

SPOR BİLİMLERİ TEMELİNDE GÜNCEL TARTIŞMALAR

3



Editörler
Doç. Dr. Duygu SEVİNÇ YILMAZ
Prof. Dr. Mergül ÇOLAK

SPOR BİLİMLERİ
TEMELİNDE GÜNCEL
TARTIŞMALAR- 3

Editörler

Doç. Dr. Duygu SEVİNÇ YILMAZ

ORCID iD: 0000-0002-7737-564X

Prof. Dr. Mergül ÇOLAK

ORCID iD: 0000-0002-4762-8298



Spor Bilimleri Temelinde Güncel Tartışmalar- 3
Editörler: Doç. Dr. Duygu SEVİNÇ YILMAZ,
Prof. Dr. Mergül ÇOLAK

Genel Yayın Yönetmeni: Berkan Balpetek
Kapak ve Sayfa Tasarımı: Duvar Design
Yayın Tarihi: Aralık 2023
Yayıncı Sertifika No: 49837
ISBN: 978-625-6585-63-8

© Duvar Yayınları
853 Sokak No:13 P.10 Kemeraltı-Konak/İzmir
Tel: 0 232 484 88 68

www.duvar yayinlari.com
duvarkitabevi@gmail.com

İÇİNDEKİLER

BÖLÜM 1.....5

**Türkiye’de Kamunun Spora Dayalı Plan ve
Bütçe Harcamalarının İncelenmesi**
Gülsün DEMİR, Özlem EKİZOĞLU

BÖLÜM 2.....24

Boks Disiplininde Sakatlık Faktörü
Onur ŞİPAL

BÖLÜM 3.....33

**Sportif Performansın Geliştirilmesinde
Reformer Pilates Egzersizlerinin Önemi**
Zeynep ŞİMŞEK

BÖLÜM 4.....43

**Takım Ve Bireysel Spor ile Uğraşan Sporcuların Spora Katılım
Motivasyonlarının İncelenmesi¹**
Serdar KİRAZLI, Alpaslan KARTAL

BÖLÜM 5.....85

Obezite Eğitimi ve Fiziksel Aktivitenin Önemi
Mahmut ULUKAN

BÖLÜM 1

TÜRKİYE'DE KAMUNUN SPORA DAYALI PLAN VE BÜTÇE HARCAMALARININ İNCELENMESİ

¹Gülsün DEMİR, ²Özlem EKİZOĞLU

¹⁻²Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Erzincan/ Türkiye

ORCID: ¹0009-0007-7452-3276, ²0000-0002-5705-7134

GİRİŞ

Spor, sosyal bir aktivite ve etkinlik olmanın ötesinde, ekonomik bir pazarlama faaliyeti halini almıştır. Gün geçtikçe artan ilgi, sporun hem önemli hem de olumlu ekonomik sonuçlar doğurmasına neden olmaktadır. Bu olumlu sonuçlar, sporun etrafında dönen ekonomik döngüyü oluşturan hizmet sektörünü, üretici ve tüketici gruplarını içermektedir. Spor, amatör bir faaliyetten eğlence amaçlı bir başlangıç noktasından profesyonel bir sektöre dönüşmüştür. Sporun ekonomik bir değer taşıması, onu daha da çekici hale getirmiştir. Sporun modern anlamda yükselmesi, Cumhuriyet öncesine dayanmaktadır. Başlangıçta spor, küçük ve kâr amacı gütmeyen işletmelerde gerçekleştirilen bir etkinlikti, bu nedenle ekonomi ile ilgisi sınırlıydı. Ancak son 20 yılda, sporun toplumla birleşmesi ve artan ticarileşme ve profesyonelleşme eğilimleri, ekonominin doğasına uygun bir zemin oluşturdu. Spor ekonomisi, ülkeler arasında büyük yapısal farklılıklar gösteren genç bir bilim dalıdır. Sporun ekonomik yönleriyle ilgili sistematik araştırmalar, 1950'lerde Amerika Birleşik Devletleri'nde başlamıştır (Bilir, 2022).

