyin özgür iradesi doğrultusunda seçilebilecek, kişiye haz ve mutluluk verecek şeklinde 4 ana unsur olarak toplanmıştır (Birinci ve Güçer, 2019).

Özgören-Şen ve Öztek (2017) ise; boş zaman kavramını; "İnsanların çalışma ve fizyolojik ihtiyaçlarının karşılanması dışında, özgür olarak, dinlenme, başarı kazanma, kişisel gelişim ve eğlenme için kullandıkları

zamandır" ifade etmişlerdir. Aynı zamanda boş zaman için; "Bir aktivite, bir serbest zaman veya bir fırsat olarak görüldüğü gibi, rahatlama, kendini geliştirme, kültürel ve ailevi istikrar sağlama, iletişim sağlama özelliklerinin yanı sıra bir kaçış, yenilik, karmaşıklık ve heyecandır." Şeklinde de yorum yapmışlardır. (Özgören- Şen ve Öztek, 2017).

Karaküçük (2008) boş zaman tanımını ise; "Hayatın gerekliliklerinin yerine getirilmesinden sonra arta kalan zaman" olarak ifade etmiştir. Ayrıca boş zaman, insanın zorunluluklar dışında, eğilimleri ve istekleri doğrultusunda istediği gibi oyalanabilmesi, dinlenebilmesi, eğlenebilmesi veya kendini geliştirebilmesi için hak ettiği bir zaman dilimidir (Karaküçük,1999).

Eruzun ve Türkmen (2018)'e göre, "Sağlıklı bir yaşam sürmek adına boş zamanlarını en iyi değerlendirmeyi planlayan insanlar bu bağlamda spor merkezlerine ihtiyaç duymaktadır. Sanayileşme ve kentleşme ile birlikte insanların yoğun iş yükünden arta kalan zamanlarda kendilerini yenilemek amacıyla bir takım ihtiyaçları giderme yoluna başvurmaktadır. Boş zamanını verimli bir şekilde değerlendirmek isteyen birey, zinde ve sağlıklı kalabilmek için ise spor aktivitelerini seçmektedir." (Eruzun, Türkmen, 2018)

Spor yapan bireyler çocukluk dönemi itibari ile kendini tanımaya başlar, ergenlik dönemi ile birlikte de yaşama dair bir takım hedefler geliştirir. Şahin (2005) ve arkadaşlarına göre spor yapan birey ;"Aynı zamanda kendi kişilik gelişimini destekleyecek spor etkinlikleri sayesinde öznel iyi oluşunun yükselmesini sağlamaktadır." (Şahin, Baş ve Çelik, 2005)

Aynı zamanda düzenli spor yapmak, bireylerde sosyal ilişkileri geliştirmekte, yalnızlıktan uzaklaştırmakta, bireylere kendini gerçekleştirme hissi vermektedir (Şahin, Baş ve Çelik, 2005).

2. YÖNTEM

2.1.Araştırmanın Amacı ve Önemi

Bu çalışmanın amacı; bireylerin iş dışı yaşamından geri kalan zaman yönetiminde spora yer vermenin neler hissettirdiğini araştırmak oluşturmaktadır. Yapılan yazın incelemelerinde boş zamanla ilgili spor yapan bireyler açısından araştırma azlığı bu araştırmayı önemli kılmaktadır.

2.2. Örneklem

Araştırmaya, bir spor salonunda bulunan bireylerin %60'ı erkek, %40'ı kadın olmak üzere toplam 10 kişi katılmıştır. Katılımcıların yaş ortalamaları 26 olup, 21-32 yaş aralığında yaşları değişmektedir.

2.3. Verilerin Toplanması

Bu çalışmadaki veriler, araştırmacı kişiler tarafından oluşturulan, demografik bilgi formu ve altı açık uçlu soru, e-mail aracılığıyla toplanmıştır. Verilerin toplanması 18 Temmuz – 02 Ağustos 2019 tarihleri arasında gerçekleştirilmiştir.

2.4. Verilerin Analizi

Bu çalışmada içerik analizinden faydalanılmıştır. Toplanan verilerden, kodlama yoluyla, temalar oluşturulmuştur. "Spor algısı kategorisi, sağlık açısından iyilik hali, sosyalleşme, kendine güven, psikolojik rahatlık hali ve zaman yönetimi" temaları altında toplanmıştır.

3. BULGULAR

3. 1. Katılımcıların Sosyo-Demografik Özelliklerine İlişkin Bulgular

Araştırmaya, bir spor salonunda bulunan %60 erkek, %40 kadın olmak üzere toplam 10 kişi katılmıştır. Katılımcıların yaş ortalamaları 26 olup, yaşları ise 21-32 olarak değişmektedir. Eğitim durumları ise; lise mezunu (n=2), ön lisans mezunu (n=3), lisans mezunu (n=4), yüksek lisans mezunu (n=1) şeklindedir.

3.2. Tematik Analize Dair Bulguları

3.2.1. Spor Algısı Kategorisi

Spor algısı kategorisine ait temalar ve sıklıkla tekrarlanan ifadelerden oluşturulan kodlara dair tablo, Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1: Boş Zamanlarında Spor Yapan Bireylerde Spor Algısı Kategorisine Ait Temalar ve Kodlar

Kategori	Tema	Kod
Spor Algısı	Sağlık Açısından İyilik Hali	Sağlıklılık
		Düzenli Uyku
		Kilo Kaybı
		Yaşam Kalitesi Artışı
	Sosyalleşme	Arkadaşlık
		Takım Olma
		Ortak Amaç
		Hayatın Sosyal Olunan Kısmı
	Kendine Güven	Ruhsal İyilik Hali
		Fiziken İyilik Hali
		Öz saygı
		Başarılı Hissetme
	Zaman Yönetimi	Programa Bağlılık
		Başarılı Hissetme
		İş-özel yaşam dengesi
		Zaman Kontrolü

3.2.1.1. Sağlık Açısından İyilik Hali

"Dayanıklılık ve direnç oranımın arttığını hissediyorum. Düzenli bir şekilde olduğu takdirde halsizlik düzeyimi de etkiliyor.", "Yaşam kalitemi arttırdı. Sağlıklı kilo kaybı ve çoğu değerlerimde düzelme sağladı. Ben bu sebepten spor yapınca mutlu, keyifli oluyorum.", "Düzenli uyku almamı sağlıyor. Kendimi daha dinç hissediyorum.", "Spor sayesinde fazla kilolarımdan kurtulup daha fit bir görüntüye sahip olmakla birlikte hem total kolestrol hem de yüksek kolestrol seviyemde düşüş yaşadım. Ayrıca daha hızlı bir metabolizmaya sahibim.", "Benim hayatımdaki en büyük etkisi astım, bronşit hastalıklarımı spor yaparak yendim. Yıllar öncesinde spor sayesinde ilaçlarla gezmeyi bıraktım. "

3.2.1.2. Sosyalleşme

"Sporu boş zaman değerlendirme değil de sosyal yaşamım olarak görüyorum.", "Yeni insanlarla tanışıp sosyalleşebiliyorum. Ama spor yapmak sosyal yaşamımın büyük bir kısmını kaplıyor.", "Burada ortak heves ve heyecanlarla programımızı yetiştirmeye çalışıyoruz. Bu da bizi birbirimize bağlıyor. Arkadaşlık, takım olmak ben hep hissediyorum bunları.", "Spor yapmayan bir çevrede kimisi saygı duyarken kimisiyle bağlantılarınız

kopabiliyor. Çünkü ben spora vakit ayırmayı seviyorum. Tabi zamanla spora vakit ayıran insanlarla daha irtibatta oluyorsunuz".

3.2.1.3. Kendine Güven

"Enerjimin, özgüvenimin arttığını hissediyorum.", "Boş zamanlarımı sporla değerlendirmek kendime saygımı artırıyor.", "Mükemmel olduğumu ve başarılı olduğumu hissediyorum.", "Özgüvenim ve özsaygım artıyor. ", "Zinde, mutlu, sağlıklı ve başarılı hissediyorum." , "Ruhsal ve fiziksel olarak daha iyi olmamı sağlayarak kendime güvenimi arttırıyor "

3.2.1.4. Psikolojik Rahatlık

"Boş zamanlarımda spor yaparak oldukça rahatlamış oluyorum.", "Spor bana terapi gibi geliyor.", "Spor yapınca hayat her şeye rağmen yaşamaya değer diye düşünüyorum. Aşamayacağınız, çözemeyeceğiniz bir şey yokmuş gibi daha bir sürü şey hissettiriyor.", "Spor yapınca oldukça rahatlamış ve stres atmış oluyorum.", "Sosyal yaşamımda daha az yorulduğumu hissediyorum.", "Pozitif hissediyorum ve hayata daha olumlu bakıyorum.", "Huzurlu ve mutlu hissediyorum.", "Boş zamanlarımda stresten uzaklaşmayı ve diğer yaşantımdan sporla uzaklaşabildiğimi fark ettiğimden beri kendimi daha motive daha iyi hissediyorum.", "Ruhen daha iyi hissediyorum. Sakinleşmiş hissediyorum."

3.2.1.5. Zaman Yönetimi

"Spor yaparken programa bağlı kalmayı seviyorum, bu da bana kendimi daha sorumluluk sahibi hissettiriyor. ","Antrenman programına bağlı kalmak bana başarıyı hissettiriyor. ", "Sağlıklı bir hayat sürmek için hem iş yaşamımı hem de özel yaşamımı dengelemem gerekiyor. " , "Özellikle öfkeli olduğum dönemlerde antrenman süremi uzatırım çünkü sakinleşmem zaman alıyor ve çoğu zaman bunun farkında olmuyorum. "

4. TARTIŞMA VE SONUÇ

Spor algısını anlamaya yönelik sorulan sorulara verilen cevaplar, sağlık açısından iyilik hali, sosyalleşme, kendine güven, psikolojik rahatlık hali ve zaman yönetimi temaları altında toplanmıştır.

Özellikle bireylerin sağlık durumunu daha iyi hissetmesiyle sağlık açısından iyilik hali sıklıkla vurgulanan temalarımız arasındadır. Spor yapmayan sedanter bireylerde, kalp ve damar rahatsızlıklarına, hipertansiyon, damar sertliği, hormon kaynaklı stres artışı sonucu depresyon, kas-iskelet sistemi hastalıkları, diyabet, obezite gibi rahatsızlıklara spor yapan bireylere

kıyasla daha sık rastlanmaktadır. Spor yapan bireylerde ise stres yönetimi, iyi bir duruş, kilo kontrolü, mutluluk, bedenen ve mental açıdan daha sağlıklı bir iyi oluş hali söz konusudur. Bu nedenle spor yapan bireylerde görülen sağlık açısından iyilik hali durumu beklenen bir sonuç olarak karşımıza çıkmıştır.

Bireylerin sporu boş zaman değil de sosyal yaşam olarak belirtmesiyle sosyalleşme temasına ulaşılmıştır. Özellikle takım sporlarıyla ilgilenen ve bir spor salonunda spor yapan bireyler sosyalleşme konusuna vurgu yapmışlardır.

İşe yararlılıkla birlikte kendilerini öz güvenli bir insan hissetmeleri bireylerin benlik saygılarını arttırmaktadır. Spor yapan bireyler yaşanılan bu deneyimi terapi olarak nitelendirdiklerinden psikolojik rahatlık temasına ulaşılmıştır. Ayrıca bireyler boş zamanlarında spor yapmanın zaman yönetimini daha rahat bir şekilde planlayabildiklerini belirtmişlerdir.

Sporun boş zamanları değerlendirmede sağlığını koruma isteğinin güzel bir yolu olarak görülmekte ve çeşitli araştırma bulgularıyla örtüşmektedir (Tel ve Köksalan, 2008: 267, Sağıroğlu ve Ayar, 2017: 172). Bu çalışmada, bireylerin boş zamanlarında spor yapmalarının sosyalleşme ihtiyaçlarını karşıladıkları bulgusuna ulaştık. Bu bulguyla ilgili literatüre baktığımızda iletişim yetisi (Güngör ve Çölgeçen, 2013), bir gruba ait olmakla sosyalleşme isteğinin tatmin olmasına dair (İbrahim ve Cordes, 2008) bulgularıyla desteklenmektedir. Kendine güven teması için ise boş zamanlarında spor yapmanın bireylerin benlik saygısını arttırdığını ve kendilerini önemli hissettirdiğinden bahsetmişlerdir. Bu sonuçla ilgili yapılan araştırmalara bakıldığında, bireylerin bir meşguliyetinin olmasının kendilerini önemli hissetmeleri sonucuyla örtüşmektedir (Koşan ve Güneş, 2009). Bu araştırmanın en dikkat çekici bulgularından biri boş zamanlarında spor yapmanın bireylerde psikolojik rahatlama olarak görülmesidir.

Gökalp (2007), tarafından 1533 birey örneklemiyle gerçekleşen bir araştırmada, kişilerin boş zamanlarında spor faaliyetlerindense televizyon izlemeyi tercih ettikleri sonucuna ulaşılmıştır (Gökalp, 2007: 1).

O'Donovan vd. (2017)'nin fiziksel aktivite ve sağlık arasındaki ilişkiyi netleştirmek için 40 yaş üzeri 11 katılımcıyla yaptıkları bir çalışmada, haftada 1 veya 2 seans orta veya şiddetli yoğunlukta fiziksel aktivite ile özellikle kardiyovasküler rahatsızlıklar ve kanser risklerini azaltmak için yeterli olabileceği sonucuna ulaşılmışlardır (O'Donovan, 2017: 341).

Holahan vd. kadınların boş zaman kullanımı ve duygu durum ilişkisi üzerine yapmış oldukları bir çalışmada, spor yapan kadınların spor yapmayan

kadınlara göre daha pozitif duygulanım belirttikleri bulgusuna ulaşmışlardır (Holahan vd., 2019: 672).

Boş zamanlarda yapılan sporun sağlık açısından iyilik halini arttırıcı bulgumuzla örtüşen bir diğer çalışma ise Shiri ve Falah- Hassani tarafından (2017) 158000 katılımcıyla yapılmıştır. Bu çalışmada boş zamanın fiziksel aktivite açısından değerli ve sağlık açısından koruyucu olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Özellikle düzenli spor yapmanın kronik bel ağrısını bile azalttığı bulgusuna ulaşılmıştır (Shiri ve Falah- Hassani,2017: 1410).

Boş zamanın fiziksel aktivitelere katılım eğilimi üzerinde 7347 katılımcıyla demografik farklılıklar üzerinde Polonya'da yapılan bir çalışmada demografik faktörlerin boş zaman kullanımı üzerinde anlamlı bir farklılık oluşturmadığı bulgusuna ulaşılmıştır (Biernat ve Piatkowska, 2019: 208).

Ma vd. (2020), 3787 katılımcı ile yapmış oldukları bir çalışmada, boş zamanlarda fiziksel aktiviteye düzenli katılımın, cinsiyetten bağımsız olarak ergenler arasında psikolojik faydalarla ilişkili olumlu bir davranış olduğu bulgusuna ulaşmışlardır. Özellikle ergenlerin ruh sağlığını geliştirmede fiziksel aktivitenin değerine dikkat çekmişlerdir (Ma vd. 2020: 1).

Araştırma sonuçları, spor yapan bireylerin boş zamana yükledikleri anlam açısından önemlidir. Spor, boş zamanı değerlendirmede anlamlı bir aktivite olarak görülmektedir. Anlamlı bir aktivite görülmesinin yanında, WHO'nun sağlık tanımına çok uygun bir şekilde bedenen, ruhen ve sosyal yönden tam bir iyilik halini sağlamaya yönelik bir aksiyondur.

KAYNAKLAR

Ayar H, Sağıroğlu, İ. (2017). Fitness ve crossfit merkezlerine rekreatif egzersiz amaçlı katılımda etkili olan motivasyon faktörlerinin incelenmesi. Uluslararası Anadolu Spor Bilimleri Dergisi, Ağustos (3), 172.

Aytaç, Ö. (2002). Boş Zaman Üzerine Kuramsal Yaklaşımlar. Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimer Dergisi,12 (1), 231-260.

Biernat, E. Piątkowska, M. (2020). Leisure-time physical activity participation trends 2014–2018: A cross-sectional study in Poland. International journal of environmental research and public health, 17(1), 208.

Birinci, M. C., Güçer, E. (2019). Boş zaman motivasyonu ve davranışsal niyet ilişkisinde boş zaman tatminin aracılık etkisi. Journal of Tourism and Gastronomy Studies, 7(3), 1626-1639.

Eruzun, C. (2018). Kadınların spor etkinliklerine katılımlarının boş zaman tatmini ve yaşam kalitesine etkileri: özel spor merkezleri örneği. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 16(3),197.

Gökalp, H. (2007). Gençliğin boş zamanlarını değerlendirmesinde spor faaliyetlerinin yeri ve önemi (Tunceli ili örneği). Yüksek lisans tezi, Elazığ

Güçlü, N. (2001). Zaman Yönetimi. Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi, Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi Dergisi, 25(25), 87-106.

Güngör, F., Çölgeçen, Y. (2013). STK'larda Gönüllü Yönetimi ve Motivasyonun Performansa Etkisi. Akademik İncelemeler Dergisi (AID), 8(3), 163-187.

Hacıoğlu, N., Gökdeniz A., Dinç, Y. (2017). Boş zaman ve rekreasyon yönetimi (örnek animasyon uygulamaları). (4. Baskı). Ankara: Detay Yayıncılık.

Holahan, C. K., Holahan, C. J., Chen, Y. T., Li, X. (2020). Leisure-time physical activity and affective experience in middle-aged and older women. Journal of women & aging, 32(6), 672-683.

Ibrahim, H, Cordes, K. A, (2008). Outdoor recreation: enrichment for a lifetime (No. Ed. 3). Sagamore Publishing.

Karaküçük, S, (1999). Rekreasyon boş zamanları değerlendirme, (4.Baskı) Ankara: Bağırgan Yayınevi.

Karaküçük, S, (2008). Rekreasyon boş zamanları değerlendirme. (6. Baskı) Ankara: Gazi Kitabevi.

Karaküçük, S, Başaran, Z, (1996). Stresle başa çıkmada rekreasyon faktörü. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 1(4), 55-64.

Koşan, A, Güneş, E, (2009). Gönüllülük ve Erzurum 2011 üniversitelerarası kış oyunları. Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 13(2), 1-18.

Ma, L, Hagquist, C, Kleppang, A, L, (2020). Leisure time physical activity and depressive symptoms among adolescents in Sweden. BMC public health, 20(1), 1-8.

O'Donovan, G, Lee, I, M, Hamer, M, Stamatakis, E, (2017). Association of "weekend warrior" and other leisure time physical activity patterns with risks for all-cause, cardiovascular disease and cancer mortality. JAMA internal medicine, 177(3), 335-342.

Omay, U, (2008). Boş zamanın manipülasyonu ve çalışma. İş, Güç Endüstri İlişkileri ve İnsan Kaynakları Dergisi, 10(3).

Owen, F, K, Çelik, N, D, (2018). Yaşam boyu sağlıklı yaşam ve iyilik hali. Psikiyatride Güncel Yaklaşımla, 10(4), 440-453.

Özgener, F, Öztek, M, Y, (2017). Boş zaman pazarlaması kapsamındaki faaliyetlere genel bir bakış. Kırklareli Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 6(3), 58-71.

Shiri, R, Falah-Hassani, K, (2017). Does leisure time physical activity protect against low back pain? Systematic review and meta-analysis of 36 prospective cohort studies. British Journal Of Sports Medicine, 51(19), 1410-1418.

Şahin, M, Baş, M, Çelik, A, (2015). Öznel iyi oluş ve spor. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 17(1), 23-31.

Tel, M, Köksalan, B, (2008). Öğretim üyelerinin spor etkinliklerinin sosyolojik olarak incelenmesi (Doğu Anadolu örneği). Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 18(1), 261-278.

Tıp Hukuku Derneği, Dünya Sağlık Örgütü Anayayası, (28.06.2021) http://www.tiphukuku.org.tr/icerik.php?gid=169&cat=29

Veblen, T, (1995). Aylak sınıf. İstanbul: Marmara Üniversitesi Teknik Eğitim Fakültesi Matbaası.

2018 Physical Activity Guidelines Advisory Committee. (2018). 2018 physical activity guidelines advisory committee scientific report. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services.

BİR BOŞ ZAMAN AKTİVİTESİ OLARAK KİCK BOKS YAPANLARIN YAŞAM DOYUMLARININ İNCELENMESİ

Metin GÜMÜŞAY

- Kurum Bilgisi: Yozgat Bozok Üniversitesi, Şefaatli Meslek Yüksekokulu, Mülkiyet Koruma ve Güvenlik Bölümü, Öğretim Görevlisi, Yozgat/TÜRKIYE
- ORCID: 0000-0003-4677-0951
- Mail: metin.gumusay@bozok.edu.tr

Mustafa Can KOÇ

- Kurum Bilgisi: İstanbul Gelişim Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Rekreasyon Bölümü, Doç.Dr., İstanbul/TÜRKIYE
- ORCID: 0000-0002-3007-5367
- Mail: mckoc@gelisim.edu.tr

GİRİŞ

Spor, bireylerin rekreatif ihtiyaçlarını karşılaması için önemli bir etkinlik alanı olurken, rekreatif faaliyetler de sporun sosyal olarak yayılmasında önemli bir rol almaktadır. İnsanların boş zamanların artması ile birlikte spora olan katılımda ve kendi kendine yapılan spor aktivitelerinde artırmıştır. Bireylerin boş vakitlerinde sporlara olan aktif katılım oranının yüksek olması ise, sporun bireyin gelişimine yönelik kişisel ve sosyal özellikleri olduğu düşünülmektedir (Tütüncü ve ark. 2011). Bireyler spor faaliyetleri ile boş zamanlarını faydalı olarak değerlendirebilirler. Bu faaliyetler ile kişiler sosyal gruplara katılım sağlama, moral ve motivasyonlarını yükseltme, hareket oranını çoğaltma gibi birtakım yenilikler oluşturur (Şahan, 2008).

Günümüzde gelişen bilim ve teknoloji ile birlikte insanların giderek çoğalan hareketsiz yaşam tarzı ile birlikte ortaya çıkan sağlık problemleri ve bunun beraberinde ortaya çıkan fiziksel, zihinsel, psikolojik ve sosyolojik problemleri aşabilmesi için özellikle rekreatif spor aktivitelerinin önemi diğer yapılabilir rekreasyonel faaliyetlerin önüne geçmektedir. Çünkü bir rekreasyonel bir etkinlik yapan bireylere oranla düzenli olarak sportif rekreatif faaliyet ya da fiziksel aktivite yapanların başka rekreasyonel etkinlerin aynı etkiyi sağlayamayacağı şu kazanımları elde ederler. Spor bireylerin sağlıklı yaşam süresini uzatabilir, tansiyon düzeni sağlanır, azalan kas ve iskelet yoğunluğunu ve kuvvet kazanmaya yardımcı olmaktadır. Psikolojik olarak etkileri ise bireylerin kendine güven duygusunu geliştirerek hırs, heyecan ve stresin azaltılmasında önemli faydalar sağlar. Fiziksel aktiviteler ve sporun bilimsel olarak faydalarının birçok kez kanıtlanmış bu yararları sadece etkinlik yapan bireylere değil, ailesine, sosyal çevresi ile iletişimine çok büyük faydalar sağlamaktadır (Uluöz, 2019).

Rekreasyon ve spor kendi aralarında bir etkileşim halindedir. Spor insanların rekreatif ihtiyaçlarını karşılarken, rekreasyon ise spor yapan bireylerin çoğalması le birlikte bireylerin amatör bir etkinlik olarak başladığı sporda, zaman içerisinde profesyonel olarak devam ederek birçok başarı elde etmesine de fayda sağlamıştır (Şahin, 1997). Bu bağlamda bireylerin boş bir zaman aktivitesi olarak başladığı spor dallarında yetenek ve becerilerinin keşfi ile önemli başarılar elde etmesi de mümkün olabilmektedir.

Kick Boks

Spor Dalı Kick boks yumruk ve tekme vuruşlarından oluşan, genel olarak kendini savunma amaçlı olarak karate, muaythai ve boks branşlarından geliştirilmiş ve bu teknikleri kendine özgü bir şekilde harmanlayarak ortaya çıkmış popüler bir dövüş sporudur (Kickboks.gov.tr, 2021).

Başka bir tanımla da ise, Gümüşay (2021) Kickboks spor branşı hem tatemi zemininde hem de ring üzerinde yapılarak, içerdiği oyun kuralları ve enerji metabolizması açısından performans içeren bir spor dalıdır.

Günümüzde sporseverler tarafından kick boks spor dalı lisanslı olarak elit düzeyde profesyonel, amatör olarak yapılırken, hobi, sağlık, boş zaman ve rekreasyon amaçlı olarak da bireyler tarafından tercih edilmektedir (Gümüşay, 2022).

Amatör Kick Boks Alt Müsabaka Stilleri

Türkiye Kick Boks Federasyonu Amatör müsabaka Talimatına göre kick boks müsabakaları ring ve tatemi stilleri olmak üzere 7 alt stilde yapılmaktadır (KickboksAmt, 2021).

- Full Contact Stili
- Low Kick Stili
- K-1 Rules Stili
- Point Fighting Stili
- Light Contact Stili
- Kick Light Stili
- Müzikli Form Stili (Kickboks.gov.tr, 2021).

Full Contact

Full Contact stilini amacı müsabaka esnasında sporcunun rakibini tüm enerjisi ve tam temaslı kuvvet kullanarak galip gelmeyi amaçlayan bir stildir. Bu disiplinde sporcu yumruk ve tekmeleri müsaade edilen puan noktalarına etkili, hızlı ve güçlü bir şekilde tam bir temas ile vurması gerekmektedir. Bu stilde yapılan yarışmalar standartlara uygun ring üzerinde gerçekleşmektedir (Kickboks.gov.tr, 2021).

Low Kick

Bu müsabaka stilinde uygulanması istenilen vuruş ve temas özellikleri Full Contact stili ile aynıdır. Ekstra rakibin bacaklarına tekme atılması da

kurallara dahil edilmiştir. Bu stilde yapılan yarışmalar standartlara uygun olan ring üzerinde gerçekleştirilir (Kickboks.gov.tr, 2021).

K-1 Rules

K-1 Rules stili de ring üzerinde icra edilen, Full Contact ile Low Kick stillerinde kullanılan teknikler ile benzerlik göstermektedir. Dirsek vuruşlarının kullanılmasına müsaade edilmez. Sarılmalar 5 saniyeden fazla süremez. Müsaade edilen puan bölgelerine yapılan yumruk ve tekme vuruşlarına ilaveten sarılmadan yapılan diz vuruşu da eklenir (Kickboks.gov.tr, 2021).

Point Fighting

Bu stilde iki müsabık sporcunun müsaade edilen vuruş bölgelerine rakibinden önce ve hızlı olarak en çok puanı elde etmek için yapılan bir müsabaka stilidir. Point Fighting stilinde vuruşlar kontrollü ve hafif bir şekilde gerçekleştirilmedir. Etkili ve sert vuruşlara müsaade edilmez. Geçerli puanlar yumruk ve tekme vuruşlarının müsaade edilen puan bölgesine hangi sporcu uygular ise anında orta hakem tarafından maç durdurularak iki yan hakem ile ortak bir görüşle anında puan kazanan sporcunun köşesi gösterilerek puanı hemen yazılır. Müsabaka sonunda en çok puan alan kazanmaktadır. Point Fighting yarışmaları stili tatemi üzerinde yapılmaktadır (Kickboks.gov.tr, 2021).

Light Contact

Kick Boks spor dalının alt stillerinden biri olan Light Contact müsabaka stilinde sporcular yumruk ve tekme vuruşlarını kontrollü bir biçimde kullanmalıdırlar. Light Contact stilinde sporcular orta hakem dur diyene kadar müsabaka sürdürülmektedir. Bu stilde kullanılmasına izin verilen puan bölgelerine teknikler hafif ve kontrollü bir şekilde uygulanırken, amaç müsabaka sonunda en çok puanını toplamaktır. Light Contact yarışmaları tatemi üzerinde yapılmaktadır (Kickboks.gov.tr, 2021).

Kick Light

Kick Light müsabaka stili Point Fighting, Full Contact ile Low Kick stillerinden ara bir seviye olarak ortaya çıkmıştır. Low kick'te kullanılan bacak üzerine tekme vuruşları kullanılır; ancak uygulanırken kontrollü olarak kullanılmalıdır. Yarışma esnasında yumruk ve tekme kullanımının eşit seviyede olmasına dikkat edilmelidir. Kick Light stili yarışmaları tatemi üzerinde gerçekleştirilmektedir (Kickboks.gov.tr, 2021).

Müzikli Form

Müzikli form stili müsabakalarında amaç bir veya birden fazla olan rakiplere karşı hayali bir şekilde gerçekleştirilen bir müsabaka stildir. Bu stilde sporcular özel olarak seçtikleri bir müzik eşliğinde Uzakdoğu sporlarına ait teknikleri estetik bir şekilde kullanır. Tüm gösterilen teknikler müzik eşliğinden ritme uygun olarak ilerlemelidir. Bu yarışma stili tatemi üzerinde icra edilmektedir (Kickboks.gov.tr, 2021).

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, tarama modelinde betimsel bir çalışmadır. Tarama yöntemi, belli bir zaman içerisindeki olay ve olguların doğal şartlar içerisinde bir çerçeve oluşturarak gerçek durumunu tespit etmek üzere, toplum evreninden seçilerek oluşturulan örneklem üzerinden elde edilen verilere dayalı olarak bir araştırma modeli olarak tanımlanmaktadır (Arseven, 2001)

Çalışma grubu

Araştırmanın evrenini kick boks spor dalını bir boş zaman aktivitesi olarak yapan bireylerden örneklem oluşturulmuştur. Araştırmamızın örneklemine dâhil olmak için en az haftada bir gün kick boks spor dalını yapıyor olmasına dikkat edilmiştir. 16 yaş ve üzeri 210 kadın, 305 erkek olmak üzere 515 bireyden veri toplanmıştır.

Veri toplama araçları

Katılımcılar kişisel bilgi formunun yanı sıra, Yaşam Doyum Ölçeğini doldurmuşlardır.

Kişisel Bilgi Formu: Bu formda katılımcıların demografik bilgilerinden cinsiyet, yaş, eğitim, gelir düzeyi, haftalık antrenman gün sayısı gibi sorulardan oluşmaktadır.

Yaşam doyum ölçeği: Ölçek, 5 maddeden oluşan 7'li likert tipinde bir özbildirim ölçeğidir. Ölçek, "(1) Hiç Katılmıyorum" seçeneğinden "(7) Tamamen Katılıyorum" seçeneklerinden oluşan metrik bir ölçektir. Ölçek, 16 yaş ve üzerindeki tüm bireylere uygulanabilir. Ölçek, global yaşam doyumunu ölçen bir ölçüm aracıdır. Ölçekten alınan puanlar, 7- 35 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan puan artıkça yaşam doyumu artmaktadır (Durak ve diğ., 2010).