Türkiye'de spor teşkilatlanması, Osmanlı döneminden itibaren başlamış olup, 1903-1922 yılları arasında önemli gelişmeler kaydetmiştir. Osmanlı döneminde spor, özellikle tekke düzeyinde teşkilatlanmış ve genellikle güreş ve okçuluk odaklıydı. Ancak Tanzimat dönemiyle birlikte sporun özelliği değişmeye başladı; güreş ve okçuluğa olan ilgi, futbolun yükselişine yerini bıraktı. Cumhuriyet döneminde, spor teşkilatlanması daha da güçlendi ve önce genel müdürlük, daha sonra bakanlık düzeyine yükseldi. Ülkemizdeki üniversiteler, son yıllarda spor bilimleri fakülteleri ve sporla ilgili yüksekokullar açarak sporun bilim ve eğitim alanında önemli bir rol oynamasına katkı sağladılar (Gölbaşı, 2018; Atalay, 2007). 1938'de, 3530 sayılı yasa ile Beden Terbiyesi Genel Müdürlüğü olarak teşkilatlanmış ve 1986'da 3289 sayılı kanun ile gençlik ve spor ilçe müdürlüklerinin kurulması ile teşkilatlanma daha da güçlenmiştir. 2000'li yıllardan itibaren Türkiye'de spor alanında devlet tarafından yapılan yatırımların, Türkiye Cumhuriyeti'nin kuruluşundan bu yana yapılan yatırımlara kıyasla büyük

ölçüde arttığı söylenebilir. Bu artış, sporun hem ekonomik hem de bilimsel bir boyut kazandığını göstermektedir. Spor ekonomisi, Türkiye'de lisans, yüksek lisans ve doktora programlarında eğitim ve öğretim faaliyetlerinin bir parçası haline gelmiştir. Ayrıca spor ekonomisiyle ilgili kongreler, son yıllarda daha fazla önem kazanmıştır. Örneğin, 2006 yılında Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü ve 2011 yılında Ege Üniversitesi, spor ekonomisi teması etrafında kongreler düzenlemiştir (Cerrahoğlu, 2016; Taş vd., 2013). Bu gelişmeler, sporun bilimsel bir perspektiften önem kazandığının bir göstergesidir

Ekonomik açıdan, sporun televizyonda canlı olarak yayınlanması 1960'lı yıllarda Amerika Birleşik Devletleri'nde başladı ve 1980'li yıllarda büyük beyzbol liglerinin yayın haklarından ciddi gelir elde etmeye başlandı. Ayrıca, stadyumlara seyircileri çekmek için bilet satışları da 1980'lerde Amerika'da ve 1990'larda Avrupa'da yaygınlaştı. Günümüzde birçok ülke ve şehirler, olimpiyat oyunlarına ev sahipliği yapabilmek için büyük çaba harcamaktadır ve bu nedenle spor, konaklama, ulaşım, iletişim ve altyapı alanlarında önemli yatırımlar almaktadır (Atioğlu, 2018).

Modern Olimpiyatlar'ın başlangıcından 1990'lı yıllara kadar spor, genellikle amatör bir yaklaşımı benimsemişti, bu hem sporcular hem de spor yöneticileri için geçerliydi. Ancak 1990'lı yıllardan itibaren spor, ticarileşme ve profesyonelleşme sürecine girdi. Bu değişim, Amerika Birleşik Devletleri ve Avrupa gibi bölgelerde farklı şekillerde gerçekleşti. ABD, sportif başarıdan önce ekonomik getiriyi öncelikli hale getirirken, Avrupa'da amatörlük, gönüllülük ve kamu yararı değerleri ön planda tutuldu. Sporun ticarileşmesinde özel televizyon kanalları önemli bir rol oynadı ve bu sayede spor ekonomisi daha fazla büyüdü (Akimkanova, 2021). Küresel olarak sporun toplum hayatındaki önemi giderek artmakta ve bu durum özel sektör ve kamu sektörünün spor aktivitelerine daha fazla yatırım yapmalarına ve bütçelerinde daha büyük bir pay ayırmalarına neden olmaktadır. Dünya genelinde sporun popüleritesi arttıkça, spor ekonomisi endüstriyelmiş ve kar getiren bir sektör haline gelmiştir. Ülkelerin ekonomileri içinde önemli bir rol oynamaktadır. Spor ekonomisi, spor medyasını, kamuya ve özel sektöre ait spor kuruluşlarını, spor etkinliklerini, spor teknolojisini ve sporla ilişkilendirilen ürün ve hizmetleri kapsayan geniş bir yelpazeyi içermektedir (Ekizoğlu, 2023). Spor, çok farklı alanlardan ve bileşenlerden oluştuğu için, ulusal düzeyde etkili bir planlama ve koordinasyona ihtiyaç duyar. Bu nedenle, 1963'ten 2005 yılına kadar kalkınma planlarının içinde sporun yer alması önemli bir adımdır (Kaplan, 2023). Bu planlar, sporun Türkiye'de daha iyi gelişmesi ve yönetilmesi için önemli bir temel oluşturmuştur.

1. SPOR EKONOMİSİ

1.1. Sporda Ekonomik Kavramlar

Spor, bir ekonomiye çeşitli şekillerde katkıda bulunur. Bunlar arasında istihdam yaratma, turizmi teşvik etme, yerel işletmelere gelir sağlama, altyapı yatırımları ve sağlık harcamalarını azaltma gibi etkiler yer alır. Spor ekonomisi, sporun ekonomik etkilerini ve ilişkilerini inceleyen bir disiplindir. Bu alandaki çalışmalar, spor organizasyonlarının işletmeleri, spor endüstrisinin ekonomik boyutları, spor tüketimi, sporun ekonomiye katkısı, spor pazarlama, spor turizmi ve diğer sporla ilgili ekonomik konuları kapsar. İşte spor ekonomisi ile ilgili bazı temel kavramlar ve alanların tanımları:

1. *Spor Organizasyonlarının İşletmeleri*: Profesyonel spor kulüpleri, spor stadyumları, spor malzemeleri üreticileri ve diğer sporla ilgili işletmeler, spor ekonomisinin temel oyuncularındır. Bu işletmeler gelirlerini bilet satışları, reklam anlaşmaları, yayın hakları, lisans ücretleri ve diğer kaynaklardan elde ederler (Yutsızoğlu, 2021).
2. *Spor Endüstrisinin Boyutları*: Spor endüstrisi, spor organizasyonlarının yanı sıra spor medyası, spor perakendeciliği, spor turizmi, spor teknolojisi ve spor giyim gibi farklı sektörleri içerir. Bu endüstri, milyarlarca dolarlık bir ekonomik etkiye sahiptir (Can ve Değirmen, 2017).
3. *Spor Tüketimi*: Spor tüketimi, taraftarların maçlara katılma, spor giyim ve ekipman satın alma, spor etkinliklerini izleme ve sporla ilgili ürün ve hizmetleri kullanma alışkanlıklarını içerir. Bu tür tüketim, spor endüstrisine büyük gelir sağlar (Tarakçı ve Baş, 2018).
4. *Spor Pazarlaması*: Spor organizasyonları ve sporcular, marka sponsorlukları, reklam anlaşmaları ve lisans anlaşmaları gibi pazarlama faaliyetleri yoluyla gelir elde ederler. Spor pazarlama, sporun ticarileşmesini ve büyümesini destekler (Ekizoğlu, 2023).
5. *Spor Turizmi*: Spor etkinlikleri ve spor organizasyonları, turistlerin belirli bölgelere ve şehirlere gelmelerini teşvik edebilir. Büyük spor etkinlikleri, turizm endüstrisine büyük bir canlılık katar (Hazar, 2007).
6. *Spor Teknolojisi*: Spor performansını artırmak, izlemek ve analiz etmek için kullanılan teknolojiler, spor ekonomisinin bir parçasıdır. Özellikle spor verilerinin analizi, spor kararlarını optimize etmek için önemlidir (Devecioğlu ve Altıngül, 2011).