BULGULAR

Tablo.1 Tanımlayıcı Özellikler

Gruplar	Frekans(n)	Yüzde (%)
Cinsiyet		
Erkek	305	59,2
Kadın	210	40,8
Toplam	515	100,0
Yaş		
16-18 yaş	105	20,4
19-22 yaş	90	17,5
23-26 yaş	72	13,6
27-30 yaş	53	10,2
31-35 yaş	55	10,7
36-40 yaş	45	8,8
41 yaş ve üzeri	95	18,6
Total	515	100
Eğitim Durumu		
Ortaokul	75	14,6
Lise	212	41,2
Önlisans	89	17,3
Lisans	114	22,2
Lisansüstü	25	4,9
Total	515	100
Aylık Geliriniz?		
0-3000	185	35,9
3001-5000	145	28,2
5001-7000	102	18,8
7001-10.000	54	10,5
10.001 ve üzeri	29	5,6
Total	515	100
Rekreasyon Alanlarıda Kick Boks antrenmanlarınızı (hafta)kaç gün yaparsınız?	169	32,8
1-2 gün	245	47,6
3-4 gün	101	19,6
5-7 gün	515	100
Toplam		
Yeteri kadar boş zamanınız var mı?		
Evet	296	57,5
Hayır	219	42,5
Total	515	100

Tablo 1 incelendiğinde katılımcıların % 59,2'i erkek, %48,8'ı kadındır. En fazla katılım %20,4 ile 16-18 yaş, en az ise %8,8 ile 36-40 yaş olduğu görülmektedir. Katılımcıların çoğunlukla %41,2'sini Lise mezunu, %4,9 ile lisansüstü en az eğitim düzeyine sahip olduğu tespit edilmiştir. Çoğunluğun %35,9'inin 0-3000 tl arasında gelire sahip olduğu %47,6'ünün haftada 3-4 gün antrenman yaptığı ve %57,5'sının yeteri kadar boş zamanı olduğu, %42,5'ünün ise yeteri kadar boş zamanı olmadığı görülmektedir.

Tablo 2. Yaşam Doyum Ölçeği puanının "Cinsiyet"e göre Mann-Whitney U Testi sonuçları

Ölçek	Cinsiyet	N	Sıra Ortalaması	Sıralar toplamı	U	P
YDÖ	Erkek	305	95,278	14006,00	80446,500	,740
	Kadın	210	131,88	8572,00		
	Toplam	515				

Tablo 2 incelendiğinde, Yaşam Doyum Ölçeği'nin cinsiyete değişkenine göre (U=80446,500; p>.05) anlamlı yönde farklılaşmadığı görülmektedir.

Tablo 3. Yaşam Doyum Ölçeği Puanlarının "Yaş"a göre Kruskal Wallis Testi Sonuçları

Ölçek	Yaş	N	Sıra ortalamaları	Sd	X^2	P	Fark
YDÖ	16-18 yaş[a]	104	392,22	6	27,471	**,000**	b-g f-b g-f
	19-22 yaş[b]	90	368,74				
	23-26 yaş[c]	72	405,81				
	27-30 yaş[d]	53	414,5				
	31-35 yaş[e]	55	439,66				
	36-40 yaş[f]	45	496,23				
	41 yaş ve üzeri[g]	95	498,84				

Tablo 3 incelendiğinde, yaş değişkenine göre Yaşam Doyum Ölçeği'de istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir (p<0,05). Bu durumun b-g, f-b ve g-f den kaynaklandığı görülmektedir.

Tablo 4. Yaşam Doyum Ölçeği Puanlarının "Eğitim durumu" değişkenine göre Kruskal Wallis Testi Sonuçları

Ölçek	Eğitim	N	Sıra ortalamaları	Sd	X^2	P	Fark
YDÖ	Ortaokul[a]	75	450,13	4	23,081	**,000**	c-e b-d b-e
	Lise[b]	212	388,01				
	Önlisans[c]	89	387,53				
	Lisans[d]	114	448,34				
	Lisansüstü[e]	25	550,79				

Tablo 4 incelendiğinde, Eğitim durumu değişkenine göre Yaşam Doyum Ölçeği'de istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Bu durumun c-e, b-d ve b-e den kaynaklandığı görülmektedir.

Tablo 5. Yaşam Doyum Ölçeği Puanlarının "Aylık Geliriniz?" sorusuna göre Kruskal Wallis Testi Sonuçları

Ölçek	Gelir	N	Sıra ortalamaları	Sd	X^2	P	Fark
YDÖ	0-3000[a]	185	379,41	4	30,630	**,000**	a-c b-e
	3001-5000[b]	145	432,67				
	5001-7000[c]	102	494,07				
	7001-10.000[d]	54	461,59				
	10.001 ve üzeri[e]	29	527,86				

Tablo 5 incelendiğinde, Aylık Geliriniz değişkenine göre Yaşam Doyum Ölçeği'de istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Bu durumun a-c ve b-e den kaynaklandığı görülmektedir.

Tablo 6. Yaşam Doyum Ölçeği puanının "Yeteri kadar boş zamanınız var mı?" sorusuna göre Mann-Whitney U Testi sonuçları

Ölçek	Tercih	N	Sıra Ortalaması	Sıralar toplamı	U	P
YDÖ	Evet	296	95,278	14006,00	79070,000	,133
	Hayır	219	131,88	8572,00		
	Toplam	515				

Tablo 6 incelendiğinde, Yaşam Doyum Ölçeği'nin Yeteri kadar boş zamanınız var mı değişkenine göre ($U=79070,000$; $p>.05$) anlamlı yönde farklılaşmadığı görülmektedir.

Tablo 7. Yaşam Doyum Ölçeği Puanlarının "Rekreasyon Alanlarında Kick Boks antrenmanlarınızı (hafta)kaç gün yaparsınız?" sorusuna göre Kruskal Wallis Testi Sonuçları

Ölçek	Yaş	N	Sıra ortalamaları	Sd	X^2	P	Fark
YDÖ	1-2 gün[a]	169	399,59	2	19,057	**,000**	b-c
	3-4 gün[b]	245	394,88				a-c
	5-7 gün[c]	101	483,96				

Tablo 7 incelendiğinde, Kick Boks antrenmanlarınızı (hafta) kaç gün yaparsınız? değişkenine göre Yaşam Doyum Ölçeği'de istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Bu durumun b-c ve a-c den kaynaklandığı görülmektedir.

TARTIŞMA ve SONUÇ

Bir Boş Zaman Aktivitesi Olarak Kick Boks Yapanların Yaşam Doyumlarını incelemeyi amaç edindiğimiz bu çalışmada farklı değişkenler üzerinden rekreatif kick boks yapan bireylerin yaşam doyum düzeylerin yapılan diğer çalışmalarla karşılaştırılması yapılacaktır.

Araştırmamızın bulgularına göre Rekreatif olarak kick boks sporu yapan bireylerin Yaşam Doyum Ölçeğinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı yönde farklılaşmadığı görülmektedir.

Taştan (2022) Spor Merkezlerinde Düzenli Egzersiz Yapan Bireylerin Fiziksel Aktivite Düzeyleri ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki isimli çalışmasında yaşam doyum düzeylerinin cinsiyet değişken analizinde anlamlı bir farklılık bulunamamıştır (Taştan, 2022). Bu araştırma sonuçları ile bizim çalışmamızın sonuçları benzerlik göstermektedir.

Başka bir araştırmada ise Ulucan ve diğ., (2011) yaptıkları araştırmada Beden Eğitimi bölümü öğrencilerine yönelik yaptığı çalışmda öğrencilerin cinsiyet durumları ile öğrenim gördükleri bölümler ve yaşam doyumları arasında anlamlı düzeyde bir farklılık olduğunu ifade etmişlerdir.

Kara ve diğ., (2014) çalışmalarında elit sporcuların eşlerinin yaşam doyumu ve yalnızlık düzeylerini ölçmeyi amaçladıkları çalışma cinsiyetler arası anlamlı bir farklılık bulunmazken, çalışan ve çocuk sahibi olan sporcu eşlerinin yaşam doyum düzeylerinin daha yüksek düzeyde olduğunu ifade etmişlerdir.

Batısta ve ark. (2018) yaptıkları araştırmada cinsiyet değişkenine göre analiz sonuçlarında erkek sporcuların yaşam doyum düzeylerinin daha yüksek düzeyde olduğu bulgusuna ulaşmışlardır (Batısta, ve diğerleri, 2018).

Bayram ve Keskin, (2021) yaptıkları araştırmada cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık bulunmuştur. Analiz sonuçları incelendiğinde kadın öğrencilerin yaşam doyum düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucu elde edilmiştir (Bayram & Keskin, 2021). Sönmez (2022) Aktif Voleybol Oynayan Sporcuların Serbest Zaman Tatmini ile Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi üzerine yaptığı araştırmaya katılanların cinsiyet değişkenine göre yaşam doyum düzeylerinde istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılaşmadığı bulummuştur (Sönmez, 2022).

Bakır (2020) Sporcularda Dindarlık, Alçakgönüllülük ve Yaşam Doyumu İlişkisi: Uzak Doğu Sporları Örneği üzerine yapmış olduğu çalışmada cinsiyet değişkeni bulgu sonuçlarına göre anlamlılık testine bakıldığında kadınlar ve erkekler arasında yaşam doyumu bakımından anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir (Bakır, 2020).

Literatüre bakıldığında yaşam doyumu bulgularında farklı sonuçlara rastlansa da özellikle spor bilimleri ile ilgili çalışmalarda katılımcıların cinsiyet değişkeni üzerinden yaşam doyum düzeylerinin farklılaşmadığı çalışmalara daha fazla rastlanmaktadır. Bu durumun günümüzde kadın ve erkeklerin yaşam ile elde ettikleri kazanımların eşit olduğunu yönünde ifade edilebilir.

Yaptığımız araştırmanın yaş değişkenine göre Yaşam Doyum Ölçeği'de istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Araştırma bulgularımız yaş değişkenine göre rekreatif olarak kick boks sporu yapan bireylerin yaşları arttıkça yaşam doyum düzeyleri artmaktadır.

Akkaya (2020) Kadınlar Süper Ligi'nde Oynayan Basketbolcularda Duygusal Sermayenin İş ve Yaşam Doyumuna Etkisi Kadın basketbolcuların yaşam doyumları üzerine yaptığı çalışmada, kadın basketbolcuların yaş grubuna göre istatistiksel olarak anlamlı şekilde farklılaşmaktadır (Akkaya, 2020). Başka bir çalışmada ise katılımcıların fiziksel aktivite düzeyleri ile yaş değişkeni üzerinden yapılan analiz sonuçlarına yürüme değişkeni alt boyutu ile yaşam doyumu arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Ayrıca katılımcıların yaş değişkeni ile yaşam doyum düzeyleri analizinde ise anlamlı düzeyde istatistiksel farklılıklar elde edilmiştir. Yapılan analiz incelendiğinde ise 30-33 yaş üzeri katılımcıların yaşam düzeylerinin 18-21 yaş düzeyine sahip katılımcılara göre daha yüksek olduğu görülmektedir (Taştan, 2022).

Çalışmanın yaş değişkeni ve yaşam doyumu analizi sıra ortalamaları incelendiğinde ise katılımcıların yaş düzeyi arttıkça yaşam doyum düzeylerini arttığı yorumu yapılabilir. Farklı bir araştırma da ise Toros (2002) Basketbol sporu yapan bireylerin yaş değişkenine göre yaşam doyumlarında yaşı yüksek olan sporcuların daha yüksek bir yaşam doyum düzeyine sahip oldukları ifade edilmiştir. Bu araştırmaların bizim çalışmamızla benzerlik göstererek, birbirini destekler nitelik olduğunu ifade edebiliriz.

Gezer (2014) Emniyet Teşkilatı Mensuplarına Yaşam Doyum düzeylerini incelediği çalışmada yaş değişkenine göre yapılan ilişki analizi sonuçlarına göre negatif yönde anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Bu durumda polis memurlarının yaşları arttığında yaşam düzeylerinde düşüş olduğu ifade edilmektedir (Gezer, 2014). Bakır (2020) ise yaşa göre yaşam doyumu analizi sonuçlarına göre kurmuş olduğu "Sporcuların yaşı arttıkça yaşam doyumları artar" hipotezi doğrulanamamış. Yaş ve yaşam doyumu arasında anlamlı bir farklılık olmadığı bulgusu ortaya çıkmıştır (Bakır, 2020). Akyol ve ark. (2018) araştırmalarında Halk Eğitim Merkezlerine Devam Eden Kursiyerlerin Yaşam Doyum Düzeyleri ve Yaşam Boyu Öğrenme Eğilimleri üzerine katılımcıların çeşitli değişkenler üzerinden yaptıkları analiz sonuçlarına göre yaş değişkenine göre anlamlı düzeyde bir farklılık bulunamamıştır (Akyol, Başaran, & Yeşilbaş, 2018). Bayram ve Keskin (2021) Yaptıkları araştırmalarda katılımcıların yaşam düzeylerinde anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (Bayram & Keskin, 2021). Bu araştırmaların bizim araştırmamızla farklı sonuçlara ulaştığı görülmektedir.

Araştırmamızın başka bir analizinde ise Eğitim durumu değişkenine göre Yaşam Doyum Ölçeği'de istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Bu farklılığın lise ve ön lisans eğitim düzeyine sahip katılımcıların yaşam doyum düzeyleri lisansüstü katılımcılara göre daha düşük düzeyde yaşama doyumları olduğu görülmektedir. Ayrıca lise düzeyindeki katılımcıların ise lisans düzeyindeki katılımcılara oranla yaşam doyun düzeylerinin daha düşük olduğu ifade edilebilmektedir. Bu sonuçlara göre eğitim seviyesi arttıkça kick bok sporu yapanların yaşam doyum düzeyleri artacağı yönünde yorumlanmaktadır. Eğitim düzeyi bulgularımızın literatür ile benzerlik ve farklılık olan çalışmalar mevcuttur.

Taştan (2022) çalışmasında katılımcıların eğitim durumu değişkeni ile yaşam doyum düzeyleri analizinde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık bulunmuştur. Eğitim düzeyi lisans ve önlisans olan bireylerin yaşam doyum düzeylerinin lise ve altı eğitim düzeyi bulunan katılımcılara oranla

daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır (Taştan, 2022). Bu araştırma ile bizim araştırmamızın sonuçları birbirini destekler nitelikte olduğu görülmektedir.

Toy (2015) Çalışmasında Serbest stil, grekoromen stil ve tüm güreşçilerin eğitim düzeyleri üzerine yaptığı analiz sonuçlarına göre, yaşam doyum düzeylerinde anlamlı bir farklılık oluşmamıştır (Toy, 2015).

Akyol, Başaran, ve Yeşilbaş, (2018) yaptıkları aaraştırma sonucunda, katılımcıların yaşam doyumu düzeyleri ile öğrenim düzeyleri arasında anlamlı olarak farklılıklar bulunmuştur. Araştırma sonuçları incelendiğinde ortaokul ve altı düzeyde eğitime sahip olan bireylerin yaşam doyumları, eğitim durumu lise ve üzerinde mezuniyete sahip olan katılımcıların algılarından daha yüksektir. Bu bağlamda mezuniyet seviyesi düştükçe bireylerin daha yüksek düzeyde yaşam doyumlarına sahip olduğu söylenebilmektedir (Akyol, Başaran, & Yeşilbaş, 2018).

Araştırmamızın Aylık Geliriniz değişkenine göre Yaşam Doyum Ölçeğin 'de istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Analiz sonuçları incelendiğinde aylık gelir düzeyi artıkça rekreatif olarak kick boks sporu yapan bireylerin yaşam düzeylerinin artığı sonucu bulunmuştur. Araştırmamızı literatürde destekleyen çalışmalar bulunmaktadır. Akkaya (2020) çalışmasında kadın basketbolcuların gelir düzeyleri yaşam doyumu analizinde katılımcıların gelir düzeyleri arttıkça yaşam düzeylerinin de arttığı sonucuna ulaşmışlardır (Akkaya, 2020). Wang ve Shen (2003) yaptıkları araştırmada 1688 kişi katılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre gelir düzeyi azaldıkça yaşam doyumunda azaldığı sonucu bulunmuştur.

Başka bir araştırmada ise katılımcıların gelir durumları ile yaşam doyumları arasında yapılan analiz sonuçlarına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark olduğu görülmektedir. Araştırma bulgularına göre katılımcıların geliri giderlerine denk olan ve gelir düzeyleri giderlerinden daha fazla olan bireylerin yaşam doyum düzeylerinin, gelirleri giderden daha az olan katılımcılardan daha yüksek oranda olduğu sonucunu bulmuştur (Taştan, 2022). Toy (2015) araştırmasında serbest stil güreşçilerin aylık gelir düzeyleri ile yaşam doyumu düzeylerini karşılaştırmış ve anlamlı düzeyde farklılıklar bulmuştur. Bu farklılıklara göre aylık gelir düzeyi en yüksek olan katılımcıların yaşam doyum düzey puanlarının diğer gelir düzeylerinden daha yüksek olduğunu gözlemlemişlerdir (Toy, 2015).

Farklı bir araştırmada ise katılımcıların gelir durumları düşük, orta ve yüksek olarak belirlenmiş, yapılan analiz sonuçlarına göre gelir düzeyi artıkça

yaşam doyum düzeyleri de artmaktadır (Bayram & Keskin, 2021). Bu araştırmalar ile yaptığımız araştırma bulgularımız birbirini destekler niteliktedir. Bireylerin ekonomik durumlarının gelir-gider dengesinde olması ya da daha giderlerinden daha fazla gelire sahip olmaları yaşam doyum algılarının daha yüksek olmasına neden olduğunu araştırmamızda görülmektedir. Ayrıca literatürde yapılan araştırmalarla bu durum desteklenmektedir.

Literatürde farklı sonuçlara ulaşan çalışmalarda vardır. Halk eğitim merkezindeki kurslara devam eden bireylere yönelik yapılan araştırmada yaşam doyum düzeylerini gelir değişkeni üzerinden incelenmesinde anlamlı bir farklılık bulunamamıştır (Akyol, Başaran, & Yeşilbaş, 2018).

Araştırmamızda katılımcılara sorduğumuz Yeteri kadar boş zamanınız var mı değişkenine Yaşam Doyum Ölçeğinde anlamlı yönde farklılaşmadığı görülmektedir.

Kavlak ve diğ. (2021) yaptıkları araştırmada Boş zaman tatmini ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi ortaya koymak için korelasyon testi ile incelemişlerdir. Yapılan test sonucunda katılımcıların boş zaman tatmini ile yaşam doyum düzeyleri arasında anlamlı düzeyde pozitif bir ilişki bulunmuştur (Kavlak, Düzgün, Karaçar, & Zararsız, 2021). İskender ve Güçer (2018) çalışmalarında katılımcıların boş zaman kısıtları ile yaşam doyumları arasında düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu ilişki düzeyi ters yönlüdür. Boş zaman kısıtları arttıkça yaşam doyumu azalmaktadır (İskender & Güçer, 2018). Farklı bir araştırmada ise katılımcıların Boş zaman kısıtları ile yaşam doyum düzeyleri arasındaki ilişkileri ve etki durumlarını görmek amacıyla yapılan korelasyon ve regresyon analizleri sonuçlarına göre yaşam doyumu ile boş zaman kısıtları arasında anlamlı düzeyde bir ilişki saptanamamıştır (Çetinkaya & Akova, 2020).

Araştırmamızın başka bir bulgusu olan Kick Boks antrenmanlarınızı (hafta) kaç gün yaparsınız? değişkenine göre Yaşam Doyum Ölçeğinde istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Katılımcıların haftalık spor yapma süresi artıkça yaşam doyum düzeyleri de artmaktadır.

Taştan (2022) ise çalışmasında fiziksel aktivite düzeyleri ile yaşam doyumları üzerine yaptığı analiz sonuçlarına göre fiziksel aktivite ölçeği ve ölçeğin tüm alt faktörlerinde yaşam doyum düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir (Taştan, 2022). Bu araştırma ile bizim araştırmamızın sonuçları çelişmektedir.

Slovenya Ljubljana' da yapılan maraton koşusuna katılan bireyler arasında yapılan bir çalışmada bulgularında, maratona rekreatif amaçlı katılan bireylerin yaşam doyumu düzeylerinin daha yüksek olduğu ifade edilmiştir (Pori vd.,2013)

Başka bir araştırma da ise Yaşam doyumu düzeyleri incelendiğinde spor yapan erkekler ile yapmayanlar arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Bu bulgulara göre spor yapmayan erkek katılımcıların yaşam doyum düzeyleri, spor yapan erkek katılımcılara göre daha düşük olduğu görülmüştür. Bu durumda spor yapmanın yaşam doyum algısını artırdığını söyleyebiliriz (Gezer, 2014).

Fiziksel aktivite ve yaşam doyumu arasında pozitifi bir ilişki olduğunu ifade başka bir çalışmada ise; Spor bilimleri, eğitim ve doğa bilimlerinde eğitim gören katılımcıların yaşam doyumu, üzerinde yapılan bir araştırmada, yaşam doyumu düzeylerinin spor bilimlerinde öğrenim görenlerin daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir (Sigmund vd., 2014).

SONUÇ ve ÖNERİLER

Bir boş zaman aktivitesi olarak kick boks spor dalı yapan bireylerin yaşam doyum düzeylerini çeşitli değişkenler üzerinden incelediğimiz bu çalışmada sonuç olarak Yaşam Doyum Ölçeğine bulgularında cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılıklar görülmezken, yaş, eğitim, gelir düzeyi, haftalık antrenman sayısı değişkenine göre yaşam doyum düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Katılımcıların yeteri kadar boş zaman var mı değişkeninde ise anlamlı düzeyde bir farklılık bulunamamıştır. Kick Boks spor dalının spor dalı amatör ve profesyonel bir spor dalı olmasının yanı sıra boş zaman aktivitesi olarak yapanların bu araştırma bulgularına göre yaşam doyum düzeylerine de olumlu derece katkı sağladığı söylenebilmektedir. Kick Boks spor dalı yapanların yaşam doyumu üzerine araştırmaların çoğalması bu yöndeki bulguları destekler nitelikte olacaktır. Yapılacak araştırmalarda milli ve elit düzeydeki sporcuların yaşam doyumları incelenebilir. Yaşam doyumu ile birlikte farklı ölçekler ilişkilendirilerek farklı sonuçlar literatüre kazandırılması önerilmektedir.

KAYNAKLAR

Arseven, A. D. (2001). Alan Araştırma Yöntemi. Ankara: Gündüz Eğitim ve Yayınevi.

Akkaya, G. (2020). Kadınlar Süper Ligi'nde Oynayan Basketbolcularda Duygusal Sermayenin İş ve Yaşam Doyumuna Etkisi . İstanbul: Bahçeşehir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Spor Yönetimi,Yüksek Lisans tezi.

Akyol, B., Başaran, R., & Yeşilbaş, Y. (2018). Halk Eğitim Merkezlerine Devam Eden Kursiyerlerin Yaşam Doyum Düzeyleri ve Yaşam Boyu Öğrenme Eğilimleri . Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 301-324.

Bakır, R. E. (2020). Sporcularda Dindarlık, Alçakgönüllülük Ve Yaşam Doyumu İlişkisi: Uzak Doğu Sporları Örneği . İstanbul: Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi.

Batısta, M., Lercas, A., Santos, J., Honorıo, S., Serrano, J., & Petrıca, J. (2018). Practice motivation and life satisfaction of athletes of team sports: Comparative study between adapted and regular sport. Supplementary Issue: Autumn Conferences of Sports Science, 20-29.

Bayram, L., & Keskin, D. Ö. (2021). Analysıs Of Lıfe Satısfactıon Of Students Studyıng At The Faculty Of Sports Scıences Accordıng To Dıfferent Varıables. European Journal of Special Education Research, 190-197.

Çetinkaya, Ö., & Akova, O. (2020). Boş Zaman Kısıtları Ve Yaşam DoyumuİlişkisiI. Journal of Recreation and Tourism Research, 7(3), 375-391.

Durak, Mithat, Senol-Durak, Emre, & Gencoz, Tulin. (2010). Psychometric properties of the Satisfaction with Life Scale among Turkish university students, correctional officers, and elderly adults. Social Indicators Research, 99(3), 413-429.

Gezer, H. (2014). Spor Yapan ve Spor Yapmayan Emniyet Teşkilatı Mensuplarının Yaşam Doyumu ve Tükenmişlik Düzeylerinin incelenmesi. Muğla: : Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Yüksek Lisans Tezi.

Gümüşay, M. (2021). Kick Boks Sporcularında Core Antrenman Programlarının Sportif Performans Parametreleri Üzerine Etkilerinin İncelenmesi. Emre Serin içinde, Hareket ve Antrenman Bilimleri Alanında Güncel Çalışmalar (s. 1-14). Ankara: Gece Kitaplığı.

Gümüşay, M. (2022). Examination of Sports Motivation and Exercise Addiction Levels of Kickboxing Athletes and Individuals Who Do Kickboxing as Recreational Activity. Journal of Pharmaceutical Negative Results(Special Issue 3), 1821-1833.

İskender, A., & Güçer, E. (2018). Yaşam Doyumu İle Boş Zaman Kısıtlayıcıları Arasındaki İlişkinin Belirlenmesinde Hiyerarşik Boş Zaman Teorisi: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Uygulama. Ekonomi Bilimler Dergisi, Cilt 10, No 2.

Kara, Feyza Meryem., Selen Kelecek. Hülya Aşçı, (2014). "Sporcu Eşlerinin Yaşam Doyumu ve Yalnızlık Düzeylerinin İncelenmesi", Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi, S.25 ss.55-66.

Kavlak, H. T., Düzgün, E., Karaçar, E., & Zararsız, H. F. (2021). Tiyatro Oyuncularının Boş Zaman Tatminleri ve Yaşam Doyumları Üzerine Bir Araştırma. Journal of Recreation and Tourism Research , 8(1), 73-93.

Li, L., Wang, H. M., & Shen, Y. (2003). Chinese SF-36 Health Survey: Translation, Cultural Adaptation, Validation, And Normalisation. Journal of Epidemiology & Community Health, 57(4), 259-263.

Sigmund, Martin. Kvintová Jana. Hřebíčková Hana. Šafář Michal. Sigmundová Dagmar, (2014). "Life Satisfaction, Health, Self-Evaluation And Sexuality İn Current University Students Of Sport Sciences", Acta Universitatis Palackianae Olomucensis. 44(4), 231 11.

Sönmez, N. (2022). Aktif Voleybol Oynayan Sporcuların Serbest Zaman Tatmini ile Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Mersin: Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi,

Şahan, H. (2008). Üniversite Öğrencilerinin SosyalleÇme Sürecinde Spor Aktivitelerinin Rolü. KMU ĠĞBF Dergisi, 260-278.

Şahin, H. Ü. (1997). Performans Sporunu Bıraktıktan Sonraki Yaşamlarında Boş Zaman Değerlendirme İlgilerinin Araştırılması, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Adana.

Ulucan, Hakkı. Mustafa Kılınç. Kazım Kaya. Ünal Türkçapar, (2011). "Beden Eğitimi Spor Yüksekokullarında Öğrenimlerine Devam Eden Öğrencilerin Umutsuzluk ve Yaşam Doyum Düzeylerinin İncelenmesi", Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi, S.133, ss.344-351.

Uluöz, E. (2019). Türkiye'deki Yükseköğretim Kurumlarında Yapılan Rekreasyon Konulu Doktora Tezlerinin İçerik Analizi Yöntemi İle İncelenmesi. A. Öztürk, E. Karaçar, & O. Yılmaz içinde, Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Kitabı (s. 88). Ankara: Çizgi Kİtabevi E-kitap.

Taştan, Y. (2022). Spor Merkezlerinde Düzenli Egzersiz Yapan Bireylerin Fiziksel Aktivite Düzeyleri Ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki . Aydın: Adnan Menderes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi, Yüksek Lisans Tezi.

Toros, Turhan, (2002). "Elit ve Elit Olmayan Erkek Basketbolcularda Hedef Yönelimi, Güdüsel motivasyonel İklim ve Yaşam Doyumu", Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi. S.133, ss.24-36.

Toy, A. B. (2015). Serbest ve Grekoromen Stil Güreşçilerin Hedef Yönelimi ve Yaşam Doyumu İlişkisi. Çorum: Hitit Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi.

Tütüncü, Ö., Aydın, İ., Küçükusta, D., Avcı, N., & Taş, İ. (2011). Üniversite Öğrencilerinin Rekreasyon Faaliyetlerine Katılımını Etkileyen Unsurların Analizi. Spor Bilimleri Dergisi Hacettepe J. of Sport Sciences , 69-83.

COVİD-19 PANDEMİ SÜRECİNİN ÖZEL SPOR SALONLARINDA ÇALIŞAN SPOR EĞİTMENLERİNE OLAN ETKİSİ*

Mustafa CAN KÜÇÜK

- Kurum Bilgisi: Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi,Eğitim Bilimleri Enstitüsü,Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi ABD Doktora Öğrencisi, Burdur/TÜRKİYE
- ORCID: 0000-0001-5666-3776
- Mail: unet.mc@gmail.com

Kadir PEPE

- Kurum Bilgisi: Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü, Öğretim Üyesi, Burdur/TÜRKİYE
- ORCID: 0000-0002-3207-6726
- Mail: kpepe@mehmetakif.edu.tr

*Bu Çalışma; Mehmet Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı Spor Yönetimi Tezli Yüksek Lisans Programı İçin Hazırlanan "Covid-19 Pandemi Süreci Uygulamalarının Özel Spor Salonu Olan ve Çalışan Spor Eğitmenlerine (Antrenörlere) Yönelik Etkisinin İncelenmesi (Ankara İli Örneği)" isimli Yüksek Lisan Tezinden Türetilmiştir.

1. Giriş

Dünyada geçmiş tarihe bakıldığında, belli dönemlerde insanlar için ölümcül olan, Sars, Mers, Ebola Virüsü Hastalığı (EVD), Sifiliz, Sıtma, Grip, İspanyol gribi, Veba, Kolera, Lepra, Tifo, Aids, Çiçek hastalığı, Tifüs, Tüberküloz gibi birçok salgın hastalığın ortaya çıktığı ve belli bir süre devam ettiği bilinmektedir (Parıldar,2020.s.20-24). Salgın hastalıklar, yalnızca enfekte olan insanları değil, tüm toplumu pek çok yönden etkilemiş ve insanlık için sorun olmuştur. Mikroorganizmalar da insanlar gibi, modern ulaşım imkanlarından yararlandığından, eskisinden nazaran çok daha hızlı yayılmakta ve çok daha tehlikeli olmaktadır. Hastalık oluşturan bir enfeksiyon etkeninin duyarlı canlıya doğrudan veya dolaylı yolla geçmesi ile oluşan bulaşıcı hastalıkların yayılarak çok sayıda canlıda hastalık oluşturması, salgın hastalık olarak tanımlanır (Yurdakul,2015). Pandemi terimi (eski Yunanca: pan: tüm + demos: insanlar), bir kıta, hatta tüm dünya yüzeyi gibi çok geniş bir alana yayılan ve etkisini gösteren salgın hastalıkların genel ismi olarak karşımıza çıkmıştır (Ataç & Uçar,2006).

Dünya tarihine bakıldığında, geniş coğrafyalara yayılan, toplu ölümler ve sağlık sorunları oluşturan endemi ya da pandemi şeklinde yaygınlaşmış "Veba" gibi salgın hastalıkların olduğu bilinmektedir. Günümüzde de içinde bulunduğumuz süreçte tüm dünyada etkisini gösteren bir salgın hastalık ortaya çıkmıştır. Bu hastalığın Aralık 2019'da Çin'in Vuhan Kentindeki Huanan deniz ürünleri pazarından kaynaklandığı tahmin edilen ve 2019-nCoV olarak adlandırılan virüs enfeksiyonu, tüm dünyayı etkisi altına alan yeni koronavirüs hastalığıdır. Etken, 7 Ocak 2020'de daha önce insanlarda tespit edilmemiş yeni bir koronavirüs olarak tanımlanmıştır (Uludağ, 2020).

Yeni Koronavirüs hastalığı genel olarak yüksek ateş ve öksürük, ilerleyen durumlarda ise solunum güçlüğü ile seyreden bir hastalıktır. Bunlara ilave olarak bulantı-kusma, diyare, kas ve eklem ağrısı, iştahsızlık gibi farklı semptomlar ya da zatürre, ağır akut solunum yetmezliği ile kendini göstermektedir (Bozlar, 2020).