Spor ekonomisi, sporun sadece bir rekreatif etkinlik olmanın ötesinde, büyük bir ekonomik güç olduğunu vurgular. Bu alan, sporun iş dünyası, istihdam, pazarlama, turizm ve tüketim açısından nasıl bir etkisi olduğunu anlamak için önemli bir araştırma ve analiz konusudur.

1.2. Spor Ekonomisinin Gelişimi

Spor ekonomisi, sporun sadece bir rekreatif etkinlik olmanın ötesinde, büyük bir ekonomik güç olduğunu vurgular. Bu alandaki gelişmeler, spor organizasyonlarına ve sporculara daha fazla gelir kaynağı sağlamıştır ve sporun iş dünyası, istihdam, pazarlama, turizm ve tüketim açısından nasıl bir etkisi olduğunu anlamak için önemli bir araştırma ve analiz konusudur. Spor ekonomisi, son yıllarda hızla gelişen bir alan olmuş ve küresel dünyada kendine büyük bir yer edinmiştir. Spor endüstrileri, yayın hakları, sponsorluklar, bilet satışları, organizasyonlar, turizm ve teknolojik gelişmeler spor ekonomisindeki gelişmelerin en büyük rol oynayıcılarıdır (Değer, 2022).

Spor endüstrisi, özellikle 20. yüzyılın ikinci yarısından itibaren hızla büyümüştür. Profesyonel spor ligleri, büyük spor organizasyonları ve spor medyası gibi sektörler büyük gelirler elde etmeye başlamıştır. Televizyonun yaygınlaşması, spor organizasyonlarının canlı maç yayınlarını büyük bir gelir kaynağı haline getirmiştir. Yayın hakları anlaşmaları, spor organizasyonlarına milyonlarca dolar kazandırmaktadır. Şirketler, spor organizasyonlarını ve sporcuları marka tanıtımı için kullanmaya başlamışlardır. Marka sponsorlukları, sporculara ve organizasyonlara büyük gelirler sağlamaktadır (Alpay, 2021).

Taraftarlar da spor organizasyonlarının maçlarına gitme, spor giyim ve ekipman satın alma, spor etkinliklerini izleme ve sporla ilgili ürün ve hizmetleri kullanma alışkanlıklarıyla spor ekonomisine büyük katkı sağlamaktadır. Spor organizasyonları ise pazarlama faaliyetlerini artırmışlardır. Spor pazarlama, reklam anlaşmaları, lisans anlaşmaları ve diğer pazarlama stratejileriyle gelir elde etmeyi amaçlar. Ayrıca spor turizmi de büyük spor etkinlikleri ile turizmi teşvik etmektedir. Turistlerin belirli bölgelere ve şehirlere gelmelerini teşvik eder ve bu bölgelere ekonomik katkı sağlar. Büyük spor organizasyonları ve ligler, küresel pazarlarda daha fazla izleyici kitlesi ve sponsor bulmaya odaklanmıştır. Bu, spor ekonomisinin küresel çapta büyümesini teşvik etmektedir (Ekizoğlu, 2023).

Spor performansını artırmak ve analiz etmek için kullanılan teknolojiler, spor ekonomisine önemli katkı sağlamaktadır. Özellikle spor verilerinin analizi, spor kararlarını optimize etmek için kullanılır.

Sporun geçmişte ekonomiden uzak bir yapıya sahip olduğu bir gerçektir. Spor, esas olarak amatör ve gönüllü bir faaliyet olarak görülüyordu ve sporcular para kazanmamak için yarışıyorlardı. Ancak zamanla sporun ekonomik potansiyeli keşfedilmeye başlandı ve bu alandaki görüşler değişmeye başladı. İşte bu dönüşümün bazı nedenleri:

1. *Medya ve Televizyon:* Televizyonun yaygınlaşması spor organizasyonlarının büyük kitlelere ulaşmasını sağladı. Spor

organizasyonları, televizyon yayın haklarından önemli gelir elde etmeye başladı (Şeker ve Gölcü, 2008).

2. *Sponsorluklar*: Şirketler, spor organizasyonlarını ve sporcuları sponsorluk anlaşmalarıyla desteklemeye başladılar. Bu, sporcuların ve organizasyonların finansal açıdan daha sürdürülebilir hale gelmelerini sağladı (Ekizoğlu ve Acet, 2020).
3. *Reklam Gelirleri*: Reklam gelirleri, spor organizasyonları için önemli bir kaynak haline geldi. Stadyum reklamları, forma reklamları ve diğer reklam fırsatları spor organizasyonlarının gelirlerini artırdı.
4. *Profesyonelleşme*: Spor organizasyonları ve ligler profesyonelleşti. Sporcular, profesyonel sözleşmelerle bağlandılar ve para kazanmaya başladılar.
5. *Uluslararası Arenada Rekabet*: Spor organizasyonları ve ligler, uluslararası arenada rekabet etmeye başladılar. Bu, daha fazla gelir elde etme fırsatları doğurdu.

1.3. Sporun Ekonomik Değerinin Keşfedilmesi

İnsan ihtiyaçlarının sınırsızlığı ve kaynakların sınırlılığı ekonomik bir gerçekliktir. Bu nedenle, kaynakların etkili bir şekilde kullanılması ve ihtiyaçların karşılanması için rasyonel kararlar alınmalıdır. Sporun ekonomik prensiplere göre yönetilmesi, sporun ticarileşmesine yol açmıştır. Sporun artık sadece devlet tarafından organize edilip sunulmadığı, özel sektörün de aktif olarak katıldığı bir süreçtir. Bu, sporun sadece bir hobi veya eğlence aracı olmaktan çıkıp ekonomik bir değer haline geldiği anlamına gelir. Özel sektörün katılımıyla spor organizasyonları, ticari birer etkinlik haline gelirken, sporcular, takımlar ve organizasyonlar arasında ekonomik ilişkiler oluşmuştur. Bu durum, sporun sadece fiziksel aktivite veya eğlence olarak değil, aynı zamanda ekonomik bir sektör olarak da ele alındığını göstermektedir. Spor ekonomisi, spor organizasyonları, medya hakları, sponsorluk anlaşmaları, bilet satışları ve diğer gelir kaynaklarıyla büyük bir endüstri haline gelmiştir. Bu nedenle sporun ekonomik boyutunu anlamak, spor yönetimi ve spor endüstrisi için önemlidir. Artık spor, sadece bir oyun değil, aynı zamanda bir iş ve ekonomik bir değerdir. Bu ekonomik prensipleri anlamak, sporun gelecekteki yönetimi ve gelişimi için kritik bir rol oynamaktadır (Alkibay, 2005).

Sporun ekonomik değerinin keşfedilmesi, sporun sadece bir fiziksel aktivite veya eğlence aracı olmaktan öte, büyük bir ekonomik potansiyeli olduğunun anlaşılmasıyla başladı. Sporun ekonomik değeri şu yollarla keşfedildi:

1. *Yatırım ve Altyapı Gelişimi*: Ülkeler, spor organizasyonlarına ve altyapısına yatırım yaparak sporun ekonomik değerini artırmaya