12 Mayıs 2020 itibariyle dünya çapında 215 ülkede seyreden Koronavirüs (Covid-19) vakası elde edilen verilere göre 4.058.252 kişide görülmüş ve hayatını kaybedenlerin sayısı 281.736'yı bulmuştur (Dünya Sağlık Örgütü, 2020). Türkiye'de ise ilk Koronavirüs vakası 10 Mart 2020'de görülmüş ve ilk Koronavirüs kaynaklı ölüm 17 Mart 2020 tarihinde olmuştur. 11 Mayıs 2020 tarihli güncel toplam vaka sayısı 139.771, toplam vefat sayısı 3.841 kişi olmuştur (T.C Sağlık Bakanlığı, 2020).

Dünya Sağlık Örgütü'nün tavsiyeleri ve bilim insanlarının yönlendirmeleri ile ülkeler, kendi koşullarına uygun çeşitli önlemler alarak

hastalığın yayılmasını azaltmaya çalışmaktadır. Bu kapsamda sosyal izolasyon başta olmak üzere birçok faaliyetin geçici olarak durdurulması veya kısıtlanması sağlanmıştır. Uluslararası ve ulusal uçuşlar iptal edilmiştir. Bazı yerleşimlerde kısmen veya tamamen sokağa çıkma yasağı ilan edilirken, bazı yerleşim bölgelerinde de karantina ilan edilmiştir. Tüm bu çabalar virüsün yayılma hızını azaltıp, kontrol altına alarak ülkelerin sağlık sistemlerinin çökmesini engellemek amacıyla yapılmaktadır (Atay, 2020).

Ülkemizde de alınan önlemlerin bazıları yasaklar, bazıları da tavsiyeler niteliğinde uygulanmıştır. T.C Sağlık Bakanlığı ülkemizdeki birçok paydaş ile ortak çalışarak ivedi önlemler almaktadır. Bunların başında yurtdışı seyahat tedbirleri ve tüm seviyelerde eğitime ara vermek gelmiştir (Gümüşgül & Aydoğan, 2020).

Salgının yarattığı kaygı, korku, bunalım gerek bireyleri gerekse sektörleri, dolayısıyla işletmeleri tedirgin ederek psikolojik, sosyolojik ve ekonomik etkileri gün geçtikçe daha fazla hissedilir hale getirmiştir. Özellikle bireysel ve toplumsal düzeyde yaşanılan sosyolojik ve psikolojik sorunlara işletmelerin karşılaştığı ekonomik sıkıntılar ve bunun insanlara yansıması salgının etkilerini arttırmıştır (Barua, 2020; Ho, Chee & Ho, 2020).

Günümüz toplumsal yaşamının ayrılmaz bir parçası haline gelmiş olan spor kurumu da her kurum gibi "covid-19" virüsünden etkilenmiştir. Dinamik bir yapıya sahip olan spor kavramı, hayati açıdan önemli olan tehditler nedeniyle sosyal bağlarından koparılarak tüm yönleriyle beraber dört duvar arasına sığdırılmaya çalışılmaktadır (Türkmen & Özsarı, 2020).

Covid-19 Pandemi sürecinde yaşananlar, spor camiasından, büyük kulüplerde ve tanınan sporcularda kaygıya neden olmuştur. Büyük ya da küçük ölçekte eğitim, dini, kültür, sanat, turizm ve spor organizasyonları ertelenmekte veya iptal edilmiştir. Erteleme ya da iptal kararları, Koronavirüs (COVID-19) için kurulan bilim kurulları tarafından alınan tavsiyeler doğrultusunda verilirken, spor alanında karar verici, spor bakanlığı ve spor federasyonları da süreci hassasiyetle takip etmekte ve ona göre karar verip uygulamaktadır.

Toplumun her yönden etkisi altına alan "covid-19" virüs salgını, spor sektörünün her alanında çalışan ve hizmet veren tüm kesimini de etkisi altına aldığı görülmektedir. Bu bağlamda araştırmada, salgının insanlara spor hizmeti sunan spor salonu işleten ve çalışan spor eğitmenlerine "Antrenörlere" olan etkisinin belirlenmesi ve etkilerin en aza indirilmesi ya da ortadan kaldırılması yönünde öneriler sunulması amacıyla yapılması planlanmıştır.

Problem cümlesi

Bu araştırmanın problemini; "covid-19 pandemi sürecinin özel spor salonlarında çalışan spor eğitmenlerine "Antrenörlere" yönelik etkisinin incelenmesi" oluşturmaktadır.

Alt problemler. Bu çalışmada aşağıdaki alt problemlere cevap aranmıştır.

1. "Covit-19" pandemi sürecinin özel spor salonlarında çalışan spor eğitmenlerini (Antrenörleri) ne yönde etkilemiştir?

2. "Covit-19" pandemi sürecinin özel spor salonlarında çalışan spor eğitmenlerine (Antrenörlere)yönelik ekonomik etkisi ne düzeydedir?

3. "Covit-19" pandemi süreci özel spor salonlarında çalışan spor eğitmenlerinin (Antrenörlerin) sporcularına ve çevresine yönelik davranışlarını etkilemiş midir?

4. "Covit- 19" pandemi sürecinin özel spor salonlarında çalışan spor eğitmenlerine (Antrenörlere) bazı sorumluluklar yüklemiş midir?

Araştırmanın amacı

Araştırmada "covid-19 pandemi sürecinin özel spor salonlarında çalışan spor eğitmenlerine (Antrenörlere) yönelik etkisinin incelenmesi ve sorunların belirlenerek çözüm önerilerinde bulunulması amaçlanmıştır.

Araştırmanın önemi

Dünyada geçmiş tarihlere bakıldığında çeşitli ölümcül salgın hastalıkların ortaya çıktığı ve bunların belli bir bölge ile sınırlı kaldığı ya da tüm dünyayı etkilediği görülmektedir. Günümüz dünyasında 12 Mayıs 2020 itibariyle dünya çapında hızla yayılan ve halen etkisini sürdüren Koronavirüs (Covid-19) pandemi salgını devam etmektedir. Bu salgın hastalık insanları sağlık, eğitim, ekonomi, sosyal, psikolojik ve birçok yönlerden etkilemektedir. Tün dünya devletleri ve milletleri Koronavirüs (Covid-19) pandemi etkisini en aza indirmek ve tamamen yok etmek için büyük mücadele etmektedir.

Bu çalışması "covid-19 pandemi süreci uygulamalarının özel spor salonu olan ve çalışan spor eğitmeni (Antrenörlere) yönelik etkisinin incelenmesi ve belirlenmesi amacı ile yapılmıştır.

Bu araştırma; ülkemizde covid-19 pandemisi ve pandemi ile mücadelede uygulanan tedbirlerin özel spor salonu olan ve çalışan spor eğitmeni (Antrenörlere) yönelik etkisinin incelenerek tespitinin yapılması ve çözüm önerilerinde bulunulması;

Elde edilen sonuçların literatüre kazandırılması, olumsuz yönlerin giderilmesi ve olumlu yönlerin uygulamaya alınması açılarından bu araştırma önemlidir.

Sınırlılıklar

Bu araştırma ulaşılabilirlik durumu göz önünde bulundurularak belirlenmiş,

1. Ankara ili il merkezi ve merkez ilçelerde ulaşılabilirlik durumuna göre belirlenmiş 13 özel spor salonu;
2. Uygulanan veri toplama formu soruları ile sınırlandırılmıştır.

2.Koronavirüs (covid-19) pandemisi

Pandemi kavramı küresel olarak yeni ortaya çıkan salgın hastalığın yayılmasıdır (Çınar ve Özkaya, 2020, s.37). Günümüzde 2019 yılında görülmeye başlanan "COVİD-19" olarak adlandırılan virüs, tüm dünyayı etkisi altına almasından dolayı dünya pandemi sürecine girmiştir. COVID-19 salgını, Aralık 2019 yılı sonunda Çin'in Wuhan şehrinde ortaya çıkmış ve ülke geneline yayılmış bilinmeyen bir zatürre vakasıdır (Waris, Khan, Ali, Ali & Baset, 2020). Covid-19 hastalığını Dünya Sağlık Örgütüne (WHO) 31 Aralık 2019 tarihinde duyurmuştur (WHO, 2020). Covid-19 virüsünün tanısı için epidemiyolojik geçmişe, klinik belirtilere, akciğer görüntülenmesine ve SARS-CoV-2 nükleik asit tespitine ve antikor sonuçlarına dayanmaktadır. Klinik olarak hafif, orta, şiddetli olgular ve kritik olgular olarak gruplandırılmaktadır (Liang, 2020, s32-33). Covid-19 hastalığı hasta kişinin öksürme ve hapşırma sırasında bulunduğu ortama damlacıkların yayılması ve bu damlacıkların solunması yolu ile bulaşmaktadır (T.C Sağlık Bakanlığı, 2020). Bu hastalığın belirtilerinin kuru öksürük, ateş ve yorgunluk olduğu görülmektedir. Bu belirtiler genelde beş gün içerisinde görülmekle birlikte farklılıklarda olabilmektedir (Budak & Korkmaz, 2020, s.65). Covid-19 adlı hastalıktan kendimizi koruyabilmemiz için ellerimizi sık sık yıkamamız, maske kullanımına, sosyal mesafemizi dikkat etmemiz, Covid-19 testi pozitif hastalarla temastan kaçınılmalı, öksürme ve hapşırma sırasında ağız kısmı kâğıt mendille kapatılmalı, iyi pişmiş olan besinler tercih edilmeli, seyahat sonrasında solunum yolu belirtileri olursa maske takılarak sağlık kuruluşuna gidilmesi gerekmektedir (T.C Sağlık Bakanlığı, 2020).

Covid-19 adlı virüs keşfinden bu yana, tüm dünya ya yayıldı, binlerce ölüme neden oldu ve sağlık sistemlerimiz ve ekonomilerimiz üzerinde olumsuz bir etkiye sahip oldu. Bununla birlikte Pandemi sürecinde hastalıktan kaynaklı olarak ölümlerin meydana gelmesi ve virüsün yayılma artışından kaynaklı olarak kısıtlamaların getirilmesi ile çocuklar ve

yetişkinler bu süreçten olumsuz anlamda etkilenmişlerdir. (Çaykuş & Çaykuş,2020) un yapmış oldukları çalışmada bahsettikleri gibi çocuklar bu dönemde öfke, üzüntü, kaygı ve değersizlik gibi duygular hissedebildikleri ve bu duyguları da ailelerine ağlayarak, suçlayarak vb. şekilde göstermektedirler. Çocukların bu süreçte karşılaşabilecekleri olumsuz durumlar onların ileriki yaşamlarını da olumsuz etkileye bilecektir. Bundan dolayı da psikolojik, bedensel ve sosyal olarak en az etkiyle bu dönemin geçirilmesi iyi olacaktır.

Covid-19 adlı hastalık Türkiye'de ilk olarak 11 Mart 2020 tarihinde görülmüştür ve bununla birlikte de önlemler alınmaya başlanmıştır (Kırmızıgül, 2020 s.284).

Covid-19 Pandemi Belirtileri

Dünya sağlık Örgütünün açıklamalarına göre COVID-19 enfeksiyonu belirtisiz olgular olabileceği bildirilmekle birlikte, bunların ne oranda olduğu bilinmemektedir. Farklı bireyler farklı şekillerde etkilemektedir. Enfekte olan kişilerin çoğu, hafif ila orta düzeyde semptomlar geliştirmekte ve hastaneye kaldırılmadan iyileşmektedir.

Covid-19 Pandemi En Yaygın Semptomları

Dünya sağlık örgütüne verilerine göre (DSÖ) en yaygın belirtileri aşağıdaki şekildedir.

- Yüksek ateş
- Kuru öksürük
- Sürekli yorgunluk

Covid-19 Pandemi Daha Az Görülen Semptomları

Dünya sağlık örgütünün verilerine göre (DSÖ) daha seyrek görülen belirtileri aşağıdaki şekildedir.

- Ağrı ve sızı
- Boğaz ağrısı
- İshal
- Konjunktivit
- Baş ağrısı
- Tat alma veya koku duyusunun kaybı
- Ciltte döküntü ya da el veya ayak parmaklarında renk değişimi

Ciddi Semptomlar

Dünya sağlık örgütünün (DSÖ) verilerine göre ciddi semptomlar aşağıdaki şekildedir.

- Solunum güçlüğü veya nefes darlığı
- Göğüs ağrısı veya göğüste baskı
- Konuşma veya hareket kaybı
- Virüsle enfekte olan kişiler ortalama 5-6 gün içinde semptomları göstermeye başlar bununla birlikte, bu süre 14 günü bulabilir.

Covid-19 pandemisi ve korunma tedbirleri

- **Sosyal mesafe**

Virüs, 1-2 metre uzaklığa kadar damlacık yoluyla yayılabilmektedir. Bu sebeple en önemli korunma tedbirlerinden biri, bu mesafeyi korumaktır. Gerekmedikçe dışarı çıkılmamalı, çıkıldığı takdirde en az iki metre sosyal mesafe korunmalıdır.

- **Koruyucu ekipman kullanımı**

Rutinde yapılan koruyucu tedbirler virüsün özellikleri nedeniyle onu engellemeye yetmemektedir. Enfeksiyonu önlemek için yapılacak işleme uygun belirli maskeler (standart cerrahi maske veya N-95), diğer kişisel koruyucu ekipman ve özel sterilizasyon tedbirleri muhakkak uygulanmalıdır.

El hijyeni

Bulaşın önlenmesinde kişisel koruyucu ekipmanlar tek başlarına virüsten korunmak için yeterli değildir. Bu ekipmanları el hijyeni ile desteklemek gerekir. Bulaşı azaltmak için alınması gereken en önemli önlemlerden biri ellerin sık sık yıkanması. Eldeki olası virüslerin öldürülmesinde ellerin yıkanması hayati önem taşır.

Çevre temizliği

Virüs damlacık yolu dışında temasla da bulaşır. Bu sebeple bulunduğumuz ortamları, sıklıkla temas edilen yüzeylerin düzenli dezenfeksiyonun yapılması ve tüm mekanların düzenli olarak havalandırılması bulaş riskini azaltmada önemli bir tedbirdir. Masalar, kapı kolları, aydınlatma düğmeleri gibi temasın sık olduğu yüzeylerin temizliği el hijyenine büyük katkı sağlar.

Covid-19 korona virüs riskine karşı 14 kural

Türkiye Cumhuriyeti Sağlık Bakanlığı Covid-19 bilgilendirme sayfasında korona virüse karşı tedbirler kapsamında yayınladığı bildirilerden birisi de korona virüs riskine karşı olan 14 basit kural aşağıdaki gibidir.

- Sık sık su ve sabun 20 saniyeden az olmayacak şekilde eller ovarak yıkanmalıdır.
- Soğuk algınlığı semptomları gösteren bireylerle aranıza en az 1.5-2 metre mesafe koyulmalıdır.
- Hapşırma veya öksürme sırasında tek kullanımlık mendil ile ağız ve burun kapatılmalıdır. Mendil yoksa bükülü bir dirseğin iç kısmını kullanılmalıdır.
- Dezenfekte edilmemiş ellerin gözlere, ağza ve burna dokunulmamalıdır.
- Ülke dışı yolculuklar iptal edilmeli veya ertelenmelidir
- Yurt dışından dönüşte ilk 14 günü evinizde geçirilmelidir.
- Bulunulan kapalı ortamlar sürekli havalandırılmalıdır.
- Kıyafetler 60-90 derecede normal deterjanla yıkanmalıdır.
- Kapı kolları, armatürler, lavabolar gibi sık kullanılan yüzeyler su ve deterjanla her gün temizlenmelidir.
- Soğuk algınlığı belirtileri varsa yaşlılar ve kronik hastalığı olanlarla temas edilmemelidir, maske takmadan dışarı çıkılmamalıdır.
- Havlu gibi kişisel eşyalar ortak kullanılmamalıdır.
- Bol sıvı tüketilmeli, dengeli beslenilmeli, uyku düzenine dikkat edilmelidir.
- Düşmeyen ateş, öksürük ve nefes darlığı varsa, maske takarak bir sağlık kuruluşuna başvurulmalıdır (covid-19.saglik.gov.tr,2020).

3.Sporun tanımı

Spor kavramı genel olarak bireylerin eğlenmelerini, güzel vakit geçirmelerini ve eğitici özellik sağlamakla birlikte fiziksel olarak yetenek, beceri sağlamayı ve gelişmeyi destekleyici özelliği ile bireylerin kendilerini iyi hissetmelerini, özgüvenlerini arttırmayı, kendilerini rahatça ifade edebilme ve zihinsel, psikolojik, bilişsel ve sosyal anlamda birçok katkısı olan bir kavramdır. (Küçük & Koç,2015) sporun bireylerin farklı kültüre sahip bireylerle tanışması ve bununla birlikte sosyalleşmesi açısından sporun öneminin büyük olduğu ve bununla birlikte bireylerin kendilerini rahatça

ifade edebilecek ortama sahip olması açısından da sporun öneminin büyük olduğundan bahsetmektedir.

Sporun uzun tarihler boyunca yaşamımızda yer almasından dolayı spor kavramının literatürde birçok tanımı bulunmaktadır. Spor kavramını kendisine ait kuralları olan, bireysel ya da takım olarak yapılan, içerisinde mücadele barındıran bedenen ve mental olarak bireyi etkileyen eğitici ve eğlendirici aktiviteler olarak tanımlayabiliriz. Bu tanımdan da yola çıktığımızda spor bireylerin ruhen ve bedenen gelişmesini, bireyin kendini fiziksel ve zihinsel anlamda iyi hissetmesini ve sağlıklı olmasını yardımcı olacak ve destekleyecek olan bir kavramdır. (Er, 2010) günümüzdeki spor kavramını eşit kurallar çerçevesinde rakibi yenmek için aklını ve fiziksel yeteneğini kullanarak karşısındaki rakibi ile mücadele içerisinde bulunmak olarak tanımlamıştır. (Görücü,2006) spor kavramını teknolojinin artmasıyla birlikte tek düze yaşamın yaygınlaşması ve bununla beraber hareketsiz kalma durumunun oluşmasıyla birlikte de sağlığın olumsuz olarak etkilenmesi durumunun önüne geçecek alternatif bir yol olarak tanımlamıştır. (Torun,2020)'ye göre spor günlük hayattaki stres ve olumsuzlukların uzaklaşmasına destek vermekte ve bununla bireylerin bedensel ve zihinsel olarak da kendini iyi hissetmesini sağlayacak aktivite olarak tanımlamıştır.

Literatürdeki tanımlar genel anlamıyla spor kavramını bireylerin bireysel ya da takım halinde yapmış oldukları branşın kurallarına uyarak gerçekleştirdikleri ve bununla birlikte bireylere bedensel, sosyal, bilişsel ve psikolojik anlamda birçok olumlu katkı sağlayan kavram olarak tanımlayabiliriz.

Sporun önemi ve faydası

Spora verilen önem ülkemizde bütün dünya ülkelerinde olduğu gibi, sporun insan sağlığına olumlu etkisinden kaynaklanır. Düzenli ve kontrollü olarak yapılan egzersiz ve antrenmanlar spor eğitiminin esasını oluşturur. İnsan gücünün sınırlarını zorlayan bu sportif çalışmalar birçok bilim dallarından yararlanılarak günümüz koşullarına uyumlu bir gelişim sağlamaktadır (Öztürk & ark,2004). Spor çağımız toplumlarında ağırlıklı role sahiptir, bos zamanların başlıca uğrası durumundadır. Amerika'da 60 milyon Hollanda'da 5 milyon kişi haftada en az 3 kez spor aktivitesine düzenli olarak katılmaktadır (Zorba,2014). Spora başlamak isteyen bütün insanlar; daha iyi sağlık düzeyine ulaşmak, kilo vermek, esneklik ve çeviklik kazanmak veya kas güçlerini artırmak için yola çıkmaktadırlar (Can,2000). Günümüzün modern insanı her zaman için yapacağı sportif aktivitelerin artık bir yasam biçimi olduğunu kavramış olarak spora başlamakta ve devam

ettirmeyi amaçlamaktadırlar. Bütün bu ihtiyaçlar hem sporda belli bir performansı yakalayarak dereceler elde edebilmek hem de sağlıklı yasam amacını taşımaktadır (Can,2000). Sporun temel amacı; hareketsiz bir yaşantının neden olduğu organik, psikolojik ve fiziki bozuklukları önlemek veya yavaşlatmak beden sağlığının temeli olan fizyolojik kapasiteyi yükseltmek, fiziksel uygunluğu ve sağlığı uzun yıllar muhafaza etmektir. Gelişmiş ülkelerden başlayarak egzersize olan ilginin artısındaki nedeni biyolojik, psikolojik ve sosyal bir dengeleme ihtiyacı seklinde açıklamak mümkündür. Sporla ilgilenenlerin amacı, beden ve ruh sağlığını geliştirmek, kendine güven kazanmasını sağlamak ve üst düzey performansı elde etmektir (Turan,2006).

Sporun sağlığımıza, kişiliğimize, bedenimize, psikolojimize ve mental sağlığımıza birçok yararı bulunmaktadır. Sporun bu yararları aşağıda değinilmiştir.

Genel sağlığa olumlu etkisi,

- Fiziksel performansın artmasıyla birlikte kalp sağlığını olumlu etkileyerek kalp krizi riskini azaltır,
- Maksimal oksijen tüketiminin artmasıyla beraber hipertansiyon riski azalır,
- Vücuttaki yağ hücrelerinin azalmasına sağlayarak kilo kaybına destek olur,
- Bel ve sırtta kaslardan kaynaklı olarak meydana gelen ağrılarda azalma gerçekleşir,
- Yaşlanmanın gecikmesini sağlar,
- Vücut postürün de düzgünlüğünde artış meydana gelir,
- Denge ve koordinasyonun gelişiminde artış görülür,
- Metabolizmanın düzgün çalışmasında artış olur,
- Şeker toleransını sağlayarak şeker hastalığının oluşma riskini azaltır,
- Kolon, prostat, göğüs gibi kanser risklerinde azalma sağlar,
- Kemik yoğunluğunda artış sağlar,
- İşte verimliliğin artmasına yardımcı olur,
- Bireyin kendini daha iyi hissetmesine sağlar,
- Öz saygının gelişimine yardımcı olur,
- Bireyin stresten ve endişelerden uzaklaşmasını sağlayarak kendini mutlu hissetmesini sağlar,

- Bedensel ve ruhsal olarak olumsuzluklardan uzaklaşarak kendini yıpratıcı durumlardan korumasını sağlar,
- Bireyin kendine olan güvenin artmasına sağlar,
- Bireyin sosyalleşmesini ve yeni kişiler tanımasını sağlar,
- Arkadaşlık kurarak yardımlaşma ve paylaşma duygusunun gelişimine destek olur (Zorba, 2014, 21-23).

Yukarıda da bahsedildiği gibi spor bireylerin fiziksel, sosyal, psikolojik ve bilişsel olarak gelişimine desek sağlayan bir kavramdır. Bunun için sporun hayatımızın her döneminde yer alması ve her yaştan bireylerin spor yapmasının bireyler açısından bedensel sağlığımız, kendimizi iyi hissetmemiz, stresten uzaklaşmamız, sosyalleşmemiz ve mental sağlığımız açısından önemi büyüktür. Bunun için her yaştan bireyin spora teşvik edilmesi ve sporun yaşam biçimi haline gelmesi önemlidir.

4.Özel spor salonları

Geçmişten günümüze kadar yapıla gelen sportif etkinliklerin, istenilen düzeye çıkarılmasında gerekli hazırlıkların yapıldığı ve buralardan faydalanan sporcuların, spor eğitmenlerinin "antrenörlerin" ve buralarda çeşitli hizmet verenlerin soyunma, duş ve tuvalet gibi benzer ihtiyaçlarının azami ölçüde karşılandığı, devlet tarafından açılmasına izin verilen özel kapalı spor alanlarıdır (Sel,1991).

Günümüzde sağlık ve fitness faaliyetleri hızla gelişen bir endüstri durumundadır. Son yıllarda bireylerin yaşam şartlarının yanında, medya, eğitim ve sağlık kurumlarının yönlendirmesiyle insanların büyük bir ilgiyle fitness ve boş zaman aktivitelerine başladıkları görülmektedir. Bunun sonucunda fitness ve sağlık kulüpleri hizmet sektöründeki yerini almıştır (Kutlu,2006).

Özel spor salonlarının Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğünün 3530 sayılı kanunun 25.maddesine göre açılmasına izin verilmektedir. Ayrıca bir özel spor salonu 8*12=96 m2 alana sahip olmalıdır. Bu alanda bir defada maksimal 25, normalde 20 kişinin çalışması uygun görülmüştür (Resmî Gazete,5 Ekim 1974).

Özel spor merkezleri bünyelerinde bulunan fitness, yüzme havuzu, tenis kortu, koşu pisti, spa v.s. gibi aktivite alanları ile hizmet veren özel kuruluşlardır. Çağımızın şartları, insanları hareketsizliğe zorladığından bu kısır döngüden kurtulmalarını sağlamak ve hareket etmeye yönlendirmek için onlara olanak tanır. Günün geniş zamanı aktif olan özel spor salonları kişileri istedikleri vakitte kabul ederek zamanı planlama problemi ortadan kaldırırlar. Kişiler uzman eğitmen eşliğinde egzersiz yaptıklarından doğru

yönlendirilerek sakatlanma riskini en aza indirebilirler. Ayrıca bu konuda bilinçlenerek egzersizin insan hayatında ne denli bir önem teşkil ettiğini kavrarlar (Karatosun,2006).

Özel spor işletmelerinin taşıdığı en önemli görev ise insanların spora bakış açılarını olumlu yönde değiştirirken onlarla özel bireysel özelliklerine göre (vücut postürü, yaşantı, motivasyon v.b) ilgilenip takip etmek, sağlıklı yönde bir yaşam sürdürebilmelerine uygun beslenme alışkanlığını elde etmelerine yardımcı olmaktır (Karatosun, 2006).

Türkiye'de toplumsal olarak düzenli egzersiz yapma alışkanlığının çok yaygın olmadığı bilinmektedir. Buna rağmen son yıllarda sayıları bir hayli artan özel spor merkezleri, insanların düzenli egzersiz yapmalarında etkili bir araç olarak görülmektedir. Büyük bir ihtiyacı karşıladığı düşünülen spor merkezlerinden insanlar periyodik olarak faydalanmaktadırlar. Fitness ve sağlıklı yaşam merkezlerinin artması, bu alanda hizmet kalitesini ve rekabeti beraberinde getirmiştir (Kutlu,2006).

Spor yapmak için spor salonlarını giden bireyler öncelikle spor yapmak istedikleri için, sonra zayıflamak, çevre edinmek ve boş zamanlarını değerlendirmek için gitmektedirler.

Sağlıklı yasam için sporun topluma yaygınlaştırılması ve geliştirilmesinde en etkili yollardan biri de özel spor salonlarıdır. Türkiye'de özel sektöre ve devlete ait spor salonlarının sayıları 1980 yıllı itibari ile giderek artmaktadır (Kartal,2003). Bu artış özellikle sporun yapılma gayesinden biri olan "sağlık için sporun" sağlıksız bir şekilde yayılmasına neden olmuştur. 1989'dan sonra Türkiye'nin ekonomi alanında hızlı gelişmesi sanayi ve makineleşmesini artması özel spor salonlarına duyulan ihtiyacı artırmıştır. Çünkü bu makineleşme ve sanayileşmedeki hızlı artış beraberinde insanlarda stres ve zihinsel yorgunluk getirmiştir. Bunun bilincinde olan devlet yönetimi spor tesisleri konusunda titiz davranarak tesis sayısında büyük artış sağlamakla birlikte özel spor salonu açmak isteyen girişimcilere de bazı şartların yerine getirilmesi koşulu ile spor salonu açmalarına izin vermiştir (Boztepe,1992).

Türkiye de sporun toplumun tüm kesimlerine yaygınlaştırıp yapılması için özel Beden Eğitimi ve Spor Tesisleri Yönetmeliği çıkarılmıştır. Bu yönetmeliğin amacı; Türk sporunun geliştirilmesi ve yaygınlaştırılması için sporla ilgili bütün kaynakların en etkili ve verimli bir şekilde devreye sokulmasını sağlamak, gerçek ve tüzel kişilerinde Türk sporuna katkılarını arttırmaktır. Bu yönetmelik sayesinde açılacak olan özel spor salonları hem halkın spora yönelmesini sağlamakta hem de spor yapanların sağlına ve psikojik gelişimine katkı sağlamaktadır. Genel olarak 1989 yılından önce

açılan spor salonlarında Uzakdoğu sporları yapılırken daha sonraları ise aerobik, vücut geliştirme, kilo alma, zayıflama gibi hizmetlerin verildiği görülmektedir (Kartal,2003).

Spor bir hizmet özelliği göstermektedir. Spor bir hizmet özelliği gösterdiğine göre; birçok ülkede sporun yaygınlaştırılması ve sunulmasında, kısacası spor hizmetlerinin oluşmasında herkes için spor kavramı da önemli görülmektedir. Genel toplum sağlığını ve yasam kalitesini arttırmak, bos zamanları değerlendirmek fonksiyonu ile yola çıkarak yasam boyu spor veya herkes için spor birer spor hizmeti niteliği taşımaktadır (Güler,1994).

5.Spor eğitmeni (antrenör)

Eğitmenlik; bireylerin amaçladıkları hedef doğrultusunda iş birliği yapma, farklı yollar arama ve imkân oluşturma gibi sistematik bir süreci ifade eder (Griffiths, 2005). Eğitmen, insanlara, bireysel sorumluluğu, ayrıntılı düşünmeyi aktararak, onlara nerede olduklarını, nereye varmak istediklerini, amaç ve hedeflerine nasıl ulaşacaklarını gösteren ve yardımcı olan kişidir (Wellcoaches Corporation, 2003). Her sahada olduğu gibi sporun her kademe ve türünde de bireyler, detaylı bir fiziksel egzersiz ve antrenman programı veya herhangi bir egzersiz tekniği önerileri için spor eğitmenlere ihtiyaç duyarlar (Gary, Moore & Scholtz, 2015). Bu doğrultuda, onlara yardım edecek kişi de spor eğitmenidir (Storer & ark., 2014). Spor eğitmeni, başarı için antrenman hazırlayabilen, sportif egzersiz konusunda uzman olan, bireylere en uygun egzersiz programını yapan, uygulayan ve gelişimleri değerlendirerek, bireyin hedefine ulaşmasına önderlik eden, yetiştirici kişilere denir (Thompson, 2010; Keten, 1974).

6.Yöntem

Bu bölümde araştırma modeli, çalışma grubu, veri toplama aracı, verilerin toplanması ve verilerin analizi alt bölümleri ile ilgili bilgiler yer almaktadır.