- başladılar. Stadyumlar, spor tesisleri, eğitim programları ve spor organizasyonlarına yapılan yatırımlar, sporun büyümesine katkı sağladı.
2. *Medya ve Televizyon Hakları*: Spor organizasyonlarının televizyon yayın hakları, reklam gelirleri ve medya hakları sporun ekonomik değerini artırdı. Televizyondan canlı spor olaylarının yayınlanması, büyük bir izleyici kitlesi çekti ve reklamcılığı destekledi.
 3. *Sponsorluk ve Reklam*: Spor organizasyonları, sporcular ve takımlar için sponsorluk anlaşmaları ve reklam gelirleri büyük önem taşıyor. Özellikle büyük spor organizasyonlarına sponsor olan şirketler, geniş bir kitleye ulaşma fırsatı bulur.
 4. *Turizm ve Ticaret*: Spor organizasyonları, turizmi ve yerel ticareti canlandırabilir. Büyük spor etkinlikleri, turistlerin ülkeye gelmelerini teşvik edebilir ve bölgesel ekonomiyi canlandırabilir.
 5. *İş Olanakları*: Spor sektörü, birçok insan için iş olanakları yaratır. Sporcular, teknik ekipman üreticileri, antrenörler, spor yöneticileri ve diğer birçok meslek dalı sporun ekonomik değerini artırır.
 6. *Spor İçerik ve Eğlence*: Spor, eğlence endüstrisinin önemli bir parçasıdır. Spor etkinlikleri, konserler, etkinlikler ve diğer eğlence seçenekleriyle birleşerek büyük bir ekonomik etki yaratır.
 7. *E-spor ve Dijital Platformlar*: Dijital platformlar, özellikle e-spor, online spor içeriği ve oyunlar, sporun ekonomik değerini daha da artırdı. İnternet üzerinden yapılan yayınlar ve oyunlar, büyük bir izleyici kitlesi ve gelir kaynağı sağlar.

Sonuç olarak, sporun ekonomik değeri yıllar içinde hızla artmış ve spor endüstrisi, dünya genelinde önemli bir ekonomik sektör haline gelmiştir. Bu nedenle sporun ekonomik değerini keşfetmek, sporun büyümesine ve gelişmesine katkıda bulunmuştur.

1.4. Sporun Ekonomik Gelişimini Engelleyen Faktörler

Tüm bu faktörler, sporun ekonomik bir endüstri olarak büyümesine katkıda bulundu. Bugün spor, büyük bir ekonomik değere sahip bir sektördür ve birçok ülkenin milli gelirine önemli bir katkı sağlar. Sporun ekonomiye entegre olması hem sporcular hem de organizasyonlar için daha fazla fırsat yarattı, ancak aynı zamanda yeni zorluklar ve sorumluluklar da getirdi.

Sporun ekonomik gelişimini engelleyen bir dizi faktör bulunmaktadır. İşte bu faktörlerden bazıları:

1. *Altyapı Eksikliği*: Birçok ülkede spor altyapısı yetersizdir. Spor tesislerinin eksikliği veya yetersizliği, sporun gelişimini olumsuz etkileyebilir.

2. *Finansman Sorunları:* Spor organizasyonları, kulüpler ve sporcular için finansman sorunları yaygındır. Sponsorluk anlaşmalarının zorluğu, spor organizasyonlarının mali güçlükleri ve sporcuların gelir eksikliği, sporun ekonomik gelişimini engelleyebilir.
3. *Altyapı Geliştirme Sorunları:* Genç yeteneklerin gelişimini destekleyen altyapı programlarının eksikliği, gelecekteki sporcuların yeteneklerini geliştirmelerini zorlaştırabilir.
4. *Yönetim Sorunları:* İyi bir spor yönetimi, sporun ekonomik gelişimi için kritik öneme sahiptir. Yolsuzluk, kötü yönetim ve ahlaki sorunlar, sporun ekonomik büyümesini olumsuz etkileyebilir.
5. *Politika ve Düzenlemeler:* Bazı ülkelerde sporu teşvik etmek ve desteklemek için etkili politika ve düzenlemeler eksik olabilir. Vergi politikaları, ticaret düzenlemeleri ve spor organizasyonlarına ilişkin yasal çerçeveler, sporun ekonomik gelişimini etkileyebilir.
6. *Eşitsizlik:* Sporun ekonomik gelişimi, büyük spor organizasyonları, büyük kulüpler ve zengin sporcular arasında yoğunlaşabilir. Bu eşitsizlik, küçük kulüplerin ve sporcuların ekonomik olarak zorluk çekmesine neden olabilir.
7. *Kamu Harcamaları:* Bazı ülkelerde spor alanındaki kamu harcamaları yetersiz olabilir. Spor altyapısının finanse edilmesi, genç yeteneklerin desteklenmesi ve spor organizasyonlarının teşvik edilmesi için yeterli kaynak ayrılmayabilir.
8. *İşgücü Sorunları:* Spor endüstrisinde nitelikli işgücü eksikliği, sporun ekonomik gelişimini engelleyebilir. Antrenörler, yöneticiler ve diğer spor profesyonellerinin yetersizliği, sporun kalitesini etkileyebilir.