Araştırmanın modeli

Covid-19 pandemi süreci uygulamalarının, özel spor salonu işletmesi olan spor eğitmenleri (Antrenörleri) üzerine olan etkisinin incelenmesi amacıyla yapılan bu çalışma "karma" yöntemi ile yapılmış olup, nitel çalışmalarda uygulanan "durum çalışması" deseni ve "alan taraması" modelinde bir araştırmadır. (Glaser,1978)'e göre "nitel çalışma; gözlem, görüşme ve literatür analizi gibi veri toplama yöntemleri kullanılarak, algı veya olayın gerçek ortamında en doğal haliyle irdelenmesini sağlayan çalışma biçimidir." Durum çalışmalarında ise en önemli özellik bir ya da birden fazla durumun derinlemesine incelenerek analiz edilmesidir. Durum

analizi görüşmeler, yazılı kaynaklar, anketler veya gözlemlerle yapılabilir" (Yıldırım & Şimşek, 2016). Tarama modelleri, araştırma evreninde genel bir yargıya varmak amacıyla evrenin tümü ya da ondan alınacak bir grup örneklem üzerinde yapılan tarama çalışmalarıdır (Karasar, 1991)

Araştırmanın evreni Ankara ili il merkezi ve merkez ilçelerde bulunan ve toplumun farklı kesimlerini temsil edecek biçimde ulaşılabilirlik durumuna göre seçilmiş 13 özel spor salonudur. Örneklem grubu ise bu spor salonlarında spor eğitmenliği (Antrenörlük) yapan ve gönüllülük esasına göre belirlenmiş 100 bireyden oluşmaktadır. Örneklem grubunun 48'i erkek,52'si kadındır. Örneklem gurubu ile ilgili kişisel bilgiler Tablo 1'de verilmiştir.

Veri toplama araçları

Çalışmanın amacı doğrultusunda uzman görüşleri de alınarak veri toplama formu hazırlanmıştır. Formda 4 kişisel bilgi, 3 kapalı, 6 açık uçlu olmak üzere toplam 13 soru bulunmaktadır. Hazırlanan veri toplama formunun anlaşıla bilirliği ve kapsam geçerliği sağlanmıştır. Hazırlanan görüşme formu araştırmacı tarafından katılımcılara konu hakkında bilgi verildikten sonra belli bir süre tanınarak doldurmaları istenmiş ve doldurulduktan sonra geri alınmıştır. Bu şekilde 48 erkek ve 52 kadın olmak üzere toplam 100 spor eğitmeni (Antrenör) araştırmaya katılmıştır.

İstatiksel analiz

Araştırma kapsamında elde edilen verilerin çözümlenmesinde istatistik olarak frekans (n), yüzde (%) verilerin normal dağıldığı yapılan analizler sonucu anlaşıldığından, bağımsız grup karşılaştırmaları için Independent Sample t-Test işlemleri yapılmıştır. Anlamlılık düzeyi $p<0.05$ olarak kabul edilmiştir.

Açık uçlu sorulardan elde edilen verilere tematik içerik analizi yapılabilmesi için önce her veri "n,S.E,C" (n-katılımcı sayısı, ve S.E.C- spor eğitmeni cevabı) şeklinde kodlanmıştır. Sonrasında tüm veriler ayrıntılı olarak incelenip, spor uzmanlarından yardım alarak yorumlanmıştır.

7.Bulgular

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özellikleri Dağılımı

Değişkenler		N. (Dağılım)	% Dağılım
Cinsiyet dağılımı	Erkek	48	48,0
	Kadın	52	52,0
	Toplam	100	100,0
Yaş dağılımı	20-25	77	77,0
	26-30	15	15,0
	36-40	8	8,0
	Toplam	100	100,0
Eğitim durumu dağılımı	Lise	7	7,0
	Üniversite	84	84,0
	Yüksek Lisans	9	9,0
	Toplam	100	100,0

Tablo 1'de katılımcıların demografik özellikleri sorgulanmıştır. Bu sorguya göre %48' i erkek, %52' si kadın, yaş dağılımlarının, %77'si 20-25, %15'i 26-30, %8'i 36-40 yaşlarında, eğitim durumlarının ise, %7'si lise, %84'ü üniversite, %9'u yüksek lisans olduğu görülmektedir.

Tablo 2. Katılımcıların Herhangi Bir Yerden Düzenli Maaş (Ücret) Alma Durumları Dağılımı

Değişkenler	N. Dağılım	% Dağılım
Evet (alıyorum)	38	38,0
Hayır(almıyorum)	62	62,0
Toplam	100	100,0

Tablo 2'de katılımcıların düzenli olarak maaş alma durumları sorgulanmaktadır. Bu sorguya göre %38'inin aldığı, %62'sinin almadığı görülmektedir.

Tablo 3. Katılımcıların Pandemi "Covid 19" Salgını Döneminde, Pandemi Öncesi Elde Ettiğiniz Parasal Kazancı Alma Durumları Dağılımı

Değişkenler	N. (Dağılım)	% Dağılım
Evet (aldım)	26	26,0
Kısmen(aldım)	37	37,0
Hayır (alamadım)	37	37,0
Toplam	100	100,0

Tablo 3'te katılımcıların "covid 19" pandemi döneminde, pandemi öncesi elde ettikleri parasal kazancı, alma durumları sorgulanmaktadır. Bu sorguya göre katılımcıların, %26'sının pandemi öncesi parasal kazançlarını aldıkları, %37'sinin kısmen aldığı, %37'sinin ise alamadığı görülmektedir.

Tablo 4. Katılımcıların "Covid-19" Pandemi Sürecinde Kendilerini Nasıl Hissettiklerine" Yönelik Verdikleri Cevapları Dağılımı

Değişkenler	N. (Dağılım)	%(Dağılım)
Stresli ve Kaygılı	67	67,0
Agresif ve Saldırgan	16	16,0
Sakin ve Mutlu	17	17,0
Toplam	100	100,0

Tablo 4'te katılımcıların pandemi "covid" sürecinde kendilerini nasıl hissettikleri durumu sorgulanmıştır. Bu sorguya göre, %67'si, stresli ve kaygılı, %16'sının agresif "saldırgan", %17'sinin sakin ve mutlu olduğu görülmektedir.

Tablo 5. Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre "Covid 19" Pandemi Sürecinden Etkilenme Durumlarının " Independent Samples t Test" Dağılımı

Değişkenler		N	$\bar{X}$	df	t	p
Covid-19 pandemi döneminde pandemi öncesi kazandığınız parasal kazancı alabildiniz mi?	Erkek	48	2,1667	98	,687	0,494
	Kadın	52	2,0577			
Covid-19 pandemi sürecinde kendinizi nasıl hissediyorsunuz?	Erkek	48	1,4792	98	-,258	0,797
	Kadın	52	1,5192			
Özel spor salonu çalıştırıcısı olarak covid-19 pandemi surecinden etkilendiniz mi?	Erkek	48	1,4167	98	1,558	0,122
	Kadın	52	1,2692			

P<0,05*

Tablo 5'te katılımcıların cinsiyet değişkenine göre "covid 19" pandemi sürecinden etkilenme durumları sorgulanmıştır. Bu sorgulardan;

"Covid- 19 pandemi döneminde, pandemi öncesi kazandığınız parasal kazancı alma durumu" sorgusunda yapılan karşılaştırmalı istatistik analizde (t=618, p=0,494>0.05) olarak bulunmuştur.

"Covid-19 pandemi sürecinde kendinizi nasıl hissediyorsunuz" sorgusunda karşılaştırmalı istatistik analizinde (t=-252, p=0,797>0.05) olarak bulunmuştur.

"Özel spor salonu çalıştırıcısı olarak covid-19 pandemi sürecinden etkilendiniz mi" sorgusunda karşılaştırmalı istatistik analizinde (t=1.558, p=0,122>0.05) olarak bulunmuştur. Tüm bu değerler istatistiksel olarak 0,05 manidarlık düzeyinde anlamlı değildir. Yani cinsiyetler arasında "covid-19 pandemi" sürecinde etkilenme durumlarında anlamlı bir farklılık yoktur.

Tablo 6. Katılımcıların "Düzenli Ücret Alma Değişkenine" Göre "Covit-19" Pandemi Sürecinden Etkilenme Durumlarının "Independent Samples t Test" Dağılımı

Değişkenler		N	$\bar{X}$	df	t	p
Özel spor salonu işleticisi olarak covid-19 pandemi sürecinden etkilendiniz mi?	Düzenli ücret alan	38	1,1579	98	-3,124	0,002*
	Düzenli ücret almayan	62	1,4516			

P<0,05*

Tablo 6'da katılımcıların düzenli ücret alma ve almama durumuna göre covid-19 pandemi sürecinden etkilenme durumları sorgulanmıştır. Bu sorguya göre yapılan karşılaştırmalı istatistik analizde (t=-3,124, p=0,002 <0.05) olarak bulunmuştur. Bu değerde istatistiksel olarak 0,05 manidarlık düzeyinde anlamlıdır. Yani düzenli ücret alan ile düzenli ücret almayan spor eğitmenlerinin verdikleri cevaplarda görüş farklılığı bulunmaktadır. Katılımcıların verdikleri cevapların ortalama puanlarına baktığımızda, düzenli ücret alan katılımcıların cevap ortalamasının ($\bar{X}$=1,1579), düzenli ücret almayan katılımcıların cevap ortalamasının ($\bar{X}$=1,4516) olduğu görülmektedir. Bu sonuca göre düzenli ücret almayan katılımcıların, düzenli ücret alan katılımcılara göre, covid-19 pandemi sürecinden daha fazla etkilendiklerini söyleyebiliriz.

Tablo 7. Katılımcıların Covid-19 Pandemi Surecinden Etkilendiniz mi" Sorusuna Yönelik Verdikleri Cevap Dağılımı

Değişkenler	N. (Dağılım)	% (Dağılım)
Evet	66	66,0
Hayır	34	34,0
Toplam	100	100,0

Tablo 7'de katılımcıların "covid-19" pandemi sürecinden etkilenme durumları sorgulanmıştır. Bu sorguya göre %66'sı evet, %34'ü hayır cevaplarını vermişlerdir.

Tablo 8. Cevabiniz Evet İse Nasıl Etkilendiniz? Bu Durumla Mücadele Etmek İçin Ne Gibi Önlemler Aldınız.

Soru önermesine yönelik içerik analizi. Bu soru önermesine yönelik katılımcılardan (n. 59)kişi cevap vermiştir.

(59.S.E.C) Covid-19 pandemi sürecinden nasıl etkilendiniz soru önermesine yönelik cevapların;

- Böyle bir süreç beklenmediği için bir anda oluşan Covid-19 pandemi sürecinde spor salonları kapandı, sporcular spor salonlarına gelemedi, üye kaybı yaşandı, devlet desteği olmadığı için maddi açıdan çok etkilenildi,

buna bağlı olarak ödemelerde sıkıntı çekildi ve bu sürecin nasıl ilerleyeceğini bilemediğimiz için endişelendik.

- Pandemi sürecinde antrenman yapamadığımız için spor eğitmenleri ve sporcularımız fiziksel, fizyolojik ve psikolojik olarak etkilendi, bu süreç kötü bir etki bıraktı. Kendimize olan özgüvenimizi etkiledi.

- Salon kapalı kaldığı süreçte strese girdim. Fiziksel performansımda da düşüş yaşadım. Ev içi egzersizler yaptırarak, insan sayısının az olduğu sabah saatlerinde yürüyüş yaparak mücadele etmeye çalıştım.

- Çalışmalarımızda online sisteme geçtik, bu da antrenmanın verimini düşürdü. Gelişimlerini takip etmemiz gereken sporcularımızın takibini yapamadık.

- İnsanlar spor salonunda olmaktan tedirgin oldular bu durum spor eğitmenlerini de etkiledi.

- İnsanlar genelde tedirgindi stresli zor bir süreçti.

- Mesleğimizi yapmakta zorluk yaşadım. Sporcular gelemediler. Önlemleri arttırarak mücadele etmeye çalıştık (59.S.E.C) olarak cevaplarını verdikleri görülmektedir.

(59.S.E.C) Covid-19 pandemi süreci etkisine yönelik ne tür önlemler aldınız sorusuna yönelik cevapların;

- Covid-19 pandemi sürecinde üye sayısı azaldığından çalışma saatlerini seyrelterek ona göre müşteri alınarak, hastalık tedbiri için iyi havalandırma yapıldı.

- Tam kapanma dönemlerinde yetkililerden özel izin alarak çalışma yapıldı.

- Pandemi nedeniyle insan sağlığı tehlikeye girdiği için, sporcuların devam etmelerini sağlamak amacıyla ekstra kurallar, mesafe, salon temizliği ve hijyen koşulları oluşturuldu.

- Salonda daha kalabalık olmaması adına, üyelerin bir kısmı ile online eğitime geçildi ve bazı üyelere evlerde özel hizmet verildi.

- Bu süreçle mücadele için bazı kampanyalar düzenlendi ve üyeleri parasal konuda sıkıştırılmadı (56.S.E.C) cevaplarını verdikleri görülmektedir.

- Pandemi sürecinde kısıtlamalardan dolayı kilo almamak için yürüyüş yaptım ve beslenmeme dikkat ettim,

- Kendimi izole edip, birikimlerimle geçinmeye çalıştım (3.S.E.C) cevaplarını verdikleri görülmektedir.

Tablo 9. Katılımcıların "Salonunuza Gelen Sporcularınızın Bu Süreçteki Psikolojik Durumunu Nasıl Tanımlarsınız Sorusuna Yönelik Verdikleri Cevapların İçerik Analizi.

Bu soru önermesine yönelik katılımcılardan (n.95) kişi cevap vermiştir. Bu cevapların;

Katılımcıların Covid-19 Pandemi sürecinde sporcularının psikolojik durumlarını, pandemi döneminde kapalı kalınan süre boyunca spora ara vermek zorunda olduklarından dolayı, yeterli süre spor ve aktivite yapamadıklarından mental olarak kötü durumda, sıkıntılı, sinirli, "covid-19" virüse yakalanma endişesi, korku, agresif, kaygılı, stresli, endişeli, mutsuz, kendilerini yetersiz ve güçsüz, hayatla bağlantıları kopmuş gibiydi biçiminde tanımladıkları görülmektedir (95.S.E.C).

Tablo 10. Katılımcıların "Covid 19" Pandemi Öncesi ve Sırasında Kendinizi Değerlendirdiğinizde Çevrenizdeki Bireylere Karşı Yaklaşımınızda Değişiklik Oldu mu"? Sorusuna Yönelik Verdikleri Cevap Dağılımı

Değişkenler	N. (Dağılım)	% Dağılım)
Evet	56	56,0
Hayır	44	44,0
Toplam	100	100,0

Tablo 10'da katılımcıların "Covid 19 pandemi sürecinde çevrelerindeki bireylere karşı yaklaşımlarında bir değişikliğin olup olmadığı sorgulanmıştır. Bu sorguya göre%56'sı evet bir değişiklik oldu, %44'ü hayır bir değişiklik olmadı olarak cevap verdikleri görülmektedir.

Tablo 11. Cevabınız Evet İse Katılımcıların Çevrelerindeki Bireylere Yönelik Davranışlarındaki Değişikliğe İlişkin Verdikleri Cevapların İçerik Analizi

Bu soru önermesine yönelik katılımcılardan (n.56)kişi cevap vermiştir. Bu cevapların;

- Daha çok empati kurmaya ve hastalığın yayılmaması, başka insanların etkilenmemesi için daha çok dikkat ettim, sosyal mesafeyi korudun ve maske konusunda daha ciddi davranışlar sergiledim. İnsanlarla el sıkışmayı, sarılmayı bıraktım, teması azaltmak adına sosyal etkinliklerden kaçındım **(n.46.S.E.C).**

- Artık çevredekilerle daha fazla ilgilenmeye başladım. Değer verdiğim şeyler ve kişilerle daha çok vakit geçirme isteğim oldu. Çevremdekileri sürekli olarak pandemi hakkında uyardım. Kendime daha fazla zaman ayırmam gerektiğini öğrendim. Daha anlayışlı olmaya çalışıyorum. Çevremdekilere daha sabırlı davrandım **(n.5.S.E.C).**

- Tahammül seviyem azaldı, daha çok sinirlenir hale geldim. Daha sabırsız ters bir insan oldum. Birçok arkadaşlarımla arama mesafe koydum.

Sosyal etkileşimlerden uzak kaldığım için çevremdeki bireylerden soğudum ve haklarında düşünme fırsatı bulduğum ve farklı kanılara vardığım herkesten uzak durdum. Bu sürede daha sinirli, agresif ve kaygılı olduğumdan çevremdekilere daha sert çıkışlar yaptım ve onları kırdım **(n.5. S.E.C)** olduğu görülmektedir.

Tablo 12. Katılımcıların "Sizce Özel Spor Salonu Olan ve Çalışan Spor Eğitmenlerine (Antrenörlere) "Covid 19" Pandemi Süreci Ne Gibi Sorumluluklar Yükledi? Sorusuna Yönelik Verdikleri Cevapların İçerik Analizi.

Bu soru önermesine (n.98.S.E.C) spor eğitmeninin cevap vermiştir. Bu cevapların;

- Spor eğitmenlerinin sporcularını toparlamak ve kısa sürede eski formlarına kavuşturmaya çalışmak, bu konuda daha dikkatli ve özenli olmak, hastalık riskini azaltmak ve önlemek için, maske, mesafe, dezenfektan, havalandırma, temizlik ve hijyen kurallarına uymak, sporculara karşı pandemiden dolayı, onların psikolojik durumlarına göre anlayışlı davranmak ve antrenmanları mesafeyi koruyarak, belli aralıklarla yaptırmak, sporcuları olumlu yönde motive etmek, sporcularının sağlıkları konusunda sorumlu oldukları (n.98. S.E.C) şeklinde olduğu görülmektedir.

8.TARTIŞMA – SONUÇ

Koronavirüs hastalığı "Covid-19" pandemisinin önlenmesine yönelik alınan tedbir uygulamalarının, özel spor salonu işletmesi olan ve çalışan spor eğitmenlerine (Antrenörlere) olan etkisinin incelenmesi amacıyla yapılan bu çalışmaya toplam 100 birey katılmıştır. Bu katılımcıların %48'i erkek, %52,si kadın, yaş dağılımlarının, %77'si 20-25, %15'i 26-30, % 8'i 36-40 yaşlarında, eğitim durumlarının ise, %7'si lise, %84'ü üniversite,%9'u yüksek lisans olduğu görülmektedir(Tablo 1). Bu sonuca göre spor eğitmenlerinin genç bireylerden ve genelinin üniversite mezunu olduğunu söyleyebiliriz.

Katılımcıların çoğunluğunun herhangi bir yerden düzenli maaş ya da ücret almadığı, "covid 19" pandemi döneminde, pandemi öncesi kazandıkları parasal kazancı %37'sinin kısmen ve yine %37'sinin ise kazanamadığı görülmektedir (Tablo 2 ve 3). Bu sonuca göre spor eğitmenlerinin "Covid-19" salgın hastalığı dönemi parasal kazanç yönünden etkilendiklerini söyleyebiliriz.

Katılımcıların "Covid-19" salgın hastalığı dönemi, %67'si, stresli ve kaygılı, %16'sının agresif "saldırgan", %17'sinin sakin ve mutlu olduklarını belirtmektedirler (Tablo 4) Bu sonuca göre katılımcıların genel olarak, kaygılı, stresli, agresif ve saldırgan olduklarını, psikolojik olarak

etkilendiklerini söyleyebiliriz. Bu bulgu (Han, 2009; Spielberger & Reheiser, 2004) taraflarından yapılan çalışmalarındaki, "covid-19" pandemi sürecinin önemli sonuçlarından biri de sporcu ve spor insanları üzerindeki kaygı bozukluğu olduğu ve kaygı bozuklu olan kişilerin günlük fiziksel aktivelerini yerine getirmekte zorluk çekebileceği, kaygı ve endişe durumundaki artış nedeni ile de bireylerin kendilerine olan inanç ve mücadele gücünün düşeceği, (Tekkurşun Demir, Cicioğlu & İlhan, 2020) tarafından yapılan çalışmalarındaki, pandemi sürecindeki sporcuların kaygı durumlarının artışıyla fiziksel performansları arasında negatif yönde artan ilişki olduğu görüşleri araştırma bulgusu ile paralellik göstermektedir.

Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre "covid 19" pandemi sürecinde pandemi öncesi parasal kazancı kazanma durumları, pandemi sürecinde kendilerini nasıl hissettikleri ve etkilenme durumlarının karşılaştırmalı istatistik analizinde 0,05 manidarlık düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur($p<0,05$). Tablo ayrıntılı irdelendiğinde katılımcıların "parasal kazanç ve kendilerini nasıl hissettiklerine" yönelik verilen cevap ortalamalarının yüksek olduğunu görülmektedir (Tablo 5). Bu sonuca göre cinsiyetler arası verilen cevaplarda farklılık olmamakla birlikte genel olarak katılımcıların "covid 19" pandemi sürecinden etkilendiklerini söyleyebiliriz.

Katılımcıların düzenli ücret alma durumuna göre "covid 19" pandemi sürecinden etkilenmeleri sorgusunda yapılan karşılaştırmalı istatistik analizde ($t=-3,124$, $p=0,002 <0.05$) olarak bulunmuştur. Bu değerde istatistiksel olarak 0,05 manidarlık düzeyinde anlamlıdır. Yani düzenli ücret alan ile düzenli ücret almayan spor eğitmenlerinin "Antrenörlerin" verdikleri cevaplarda görüş farklılığı bulunmaktadır. Katılımcıların verdikleri cevapların ortalama puanlarına baktığımızda, düzenli ücret alanların cevap ortalamalarının ($\overline{X}=1,1579$), düzenli ücret almayanların cevap ortalamalarının ($\overline{X}=1,4516$) olduğu görülmektedir (Tablo 6). Bu sonuca göre düzenli ücret almayan katılımcıların, düzenli ücret alan katılımcılara göre, covid-19 pandemi sürecinden daha fazla etkilendiklerini söyleyebiliriz.

Katılımcıların "covid-19" pandemi sürecinden etkilendiniz mi sorusuna yönelik %66'sı evet, %34'ü hayır cevaplarını vermişlerdir (Tablo 7). *Cevabınız evet ise nasıl etkilendiniz sorusuna yönelik "n.59" katılımcı cevap vermiştir.* Katılımcıların, sporcuların spor salonlarına gelememesinden kaynaklı sporcu üye kaybı, devletin parasal destek sağlamadığından maddi yönden, düzenli antrenman yapamadığımızdan, fiziksel, fizyolojik, psikolojik ve özgüven bakımından, sporcularımıza hizmet verebilmek için online sisteme geçtik bu durumunda antrenman verimini düşürmesi

bakımından, takibini yapmamız gereken sporcuların takibini yapamama yönünden, genel olarak eğitmenler ve sporcuların tedirgin ve stresli olmaları gibi durumlardan dolayı etkilendikleri görülmektedir (n.59.S.E.C).

Araştırmada elde edilen tüm bu bulgular, (Bülbül & ark 2021; Gelen, Eler & Eler, 2020; Kasımoğlu, 2020; Demirtaş & Çıplak, 2020; Orhan & Özkurt,2020) tarafından yapılan çalışmalarında spor eğitmenlerinin, "covid-19" pandemi sürecinden ekonomi ve başarı anlamında psikolojik ve fiziksel olarak oldukça olumsuz etkilendiği görüşleri, ile (Chen & ark, 2020; Zheng & ark, 2020) araştırmalarındaki "Covid-19" pandemisinin ekonomik sonucu sadece antrenman ve yarışma programlarının aksamasına neden olmadığı, aynı zamanda önemli sağlık sorunlarına da neden olduğu görüşü araştırma bulgusunu destekler niteliktedir.

Katılımcıların "covid-19" pandemi sürecinin etkisine yönelik ne tür önlemler aldıklarına yönelik olarak, yetkililerden özel izin alarak salonu açma, spor salonu çalışma saatlerini seyrelterek, ona göre müşteri alma, hastalık tedbiri olarak, spor salonunun temizliği, havalandırılması, hijyen, mesafe kurallarına uyma, spor salonunun kalabalık olmasını önlemek için, bazı üyelere evlerinde özel hizmet verme, üyelere yönelik kampanyalar yaparak ücret konusunda serbestlik sağlanarak (n.56.S.E.C).

Pandemi sürecinde kısıtlamalardan dolayı kilo almamak için yürüyüş yaptım ve beslenmeme dikkat ettim, kendimi izole edip, birikimlerimle geçinmeye çalışma (n.3.S.E.C) gibi önlemler aldıkları görülmektedir (Tablo 8).

Katılımcıların "salonunuza gelen sporcularınızın bu süreç içindeki psikolojik durumunu nasıl tanımlarsınız" sorusuna (n.95) katılımcı cevap vermiştir. Katılımcıların sporcularını, mental olarak kötü durumda, sıkıntılı, sinirli, "covid-19" virüse yakalanma endişesinden kaynaklı, korkan, agresif, kaygılı, stresli, mutsuz, kendilerini yetersiz ve güçsüz hisseden, hayatla bağlantıları kopmuş gibi (n.95.S.E.C) tanımladıkları görülmektedir (Tablo 9).

Katılımcıların "Covid 19" Pandemi öncesi ve sırasında kendinizi değerlendirdiğinizde çevrenizdeki bireylere karşı yaklaşımınızda değişiklik oldu mu sorusuna ilişkin, %56'sı evet bir değişiklik oldu, %44'ü hayır bir değişiklik olmadı cevaplarını verdikleri görülmektedir (Tablo 10). Bu verilere göre katılımcıların çoğunluk olarak pandemi sürecinde çevrelerindeki bireylere karşı yaklaşımlarında değişikliğin olduğunu söyleyebiliriz.

"Covid 19" Pandemi öncesi ve sırasında çevrelerindeki bireylere karşı yaklaşımlarında değişiklik olan (n.56) katılımcının ne tür değişiklik olduğuna ilişkin verdikleri cevapların;

Hastalığın yayılmaması için daha çok dikkat ettim, sosyal mesafeyi korudun ve maske konusunda daha ciddi davranışlar sergiledim. İnsanlarla el sıkışmayı, sarılmayı bıraktım, teması azaltmak adına sosyal etkinliklerden kaçındım (n.46.S.E.C).

Çevredekilerle daha fazla ilgilenmeye başladım. Değer verdiğim şeyler ve kişilerle daha çok vakit geçirme isteğim oldu. Çevremdekileri sürekli olarak pandemi hakkında uyardım. Kendime daha fazla zaman ayırmam gerektiğini öğrendim. Daha anlayışlı olmaya çalışıyorum. Çevremdekilere daha sabırlı davrandım (n.5.S.E.C).

Tahammül seviyem azaldı, daha çok sinirlenir hale geldim. Daha sabırsız ters bir insan oldum. Birçok arkadaşlarımla arama mesafe koydum. Sosyal etkileşimlerden uzak kaldığım için çevremdeki bireylerden soğudum ve haklarında düşünme fırsatı bulduğum ve farklı kanılara vardığım herkesten uzak durdum. Bu sürede daha sinirli, agresif ve kaygılı olduğumdan çevremdekilere daha sert çıkışlar yaptım ve onları kırdım (n.5. S.E.C) şeklinde olduğu görülmektedir (Tablo 11).

Sizce "özel spor salonu çalıştıran spor eğitmenlerine (Antrenörlere) "Covid 19" pandemi süreci ne gibi sorumluluklar yükledi" sorusuna ilişkin (n.98) katılımcı cevap vermiştir. Bu cevapların, spor eğitmenlerinin sporcularını toparlamak ve kısa sürede eski formlarına kavuşturmaya çalışmak, bu konuda daha dikkatli ve özenli olmak, hastalık riskini azaltmak ve önlemek için, maske, mesafe, dezenfektan, havalandırma, temizlik ve hijyen kurallarına uymak, sporculara karşı salgından dolayı, onların psikolojik durumlarına göre anlayışlı davranmak ve antrenmanları mesafeyi koruyarak, belli aralıklarla yaptırmak, sporcuları olumlu yönde motive etmek, sporcuların sağlıkları konusunda sorumlukların olduğu görülmektedir(Tablo 12).

Sonuç olarak; araştırma kapsamında elde edilen verilere göre katılımcıların, "covid 19" pandemi ve sürecinde yapılan uygulamalardan, genel olarak, ekonomik yönden, fiziksel, fizyolojik, sosyolojik ve "Covid-19" virüse yakalanma korkusu ile psikolojik olarak, "kaygı, endişe ve strese" girme, çevrelerindeki insanlara yönelik yaklaşımlarında ve sorumluluk alma yönlerinden olumsuz olarak etkilendiklerini söyleyebiliriz.

Öneriler

Elde edilen veriler doğrultusunda şu önerilerde bulunabiliriz;

- Bu tür salgın hastalık ve kısıtlamalarda düzenli maaş almayan özel spor eğitmenlerine (Antrenörlere) devlet tarafından maddi destek sağlanabilir.
- Bu tür işletmelerin özel koşullarda hizmet vermeleri için gerekli alt yapısı hazırlanılabilir.
- Özel spor eğitmenleri ve Antrenörlere gençlik ve spor bakanlığından hizmetleri karşılığı belli bir ücret verilebilir.
- "Covid-19" pandemi döneminde özel spor eğitmenleri ve antrenörleri pandemi hakkında bilgilendirildikten sonra, bireylerin salgından fazla etkilenmemeleri için açık alanlarda ve uygun spor salonlarında sportif egzersiz yapmalarında görevlendirilebilir.
- Bu araştırma daha geniş yelpazede ele alınarak daha kapsamlı, değişkenleri, evreni ve örneklemi geniş tutularak yapılabilir.

KAYNAKLAR

Ataç A. Uçar, M. (2006). Önemli bulaşıcı hastalıklar ve yaşam sürecine etkileri. Bilim Tarihi Araştırmaları, (2):33-42.

Atay L. (2020). KOVID-19 salgını ve turizme etkileri. Seyahat ve Otel İşletmeciliği Dergisi, 17 (1), 168-172. doi: 10.24010/soid.723581.

Barua S. (2020). Understanding coronanomics: The economic implications of the Coronavirus (COVID-19) pandemic. SSRN Electronic Journal. Doi: https://doi org/10/ggq92n.

Bozlar M. A. (2020). Yeni koronavirüs hastalığı (COVID-19) için Uygur geleneksel tıp ilaç önerileri. Journal of Integrative and Anatolian Medicine, 1(2), 21-28.

Boztepe H. (1992). Özel beden eğitimi ve spor tesisleri, Basılmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, S. 12-13, İstanbul.

Budak F, Korkmaz Ş. (2020). Covıd-19 pandemi sürecine yönelik genel bir değerlendirme, Türkiye örneği, Sosyal Araştırmalar ve Yönetim Dergisi, Cilt, Sayı 1, 62 –79

Bülbük A, Ölçülü B, Akyol G. (2021). Covid-19 sürecinin aktif çalışan antrenörlere olan etkisinin nitel yöntemle incelenmesi, Karadeniz Uluslararası Bilimsel Dergi, Volume: 49, Spring-2021, p. (238-253), https://doi.org/10.17498/kdeniz.869604

Can U. (2000). 40 yaş üstü erkeklerde 8 haftalık aerobik çalışmalarının bazı fizyolojik ve motorik parametrelere etkisinin araştırılması, Yüksek Lisans Tezi, Muğla Üniversitesi, Muğla.

Chen N, Zhou M, Dong X, Qu J, Gong F, Han Y, et al. (2020). Epidemiological and clinical characteristics of 99 cases of 2019 novel coronavirus pneumonia in Wuhan, China: a descriptive study. The Lancet, 395(10223), 507-513.

Çaykuş E.T, Çaykuş T.M. (2020). COVİD-19 pandemi sürecinde çocukların psikolojik dayanıklını güçlendirme yolları: ailelere, öğretmenlere ve ruh sağlığı uzmanlarına öneriler. [Covıd-19 Özel Sayısı]. Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi, 2, 95-113.

Çınar F, Özkaya B. (2020). Koronavirüs (COVID-19) pandemisinin medikal turizm faaliyetlerine etkisi. Sağlık ve Sosyal Refah Araştırmaları Dergisi, 2 (2), 35-50. Retrieved from

https://dergipark.org.tr/en/pub/sarad/issue/55492/752886.

Demirtaş Ö, Çıplak A. (2020). Pandemi sürecinin uluslararası müsabakalara hazırlanan güreş milli takım sporcuları üzerindeki etkileri. Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisi, 2(ÖS1), 39-52.

Er F. (2010). Düzenli spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin fiziksel uygunluk düzeyleriyle akademik başarıları arasındaki ilişkinin karşılaştırılması. (Yayınlanmış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara.

Gary A. S, Moore M, Scholtz M. (2015). Health and wellness coaching competencies for exercise professionals. ACSM's Health & Fitness Journal, 19(2), 20-26.

Gelen M, Eler S, Eler N. (2020). Detraının: Covıd-19 ve üst düzey performans. Milli Eğitim Dergisi, 49 (227), 447-464.

Görücü A. (2006). Beden eğitimi ve spor yüksekokullarında okuyan öğrencilerin aktif spor yapma durumlarının belirlenmesi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 343-351.

Güler M.L. (1994). Spor hizmetlerinin sunulmasında halkla ilişkilerin fonksiyonu, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, S.4, İstanbul.

Gümüşgül O, Aydoğan R. (2020). Yeni Tip Koronavirüs-Covid 19 kaynaklı evde geçirilen boş zamanların ev içi rekreatif oyunlar ile değerlendirilmesi. Spor Eğitim Dergisi, 4(1), 107-114.

Griffiths K.E. (2005). Personal coaching: a model for effective learning. Journal of Learning Design, 1(2), 55-65.

Han H. R. (2009). Measuring anxiety in children: A methodological review of the literature. Asian Nursing Research, 3(2), 49-62.

Ho C. S, Chee C. Y, Ho R. C. (2020). Mental health strategies to combat the psychological impact of COVID-19 beyond paranoia and panic. Ann Acad Med Singapore, 49(1), 1-3. Doi: 10.14486/IntJSCS.2020.596.

Karasar N. (1991). Bilimsel Araştırma Yöntemi, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.

Karatosun H. (2006). Egzersizin Yararları, Isınma ve Soğuma, Yaslılarda Spor. Nobel Yayın Dağıtım. Ankara.

Kartal R. (2003). 35-46 yasları arasında, daha önce hiç spor yapmamış veya en az 3 yıldır spor yapmayan erkek sedanter büro elemanlarının fizyolojik özellikleri. Muğla.

Kasımoğlu M. (2020). Coach and athlete relatıonshıp durıng covıd-19 process. Dıfferent Approaches To Sport Scıences, 53.

Keten M. (1974). Türkiye'de Spor. Ayyıldız Matbaası, Ankara.

Kırmızıgül H. (2020). Covıd-19 salgını ve beraberinde getirdiği eğitim süreci. [Covıd-19 Özel sayısı]. Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi, 2,283-289. Retrievedfrom

https://dergipark.org.tr/en/pub/asead/issue/54658/725274

Kutlu D. (2006). Reliability and Validity of Turkish Version of Customer Satisfaction Scale for Health Care and Fitness Clubs, Middle East Technical University, The Graduate School of Social Sciences, Unpublished Master Theses, Ankara.

Küçük V, Koç H. (2015). Psiko- sosyal gelişim süreci içerisinde insan ve spor ilişkisi. Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, (10).

Liang T. (2020). Covid-19 prevention and treatment manual. The First Affiliated Hospital, Zhejiang University School Of Medicine. Dijital Book Workshop.

Orhan Ü, Özkurt E. (2020). Liglerin ertelenmesinin sporcu ve antrenörlerin süresi biten sözleşmelerine etkileri, Beden Eğitimi ve Spor Araştırmaları Dergisi, 12 (2), 47-58.

Öztürk F, Koparan S, Hasıl N, Efe M, Özkaya G. (2004). Antrenör ve hakemlerin empati durumlarının araştırılması, Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, II (1), S; 19-25, Ankara.

Parıldar H. (2020). Tarihte bulaşıcı hastalık salgınları, Tepecik Eğitim ve Araştırma. Hastanesi. Dergisi, 30(Ek sayı):19-26. doi:10.5222/terh.2020.93764

Resmî Gazete, 05.10. 1974 Tarih ve 1527 Sayılı, "Gerçek ve Tüzel Kişiler Tarafından Beden Eğitimi ve Spor Çalışmaları Yapmak Amacı ile Açılacak Okul, Salon ve Enstitü Hakkında Yönetmelik".

Sel S. (1991). Üniversitelerde Kapalı Spor Salonları Planlama Kriterleri, Basılmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Storer T.W, Dolezal B. A, Berenc M. N, Timmins J. E, Cooper C. B. (2014). Effect of supervised, periodized exercise training vs. self-directed training on lean body mass and other fitness variables in health club members. The Journal of Strength & Conditioning Research, 28(7), 1995-2006.

Spielberger C.D, Reheiser E.C. (2004). Measuring anxiety, anger, depression, and curiosity as emotional states and personality traits with. The STAI, STAXI, and STPI. In M. L. Hilsenroth and D. L. Segal (Eds., Comprehensive Handbook Of Psychological Assessment (Vol. 2, pp. 70-86). Hobokon, NJ: John Wiley.

Tekkurşun-Demir G, Cicioğlu H. İ, İlhan E. L. (2020). Sporcuların yeni tip koronavirüse(covid-19) yakalanma kaygısı ölçeği (SYTKYKÖ): Geçerlik ve güvenirlik çalışması. Journal of Human Sciences, 17(2), 458-468. doi:10.14687/jhs. v17i2.5988

Thompson W. R. (Ed). (2010). ACSM's Resources for the Personal Trainer. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins, a Wolters Kluwer Business.

Torun F. (2020). Elit judo sporcularının başarı algısı ve spora katılım güdülerinin incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü. İstanbul.

Turan Z. (2006). Modern fitness, İlpess Basın ve Yayın, (1. Baskı), İstanbul.

Türkmen M, Özsarı A. (2020). Covid-19 salgını ve spor sektörüne etkileri, International Journal of Sport Culture and Science, Cilt 8, Sayı 2, 55 – 67.

T.C Sağlık Bakanlığı. (24 Temmuz 2020). COVİD-19 nedir? Rehberi.

https://covid19.saglik.gov.tr/TR-66301/covid-19-rehberi.html

T.C Sağlık Bakanlığı. (11 Mayıs.2020). https://covid19.saglik.gov.tr/.

Uludağ Ö. (2020). Koronavirüs enfeksiyonları ve yeni düşman: COVID-19. Adıyaman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 6(1). Doi: 10.30569. Adiyamansaglik.716011

Yıldırım A, Şimşek H. (2016). Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri. Seçkin Yayıncılık, Ankara

Yurdakul E.S. (2015). Tarihte önemli bulaşıcı hastalık salgınları. Turkiye Klinikleri J Public Health-Special Topics, 1(3):1-6.

Zorba E. (2014). Yaşam Boyu Spor. Atalay Yayıncılık, Ankara.

Zheng Y.Y, Ma Y.T, Zhang J.Y, Xie X. (2020). COVID-19 and the cardiovascular system. Nature Reviews Cardiology, 17(5), 259-260.

Waris A, Khan A. U, Ali M, Ali A, Baset A. (2020). COVID-19 outbreak: current scenario of Pakistan. New Microbes and New Infections, Volume 35 Nummer C, May. (24/07/2022 tarihinde

https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2052297520300330 adresinden ulaşılmıştır).

WHO Dünya Sağlık Örgütü. (2020). DSÖ koronavirüs (Covid-19). (04/07/2022 tarihinde https://covid19.who.int/ adresinden ulaşılmıştır.

Wellcoaches Corporation. (2003). Fitness coaching skills manual. Wellesley (MA): Wellcoaches Corporation Publishing. (04/07/2022 tarihinde https://covid19.saglik.gov.tr/ adresinden ulaşılmıştır).

COVİD-19 KAPSAMINDA UZAKTAN EĞİTİM ALAN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE GELENEKSEL OYUNLAR DERSİNİN AİLE İÇİ İLETİŞİME ETKİSİ*

Pelin USTAOĞLU HOŞVER

- Kurum Bilgisi: Düzce Üniversitesi, Düzce/TÜRKİYE
- ORCID: 0000-0001-6681-7628
- Mail: pelinustaoglu@duzce.edu.tr

Öznur KARADAĞ

- Kurum Bilgisi: Düzce Üniversitesi, Düzce/TÜRKİYE
- ORCID: 0000-0002-1878-3467
- Mail: oznurkara@duzce.edu.tr

** 13. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi 27-29 Mayıs 2021 Kastamonu 'da bildiri olarak sunulmuştur.*

GİRİŞ

Doğumdan ölümüne kadar bireylerin; psikolojik, sosyolojik, biyolojik ve fizyolojik büyümeleri ve gelişimlerini sağlayan oyun aynı zamanda, bireylerin toplumla entegrasyonunu sağlayan en büyük iletişim aracıdır (Çınar, 2008). Toplumun en küçük yapı taşını aile oluşturmaktadır (Aile - Vikipedi (wikipedia.org) ve aile fertlerinden olan çocuklar ve gençler toplumun geleceğini oluşturur. Toplumun geleceği için önem arz eden çocuklar oyunla birlikte bazı değerler kazanır (Sümbüllü ve Altınışık, 2016). Bilim ve teknolojinin günden güne gelişimi ile birlikte bilimsel ve teknolojik ilerlemenin hayatımıza birçok değişimi dahil etmesiyle birlikte kazanılan bu değerler önemini kaybetmektedir. Bunlardan biri de geleneksel iletişim becerilerinden yüzyüze iletişim becerileridir (Güleç, 2018) ve son senelerde tüm dünyayı etkisi altına alan Covid-19 salgını ile birlikte de bu değerlerin olumsuz yönde etkilenmesi kendini daha çok göstermektedir. Çünkü Covid-19 salgını birçok alanda olduğu gibi iletişimin en kuvvetli olduğu yüzyüze eğitimin de aksamasına neden olarak eğitimin uzaktan eğitim şeklinde devam etmesine neden olmuştur ve uzaktan eğitimle birlikte gençler bilgisayar başında daha çok vakit geçirmeye başlamışlardır.

Oyunlar; günlük hayatlarının gerektirdiği zorunlu görevler dışında bireylerin serbest zamanlarında herhangi bir üretim mecburiyetinin olmadığı, eğlenme amacıyla gerçekleştirdikleri ve dinlenmelerini sağlayan aktivitelerdir (Boratav, 1994). Bu tanımdan yola çıkılarak oyunlar bireylerin sadece serbest zamanlarında eğlenmek amacıyla gerçekleştirdikleri aktiviteler değildir aynı zamanda bireylerin iletişim becerilerini olumlu yönde gelişmesine katkı sağlayarak bireylerin kendilerini ifade edebilme sürecidir (Özdemir, 2006).

Oyunlar, bireylerin iletişim kurmasına ve sosyalleşmesine katkı sağlar (Başal, 2010). Sosyalleşme toplumun en temel gereksinimidir ve bunun en sağlıklı yolu sağlıklı ilteşim kurmaktan geçer ve sosyalleşmenin başladığı yer ise ailedir. Sosyalleşmenin temel yapı taşı da sağlıklı iletişim kurabilmedir. Bu yüzden aile içi iletişim sağlıklı toplumların oluşabilmesi için önem arz etmektedir (Güleç, 2018).

Nesilden nesile aktarılan, temelinde iletişim olan, yaratıcılığa ve fizikselliğe dayanan oyunlara geleneksel oyunlar ya da geleneksel çocuk oyunları denilmektedir (Hazar ve ark., 2017). Geleneksel oyunlar; geleneği bir sonraki nesile taşıyan *"Belirli bir geleneğin yaratması ve taşıyıcısı olan çocuk oyunu, aynı zamanda iletişimin kültürel biçimlerinden biridir. Bu*

kültürel iletişim ortamında sözlü ve sözsüz iletişim söz konusudur." (Özdemir, 2006).

Tüm bunlar dikkate alındığında, geleneksel oyunlar dersi kapsamında verilecek eğitimin, Covid-19'un, eğitim sistemi üzerindeki olumsuz etkileri düşünüldüğünde, üniversite öğrencilerinin aile içi iletişimlerini olumlu yönde katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Burada hareketle, bu çalışmanın amacı beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü öğrencilerinin, uzaktan eğitim kapsamında seçmeli olarak aldıkları geleneksel oyunlar dersinin aile içi iletişime etkisini incelemektir.

YÖNTEM

Katılımcılar ve Uygulama Süreci

Bu araştırmaya, Düzce Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümünde öğrenim gören, seçmeli olarak geleneksel çocuk oyunları dersini alan beş öğrenci ve aile fertlerinden altı kişi toplam 11 kişi gönüllü olarak katılmıştır. Geleneksel çocuk oyunları dersini alan öğrenciler her hafta dersten sorumlu olan araştırmacının kontrolü altında evde oynamaya uygun olan geleneksel çocuk oyunlarını belirlemiş ve bir sonraki ders gününe kadar öğrenciler aileleriyle birlikte bu oyunları oynamışlardır. 12 hafta boyunca 12 adet geleneksel çocuk oyunu oynayan katılımcılar oynadıkları oyunların video görüntülerini çekerek dersten sorumlu olan kişiye göndermişlerdir. 12 hafta sonunda araştırmacı katılımcılarla zoom üzerinden yaptığı görüşmelerle verileri toplamıştır.

Veri Toplama Aracı

Bu araştırmada veriler, yarı yapılandırılmış görüşme formu ile toplanmıştır. İki farklı uzman görüşü alınarak yarı yapılandırılmış görüşme soruları oluşturulmuştur. Araştırma sorular aşağıdaki şekildedir;

Velilere Sorulan Sorular

1. Geleneksel çocuk oyunları denildiğinde aklınıza neler geliyor?

2. Çocuğunuzda geleneksel çocuk oyunları oynadınız mı? Bunlar hangi Oyunlardı?

3. Çocuğunuzla birlikte bu oyunları oynarken neler hissettiniz?

4. Oynadığınız geleneksel çocuk oyunlarının aile içi iletişimizdeki etkisi nasıldı?

Öğrencilere Sorulan Sorular

1. Geleneksel çocuk oyunları denildiğinde aklınıza neler geliyor?

2. Çocuğunuzda geleneksel çocuk oyunları oynadınız mı? Bunlar hangi Oyunlardı?

3. Ailenizle bu oyunları oynarken neler hissettiniz?

4. Oynadığınız geleneksel çocuk oyunlarının aile içi iletişiminizdeki etkisi nasıldı?

Verilerin Analizi

Yarı yapılandırılmış görüşme tekniği ile dersi seçmeli olarak alan ve araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü öğrencilerinden ve ailelerinden Zoom üzerinden yapılan görüşmeler doğrultusunda elde edilen, veriler içerik analiz yöntemi ile analiz edilerek yorumlanmıştır.

BULGULAR

Bu bölümde araştırma verilerine ait bulgulara yer verilmiştir. Elde edilen bulgular doğrultusunda geleneksel çocuk oyunları dersini alan öğrenciler ve ailelerinin geleneksel çocuk oyunları dendiğinde çocukluklarının ve çocukken oynadıkları oyunların akıllarına geldiği, çocukluklarında çoğunlukla sek sek, körebe, yakan top, saklambaç, ip atlama, beş taş oyunlarını oynadıkları ortaya çıkmıştır. Ailecek geleneksel çocuk oyunları oynayan katılımcıların bu oyunlar esnasında hissettikleri mutluluk, eğlence, geçmişe yolculuk ve isteklilik olmak üzere dört tema altında toplanmıştır. Yine bu oyunların aile içi iletişime etkisi noktasında olumlu iletişim, dijital ortamdan uzaklaştırma ve kültür aktarımı olmak üzere 3 tema ortaya çıkarılmıştır.

Tablo 1: 'Çocuğunuzla/ailenizle birlikte bu oyunları oynarken neler hissettiniz?' sorusuna Ait Bulgular

Temalar	Katılımcı Öğrenci	Frekans (Öğrenci)	Katılımcı Aile	Frekans (Aile)
Mutluluk	K2	1	K1,K3,K5,K7	4
Eğlence	K3	1	K11	1
Geçmişe yolculuk	K4,K12	1	K1,K6,K8,K9	4
İsteklilik	K10	1	K8	1

Tablo 1'e bakıldığında öğrencilerin ve ailelerinin geleneksel oyunları oynarken hissettikleri duygular dört tema altında toplanmıştır. Bu temalar mutluluk, eğlence, geçmişle yolculuk ve istekliliktir.

Mutluluk teması için katılımcılar;

K1: 'Valla hem çok mutlu oldum ……, çocuklarımla birlikte olduğum için çok mutlu oldum,…. Çok güzel bir ortamdı.'

K2: 'Ben çok mutlu oldum, ablamlarla genelde oynuyorduk ama annemlerle oynayınca bayağı komik oldu, mutlu oldum.'

K7: '…… biraz annem bana gösterdi, biraz ben anlattım ona, yani mutlu olduk.' gibi ifadeler kullanmışlardır.

Eğlence teması için katılımcılar;

K3: '*Açıkçası çok eğlenceli idi, kardeşim Zeynep de video çekerek dahil oluyordu biraz, aslında çok sevmese de bir kaç kere o da sek sek oynamıştı, normalde pek oynamaz, spor yapmayı da çok sevmiyor sek sek oynarken Zeynep bile oynuyorsa herkes oynayabilir, güzeldi gerçekten.'* gibi ifadeler kullanmışlardır.

Geçmişe yolculuk teması için katılımcılar;

K6: '... geriye/geçmişe döndüm, öyle hissettirdi bana çocuklarım.'

K8: 'Çok güzeldi ya anlatılmaz yani o anın yaşanması gerekir,……, kendi çocukluğuma indiğimi düşünüyorum.'

K9: 'Oynadığımız zaman eskiyi hatırladık ama yaşlanmışız yani her şey yerinde, zamanında güzelmiş.' gibi ifadeler kullanmışlardır.

İsteklilik teması için katılımcılar;

K8: 'Yani şu anda oynamak yine isterim, bu saatte.'

K10: '... çocuklar bazen gelip hatta bana hala diyorlar ki abla geçen oynadığımız oyunlardan oynayalım mı diyorlar.' gibi ifadeler kullanmışlardır.

Tablo 2: Oynadığınız geleneksel çocuk oyunlarının aile içi iletişimizdeki etkisi nasıldı?' sorusuna Ait Bulgular

Temalar	Katılımcı Öğrenci	Frekans (Öğrenci)	Katılımcı Aile	Frekans (Aile)
Olumlu İletişim	K2, K3,K4,	3	K11	1
Dijital Ortamdan Uzaklaştırma	K5,K12	2	K9,K11	2
Kültür Aktarımı	K2,K12	2	K9	1

Tablo 2'ye bakıldığında geleneksel oyunlar dersi kapsamında oynatılan oyunların aile içi iletişime etkisine yönelik olarak olumlu iletişim, dijital ortamdan uzaklaştırma ve kültür aktarımı olmak üzere üç tema ortaya çıkmıştır.

Olumlu iletişim teması için katılımcılar;

K2: 'Güzel oldu yani, o yüzden bayağı aile içi iletişimimizi olumlu etkilediğini düşünüyorum'.

K4: 'Olumlu yönde etkiledi, hayatımıza en azından bir şey daha getirdi, iletişim olumlu olarak artışa geçti.' gibi ifadeler kullanmışlardır.

Dijital ortamdan uzaklaştırma teması için katılımcılar;

K5: 'Daha fazla etkisi oldu, en azından şeyi gördük, sadece telefon değil de birlikte pubg oynamak değil de, daha realistic oyunlar da oynayabileceğimizi görmüş olduk.'

K12: 'Akşamları bir araya gelip sohbet edebildik, televizyon açmadık'. gibi ifadeler kullanmışlardır.

K11: 'Birlikte bir etkileşimimiz oldu en önemlisi buydu, akşam oturup televizyon izlemek yerine, sohbet muhabbet olmadan sadece bir şeye odaklanmak yerine hep birlikte oturup oyunları oynadık.'

Kültür aktarımı teması için katılımcılar;

K2: 'Annemin bizden daha çok geçmişi olduğu için, bu oyunlar hakkında bilgi sahibi olduğu için, onun bilgilerinden yararlanarak da oynadık.'

K9: 'Babalarının, annelerinin eskiden nelerle büyüdüğünü, hangi oyunları oynadığını öğrenmiş oldular.'

K12: 'Oyunlara vakit ayırırken birbirimize öğrettiğimiz şeyler oldu, sohbet havasında güzel bir şekilde oyunlarımızı oynadık.' gibi ifadeler kullanmışlardır.

TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu araştırmada, beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü öğrencilerinin, uzaktan eğitim kapsamında seçmeli olarak aldıkları geleneksel oyunları dersinin aile içi iletişime etkisini incelemek amaçlanmıştır. Sonuç olarak geleneksel çocuk oyunları dersini alan öğrenciler ve ailelerinin geleneksel çocuk oyunları dendiğinde çocukluklarının ve çocukken oynadıkları oyunların akıllarına geldiği, çocukluklarında çoğunlukla sek sek, körebe, yakan top, saklambaç, ip atlama, beş taş oyunlarını oynadıkları ortaya çıkmıştır. Ailecek geleneksel çocuk oyunları oynayan katılımcıların bu oyunlar esnasında hissettikleri mutluluk, eğlence, geçmişe yolculuk ve isteklilik olmak üzere dört tema altında toplanmıştır. Yine bu oyunların aile içi iletişime etkisi noktasında olumlu iletişim, dijital ortamdan uzaklaştırma ve kültür aktarımı olmak üzere 3 tema ortaya çıkarılmıştır. Elde edilen temalar doğrultusunda geleneksel oyunların aile içi iletişime olumlu etkileri olduğu söylenebilir.

Araştırmada, katılımcılara yöneltilen 'Geleneksel çocuk oyunları denildiğinde aklınıza neler geliyor?' sorusuna verdikleri cevap doğrultusunda verdikleri cevaplarda çocukluklarında geleneksel çocuk oyunları oynadıkları ve çocuklukları akıllarına geldiği cevabı elde edilmiştir. Bu cevaplar doğrultusunda üniversite öğrencilerinin ve ailelerinin geleneksel çocuk oyunları hakkında bilgi birikimine sahip oldukları söylenebilir. Celayir (2015)'in yapmış olduğu araştırmada sınıf öğretmenlerinin "Bir sınıf öğretmeni olarak geleneksel çocuk oyunları hakkında yeterli düzeyde bilgiye sahibiyim" görüş maddelerine katıldıkları görülmüştür. Bu sonuç mevcut araştırmanın bulguları ile paralellik göstermektedir ve statüsü ne olursa olsun her yetişkinin geleneksel oyunlara dair çocukluğundan miras kalan bir bilgi birikimine sahip olduğu söylenebilir.

Özden Gürbüz (2016) araştırmasında geleneksel çocuk oyunlarının bireylere eğlenme ve keyif alma becerileri kazandırdığını ve bireylerin geleneksel çocuk oyunları aracılığıyla diğer bireylerle eğlenceli vakit geçirerek birlikte verimli, eğlenceli ve güzel vakit geçirebileceklerini hususunda farkındalıklarını sağladığını vurgulamaktadır. Başka bir araştırmada Girmen (2012) geleneksel çocuk oyunları ile çocukların eğlenme

becerilerinin geliştirilebileceği sonucuna varmaktadır. Mevcut araştırmanın bulguları doğrultusunda 'Çocuğunuzla birlikte bu oyunları oynarken neler hissettiniz?' ve 'Ailenizle bu oyunları oynarken neler hissettiniz?' sorularına katılımcıların verdiği cevaplar doğrultusunda ailecek geleneksel çocuk oyunları oynayan katılımcıların bu oyunlar esnasında hissettikleri mutluluk, eğlence, geçmişe yolculuk ve isteklilik olmak üzere dört tema altında toplanmıştır. Bu sonuçlar doğrultusunda geleneksel çocuk oyunlarının bireylere eğlenme becerisi kazanmasını sağlayan bir araç olduğu söylenebilir.

Fang ve ark. (2016), geleneksel çocuk oyunlarının bireyler arasındaki ilişkiyi güçlendirdiği sonucuna ulaşmıştır. Mevcut araştırmanın bulguları doğrultusunda 'Oynadığınız geleneksel çocuk oyunlarının aile içi iletişimizdeki etkisi nasıldı?' ve 'Oynadığınız geleneksel çocuk oyunlarının aile içi iletişiminizdeki etkisi nasıldı?' sorularına katılımcıların verdiği cevaplar dahilinde geleneksel oyunların aile içi iletişime etkisine olumlu yönde etkilediği tespit edilmiştir. Pandemi sürecinde üniversite öğrencileri dijital ortamdan uzaklaşarak aileleriyle oynadıkları oyunlar ile aileleriyle geçirdikleri zamanı verimli kılarak aile içi iletişimlerini güçlendirdikleri söylenebilir.

Başka bir araştırmada, Göl Güven (2017) *'oyun temelli deneyimlerin sınıf ortamı, öğrencilerin davranışları, okul algıları ve çatışma dönüştürme becerilerine etkisi'*ni incelediği araştırmasında oyunun arkadaşlık ilişkilerini olumlu yönde geliştirdiğini, kendini ifade edebilme ve iletişim becerisini geliştirdiği sonucuna ulaşmıştır. Mevcut araştırmanın bulguları ile paralelik gösteren iletişim becerilerinin olumlu yönde etkilenmesi geleneksel oyunların ilişkileri olumlu yönde etkileyerek bireylerin kendilerini daha iyi ifade ettiklerini ve anlaşılma düzeylerini arttırdıkları ve bununda iletişim becerilerini olumlu yönde geliştirdiği söylenenilir.

Sosyal becerilerin temelini oluşturan ilk iletişim çocukların, ilk etkileşim içinde bulunduğu aile ortamında başlamaktadır (Boz ve ark., 2018). Arslan ve Dilci (2018) tarafından yapılan araştırmanın da bulgularında oyunun olumlu sosyal iletişimle ilişkili olduğu sonucuna ulaşmıştır. Sosyal iletişimin aile içinde başlayarak sosyal çevre ile devam ettiği düşünülürse geleneksel oyunların hangi yaşta olursa olsun sosyal becerilerin temelini oluşturan iletişim becerilerini olumlu yönde etkilediği söylenebilir.

Kacar (2020)'ın ailelere oynatılan geleneksel çocuk oyunlarının, çocukların sosyal becerileri üzerinde eolumlu bir etkisinin olup olmadığını

sorduğu araştırmasında, aileler çocuklarında iletişim becerileri dahil olmak üzere olumlu yönde gelişim ve değişim olduğunu belirtmişlerdir. Mevcut çalışmanın bulguları ile paralellik gösteren bu araştırmada da geleneksel oyunların sosyalleşmeye, sosyalleşmek için gereksinim duyulan iletişim becerilerinin üzerinde olumlu etkileri olduğu söylenebilir.

Sonuç olarak, geleneksel çocuk oyunları dersi kapsamında oynatılan oyunların, katılımcıların aile içi iletişimini arttırmada faydalı bir etkinlik türü olduğu söylenebilir.

KAYNAKLAR

Aile - Vikipedi (wikipedia.org). https://tr.wikipedia.org/wiki/Aile sayfasından erişilmiştir. Erişim tarihi: 3.04.2021

Arslan, A., Dilci, T. (2018). Çocuk oyunlarının çocukların gelişim alanlarına yönelik etkilerinin geçmiş ve günümüz bağlamında incelenmesi (Sivas ili örneklemi). Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 28(1), 47-59.

Başal, H. A. (2010). Geçmişten Günümüze Türkiye'de Geleneksel Çocuk Oyunları. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.

Boratav, P. N. (1994). 100 Soruda Türk Folkloru. İstanbul: Gerçek Yayınevi.

Boz, U., M, Tokuç, H. (2018). Aile katılımlı sosyal beceri oyunlarının okul öncesi dönemdeki çocukların sosyal becerilerine etkisi. Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, 38 (1), 137-158.

Celayir, İ. (2015). İlkokul programı oyun ve fiziki etkinlikler dersinin işlevselliğinin ve geleneksel çocuk oyunlarının uygulanabilirliğine göre incelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi). https://openaccess.firat.edu.tr/xmlui/handle/11508/12319 sayfasından erişilmiştir.

Çınar, A. A. (2008). Muğla Çocuk Folkloru. Muğla: Karaca Matbaacılık

Fang, Y. M., Chen, K. M., Huang, Y. J. (2016). Emotional reactions of different interface formats: Comparing digital and traditional board games. Advances in Mechanical Engineering, 8 (3), 1-8.

Girmen, P. (2012). Eskişehir folklorunda çocuk oyunları ve bu oyunların yaşam becerisi kazandırmadaki rolü. Milli folklor, 24(95), 263-273.

Göl Güven, M. (2017). Oyun temelli deneyimlerin sınıf ortamı, öğrencilerin davranışları, okul algıları ve çatışma dönüştürme becerilerine etkisi. Bartın University Journal of Faculty of Education, 6(3), 1345-1366.

Güleç, V. (2018). Aile ilişkilerinin sosyal medyayla birlikte çöküşü. Yeni Medya Elektronik Dergisi, 2(2), 105-120.

Hazar, Z., Tekkurşun, D. G., Dalkıran, H. (2017). Ortaokul öğrencilerinin geleneksel oyun ve dijital oyun algılarının incelenmesi: Karşılaştırmalı metafor çalışması. SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 15(4), 179-190.

Kaçar, D. (2020). Geleneksel Çocuk Oyunlarının İnternet Bağımlılığı, Sosyal Beceri ve Stres Düzeyine Etkisi. (Yüksek Lisans Tezi). https://avesis.gazi.edu.tr/yonetilen-tez/b56e50ab-b2d2-4faf-a404-0bc59a3ed708/geleneksel-cocuk-oyunlarinin-internet-bagimliligi-sosyal-beceri-ve-stres-duzeyine-etkisi adresinden erişilmiştir.

Özdemir, N. (2006). Türk Çocuk Oyunları. Ankara: Akçağ Yayınları.

Özden Gürbüz, D. (2016). Geleneksel çocuk oyunları ve eğitimsel işlevleri: Emirdağ örneği. Electronic Turkish Studies, 11 (14), 529-564.

Sümbüllü, Y. Z., Altınışık, M. E. (2016). Geleneksel çocuk oyunlarının değerler eğitimi açısından önemi. Erzurum Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 1(2), 73-85.

ORTAÖĞRETİM BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR DERSİ MÜFREDATI VE DEĞERLER EĞİTİMİ*

Tuba Hazal ŞENGÜN

- Kurum Bilgisi: Denizli Pamukkale Belediyespor Kulübü Antrenörü, Denizli/TÜRKİYE
- ORCID: 0000-0001-5008-3148
- Mail: tubahazal02@gmail.com

Kadir PEPE

- Kurum Bilgisi: Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü, Öğretim Üyesi, Denizli/TÜRKİYE
- ORCID: 0000-0002-3207-6726
- Mail: kpepe@mehmetakif.edu.tr

*Bu Çalışma; Mehmet Ersoy Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Beden Eğitim ve Spor Öğretimi Tezli Yüksek Lisans Programı İçin Hazırlanan "**Ortaokullarda Beden Eğitimi ve Spor Dersinde Verilen Değerler Eğitiminin Amaçlarına Ulaşma Düzeylerinin İncelenmesi"** isimli Yüksek Lisan Tezinden Türetilmiştir.

1. GİRİŞ

Eğitim, bir toplumun veya bireyin sahip olduğu kültürü, bilgiyi, inancı ve değerleri kendisinden sonrakilere aktarma sürecidir. Eğitim; kişinin davranış örüntülerini değiştirme süreci olarak da tanımlanabilir (Çüçen, 2011, akt. Herdem, 2016). Başka bir bağlamda eğitim, insanın doğumu ile başlayan ve ölümüne kadar devam eden bir süreçtir. Bu süreçte insanlara çeşitli bilgi, beceri, tutum ve değerler kazandırılır(Aydın, 2008).

Eğitim, kişinin zihnî, bedenî, duygusal, toplumsal yeteneklerinin, davranışlarının en uygun şekilde ya da istenilen bir doğrultuda geliştirilmesi, ona birtakım amaçlara dönük yeni yetenekler, davranışlar, bilgiler kazandırılması yolundaki çalışmaların tümüdür. Bu yönüyle eğitim, hayat boyu devam eden bir süreçtir (Akyüz, 2012). Ancak eğitim denilince daha çok kastedilen planlı, programlı ve amaçlı eğitimdir. Amaçlar açısından bakılınca da toplumların ekonomik, siyasal, sosyal ve ahlaki hedeflerine ancak planlı eğitimle ulaşmaları mümkündür (Aydın, 2008).

Yine eğitim, belli bir toplumun ideallerine yönelik değerler sistemini bireylere iletmede önemli rol oynamaktadır. Okul, sosyalleşmede, diğer bir anlatımla değer kazandırmada etkili bir aracı kurum olmaktadır (Ercan, 2001). Okulların, önemli görevi, kültür aktarımında okul programında açık olarak belirtilen veya belirtilmeyendeğerleri öğretmek, öğrencileri belirlenen kurallar doğrultusunda disipline etmek, ahlaki gelişimine katkıda bulunmak, karakter ve benlik algısını olumlu yönde etkilediği görülmektedir (Akbaş, 2004).

Ergün (1994)' ün de vurguladığı gibi eğitim, toplumun sosyal kurumlarından biridir. Her çocuk belirli bir aile içinde doğar, belirli bir sosyal tabakanın dilini ve görgü kurallarını öğrenir, bir köy veya şehir ortamında büyür, ilkokulda ve öğretim sisteminin diğer okullarında okur. Küçük çocukluk yaşlarından itibaren çeşitli arkadaş çevresine girerek oyunlarını bu çevreler içinde oynar, sohbet eder, bu gruplarla bütünleşir. Kitap, gazete, dergi okur; sinemaya, tiyatroya gider, radyo dinler, televizyon seyreder. Bütün bunlar insanların ve özellikle yeni yetişen nesillerin içinde yaşadıkları toplumdan etkilenme yollarından bazılarıdır. İçinde yaşanılan bu ortamlar, çocukları ve gençleri hayatın amacı, önyargılar, değer hükümleri, tutumlar, vaziyet alışlar, bütün düşünce ve davranış yönlerinden etkiler, yönlendirir ve kalıplaştırır (Ergün, 1994).

Eğitimin amacını Sokrates ise; topluma dogmatik ve ön yargılı olmayan, açık zihinli, erdemli, evrensel değer ile doğruların olduğuna inanan bireyler yetiştirmek olduğunu ileri sürmektedir. Platon da eğitimin amacı; sorumluluklarını bilen vatandaşlar yetiştirmek suretiyle, adaletli bir topluma

ve devlete ulaşmaktır. John Locke ise; eğitimin amacını, toplumun mutluluğunu ve refahını ileriye götürecek insanlar yetiştirmek olarak belirtmektedir. Bütün bu tanımlamalardan anlaşılmaktadır ki; eğitim ile ilgili kavramların çıkış noktası, eğitimin toplumsal işlevi olduğu (Çüçen, 2011, akt. Herdem, 2016) görülmektedir. Bundan dolayı eğitimin, amaçlarına ulaşmasında en önemli faktörler arasında okulların olduğu söylenebilir.

Maslow (1996)' a göre, demokratik toplumlarda eğitim kurumları, sadece bilişsel amaçlara ulaşmayı değil; aynı zamanda insanı insan yapan değerlere ulaşmayı da önemsemelidir. Okullar, değerlerin öğrencilere aktarıldığı bir kurum olarak, duyuşsalalanla ilgili etkinliklere yer vermelidir. Eğitimin değerlerden arınarak, sadece öğrencilere bilgi depolamaya çalışması, ideal tipte vatandaşların ortaya çıkması açısından da sorunlar çıkmasına neden olacaktır. Çünkü insan bir makine değildir, insanın duyguları, hisleri ve değerleri vardır (akt: Akbaş, 2004).

Örgün eğitim kurumlarında verilen değer eğitimi, doğrudan veya dolaylı olarak öğrencilerin değerlere bakış açısı ile değerler bilgisini geliştiren, öğrencilere birey ve toplumun üyesi olarak belli değerler doğrultusunda davranmalarını sağlamak için gerekli becerileri kazandıran okul temelli bir faaliyet olarak (Zbar of Zbar, Brown & Bereznicki, 2003, akt. Tonga & Uslu, 2015) değerlendirmektedir

Değer edinimi; aile, akran grupları, kitle iletişim araçları gibi sosyalleşme araçlarınınve gündelik yaşam içindeki etkileşimlerin de etkisiyle yaşam boyu devam eden bir süreçtir. İyi bir vatandaş yetiştirme amacı ile okulların da değer eğitimi sürecinde önemli bir rol üstlendiği öğretmenlerin ise bu sürecin temel aktörleri arasında yer aldığı bilinmektedir (Coombs-Richardson & Tolson, 2005, akt. Balcı & YanparYelken, 2013).

Değer eğitimi, okullarda planlı öğrenme etkinlikleri ile gerçekleştirilebilirken, okulda ve sınıfta yaratılan kültürel ortam ile öğretmenlerin neyi iyi, neyi kötü olarak tanımladıkları öğrenciler için örtük değer eğitimini oluşturmaktadır (Demirel, 2009, akt. Balcı & Yanpar-Yelken, 2013). Değerler; insanların duygu, düşünce ve davranış boyutlarıyla yakından ilgilidir. Sosyal bilimcilerin birçoğu, değerlerin insan davranışlarını açıklamada temel bir öneme sahip olduğunu ifade etmektedir (Kuşdil & Kağıtcıbaşı, 2000).

Değerlerin birey ya da toplum açısından önemli bir diğer işlevi de bir bakış açısı vermesi, varlığı ve bulunduğu yer hakkında bilinç kazandırmasıdır. Çevresindeki olgu ve olaylara anlam vermede, önem atfetmede, değer biçmede, kendine konum belirlemede, birey ve toplumu yönlendiren, eline ölçütler sunan özellikler, sahip olduğu değerler

bütününden başka bir şey değildir (Yeşil & Aydın, 2007, akt. Tonga & Uslu, 2015). Diğer taraftan değerler, insanın çevresindeki durumları tanıma ve anlamada kullandığı temel ölçütlerdir. İnsan değer üreten tek varlıktır. Değerlerin önemli bir özelliği, doğuştan bireyle birlikte gelmeyip, yaşanılarak ve öğrenilerek kazanılmasıdır (Yeşil & Aydın, 2007). Bunlardan anlaşılacağı gibi değerlerin aktarılmasında genellikle okullarda gerçekleşen eğitimin, birey üzerinde önemli etkisi, yönlendirmesi ve işlevi olduğu söylenebilir.

Eğitim, yetiştirmek istediği kişilerin en iyi donanıma sahip olmasını istemenin yanın sıra bireylerin en iyi karaktere ve bilince de sahip olmasını istemektedir. Bunun yanında Dünyanın her yerinde eğitim, kişilerin içinde doğup büyüdükleri toplumun değer yargılarını benimsemelerini de istemektedir. Türk milli eğitim politikalarında da hedef olarak belirtilen; toplumun ihtiyacı olan bilinçli, kültürlü, değerlerine sahip, özellikle Türk milli eğitiminin amaçlarında vurgulanan hedeflere ulaşmada ve yurttaşları bu doğrultuda yetiştirme konusunda eğitim sistemine önemli görevler düşmektedir (Ulusoy, 2007).

Eğitimin temel işlevlerinden bir diğeri ise, kültür değerlerini sonradan gelenlere aktarmaktır; "Eğitimin temel amacı, kültür nakli ve daha önemlisi toplumu, arzulanan bir geleceğe götürmektir" (Büyükdüvenci, 1987:2, akt. Sağ, 2003). Öyle kieğitim, genç nesilleri geliştirmek, evrensel ölçütler içinde yoğurarak gelecek günlerinçetin savaşına hazırlamalı, fakat asla kendi milli kültürüne yabancılaştırmamalıdır. Okul milletin, devletin hizmetinde ve milli kültürün sahibi olmalıdır (Arvasi, 1995, akt. Gül, 2010).

İpekçi (2018), eğitimde okulun önemini; Okul sahip olduğu sistem içinde her öğrenciden belli standartlara uymasını ve çalışmasını ister. Bu bakımdan iradeyi güçlendirme, vazife yapma, sabır ve sebat gibi meziyetlerin kazanılması bakımından etkili bir irade eğitimi fırsatı sunar. Ancak iradenin ortaya konabilmesi için düzenli bir şekilde geri bildirim sağlayan dengeli bir kontrol sistemi gerekir. Bu sistemde okulun önemli görevlerinden biri, öğrencilere ahlak ve değerler üzerine düşünme, hayattaki olaylara ve kendi davranışlarına etik açıdan bakabilme kabiliyeti kazandırmak olarak açıklamaktadır.

Göldağ (2015)' a göre de insanlar değerleri okulda, eğitim programları vasıtası ile planlı olarak, okul kültürü vasıtası ile plansız ve örtük olarak, toplumun içerisinde ise plansız, yaşayarak öğrenirler. Okullar, kendi kültürlerini öğrencilere çeşitli şekillerdeaktarırlar. Öğretmen ve yöneticilerin beden dili, mekânların kullanımı, güç ve statü sembollerinin kullanımı ile okul kültürü öğrencilere sözsüz olarak aktarılır.

Temel insani değerleri benimsemiş bireyler yetiştirmek; aile, toplum ve okulun başlıca görevleri arasındadır. Bu perspektiften hareketle okulların temel iki amacı var olduğu bunların; 1. Akademik açıdan başarılı bireyler yetiştirmek ve 2. Temel millî ve manevi değerleri öğrencilere kazandırmak' olduğu (Ekşi, 2003, akt. Göldağ, 2015) görülmektedir.

Bu bağlamda değerler eğitimi, sadece değerlerin öğrencilere öğretim olarakaktarılması anlamına gelmemelidir. Bireylerin değerleri davranışlarına yansıtabilmeleri için öncelikle okul içindeki yaşantıları yoluyla farkındalıklarının artması ve değerleri içselleştirmeleri gerekmektedir. Her bireyin ihtiyacının farklı olduğu düşüncesiyle hareket edilerek, program geliştirme çalışmalarında eğitimcilerin buna göre davranıp, bireylerin sağlıklı karar vermelerine yardımcı olması gerekmektedir. Onları geleceğin dünyasına hazırlayarak, eleştiren, yaratıcı, üretken ve dinamik toplum üyesi olmalarını sağlamada sorumlulukları vardır (Demirel, 2010, akt. Özçelik & Semerci, 2016).

Yine eğitim sisteminin genel amaçları arasında yer bulan değerlerin, öğrenciler tarafından kazanılıp kazanılmadığını test etmeye ihtiyaç vardır. Çünkü okullarda bilişsel davranışlara ulaşma düzeyleri devamlı kontrol edilirken, duyuşsal davranışlar devamlı bir şekilde kazandırılmamakta ve ölçülmemektedir. Öğrencilerin ilköğretim programları genel hedeflerinde belirtilen değerlere ulaşma düzeylerinin tespit edilmesi hem okulların duyuşsal davranışlar kazandırmadaki başarısı hem de toplumsal değerler hakkında aydınlatıcı olacaktır (Akbaş, 2004).

Bunlardan anlaşılabileceği gibi, eğitim hizmetinin en genel ve belirli amacı, çocukların ve gençlerin toplumun yaşamına sağlıklı bir şekilde uyumunu sağlamaktır. Kültüre uyumda genel, evrensel, denenmiş ve yerleşmiş değerlerin öğretilmesi genel öğretimi teşkil eder. Bunlar; toplumda herkesin öğrenmesi ve bilmesi gereken bilgi, beceri ve ahlaki ögeleri içine almaktadır. Bu bilgi birikimi bireyi ve toplumu iyiliğe götürücüdür (Varış, 1998).

Öğrenmede disiplinler arası bir yaklaşımın benimsenmesi öğrencilerin çeşitli konu alanlarının gerçek yaşamda birbirleriyle nasıl da iç içe olduklarını anlamalarına yardımcı olmaktadır. Öğrenme konusunda disiplinler arası bir yaklaşım benimsendiğinde spor eğitimi heyecan verici olanaklar sağlayabilir. Bu nedenle beden eğitimi ve spor yoluyla değerler eğitimi önemsenmesi gerekir (Harrison, Blakemore & Buck, 2001, akt. Öztürk Kuter & Kuter, 2012).

Türk Dil Kurumu (TDK, 1981:236), Eğitim Terimleri sözlüğünde beden eğitimini şöyle tanımlamaktadır: "Bireyin, bedenen, ruhen ve fikren

gelişimini sağlamak, günlük yaşama ve iş yaşamının koşullarına hazırlamak, ulusal bilinç ve yurttaşlık duygularını kuvvetlendirmek amacıyla yapılan düzenli ve metotlu çalışmaların tümüne beden eğitimi denir" (akt. Certel, 2017). Bu tanımdan da anlaşılacağı gibi spor; bir eğitim aracı olup, bireyi ruhen, fikren geliştirmenin yanında ulusal bilinç ve yurttaşlık duygularını aktarabileceği ifade edilebilir.

Bir eğitim aracı olarak kullanılan beden eğitimi ve spor, ferdi yönden insan sağlığı, karakter gelişimi, moral ve verimliliği, milli yönden; sağlam, güçlü, ortak duygu ve davranışları yüksek bir insan gücü potansiyeli ile doğrudan ilgili, etkili bir eğitim faaliyetidir. Bu bakımdan zihni ve fikri gelişimin ancak bedeni gelişmeyle uyumlu ve dengeli olması halinde insanın ve toplumun daha sağlıklı, dengeli, mutlu, uzun ömürlü, başarılı ve verimli olabileceğinde tam bir görüş birliği vardır (Devlet Planlama Teşkilatı [DPT], 1985, akt. Aköz, 2018).

Beden eğitimi ve sporun doğasındaki öğrenme ortamı, öğrencilerin amaçlanan değerleri kazanmaları için güçlü bir eğitim ortamı sunmaktadır. Özellikle Öğretim Programının Genel Amaçları bölümünün altıncı, yedinci ve sekizinci maddeleri; evrensel, millî, manevi ve ahlaki değerleri doğrudan ele almaktadır. Programın genel yapısı içinde; adalet, arkadaşlık, estetik, eşitlik, paylaşma, sevgi, duyarlılık, güven, özgürlük, sabır, sorumluluk, çalışkanlık, dürüstlük, saygı, vatanseverlik ve yardımseverlik değerleri öne çıkmaktadır (Millî Eğitim Bakanlığı [MEB], 2018).

Yukarıda yapılan açıklamalardan da anlaşılabileceği üzere değerler eğitimini kazandırmada, beden eğitimi ve sporun etkili olabileceği görülmektedir.

2.Eğitim

Eğitim, tarih boyunca, insanları en çok meşgul eden konulardan birisi olmuştur. İlkel topluluklardan bugüne kadar eğitimin çeşitli şekillerde ve farklı biçimlerde tanımı yapılmıştır. Bu tanımlamalardaki farklılığın nedeni, yapılan eğitimin karakterine göre değişmesidir. Her bilim insanı, eğitimin değişik yönüne vurgu yapmıştır. Bazıları onu bir terbiye aracı, bazıları insanlara mesleki yeterlilik kazandıran kurum olarak görürken, bazıları da eğitimi, toplumun kültürünü gelecek kuşaklara aktaran araç olarak görmüşlerdir (Altuntaş, 2010).

Genel anlamda eğitim, insan davranışında bilgi, beceri, anlayış, ilgi ve diğer kişilik nitelikleri yönünden belli gelişimler sağlamak amacı ile yürütülen etkiler sistemidir. İnsan dünyaya tamamlanmış bir varlık olarak gelmemektedir. Bireyin varlığında duran öz; dünyaya gelirken birlikte

getirdiği kalıtımsal ögeler, yetişme dürtüsü, çevre etkileri, yaşantılardan gelen edinimler, bilgi ve beceri kazanmak için gösterilen çabalar, insanı tamamlamaya yardım eden etmenlerdir. Bütün bunlar, oluşma halindeki insanın varlığını saptayan eğitimi etkilemekte ve kapsamaktadır. Eğitim insan hayatının gelişip serpildiği her yerde bulunması zorunludur (Yamaner ve Kartal, 2004).

Değirmencioğlu (1977) ise eğitimi: "Kişinin davranış örüntülerini değiştirme süreci","Bireyin davranışlarında kendi yaşantısı yoluyla ve kasıtlı olarak istendik değişme meydana getirme süreci" (Ertürk, 1984), "İnsanları belli amaçlara göre yetiştirme süreci" (Fidan, 2012). "İnsanı topluma yararlı hale getirme süreci" (Demirci-Fettahoğlu, 2011) ve bu gibi ifade ve tanımlardan anlaşıldığı gibi eğitim bir süreç olarak ele alınmakta, bu da doğum öncesinden ölüme kadar sürmektedir.

Başka bir eğitim tanımına göre; eğitim en genel anlamıyla insanları belli amaçlarına göre yetiştirme sürecidir. Bu süreçten geçen insanın kişiliği farklılaşır. Bufarklılaşma eğitim sürecinde kazanılan bilgi, beceri, tutum ve değerler yoluyla gerçekleşir (Özkan, 2006). Okullar eğitim sürecinin en önemli kısmını oluşturur. Eğitim yalnız okullarda yapılmaz. Günlük hayattaki eğitim-okul bitişikliği, eğitim denince okulu anımsatır. Oysa okul dışında da gençleri ve yetişkinleri bir mesleğe hazırlamak ve onların hayata uyumlarını kolaylaştırmak için açılmış kısa süreli eğitim veren kurumlar vardır. Ayrıca eğitim ailede, iş yerinde, asker ocağında, camide ve insanların oluşturdukları çeşitli gruplar içinde de yer alır. En geniş anlamı ile eğitim toplumdaki "kültürleme" sürecinin bir parçasıdır (Fidan,2012).

Fidan (2012)' a göre, kültürleme, insanın kişilik yapısı içinde doğduğu ve yetiştiği kültür tarafından belirlenir. Her toplum kendi kültürünün özelliklerini yeni kuşaklara geçirir. Toplumun bireyleri, kendi kültürünün istek ve beklentilerine uyacak şekilde etkilemesi ve değiştirmesine "kültürleme" denir. İnsanın çocuk, genç ve yetişkin olarak kendi toplumuyla bütünleşmesi toplum içinde etkinlik kazanması ve yetişmesi sırasında karşılaştığı bilinçli ve bilinç dışı öğrenmeler bu süreç sonunda elde edilir. Kültürleme ailede, sokakta, işyerinde her türlü seremoni ve merasimde bilinçli ya da bilinç dışı, kendiliğinden oluşan ve bireysel olan öğrenmeleri de kapsar. Kültürlemenin amaçlı olarak yapılan kısmı eğitimdir. Bu nedenle, eğitim "kasıtlı kültürleme süreci" olarak da tanımlanmaktadır.

Eğitim gerek örgün gerekse okul dışı olarak, insanın kendisi kadar eski bir tarihe sahiptir. Çeşitli tarihsel devirlerde ve çeşitli toplumlarda insanlar kendi çocuklarını, savundukları değerler ve erişmek istedikleri ideallere göre yetiştirmek istemişlerdir. Bu bakımdan eğitimi herhangi genel

bir anlamda tanımlamak imkânsız değilse bile güç bir iştir. Belki yapılabilecek tek şey, eğitimin, bir kuşağın, mutat olarak yetişkinlerin, gençliği, toplumun kültüründe yetiştirmek ve onları, yalnız mevcut kültürel mirası korumak değil, aynı zamanda bu mirası geliştirebilmek üzere gerekli gereçlerle donatma gayreti olarak tanımlanmaktadır (Kazamias, çev. Ersöz, 1963).

Eğitim, sadece öğretmen ve öğrencilerin değil, bütün bireylerin ve toplumların sorunudur. Eğitim, en geniş anlamı ile bir kültür etkileşimi olarak ele aldığında, hiç kimse bunun dışında değildir. Eğitim, bireyin doğumundan ölümüne kadar devam eden bir süreçtir. Birey ihtiyaçlarını gidermek için çevresindeki canlı, cansız her türlü varlıklar ile etkileşimde bulunur ve bu etkileşim ile orantılı olarak öğrenmektedir. Öğrenmenin oluştuğu her durumda ise insanın davranışlarında bir değişme söz konusudur (Öztürk, 2002).

Eğitimin birçok işlevi bulunmaktadır. Bu işlevlerden bazıları, Altuntaş (2010)'a göre, "bütün eğitim tanımlarının ortak yönleri dikkate alındığında, eğitimin çok yönlü işleve sahip olduğu görülür. Bu işlevlerden bazıları şöyle sıralanabilir; Bireyin gelişimini sağlar. Onun yetenek ve tutumlarının değişmesine ve gelişmesine yardım eder. İçinde yaşadığı toplumla kaynaşmasına hizmet eder. Bireyin uzun bir zaman dilimi içinde, onun gelişimine yardım eden bir süreç olarak görülür". Tezcan (1997)'a göre de eğitim, bireyin yaşadığı toplumda yeteneğini, tutumlarını ve olumlu değerdeki diğer davranış biçimlerini geliştirdiği süreçler toplamıdır. Başka bir tanıma göre eğitim, "bireyin toplumsal yeteneğinin ve en elverişli düzeyde kişisel gelişmesinin elde edilmesi için seçilmiş ve denetimli bir çevreyi (özellikle okulu) içine alan toplumsal bir süreçtir.

Türkçe 'de eğitim kavramı kadar yaygın olarak kullanılmamakla birlikte bununla yakından ilgili terbiye, irfan, talim, tedris, maarif gibi kavramlar da bulunmaktadır. Eğitim kavramı, yaygın olarak bütün bu kavramları kapsayacak şekilde kullanılmaktadır. Eğitim, doğumdan ölüme kadar hayatın her alanını ve anını kapsamaktadır. Sosyal hayatta insanlar, evde, işyerinde, sokakta, sosyal öğrenme sürecinde birbirinden öğrenmektedir. Bu süreçte herkes, aynı zamanda diğeri için bir öğrenme kaynağı ve rol modeldir. İşte bu öğrenme ve öğretme sürecinin, amaçlı, sistemli, planlı, programlı ve düzenli bir biçimde gerçekleştirilmek istenmesi, eğitimin kurumsallaştırılmasını ve bir başka ifade ile eğitim ve okul sistemlerinin oluşmasını sağlamıştır. Böylece her ülke, sosyal bütünleşme, süreklilik ve istikrarı sağlamak, sosyal ve kültürel mirası

sürdürmek için eğitim sistemleri ve çeşitli eğitim kurumlarını oluşturmuştur (Şişman & Taşdemir, 2008).

Yine bir başka bakış açısına göre ise; eğitimin konusu insandır. İnsan, biyokültürel, toplumsal ve psikolojik bir varlık olarak tanımlanmaktadır. İnsanın temel yapısı, biyolojiktir. Çünkü o 23 anneden, 23 babadan aldığı 46 kromozoma ve yaklaşık 20 trilyon hücreye sahiptir. Bu yapı onun gizilgüçlerini de oluşturur. İnsanın, bilişsel, duyuşsal, devinişsel, algısal alanlarla ilgili doğuştan getirdiği özellikleri bulunmaktadır. Doğuştan getirilen gizilgüçler eğitimle geliştirilebilir. Çünkü eğitimin görevlerinden biri de insanın yeteneklerini en üst sınıra getirmektir (Sönmez, 1994, akt: Gül, 2004).

Uygarlıkların sürekliliğinde ve gelişmesinde en önemli etken kuşkusuz eğitimdir. Çünkü eğitim, uygarlığı ve kültürü oluşturan insanın yetiştirilmesi ile ilgili olduğu gibi, onların bir kuşaktan ötekine aktarılmasında da temel araçtır. Ayrıca örgün eğitim yolu ile yapılan çalışmalar ve toplumları yetiştirme faaliyetleri kültür ve uygarlıkların yüzyıllar boyu birikimini tespit edip korumaya ve yine gelecek nesillere aktarmaya yarar. Kuşkusuz yaygın eğitim yoluyla yapılan çalışmalar da kültürlerinve uygarlıkların aktarılmasında etkilidir. Ancak, aileden çocuklara bu şekilde geçen bilgi ve uygulamalar oldukça sınırlı kalmaktadır. Yine, örgün eğitim dışında usta- çırak yöntemi ile yapılan eğitim faaliyetleri de sınırlı bir kültür ve uygarlık aktarmasıolabilir (Akyüz, 2016).

Eğitim yeryüzünde zihnin var olduğu andan itibaren var olan ve düşünen varlıkların yok olacağı ana kadar devam edecek bir uyum sürecidir. Eğitim uyulmak zorunda olunan bir doğa yasasıdır (Yücel, 2004).

Eğitim insan hayatında olduğu gibi toplum hayatında da önemli bir yer tutmaktadır. Eğitimin önemini Akyüz (2016) şu şekilde belirtmiştir; gerçekten uygarlık bir defa erişilen ve artık öyle kalacak olan bir kazanım değildir. Her nesil kendi toplumunun mirasını yeniden öğrenmek ve buna katkıda bulunmak zorundadır. Eğitim ve öğretimyoluyla böyle yapılmaz ya da yapılamazsa o toplumun uygarlığı tarih sahnesinden kolayca silinir.

3.Beden eğitimi ve spor

İnsanın gelişim özellikleri genelde çeşitli alanlarda ortaya çıkmaktadır. Bu alanlar; bedensel, zihinsel, ruhsal ve sosyal alanlar olmak üzere dört ana bölüme ayrılır. Bedensel gelişim içerisinde birey, sinir ve kas sisteminin gelişimini sağlamaktadır. Daha sonra kavramsal yorumlama ve beyinsel (zihinsel) gelişimini tamamlar. İnsanın eğitimi yukarıda ifade edilen dört boyutu kapsadığı takdirde ancak bir anlam kazanmaktadır. Beden

eğitimi ile genel eğitim ayrılmaz bir bütün oluştururlar. İnsan gelişimi içerisinde beden eğitimi; 1. Uygulama esnasında öğrencileri olası kazalardan koruma eğitimi, 2. Serbest zaman eğitimi ve 3. Sağlık eğitimi (beden ve ruh sağlığını koruyucu, önleyici, tedavi edici ve iyileştirici uygulama eğitimi) (Kale ve Erşen, 2010) gibi ilgili alanlarıkapsamaktadır.

Beden eğitimi ve spor; özünde bireylerin fiziksel, zihinsel ve ruhsal gelişimlerinin yanında eğitim süreci içinde sosyalleşme işlevini de yerine getirmekte ve böylece genel eğitimin tamamlayıcısı olan bilinçli ve planlı faaliyetler olarak tanımlanmaktadır (Çelik ve Pulur, 2011). Beden eğitimi ve sporun başlangıç noktasında, önce insan ve insanın ilk temel hareketleri bulunmaktadır. Bu hareket formları; yürüme, koşma, tırmanma, çömelme, dönme, yuvarlanma, aşma, asılma, engel altından geçme, sallanma, atma, atlama, zıplama, çekme, itme, uzanma, eğilmegibi hareketlerdir. Çocukta, dil ve kavramların gelişmesiyle birlikte algılama da gelişmeye başlar. Çocuk kuvvet, çabukluk, dayanıklılık, açısal hareketlilik, denge, yön bulma, ritim duygusu gibi bedensel özelliklerinin farkına varır. Bir çocuğun başka bir çocuğa "Kim daha önce ilerideki topu koşup alacak?" gibi bir soru yöneltmesi, beden eğitimi anlayışı içinde, sporun başlangıcı olarak kabul edilmektedir (Kale, 2007 akt: Özyürek, Özkan, Begde & Yavuz,2015).

Son zamanlarda "Beden Eğitimi" ve "Spor" kavramları çoğu kez birbirlerini tamamlayan, bazen de birbirlerinin içine giren tanımlarla açıklanmaya çalışılmaktadır. Bilindiği gibi insanın canlılığının belirtisi harekettir. Bu da insanın varoluşundan bu yana varlığını sürdürmektedir. İlk zamanlar insanın ilkel güdüleriyle oluşan ve sadece varlığını koruma ve sürdürme güdülemeyi gerektiren "doğal hareketler" denilen hareketleri kapsamaktadır. Fakat toplumlar, teknolojinin getirdiği imkanlardan yararlanma yoluna giderek, gerekli bedensel ve ruhsal faaliyetleri tabiilikten çıkarmış, bilinçli olarak kendi bulduğu yöntemlerle bedensel aktiviteleri sağlamıştır (Akkoyunlu, 1996).

Yine beden eğitimi ve spor; insanların zihni ve fikri gelişimle birlikte bedeni gelişimlerinin uyumlu olması, insanların içinde yasadıkları toplumlarda daha sağlıklı,dengeli, verimli ve daha mutlu olmalarında önemli bir rol oynamaktadır (Özdenk, 2018).

Spor, içinde yaşanılan çağın modern toplumlarında kültürel ve refah düzeylerinin bir göstergesi olarak anlam kazanan ve sosyal hayatın tüm yönlerini etkileyen önemli bir sosyal olgu (İmamoglu,1992, akt: Yetim, 2000) olarak değerlendirilebilir.

Çağdaş eğitim anlayışına uygun olarak, eğitimde hedeflerin gerçekleşmesi öğrencinin zihinsel eğitimi yanında, fiziksel eğitimi ile

mümkündür. Bucher ve Koenig (1983)'e göre, beden eğitimi çocukların organik gelişimi, hareket- beceri gelişimi, sinir kas koordinasyon gelişimi, kişisel ve sosyal uyum sağlaması açısından önemlidir (akt. Gülay, 2008). (Bailey, 2001 akt: Saraç & Mustu, 2013)'de bu tanımları desteklemiş, beden eğitimi ve sporun çocukların gelişimine etkisinden şu şekilde bahsetmiştir; Beden eğitimi ve spor çocukların ruhsal, ahlaki, sosyal, kültürel, sözel ve sayısal okuryazarlık, bilgi ve haberleşme teknolojileri, düşünme becerileri vb. konularda gelişimine yardımcı olan çok yönlü bir alandır. Bu gelişimler gerçekleşirken gerek öğretmenlerin gerekse öğrencilerin beden eğitimi dersindenkeyif almaları beklenmektedir.

Beden eğitimi ve insan yaşamının, günümüz dünyasında iç içe girmiş iki olgu olduğu görülmektedir. Hangi yaşın insanı olursa olsun bilinçli uygulanan beden eğitimi tüm yaşam süreci içerisinde kişiyi sağlıklı ve mutlu kılmaktadır. Beden eğitimi ayrıca ahlak, kültür, kişilik, sağlık ve eğitimi geliştirmektedir (Balcıoğlu, Özbek, Sungur & Sivrikaya, 2003, akt. Taşkın, 2018).

Korkmaz ve Çakır (2016)'a göre de "eşitlik, adalet, demokrasi, insan hakları, hoşgörü ve dayanışmaya dayanan bir barış kültürü oluşturmak, bunun için yapısal değişimler yaratmak amacıyla kullanılan araçlardan biri de spordur. Çünkü spor, insan eliyle oluşturulan kurallar çerçevesinde yürütülen bir olgu olarak "eşit" kurallar altında rakiplerin mücadelesini içermekte ve özü gereği katılımcılığı teşvik etmektedir. Sporun birleştirici gücü, farklı insanlar, gruplar ve uluslararasında iletişim alanı yaratmaktadır".

Aynı zamanda spor; insanların yaradılışında bulunan saldırganlığa karşı barışçı rahatlama imkanları veren, saldırganlık duygusunun denetim altına alınması için uygun bir yarışma ortamı hazırlamaktır. Benzer şekilde; spor, egzersiz ve oyunun becerikli bir surette düzenlenmesinden doğar, bize en temiz duyguları verir. Hakiki spor insanı geliştirecek onun bedeni ve ruhi bütün kabiliyetlerini meydana çıkarabilecek en birinci vasıftır. Spor, ulusal birliği örgütleyen bir eğitim aracıdır. Spor, kitlenin afyonudur, çeşitli siyasi görüş ve düşüncelerdeki insanları, devletleribir araya getiren onları bir amaç tarafından birleştirebilen bir olgudur, diyenler olduğu gibi onu toplumsal bir ihtiyaç olarak tanımlayanlar da vardır. Bazı insanlar sporu sağlıklı yaşamanın sırrı, bazıları motivasyonları yönünde bir hareketler topluluğu, bazıları da zaman zaman savaş veya reklam aracı anlayışına sahip olmuşlardır. Bu anlayış doğrultusunda sporu tarif etmişlerdir (Çankaya, 2001, akt. Kuter & Atasoy, 2005).

Beden eğitimi ve spor dersi kendini ifade etme ve yaratıcılık olanakları sağlamaktadır. Serbest zamanların kullanımına katkıda bulunmakta ve estetik beğeniye olanak sağlamaktadır. Beden eğitimi ve spor duyguların kontrol edilmesine katkıda bulunmaktadır. Spor ortamındaki etkileşim duyguların boşalımı ve kontrolü için uygun olanaklar sağlamaktadır. Yine beden eğitimi ve spor dersi, kişilik gelişimine katkıda bulunmaktadır. Güçlü bağlar, takım ruhu, grup etkileşimi, beden eğitimi ve spor alanlarında görülen özelliklerdir. Takım arkadaşlarına ve rakibe uyum, toplumsal uyumun sağlanmasında etkili olmaktadır (Bucher, 1979, akt. Altun & Güvendi, 2019).

4.Eğitim ile beden eğitimi ve spor ilişkisi.

Genel eğitim içinde sistematik bir şekilde yürütülen Beden Eğitimi ve Spor dersleri, öğrencilere, hareket etme ve yeteneklerini arttırma, fiziksel uygunluklarını sağlama, sağlık bilgileri elde etme, yaşam etkinlikleri ile ilgili becerileri kazanma ve geliştirme, olumlu sosyal beceriler kazanma konularında oldukça önemli katkılar sağlamaktadır (Pangrazi, 2001 akt: Özkurt & Pepe, 2016).

Son zamanlarda okullar, çocuk ve gençleri sadece gelecekteki, meslek yaşamlarında ortaya çıkabilecek sorunların üstesinden gelebilecek bilgi, beceri ve yetilerle donatmakta kalmayan, bunların ötesinde, sayılan amaçlar doğrultusunda öğrencilerin eğitime en duyarlı oldukları çağlarda, onlara uygun davranışlar ve alışkanlıklar kazandıran kurumlar olma özelliği taşımaktadır. Çocuklar ve gençler hoşgörülü, demokratik, paylaşımcı ve yardım sever olmanın kural ve bilincini okullarda öğrenirler (Orhun, 1992, akt. Şahin, Şebin, Özperçin & Şahin, 2015).

Öncelikle eğitim, sporun en önemli boyutlarından birisidir. Spor bu boyutuyla ele alındığında iki şekilde değerlendirilmesi gerekmektedir; "spor için eğitim ve eğitim için spor". Spor için eğitimde, spor amaçtır ve sporun en üst düzeyde gerçekleştirilebilmesi için eğitimden yararlanılmaktadır. Sporcu eğitimi, antrenör eğitimi, hakem ve spor yöneticilerinin eğitimi, seyirci eğitimi söz konusudur. Bu anlamda eğitim sporun hizmetindedir ve sporun teknik, estetik ve performans düzeyini yükseltmek için vazgeçilmez bir yoldur (A. Şahin, Şebin, Özperçin & Şahin, 2015). Eğitim için sporda ise, spor eğitiminin hedeflerine ulaşmasında kullanılan araçlardan sadece bir tanesi ama belki de en eğlencelisi ve doğru kullanıldığında da en etkilisidir (A. Şahin, Şebin, Özperçin & Şahin, 2015).

Diğer yandan beden eğitimi, karakter ve kişilik gelişimine katkıda bulunur. Çünkü güçlü bağlar, takım ruhu, grup etkileşimi, oyun ve spor alanlarında görülen özelliklerdir. Takım arkadaşlarına, rakibe uyum,

toplumsal uyumun sağlanmasında etkili olur. Beden eğitimi fiziksel uygunluk, sağlık ve korunma alışkanlıklarının gelişimini sağlar. Beceri gelişimi ve zihinsel gelişim için olanaklar sağlar, demokratik süreçlere katkıda bulunur. Oyun eğitsel potansiyele sahip içgüdüsel bir dürtüdür ve beden eğitiminde uygulanan oyunların dinamik niteliği bireylerin daha uygun davranış biçimleri elde etmelerinde kullanılabilir (Bucher, 1979, akt. Öztürk Kuter & Kuter, 2012).

Yetim (2000)' de, eğitim ve beden eğitimi ve sporun bir bütün olduğunu şu sözlerle ifade etmektedir; eğitimin amacı nitelikli insan gücü yetiştirmektir. Nitelikli insan gücü de bedenen, ruhen, zihnen ve sosyal anlamda sağlıklı ve yeterli olmayı gerektirir. Nitelikli insan yetiştirmenin en önemli aracı da beden eğitimi ve spordur. Beden eğitimi ve sporda, genel eğitimin çok önemli bir parçasıdır. İnsanın mükemmel hâle gelmesinde en büyük katkıyı beden eğitimi ve spor olgusu sağlar**.**

İnsanlar vücutlarını iki amaç için eğitmişlerdir, birincisi, kendini korumak ve savaşmak, ikincisi ise, fiziksel gelişimin yanı sıra zihinsel duygusal ve sosyal gelişimi sağlamak için olmaktadır. Buna göre toplumlar, insanın fiziksel gelişimiyle birlikte zihinsel, duygusal ve sosyal gelişimini sağlayan spor eğitimine oldukça önem vermişlerdir (Anın, 1991, akt. Sunay, 1998). Bunlardan dolayı beden eğitimi ve spor eğitimin ayrılmaz bir parçasıdır denilebilir.

2002 yılında yapılan "Spor yoluyla eğitim" forumunun sonundaki bildiride, sporun bütün insanları eğiten bir araç olarak kalması gerektiği, etik ve fair play kuralları içinde uygulanan sporun, ahlakı ve fiziksel kuvveti geliştireceği vurgulanmıştır (Özbey & Güzel, 2009).

Beden Eğitimi, genel eğitimin ilk safhalarında başlamaktadır. İlköğretim okullarına verilen "kesintisiz ve zorunlu eğitim" görevi, aynı zamanda "kesintisiz ve zorunlu beden eğitimi" anlayışını da beraberinde getirmesi gerektiğini düşündürmektedir. İlköğretim okullarında beden eğitimi ve spor etkinlikleri sekiz yıllık bir süreyi kapsamaktadır. İlköğretimin birinci kademesinde Beden Eğitimi derslerine başlanmakta, ilköğretim ikinci kademenin sonuna kadar devam etmektedir. İlköğretimin ilk beş yılında çocuklar vücutlarının parçalarını kullanma, önemli hareket örneklerini ayırt etme, mekanik ilkeleri öğrenme, kurallara göre davranma, denge, zaman ve alanı kullanma gibi yaşantıları kazanabilirler. Beden eğitimi ve spor etkinliklerinin çoğu oyun ağırlıklıdır. Bu durumun temel nedeni ilköğretim çağının en önemli eğitim aracının oyun olmasıdır (İrez, 2005, akt. Türkmen & Varol, 2015).

Yine beden eğitimi dersi, genel eğitimin bir parçası durumundadır. Beden eğitimi dersi öğrencilerin gelişim özellikleri göz önünde tutularak onların, fert ve toplum önünde sağlıklı, mutlu, iyi ahlaklı ve dengeli bir kişilik geliştirmelerine yardımcı olmaktadır. Beden eğitimi derslerinde kazandırılması amaçlanan bilgi, beceri, tavır ve alışkanlıkların tamamının değerlendirilmesi gerekir (Başoğlu, 1995, akt. Avşar, 2009).

Bütün bunlar göstermektedir ki, eğitim ile beden eğitimi ve sporun fert ve toplum için hedefleri ve amaçları birçok noktalarda birleşmektedir. Ferdin akıl, beden ve ruh sağlığının yerinde olması yalnızca kendileri ve aileleri yönünden değil, millet bütünlüğü açısından da son derece önemlidir. İnsan yetiştirmenin öncelikli amacı; demokratik bir eğitim ortamında, bireyin yaş, cinsiyeti, dil ve din ayrımı gözetilmeden yeteneklerinin olabildiği ölçüde geliştirilmesidir. Toplumlar sağlıklı kuşaklar yetiştirmek için sporu genel eğitimin ayrılmaz bir parçası ve tamamlayıcısı olarak görmektedirler. Onun için de olayı bir devlet politikası olarak benimseyip, insan hayatının her devresini kapsayacak biçimde yürütmektedirler (Hergüner, 1992).

5.Beden eğitimi ve sporun genel amaçları

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 sağlıksal yönden sağlıklı, mutlu iyi ahlaklı ve dengeli bir kişilik sahibi, yapıcı ve üretken, Milli kültür değerlerini ve demokratik hayatın temel ilkelerini benimsemiş fertler olarak yetiştirilmeleri beden eğitimi ve sporun genel amaçlarıdır. Bu doğrultuda Türk Milli Eğitiminde Beden Eğitiminin genel amaçları (Gümüşgül & Göral, 2014);

- Atatürk'ün ve düşünürlerin beden eğitimi ve spor konusunda söyledikleri sözleri açıklayabilme,
- Milli bayramları ve kurtuluş günlerinin anlamını ve önemini kavraya bilme törenlere katılmaya istekli olabilme,
- Demokratik hayatın gerektirdiği tavır ve alışkanlıkları edinebilme,
- Temel sağlık kuralları ve ilk yardım ile ilgili bilgi, beceri, tavır ve alışkanlıklar edinebilme,
- Beden Eğitimi ve Sporun sağlığa yararlarını kavrayarak boş zamanlarını sportif faaliyetlerle değerlendirmeye istekli olabilme,
- Dostça oynamave yarışma, kazananı kutlama kaybetmeyi kabullene bilme, hile ve haksızlığın karşısında olabilme,
- Tabiatı sevme temiz hava ve güneşten faydalanabilme,

- İş birliği içinde çalışma ve birlikte davranabilme alışkanlığı edinebilme,
- Görev ve sorumluluk alma, lidere uyma ve liderlik yapabilme,
- Kendine güven duyma, yerinde ve çabuk karar verebilme,
- Kamu kaynaklarını iyi kullanma ve koruyabilme,
- Spor araç ve tesisleri hakkında bilgi sahibi olma ve bunları gereği gibikullanabilme,
- Bütün organ ve sistemlerini seviyesine uygun olarak güçlendirebilme vegeliştirebilme,
- Sinir, kas ve eklem koordinasyonunu geliştirebilme,
- İyi duruş alışkanlığı edinebilme,
- Beden Eğitimi ve Sporla ilgili temel bilgi, beceri, tavır ve alışkanlıklar edinebilme (Tamer, 2012 akt. Gümüşgül & Göral, 2014).

6.Beden eğitimi ve sporun özel amaçları

Beden Eğitimi ve Spor Dersi Öğretim Programı'nın amacı; öğrencilerin hayatları boyunca kullanacakları hareket becerileri, aktif ve sağlıklı hayat becerileri, kavramları ve stratejileriyle birlikte öz yönetim becerileri, sosyal becerileri ve düşünme becerilerini de geliştirerek bir sonraki öğrenim düzeyine hazırlanmalarıdır. Bu amaç doğrultusunda, Beden Eğitimi ve Spor dersini alan öğrencilerin aşağıdaki program çıktılarına ulaşmaları beklenmektedir:

- Çeşitli fiziksel etkinliklere ve sporlara özgü hareket becerilerini geliştirir.
- Hareket kavramlarını ve ilkelerini, çeşitli fiziksel etkinliklerde ve sporlarda kullanır.
- Hareket stratejilerini ve taktiklerini, çeşitli fiziksel etkinliklerde ve sporlarda kullanır.
- Sağlıklı hayatla ilgili fiziksel etkinlik ve spor kavramlarıyla ilkelerini açıklar.
- Sağlıklı olmak, sağlığını geliştirmek için fiziksel etkinliklere ve sporlara düzenli olarak katılır.
- Beden eğitimi ve sporla ilgili kültürel birikim ve değerlerimizi kavrar.
- Beden eğitimi ve spor yoluyla öz yönetim becerilerini geliştirir.
- Beden eğitimi ve spor yoluyla iletişim becerileri, iş birliği, adil oyun (fair play), sosyal sorumluluk, liderlik, doğaya duyarlılık ve farklılıklara saygı özelliklerini geliştirir (MEB-TTKB, 2018).

Bunlardan anlaşılabileceği gibi beden eğitimi ve spor dersini alan öğrenci; hareket kavramlarını ve ilkelerini, çeşitli fiziksel etkinliklerde ve sporlarda kullanmakta, beden eğitimi ve spor yoluyla öz yönetim becerilerini geliştirmekte ve en önemlisi de beden eğitimi ve sporla ilgili kültürel birikim ve değerleri kavramaktadır. Bundan dolayıdır ki değerlerin öğrencilere kazandırılmasında beden eğitimi ve spor dersinin katkısı fazladır denilebilir.

7.Değer kavramı

Bir kavram olarak değerlerin, çok sayıda özelliğinden söz etmek mümkündür. İçten bir güç olarak değerler; bireysel davranışları etkiler; yaşamda ikilemde kalma durumunda karar vermeyi kolaylaştırır; toplum ya da bireyler tarafından benimsenen birleştirici olgulardır; bireysel algı ve gerçeğin yorumlanmasını etkiler; davranışları kontrol etmeyi sağlar; kişi ve toplumların istek ve amaçlarını temsil eder; zaman içerisinde çeşitli etmen ve bireylere göre değişebilir; duygu yüklüdür, düşünce ve anlayışa güç verir, davranışları yönlendirir; insan kişiliğinin etik, sosyo-ekonomik, zihinsel, politik, fiziksel, estetik, dinsel gibi çeşitli boyutlarını içerir (Kasapoğlu, 2013).

Sosyal bilimlerin hemen hemen hepsinde değerler üzerinde durulmuştur. Felsefe, sosyoloji, psikoloji ve ekonomi başta olmak üzere birçok sosyal bilim bu kavramı kendi açısından inceleme sahasına almıştır (Baier, 1967; Haldane, 2004, Schwartz, 2006). Bu nedenle literatürde değer kavramına ait genel-geçerli bir tanımlama yoktur. Değer kavramı literatürde sonsuz düşüncelerden davranışsal eylemlere kadar her şeyi kapsayacak şekilde verilmektedir (Coşkun, Keskin ve Keskin, 2009; Coşkun Keskin, 2012; Halstead, 1996; Keskin, 2008; Özensel, 2003; Tsirogianni ve Gaskell,2011, akt. Keskin, 2011).

Türkçe sözlükte değer kavramı, 1. Bir şeyin önemini belirlemeye yarayan soyut ölçü, bir şeyin değdiği karşılık, kıymet. 2. Bir şeyin para ile ölçülebilen karşılığı, bedel, kıymet, paha, valör. 3. Üstün nitelik, meziyet, kıymet. 4. Üstün, yararlı nitelikleri olan kimse. 5. Kişinin isteyen, gereksinim duyan bir varlık olarak nesne ile bağlantısında beliren şey. 6. Bir değişkenin veya bilinmeyenin sayı ile anlatımı. 7. Bir ulusun sahip olduğu sosyal, kültürel, ekonomik ve bilimsel değerlerinin kapsayan maddi ve manevi öğelerin bütünü olarak tanımlanmaktadır (TS, 2011, s. 607).

Erol Güngör (1998) ise değerin tanımını; "değerler bir inanç olması bakımından, dünyanın belli bir kısmıyla ilgili, algı, duygu ve bilgilerimizin bir bileşimidir" diye yapmıştır. Doğan (2011)'a göre de "değer kavramı bir kişi ya da bir topluluğun ideal kabul ettiği var olmaya da hareket etme tarzıdır" şeklinde tanımlamaktadır (akt. Eraslan ve Erdoğan, 2015). Sosyal

bilimlerde ilk defa Znaniecki tarafından kullanılan değer kavramı Latincede "kıymetli olmak" veya "güçlü olmak" anlamına gelen "valare" kökünden türetilmiştir (Bilgin, 1995, akt. Öztürk Kuter & Kuter, 2012).

Birçok değer tanımlamasının olması, değerlerin çoğu zaman, aynı kelime veya kelimeleri kullanan farklı kişilere farklı anlamlar ifade edebilmesi, toplumlara ve bağlantılı olarak inançlara, kültürlere göre şekillenmesi bakımından öznel olabilme özelliğinden kaynaklanmaktadır denilebilir.

Yine değerler, bir faaliyette arzulanan şeyler olarak anlaşılabilir. Örneğin; Rokeach'in "alçakgönüllülük" ve "adalet" olarak belirttiği değerler, "kurtuluş" ve "özgürlük" değerlerine bir yaşam hedefi olarak rehberlik edip davranışı yönlendirebilir. Deth ve Scarbrough ise, değerleri soyut prensipler olarak görmekte, ancak değerlerin yalnız bize hangi davranışların "adalet", "özgürlük", "kendini ifade" veya "fiziksel güvenlik" vb. sağlayacağı hakkında hiçbir bilgi vermeyeceğini öne sürerek eleştirmektedir (Deth & Scarbrough, 1995:30). Bu bağlamda değerler, durumlara veya davranışlara özeldirler, bireyin içinde olduğu özel durumlara yönelik olarak oluşmaktadırlar. Aynı zamanda davranışların seçiminde veya olayların değerlendirilmesine rehberlik ederek, bireydeki göreceli önemine bağlı olarak belirginleşmektedirler (Lan vd. 2008, akt. Çalışkur, Demirhan & Bozkurt, 2012).

Kılavuz (2003)'e göre; dürüstlük, erdemlilik, adalet, insana olan saygı, dostluk, sevgi değerleri insandan insana farklılık göstermektedir. Bunun için, her insan kendi değeri ile yaşar ve değer kavramına atfettiği önem farklıdır. Bu değer kavramı önceliklerimizi belirleyen, seçimlerimize yol gösteren ve durumlar arasında transfer edebilmemizi sağladığı için kişiden kişiye farklılık göstermektedir (akt. Kuter & Kuter, 2012).

Schwartz ve Bilsky, çeşitli kuramcıların değerle ilgili görüşlerini değerlendirerek ortak bir zemin oluşturmaya çalışmışlardır. Farklı kuramcıların üzerinde uzlaştıkları değer tanımlarından hareketle özelliklerini aşağıdaki gibi belirtmektedirler (Kuşdil & Kağıtçıbaşı, 2000):

- Değerler inançlar olarak sadece fikir niteliği taşımazlar, duygularla da bağlantılıdırlar, değerler etkinlik kazandıklarında duygularla iç içe geçerler.
- Değerler bireyin amaçlarıyla ve bu amaca ulaşmada yararlandığı davranışlarla ilişkilidirler.
- Değerler, eylem ve durumların üzerindedirler. Değerler; davranışların, insanların ve olayların seçilmesi, değiştirilmesi ve yönlendirilmesinde standartlar olarak işlev görürler.

• Değerler, taşıdıkları öneme göre kendi aralarında sıralanırlar. Dolayısıyla bireyler ve kültürler sergiledikleri değer önceliklerine göre betimlenebilirler (Kuşdil & Kağıtçıbaşı, 2000).

Bu noktada; değerlerin duygu, davranış, amaç boyutları bütünleştirilmektedir; böylece benzer değer özelliklerine sahip bireysel ve kültürel ortamlardan söz edilebilir (Kuşdil & Kağıtçıbaşı, 2000).

7.1.Değer sınıflaması

Değerlerin kazandırılmasında çok sayıdasınıflandırma yapılmıştır. M. Rokeach'ın 1973 yılında yaptığı sınıflandırma oldukça kapsamlı olup, kendisinden sonra gelen birçok araştırmacı tarafından kabul görmüştür. Bu sınıflandırmaya göre, değerler "gaye/amaç değerler (terminal values)"ve bu değerlerin elde edilmesinde gerekli görülen vasıfları temsil eden "vasıta/araç değerler (instrumental values)" olarak iki kategoriye ayırmıştır. Bu sınıflandırmadaki değerler Tablo 1'de gösterilmiştir (Rokeach, 1973, akt. Yiğittir & Öcal, 2010).

Tablo 1. M. Rokeach'ın Değer Sınıflaması (1973)

Gaye (Terminal) Değerler		**Vasıta (Instrumental)**	**Değerler**
Rahat bir hayat	İç huzuru	Hırslı/istekli	Hayal gücü kuvvetli
Heyecanlı bir hayat	Gerçek sevgi	Ufku geniş olma	Bağımsızlık
Başarma hissi	Ulusal güvenlik	Kabiliyetli	Entelektüel
Barış içinde bir dünya	Zevk	Neşeli	Mantıklı
Güzellikler dünyası	Kurtuluş	Temiz	Sevgi dolu/ sevecen
Eşitlik	Öz saygı	Cesaretli	İtaatkâr
Aile güvenliği	Sosyal tanınma	Affedici	Kibar
Özgürlük	Gerçek dostluk	Yardımsever	Sorumlu
Mutluluk	Bilgelik/ hikmet	Dürüst	Öz kontrol

Kaynak: Rokeach, 1973, akt: Yiğittir ve Öcal, 2010.

Tablo 1'de görüldüğü gibi, M. Rokeach'ın Değer Sınıflaması Gaye ve Vasıta değerler olarak gruplanmış olup, Gaye Değerleri grubunda; rahat bir hayat, heyecanlı bir hayat, başarma hissi, barış içinde bir dünya, güzellikler dünyası, eşitlik, aile güvenliği, özgürlük, mutluluk, iç huzuru, gerçek sevgi, ulusal güvenlik, zevk, kurtuluş, öz saygı, sosyal tanınma, gerçek dostluk ve bilgelik/ hikmet değerleri bulunmaktadır. Vasıta değerleri grubunda ise;

hırslı/ istekli, ufku geniş olma, kabiliyetli, neşeli, temiz, cesaretli, affedici, yardımsever, dürüst, hayal gücü kuvvetli, bağımsızlık, entelektüel, mantıklı, sevgi dolu/ sevecen, itaatkâr, kibar, sorumlu, öz kontrol değerleri bulunmaktadır.

Değer sınıflandırmasını yapanlardan biri de Schwarzt (1992)'dır. Schwartz tarafından 1992 yılında değer yöneliminin içerik ve yapısı hakkında aralarında Türkiye Cumhuriyeti'nin de bulunduğu 60'ı aşkın ülkede yapılan ve evrensel 10 değer tipi ile bunların içerdiği 56 alt değeri kapsayan sınıflandırmadır (Schwarzt, 1996, Mehmedoğlu, 2007). Schwarzt'ın bu sınıflandırması tablo 2' de verilmiştir.

Tablo 2. Schwarzt'ın Değer Sınıflandırması

Değer tipleri	Tanım ve Amaç	İçerdikleri Alt Değerler
Güç	Sosyal konum ve saygınlık, insanlar ve kaynaklar üzerinde denetim veya kontrol gücü	Sosyal güç sahibi olmak, otoritesahibi olmak, zengin olmak, toplumdaki görünümü koruyabilmek [İnsanlar tarafından benimsenmek]
Başarı	Sosyal standartları temel alan kişisel başarıyönelimi	Başarılı olmak, yetkin olmak, hırslı olmak, sözü geçen biri olmak, [zeki olmak]
Hazcılık	Zevk ve duyuların kişisel ödüllendirmesi	Zevk, hayattan tat almak
Uyarılım	Heyecan, hayata meydan okuma ve yenilik arayışı	Cesur olmak, değişken bir hayatyaşamak, heyecanlı bir yaşantı sahibiolmak
Öz yönelim	Bağımsız düşünce ve eylem tercihi, keşif ve inceleme	Yaratıcı olmak, merak duyabilmek,özgür olmak, kendi amaçlarını seçebilmek, bağımsız olmak[Kendine saygısı olmak]
Evrenselcilik	Anlayışlı, takdir edici ve hoşgörülü olma, insanların ve tabiatın iyiliğini gözetme	Açık fikirli olmak, erdemli olmak, toplumsal adalet, eşitlik, barış içinde bir dünya istemek, güzelliklerle dolu bir dünya, doğayla bütünlük içinde olmak, çevreyi korumak, [İç uyum]
İyilikseverlik	Kişisel temas içinde bulunulan kimselerin iyiliğini gözetme, geliştirme ve koruma	Yardımsever olmak, dürüst olmak, bağışlayıcı olmak, sadık olmak, sorumluluk sahibi olmak, [Gerçek arkadaşlık, olgun sevgi, manevi bir hayat, anlamlı bir hayat]
Gelenek	Dinin ya da geleneksel kültürün bir takım âdet ve fikirlerini kabul etme, bağlanma ve saygı duyma	Alçak gönüllü olmak, dindar olmak, hayatın bana verdiklerinikabullenmek, geleneklere saygılı olmak, ılımlı olmak, [Dünyevi işlerden el-ayak çekmek]
Uyum	Toplumsal norm ve beklentileri ihlal etme, başkalarını rahatsız etme ya da kırma- yaralama gibi fiillere elverişli dürtü ve eğilimlerin sınırlanması	Kibar olmak, itaatkâr olmak, ana- babaya ve yaşlılara değer vermek, kendini denetleyebilmek
Güvenlik	Toplumun, ilişkilerin ve bireyin kendisinin güvenliği, huzur ve istikrarı	Ulusal güvenlik, toplumsal düzenin sürmesini istemek, temiz olmak, aile güvenliği, iyiliğe karşılık vermek[bağlılık duygusu, sağlıklı olmak].

Not: Köşeli parantez içindeki değerler kültürlerarası karşılaştırmalarda tutarlı sonuçlar vermediği tespit edilenlerdir. Kaynak: (Yiğittir & Öcal, 2012).

Tablo 2 de görüldüğü gibi, Schwarzt'ın değer sınıflandırması; güç, başarı, hazcılık, uyarılım, öz yönelim, evrenselcilik, iyilikseverlik, gelenek, uyum ve güvenlik olmak üzere 10 değer tipinden oluşur ve bunların içerdiği 56 alt değer tipi olacak şekilde sınıflandırılmıştır (Yiğittir & Öcal,2012).

Yine bir diğer değer sınıflandırılması Spranger (1929, akt. Akbaş, 2004) tarafından yapılmıştır. Spranger'in yaptığı sınıflandırma tablo 3' de verilmiştir.

Tablo 3. Spranger' in değer sınıflaması

Bilimsel Değer	Gerçeğe, bilgiye, muhakemeye ve eleştirel düşünceye önem verir. Bilimsel değerleri olan insan deneysel, eleştirici, akılcı ve entelektüeldir.
Ekonomik Değer	Yararlı ve pratik olana önem verir. Ekonomik değerlerin hayatta önemsenmesigerektiğini belirtir.
Estetik Değer	Simetri, uyum ve forma önem verir. Birey hayatı olayların bir çeşitliliği olarak görür. Sanatın toplum için zorunluluk olduğunu düşünür.
Sosyal Değer	Başkalarını sevme, yardım ve bencil olmama esastır. En yüksek değer insan sevgisidir. Bu insan sevgisini insanlara sunar. Nazik ve sempatiktir. Bencil değildir.
Politik Değer	Her şeyin üstünde kişisel güç, etki ve şöhret vardır. Esas olarak kuvvetleilgilidir
Dini Değer	Evreni bir bütün olarak kavrar ve kendisini onun bütünlüğüne bağlar. Dini uğrunda dünyevi fazları feda eder.

Kaynak: Akbaş, 2004.

Tablo 3' de de görüldüğü gibi, Spranger, değerleri altı temel gruba ayırmıştır. Bunlar: estetik, teorik (bilimsel), ekonomik, siyasi, sosyal ve dini değer gruplarıdır. Bu değer grupları daha sonraki yıllarda Alport ve arkadaşları tarafından bir ölçeğe dönüştürülmüştür.

Değerlerin sınıflandırılmasını yapan diğer bir kişi ise, Erol Güngör olmuştur. Güngör (1998) değerleri; 7 alanda sınıflandırmıştır. Bu sınıflamada kullanmış olduğu 7 değer sahası estetik, ahlaki, teorik, iktisadi, dini, siyasi, sosyal değerlerdir. Güngör bu sınıflamada 7 değer alanıyla ilişkili olarak 29 değer maddesi geliştirmiştir (akt. Bolat,2016). Güngör'ün bu sınıflandırmasını değerlendiren Bolat (2016)'a göre Güngör (1998) değerleri, sınıflandırma yoluna gitmişse de değer ifadelerini sadece kendi alanına dönük olarak düşünmemiştir. Genellikle her davranış, belli bir değer sahası ile ilişkili görülür; mesela iktisadi davranışın arkasında iktisadi

değerin bulunduğu kabul edilir. Bu doğru olmakla birlikte, herhangi bir davranış sahasının tek bir değer sahasına göre belirlendiği söylenemez. Çeşitli değer sahaları arasında bir ahengin bulunması, böylece değerler arasında bağlantı bulunduğuna göre, belli bir davranışın da birden fazla değer sahası ile uyumlu bir münasebet içinde olması beklenir. Bu maddeler birbiriyle ilişkili sonuçlar vermiştir (Bolat, 2016).

7.2.Değerler eğitimi

Demokratik toplumlarda, akademik başarı kadar, insan ilişkilerini düzenleyen pek çok değer giderek daha fazla öne çıkmaktadır. Millî, manevi ve evrensel değerleri tanıyan, benimseyen ve bunları içselleştirerek davranışa dönüştüren bireyler yetiştirmede aile, toplum, medyanın yanı sıra öğretim programlarının da önemli bir etkisi bulunmaktadır. Öğretim programlarında derslerin doğasına uygun olarak kazanımlar içinde yer alan değer ifadeleri, öğrencilere hissettirilerek ve yaşantısal hâle getirilerek örtük bir biçimde kazandırılmaya çalışılmalıdır. Bu doğrultuda kazanımların gerçekleştirilmesiyle değerlerin kazanılmasına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Ancak öğretim programının uygulayıcısı olan öğretmenin değerler eğitimine ilişkin farkındalığının yanı sıra yeterliliği ve becerisi bu süreçte büyük önem taşımaktadır. Değerlerin kazanılma sürecinde rehber olan öğretmen, öğretim programında yer verilen bilgi ve becerileri kazandırmanın yanı sıra neyin iyi ve doğru olduğunu model olarak ve etkinlikler yoluyla sunabilmelidir (M.E.B, 2018).

Değer, insana özgü olanakları, insanı insan yapan ve diğer canlılardan ayıran olanakları başka bir deyişle insana özgü bütün etkinlikleri insani etkinlikler olarak amaçlarına uygun tarzda gerçekleştirebilecek duruma gelmelerine yardımcı olmaktır. Aristo'nun deyişiyle değer, kişilere "insanın işini" yapabilecek duruma gelmesi için yardımcı olmak; insana özgü diğer bütün etkinlikleri amaçlarına uygun gerçekleştirebilecek duruma gelmesine yardımcı olmaktır. Başka bir ifadeyle kişilerin doğru bilmelerine, doğru düşünmelerine, doğru değerlendirmelerine, doğru eylem içinde olduklarını görebilmelerine yardımcı olmaktır (Kuçuradi, 1995, akt. Şimşek, 2013). Bu noktada okullardaki eğitim ve öğretim programlarının önemi ortaya çıkmaktadır.

Okullardan yeni neslin değerlerini, alışkanlıklarını ve sosyal davranışlarını etkileyebilmeleri beklemektedir. Bundan dolayı çağın getirdiği olumsuz durumlar karşısında, okullar öğrencilerinin iyi tercihler yapabilmesi için seçenekler gösterebilmeli ve aynı zamanda bu tercihleri yapabilme stratejilerini ve amaçlarını sunabilmelidir (Edam, Prese, 2003, akt: Coşkun, 2011).

Okullardaki değer eğitiminin amaçlarından biri, öğrencilerde sağlıklı, tutarlı ve dengeli bir kişilik oluşturmaktır. Diğer bir amacı ise her öğrenciyi hem ilgi ve yetenekleri doğrultusunda yetiştirerek hayata ve üst öğrenime hazırlamak, hem de "iyi insan", "iyi vatandaş" olmalarını sağlamak için gerekli bilgi, beceri, tutum,davranış ve alışkanlıklar kazandırıp, onları kendi ahlak anlayışına uygun olarak yetiştirmektir. Bu birinci amaç, yani, "öğrencilerde sağlıklı, tutarlı ve dengeli bir kişilik oluşturmak" , esasen eğitimin en temel amacıdır. Zira o olmadan, belirlenmiş diğer amaçlara ulaşılsa bile çok fazla bir anlam ifade etmez (Aydın & Gürler, 2018).

Birçok ülkede değerlerin öğretimi, giderek daha çok ilgi görmektedir. Bu kapsamda okulların neyin doğru neyin yanlış olduğunu öğretmesi beklenmektedir. Bu görüşe göre öğretim doğru söyleme, diğerlerini umursama ve toplumsal olarak kabul gören temel değerleri destekleme üzerinde kurulmaktadır. Ancak bu değerlerin yalnızca kuramsal olarak öğretilmesi yeterli değildir. Çünkü çocuklar ahlaki eylemlerin nedenlerini öğrenmeye, günlük yaşamda karşılaşacakları ahlaki çatışmaları çözmek için gerekli becerileri kazanmaya gereksinim duymaktadırlar (Fisher, 2000, akt. Ateş,2013).

Bir toplumun geleceğinin iyi yetişmiş ve karakter sahibi insanlara bağlı olduğutartışmaz bir gerçektir. Ancak insanlar toplumca kabul görmüş ahlaki karaktere kendiliğinden sahip olamaz. Bu nedenle öğrenim çağındaki her bireyin uygun ahlaki kararlar ve davranışlar sergilemesine yardımcı olacak değerler ve becerilerle donatılması kaçınılmaz olarak okulların temel amaçları arasındadır. Dolayısıyla karakter eğitimi ayrı bir program gibi değil, tam tersine okulun bütün ders programlarına eklemlenmiş (bütünleşmiş) bir program olarak düşünülmelidir (Tepecik, 2008, akt. Özmen, Er & Gürgil, 2012). Bu açıklamalardan da anlaşılacağı üzere birçok görüş değeler eğitiminin önemini ortaya koymaktadır.

Aile ve çevre, okuldan önce bireyin ilk eğitimiyle değer eğitimine başlamaktadır. Bireyin kişilik şekillenmesi küçük yaşlarda meydana geldiğinden,çocukluğun ilk yılları çok önemlidir. Çocuklar okula gelmeden önceki ilk eğitimleri ailede başladığından, değerlerin öğretiminde ailenin önemi daha da büyüktür. Aslında değer eğitimi, çocuğun yaşadığı her ortamda meydana gelmektedir(Doğanay, 2011 akt. Acun, Yücel, Önder & Tarman, 2013).

Milli Eğitim Bakanlığı derslerde öğrencilere kazandırılması hedeflenen değerler ile bunlara ilişkin tutum ve davranışları da belirtmiştir. Bunlar tablo 4' de verilmiştir

Tablo 4.Öğrencilere kazandırılması hedeflenen değerler ile bunlara ilişkin tutum ve davranışlar Kaynak: (MEB,2018)

Değerler	**Değerlerle İlişkili Tutum ve Davranışlar**
Adalet	Adil olma, Eşit davranma, Paylaşma
Dostluk	Diğerkâmlık, Güven duyma, Sadık olma, Vefalı olma, Yardımlaşma
Dürüstlük	Açık ve anlaşılır olma, doğru sözlü olma, Etik davranma, Güvenilir olma, Sözünde durma
Öz denetim	Davranışlarını kontrol etme, Davranışlarının sorumluluğunu alabilme, Öz güven sahibi olma
Sabır	Azimli olma, Tahammül etme
Saygı	Açık gönüllü olma, Başkalarına kendine davranılmasını istemediğin şekilde davranma, diğer insanların kişiliklerine değer ver
Sevgi	Aile birliğine önem verme, Fedakârlık yapma
Sorumluluk	Kendine, çevresine, vatanına, ailesine karşı sorumlu olma
Vatanseverlik	Çalışkan olma, Dayanışma, Kurallara ve kanunlara uyma, Tarihsel ve doğal mirasa duyarlı olma, Toplumu önemseme
Yardım severlik	Cömert olma, Fedakâr olma, İş birliği yapma, Merhametli olma, Misafir perver olma, Paylaşma

Tablo 4'te görüldüğü gibi, adalet, dostluk, dürüstlük, öz denetim, sabır, saygı, sevgi, sorumluluk, vatanseverlik ve yardımseverlik gibi boyutlarla birlikte bu boyutların neler içerdiği de verilmektedir.

Tablo 5. Beden eğitimi ve spor dersi müfredatı değerler sınıflaması

Milli, evrensel ve kültürel değerler
1. Atatürk 'ün spora ve sporcuya verdiği önemi inceleyerek çıkarımlarda bulunurum.
2. Bayram kutlama ve törenlerde sorumluluk alırım
3. Diğer kültürlere ait halk danslarını araştırırım
4. Diğer kültürlere ait halk danslarını uygularım.
5. Diğer kültürlere ait geleneksel oyunları oynarım.
6. Olimpik ve Paralimpik (engelli sporcuların katıldığı spor etkinlikleri) okul günleri hazırlarım
Sorumluluk ve çalışkanlık değerleri
1. Çeşitli sporlara özgü hareket becerilerimi geliştiririm.
2. Spor ortamlarında sorumluluk alırım.
3. Spor ortamlarında gerekli güvenlik önemlerini alırım.
4. Fiziksel etkinlikler ve spor konusunda medyada çıkan haberleri takip ederim.
5. Fiziksel etkinliklere katılımı alışkanlık haline getiririm.
Adalet, eşitlik, özgülük, dürüstlük ve saygı değerleri
1. Adil oyun (Fair Play) anlayışına uygun davranmayı alışkanlık haline getirdim
2. Spor ve etkinliklere katılımda bireysel farklılığı olan arkadaşlarımla çalışmaya önem veririm.
3. Katıldığım spor dallarında performansıma yönelik öz değerlendirme yaparım.
4. Spor ortamında iletişim yollarını etkili olarak kullanırım.
Diğer değerler
1. Spor dallarını artıracak liderlik özellikleri sergilerim.
2. sporda takım hedeflerine ulaşmak için iş birliği yaparım.

Kaynak: (Aydın, T.H,2019)

Tablo 5'te görüldüğü gibi beden eğitimi ve spor dersi değer kazanımları 4 ana boyut ve 17 alt boyuttan oluşmaktadır.

7.2.1.Beden eğitimi ve spor yoluyla değerler eğitimi

Bireyler arasındaki ahlaki gelişim düzeyi, farklı eğitim yollarıyla düzenlenebilir. Eğitimle, bireyler ahlaki gelişim düzeyleri ile ilgili bir üst seviyeye geçme konusunda güdülenebilirler. Toplum genelinde geçerli ahlak kural ve ilkeleri bakımından eğitim almaları bireylerin daha üst seviyeli ahlaki değerlere ulaşabilmelerini sağlayacaktır (Kulaksızoğlu, 1998, akt. Akandere, Baştuğ & Güler, 2009).

Beden eğitimi ve sporun doğasındaki öğrenme ortamı öğrencilerin amaçlanan değerleri kazanmaları için güçlü bir eğitim ortamı sunmaktadır. Özellikle Öğretim Programının Genel Amaçları bölümünün altıncı, yedinci ve sekizinci maddeleri; evrensel, millî, manevi ve ahlaki değerleri doğrudan ele almaktadır. Programın genel yapısı içinde adalet, arkadaşlık, estetik, eşitlik, paylaşma, sevgi, duyarlılık, güven, özgürlük, sabır, sorumluluk, çalışkanlık, dürüstlük, saygı, vatanseverlik ve yardımseverlik değerleri öne çıkmaktadır (MEB, 2018).

Beden eğitimi ve spor fiziksel gelişimi sağlayan bir aktivite olmasının yanında zihinsel ve duyuşsal gelişime katkı sağlayan en önemli aktivitelerden biridir. Bu nedenle beden eğitimi ve spor öğrencilere birçok değerin kazandırıldığı ve kazandırılabileceği çok önemli bir aktivitedir. Değerler ve spor, hayatımızın tüm yönlerini yöneten ilkeler anlamında evrensel sayıldığından, değerlerin spora katılımı oldukça önemli olmaktadır. Erdemli (2002)'nin de belirttiği gibi, spor yalnızca bir beden olayı değil, aynı zamanda bir ahlak ve bir estetik olayıdır. Spor bütünü bakımından bir yaşama olayıdır ve ancak böyle algılandığı zaman yaşamının bütününde yerini alır. Spordaki tutum, hep daha iyiye, daha güzele ve daha olumluya yönelik olmaktır. Başkalarıyla çekişmek, üstünlük taslamak değil, kendini bilme, kendini aşma ve kendine üstünlük kurma çizgisindeki bir tavırdır.

Spora katılım ile ilgili geleneksel görüş, sporun çocukların ve gençlerin sosyal ve ahlaki gelişim üzerine olumlu etki ettiğini ve özünde kültürel değerleri teşvik ettiği şeklindedir. İnsanın kendisinde var olan ve sporla ortaya çıkartıp, geliştirdiği bu erdemler günlük yaşantısına da yansımaktadır. Yani yaşantısının diğer alanlarını da etkilemekte ve bu anlamda spor değerler eğitiminin önemli bir aracıdır (Öztürk Kuter & Kuter 2012).

Evin içinde ve okul yaşamında iletişim kuramayan ve sosyal olmayan çocukların, spora başladıktan sonra arkadaş sayısının artması ve sporun

gerektirdiği paylaşımlar ile sosyalleştiği anlaşılmıştır (Otrav, 2005, akt. Öztürk Kuter & Kuter, 2012). Okul sporları öğrencilerin bedensel, zihinsel, sosyal ve duygusal gelişimlerini olumlu etkilediği gibi yaşam boyu spor alışkanlıklarının temelini de kazandırır. Aynı zamanda oyun oynama, eğlenceli fiziksel aktivite, dinlenme ve gevşeme gibi alışkanlıkları da sağlar. Diğer taraftan demokratik bir toplum yaratma, bağımsızlık gibi davranışları da kazandırarak, eğitimin genel ve özel amaçlarına katkıda bulunur (Turhan, Er ve Çam, 2005, akt. Öztürk Kuter & Kuter, 2012).

Spor, büyük önem verilen birçok sosyal değerin oluşmasına ve sürekli hale gelmesine yardımcı olmaktadır. Spor bu işlevi birçok yolla başarabilir. Spor kavramı içerisinde insanların kendilerini ifade edecekleri bir alanın bulunması en azından bu tür etkinliklere destek vererek bir sosyalleşme süreci içerisinde yer almaları psiko- sosyal bakımdan gelişmelerine yardımcı olmaktadır. Sosyalleşme birey ve toplum açısından farklı bir anlam taşır, toplum açısından kültürün kuşaktan kuşağa devrini ve bireyin, örgütlenmiş bir sosyal hayat içerisinde belirlenmiş normlara uymasını sağlar. Bu açıdan sosyalleşme bireyin benlik ve kişiliğini oluşturan temel etkenlerden biridir (Küçük & Koç, 2004).

Spor, insanın salt bedeni değil, bütünlüğünü eğitmek için gerekli bir araç ve eylemdir. Diğer bir ifade ile sporu; eylem yetisi, kendine güveni sağlama, sorumluluk alma yaratıcı olma, performans, oyun, macera, sağlık ve zindelik ile toplumsal özellikleri geliştirme amacıyla yapıldığı söylenebilir (Grössing, 199, akt. Öztürk Kuter & Kuter, 2012).

Genel anlamda eğitimin dört amacı vardır; Bireyi kültürlemek, toplumsallaştırmak, üretken olmasını sağlamak ve bireyselleştirmektir (Başaran, 1978, akt. Öztürk Kuter ve Kuter, 2012). Bireyselleştirmede, bireylerin gizil güçlerinin ortaya çıkartılması ve istenen doğrultuda değiştirilmesi söz konusudur. Bu değişim bilişsel, duyuşsal ve psikomotor alanlarda oluşturulabilir (Koruç Bayar, 1992, akt. Öztürk Kuter & Kuter,2012). Yani eğitimle aktarılan kültürel değerler; müzik, resim, spor vb. olarak ele alınabilir.

Değerler; inanışlar, tarih, aile, kültür ve içinde yaşadıkları toplum tarafından şekillendirilir. Kişinin değerleri; aldığı kararları, yaptığı seçimleri, davranışlarını ve toplum içinde birlikte yaşadığı insanlar üzerindeki etkisini belirler. Okullar ve öğretim programları, sosyal davranış modelleri sağlayarak öğrencilerin değer sistemlerinin gelişiminde önemli rol oynar. Okuldaki etkinlikler aleni ya da örtük olarak öğrencilerin değerlere ilişkin bilgi ve kavrayışlarını, birey ve toplumun bir üyesi olarak belirli değerleri davranışa dönüştürmeleri için gereken becerileri geliştirmelerine yardımcı

olur. Öğretim programlarıyla öğrencilere kazandırılması hedeflenen değerler on ana başlık altında toplanmıştır. Bu değerler birbirlerinden kopuk değildir ve her biri farklı birtakım değerleri de içinde barındırmaktadır (MEB, 2018).

Okullarda değerler eğitimine en uygun olan derslerin başında Beden Eğitimi ve Spor dersi gelmektedir. Spor dersleri çocukların en çok eğlenceli vakit geçirdikleri derstir. Ayrıca sporun yapısı gereği değerlerin öğrenebileceği, uygulanabileceği ve gözlemlenebileceği derstir. Çünkü değerler eğitiminde bilişsel boyuttan daha çok duyuşsal, davranışsal ve sosyal boyut önemlidir. Bu bağlamda teorik ve anlatıma dayalı değerler eğitimi yerine uygulamaya dayalı bir eğitim daha faydalı olacaktır. Bu uygulama alanı spor dersleri sayesinde kolayca sağlanabilir. Öğretmenlerinde içinde olduğu sportif faaliyetler değerler eğitimi için en uygun ortamdır. Bu sayede çocuklar spordan değerler kazandıkları gibi öğretmenlerinden de çok şeyler öğrenmektedir. Öğretmen davranışları değerler eğitiminde çok etkilidir. Spor öğretmenleri de özellikle ilkokullarda çocukların en çok örnek aldıkları öğretmendir (Akari, 2019).

Spor, eğitim sistemi içinde gereken yeri ve önemi alıyor ise, bireye bu ihtiyaçlarını karşılama olanağı sağlanmış olmaktadır. Sosyal tatmini yaşayan birey mesleki yönden eğitilmek, toplumsal idealleri benimsemek ve toplumsal gelişmeye katkıda bulunmaya hazır durumdadır (Erdemli, 2008). Ayrıca beden eğitimi, karakter ve kişilik gelişimine katkıda bulunmaktadır. Çünkü güçlü bağlar, takım ruhu, grup etkileşimi, oyun ve spor alanlarında görülen özelliklerdir. Takım arkadaşlarına, rakibe uyum, toplumsal uyumun sağlanmasında etkili olmaktadır. Beden eğitimi; fiziksel uygunluk, sağlık ve korunma alışkanlıklarının gelişimini sağlamaktadır. Beceri gelişimi ve zihinsel gelişim için olanaklar sağlar, demokratik süreçlere katkıda bulunur. Oyun eğitsel potansiyele sahip içgüdüsel bir dürtüdür ve beden eğitiminde uygulanan oyunların dinamik niteliği bireylerin daha uygun davranış biçimleri elde etmelerinde kullanılabilir (Bucher, 1979, akt. Öztürk Kuter & Kuter, 2012). Engin (2014) tarafın yapılan, 7. sınıf düzeyinde Türkçe ve Beden Eğitimi öğretim programları ile bütünleştirilerek hazırlanan değerler eğitimi programının; öğrencilerin değerlerle ilgili bilişsel davranışları, duyuşsal özellikleri ve değer gösterme düzeyleri üzerinde etkili olduğunu tespit etmiştir.

Sonuç olarak, eğitim kurumlarında çocukların değerler eğitiminde, genel eğitimin tamamlayıcısı ve ayrılmaz bir parçası olan, bireylerin bilişsel, fiziksel, sosyal ve psikolojik olarak gelişimlerinde etkili olan, beden eğitimi ve spor dersi müfredatı okullarda etkin bir şekilde işlenerek uygulanması gerektiğini söyleyebiliriz.

KAYNAKLAR

Acun İ, Yücel C, Önder A, Tarman B. (2013). Değerler: Kim ne kadar değer veriyor? Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 6(1), 191-206.

Akandere M, Baştuğ G, Güler E. D. (2009). Orta öğretim kurumlarında spora katılımın çocuğun ahlaki gelişimine etkisi. Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi veSpor Bilimleri Dergisi, 3, 59-68.

Akbaş O. (2004). Türk milli eğitim sisteminin duyuşsal amaçlarının (değerlerin) ilköğretim ikinci kademede gerçekleşme derecesinin değerlendirilmesi (Yayımlanmamış doktora tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara.

Akkoyunlu Y. (1996). Beden eğitimi ve spor. Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 1(1), 80-81.

Akari Ö. F. (2019). Değerler eğitimi açısından spor (Yüksek Lisans Tezi).

https://tez.yok.gov.tr sayfasından erişilmiştir.

Aköz T. (2018). Beden eğitimi ve spor derslerinde verilen değerler eğitiminin öğrencilerin olumlu sosyal davranış düzeylerine etkisinin incelenmesi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Ankara.

Akyüz Y. (2012). Türk eğitim tarihi: M.Ö. 1000- M.S. 2012 (Genişletilmiş sekizinci basım). Ankara: Pegem Yayınevi.

Akyüz Y. (2016). Eğitimin kültür ve uygarlıkları geliştirme ve yeni nesillere aktarma işlevi. Türkiye Eğitim Dergisi, 1(1), 11-18.

Altuntaş S. (2010). Eğitimin Temel Kavramları. Z. Cafoğlu (Ed.), Eğitim bilimine giriş (s.14). Ankara: Grafiker.

Altun M, Güvendi B. (2019). Ortaokul öğrencilerinin beden eğitimi ve spor dersi sportmenlik davranışlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi. Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi, 11 (18), 2226-2240.

Ateş F. (2013). İlkokul ve ortaokul öğretmenlerinin değerler eğitimi ve uygulamalarına yönelik görüşleri üzerine nitel bir araştırma (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü,İstanbul.

Aydın M. Z, Gürler Ş.A. (2018). Okulda değerler eğitimi. Ankara: Nobel.

Aydın R. (2008). Türkiye'de eğitimle ilgili yapılan bilimsel toplantılarda ve millî eğitim Şûralarında ele alınan öğretmen sorunları ile milli eğitim bakanlığının politika ve uygulamalarının değerlendirilmesi (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Aydın T.H. (2019). Ortaokullarda beden eğitimi ve spor dersinde verilen değerler eğitiminin amaçlarına ulaşma düzeylerinin incelenmesi (Burdur ili örneği) (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Burdur.

Avşar Z. (2009). İlköğretim öğrencilerinin beden eğitimi dersi değerlendirme süreci ile ilgili görüşlerinin belirlenmesi. Spor Bilimleri Dergisi Hacettepe J. of Sport Sciences 20 (3), 81–89.

Balcı F. A, Yanpar-Yelken T. (2013). İlköğretim sosyal bilgiler programında yer alan değerler ve değer eğitimi uygulamaları konusunda öğretmen görüşleri. Journal of Kırşehir Education Faculty, 14(1),195-213.

Bolat A. (2016). Değerler eğitiminde tasavvuf. Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 40, 33-48.

Coşkun D. (2011). İlköğretim birinci kademe 5. sınıf sosyal bilgiler dersinde değerler eğitimi (Denizli ili örneği) (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi).

Certel Z. (2017). Beden eğitiminde iş birliğine dayalı öğrenme. Ankara.

Çalışkur A, Demirhan A, Bozkurt S. (2012). Değerlerin belirli meslek alanları ve demografik değişkenlere göre incelenmesi. Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi,17(1), s.219-236.

Çelik G, Pulur A. (2011). Ortaöğretim öğrencilerinin beden eğitimi ve spora ilişkin tutumları. Ulusal Beden Eğitimi ve Spor Öğrt. Kongresi içinde (115- 121), VAN/YYÜ Eğitim Fakültesi Dergisi Özel Sayısı.

Değirmencioğlu C. (1977). Eğitime Bilimsel Yaklaşım: Eğitim Bilimi. L. Küçükahmet (Ed.), Eğitim bilimine giriş (s.6). Ankara.

Demirci-Fettahoğlu S. (2011). Eğitim ve verimlilik. Bilim ve Aklın Aydınlığında Eğitim, 141, 14-21.

Eraslan L, Erdoğan E. (2015). Değerler, gençlik ve sivil toplum kuruluşları. Sakarya University Journal of Education, 122-139.

Ercan İ. (2001). İlköğretim sosyal bilgiler programında ulusal ve evrensel değerler (yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Onsekiz Mart Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Çanakkale.

Engin G. (2014). Türkçe ve beden eğitimi öğretim programları ile bütünleştirilmiş değerler eğitimi programının etkililiği. Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı. Doktora tezi, Çanakkale.

Ergün M. (1994). Eğitim sosyolojisine giriş. (Eğitim ve Toplum), Ocak Yayınları, Ankara.

Ertürk S. (1984). Eğitimde Program Geliştirme. 5. Baskı, Ankara: Yelkentepe Yayınları, 4.

Erdemli A. (2002). Spor felsefesi. 2002.

Kale R, Erşen E. (2010). Beden eğitimi ve spor kültürü. Ankara.

Fidan N. (2012). Okulda öğrenme ve öğretme (3. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.

Göldağ B. (2015). Orta öğretim kurumlarında okul kültürü yoluyla değerler eğitimi (Malatya İli Örneği) (Doktora tezi). https://tez.yok.gov.tr sayfasından erişilmiştir.

Gül İ. (2010). Eğitimin toplumsal temelleri. Z. Cafoğlu (Ed), Eğitim bilimine giriş (s. 143-168). Ankara.

Gül G. (2004). Birey toplum eğitim ve öğretmen. Hayef Journal of Education, 1(1).

Gülay O. (2008). Ortaöğretim 9. sınıf beden eğitimi dersinde, işbirlikçi oyunların öğrencilerin sosyal beceri düzeylerine ve beden eğitimi dersine yönelik tutumlarına etkisi (Yüksek lisans tezi). https://tez.yok.gov.tr sayfasından erişilmiştir.

Gümüşgül O,Göral M.(2014).Milli eğitim şuraları kapsamında beden eğitimi dersi. Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi, 1(1),14-29.

Güngör E. (1998). Değerler psikolojisi üzerine araştırmalar. İstanbul, Ötüken Yayını, 1998.

Herdem K. (2016). Yedinci sınıf fen bilimleri dersi konularıyla bütünleştirilmiş değerler eğitimi etkinliklerinin öğrencilerin değer gelişimine etkisi (Yüksek lisans tezi). https://tez.yok.gov.tr sayfasından erişilmiştir

Hergüner G. (1992). Eğitim- spor ilişkisi. Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi (UKSAD), 3 (1), 133 – 145.

İpekçi S. (2018). Altıncı sınıf matematik öğretim programı ile bütünleştirilmiş değerler eğitimi Program tasarısının etkililiğinin incelenmesi (Yüksek lisans tezi). https://tez.yok.gov.tr sayfasından erişilmiştir.

Kuşdil M. E, Kağıtçıbaşı Ç. (2000). Türk öğretmenlerinin değer yönelimleri ve Schwartz değer kuramı. Türk Psikoloji Dergisi,15(45), 59-76.

Kasapoğlu H. (2013). Okulda değer eğitimi ve hikâyeler. Milli Eğitim Dergisi,43(198), 97- 109.

Kazamias A. (1963). Eğitim: Sanat mı, yoksa ilim mi? (A.M. Ersöz çev.) (s.22). Ankara.

Keskin Y. (2011). İlköğretim 6. sınıf sosyal bilgiler derslerinde değerler eğitimine yönelik uygulamaların etkililiğinin araştırılması (Yüksek Lisans Tezi). https://tez.yok.gov.tr sayfasından erişilmiştir.

Korkmaz S, Çakır V.O. (2016). Uluslararası olimpik kongre çıktılarında "Barış" teması. Uluslararası Spor, Egzersiz ve Antrenman Bilimi Dergisi, 2(3), 102- 111.

Kuter F, Atasoy B. (2005). Küreselleşme ve spor. Uludağ Eğitim Fakültesi Dergisi, 18 (1), 11-22.

Kuter F. Ö, Kuter M . (2012). Beden eğitimi ve spor yoluyla değerler eğitimi. Eğitim ve İnsani Bilimler Dergisi: Teori ve Uygulama, (6), 75-94.

Kuşdil M. E, Kağıtçıbaşı Ç. (2000). Türk öğretmenlerinin değer yönelimleri ve Schwartz değer kuramı. Türk Psikoloji Dergisi,15(45), 59-76.

Küçük V, Koç H. (2004). Psiko - Sosyal gelişim süreci içerisinde insan ve spor ilişkisi. Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi,10.

Özmen C, Er H, Gürgil F. (2012). İlköğretim branş öğretmenlerinin değerler eğitimine ilişkin görüşleri üzerine bir araştırma. Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 9, (17), 297-311.

Özbey S, Güzel P. (2009). Uzun dönemli olimpik eğitim programlarının incelenmesi. Spor Bilimleri Dergisi, 20 (4), 117–131.

Özdenk S. (2018). Beden eğitimi ve spor, faydaları, önemi ve sınıflandırılması. SporBilimlerinde Akademik Araştırmalar, 77-89.

Özkan H. H. (2006). Popüler kültür ve eğitim. Kastamonu Eğitim Dergisi, 14(1), 29-38.

Özkurt R, Pepe K. (2016). Kadın ve erkek lise öğrencilerinin beden eğitimi ve spor ersine yönelik tutumlarının araştırılması. Uluslararası Spor, Egzersiz ve Antrenman Bilimi Dergisi, 2 (3), 93-101.

Öztürk, İ, Ö. (2002). Öğretmenlik mesleğine giriş. Ankara.

Öztürk-Kuter F, Kuter M. (2012). Beden eğitimi ve spor yoluyla değerler eğitimi. Eğitim ve İnsani Bilimler Dergisi: Teori ve Uygulama, (6), 75-94

Özçelik C, Semerci N. (2016). Disiplinler arası öğretim yaklaşımına dayalı hazırlanan öğretim etkinliklerinin, öğrencilerin geometrik cisimlerin hacimleri konusundaki akademik başarılarına etkisi. Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 26 (2), 141-150.

Özyürek A, Özkan İ, Begde Z, Yavuz N.F. (2015). Okul Öncesi Dönemde Beden Eğitimi ve Spor, International Journal of Science Culture and Sport (IntJSCS), Special Issue 3, Doi : 10.14486/IJSCS314

Saraç L, Muştu E. (2013). Öğretmen adaylarının beden eğitimi öğretim stillerini kullanım düzeyleri ile stillere ilişkin değer algılarının incelenmesi. Pamukkale Journal of Sport Sciences, 4(2),112-124.

Sağ V. (2003). Toplumsal değişim ve eğitim üzerine. C.Ü Sosyal Bilimler Dergisi, 26 (1), 11-25.

Sunay H. (1998). Spor eğitim alt yapısında beden eğitimi öğretmeni ve antrenörün önemi. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 3 (2), 43-50.

Şahin M, Şebin K, Özperçin K, Şahin F. (2015). Sporda evrensel kavram Fair Play. Ankara: Nobel.

Şişman M, Taşdemir İ. (2008). Türk eğitim sistemi ve okul yönetimi. Ankara: Pegem Akademi.

Şimşek N. (2013). Hayat bilgisinde kişisel nitelik(değer) öğretimi. International Journal of Social Science, 6(1),1325-1346.

Taşkın K, A. (2018). Beden eğitimi ve sınıf öğretmenlerinin beden eğitimi dersine yönelik öğretmen tutkusunu etkileyen faktörlerin incelenmesi (Yüksek lisans tezi). https://tez.yok.gov.tr sayfasından erişilmiştir.

Tonga D, Uslu S. (2015). Sosyal bilgiler dersinde kazanım-değer ilişkisi. Journal of Kırşehir Education Faculty, 16(1),91-110.

Tezcan M. (1997). Eğitim Sosyolojisi. Ankara.

Türkmen, M. ve Varol, S. (2015). Beden eğitimi ve spor dersinin ortaokul öğrencileri üzerinde sportmenlik davranışı oluşturma etkisinin belirlenmesi (Bartın İl Örneği). Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi (UGEAD), 1, 42- 64.

T.C. Millî Eğitim Bakanlığı. (2018). "Beden eğitimi ve spor dersi öğretim programı, ortaokul 5.6.7 ve 8 sınıflar"

http://mufredat.meb.gov.tr/Dosyalar/2018120201950145-BEDEN%20EGITIMI%20VE%20SPOR%20OGRETIM%20PROGRAM%202018.pdf, Erişim.13.06.2022

TS. Türkçe Sözlük. (2011). Türk Dil Kurumu Yay, Ankara.

Ulusoy K. (2007). Lise tarih programında yer alan geleneksel ve demokratik değerlere yönelik öğrenci tutumlarının ve görüşlerinin çeşitli değişkenler açısından değerlendirilmesi. (Yayınlanmamış doktora tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Varış F. (1994). Eğitim Bilimine Giriş, Atlas Kitapevi, Konya.

Yamaner, F. ve Kartal, A. (2001). İnönü üniversitesi eğitim fakültesi beden eğitimi ve spor bölümün de okuyan öğrencilerin öğretmenlik

mesleğine yönelik tutumları. Atatürk Üniversitesi BESYO, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 1(6),121-132.

Yeşil R, Aydın D. (2007). Demokratik değerlerin eğitiminde yöntem ve zamanlama. Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi.11(2),65-84.

Yetim A. (2000). Sosyoloji ve spor. Ankara: Topkar Matbaacılık, 128-131

Yücel C. (2004). Eğitimle ilgili Temel Kavramlar. C. Celep (Ed), Meslek olarak öğretmenlik (s. 1-22). Ankara: Anı yayıncılık.

Yiğittir S, Öcal A. (2010). İlköğretim 6. sınıf öğrencilerinin değer yönelimleri. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 24, 407-416.