Bu faktörler, sporun ekonomik gelişimini etkileyebilir ve farklı ülkelerde farklı derecelerde görülebilir. Sporun ekonomik gelişiminin teşvik edilmesi için bu sorunların ele alınması ve çözülmesi önemlidir.

1.5. Spor Ekonomisinin Dünya'daki Gelişimi

Dünyada spor ekonomisi, son yıllarda hızla gelişen bir sektör haline gelmiştir. İşte dünyada spor ekonomisinin gelişimi hakkında bazı önemli noktalar:

1. *Profesyonel Spor Ligleri:* Dünya genelinde birçok profesyonel spor liginin kurulması ve büyümesi, spor ekonomisini büyük ölçüde etkilemiştir. Özellikle Amerika Birleşik Devletleri'nde NBA, NFL ve MLB gibi büyük ligler, milyarlarca dolarlık gelirler elde etmektedir.
2. *Yayın Hakları:* Televizyon yayınlarının yaygınlaşması, spor organizasyonlarının canlı maç yayınlarını büyük bir gelir kaynağı haline

getirmiştir. Uluslararası spor organizasyonları, dünya genelinde milyonlarca izleyiciye ulaşmaktadır.

3. *Büyük Spor Etkinlikleri*: Olimpiyat Oyunları, FIFA Dünya Kupası, Super Bowl gibi büyük spor etkinlikleri, milyonlarca turisti ve izleyiciyi çekmektedir. Bu etkinlikler, turizm endüstrisine büyük canlılık katar.
4. *Spor Giyim ve Ekipman*: Spor giyim ve ekipman endüstrisi, büyük bir büyüme yaşamıştır. Sporcuların ve taraftarların spor ürünleri satın alması, bu sektörün büyümesine katkı sağlar.
5. *Spor Teknolojisi*: Spor performansını artırmak ve izlemek için kullanılan teknolojiler, spor ekonomisine önemli katkı sağlar. Spor verilerinin analizi, takımların ve sporcuların performansını optimize etmelerine yardımcı olur.
6. *Spor Turizmi*: Büyük spor etkinlikleri, turizmi teşvik eder. Turistler, özellikle büyük turnuvalar sırasında, organizasyonların düzenlendiği şehirlere gelirlerini artırır.
7. *Spor Pazarlama*: Spor organizasyonları, marka sponsorlukları, reklam anlaşmaları ve diğer pazarlama stratejileriyle gelir elde etmeyi amaçlar.
8. *Küreselleşme*: Spor organizasyonları ve ligleri, küresel pazarlarda daha fazla izleyici kitlesi ve sponsor bulmaya odaklanmıştır. Bu, spor ekonomisinin küresel çapta büyümesini teşvik etmektedir.

Dünyada spor ekonomisi, spor organizasyonlarına, sporculara ve işletmelere büyük fırsatlar sunmaktadır. Ayrıca sporun taraftarlar ve izleyiciler için ekonomik bir etkinlik haline gelmesi, bu alandaki büyümeyle desteklenmektedir. Spor ekonomisi, sporun sadece bir rekreatif etkinlik olmanın ötesinde, büyük bir ekonomik güç olduğunu vurgular.

1.6. Spor Ekonomisinin Türkiye'deki Gelişimi

Osmanlı döneminde spor teşkilatlanması sadece futbol etrafında şekillenmişti ve bu nedenle 1903-1922 yıllarında kurulan spor teşkilatının sadece futbolu kapsadığını söyleyebiliriz. Modern anlamda spor teşkilatlanmasının ise 22 Mayıs 1922'de Türk İdman Cemiyetleri İttifakı'nın kurulmasıyla gerçekleştiği belirtiliyor. Ancak, 1938'de 3530 sayılı yasa ile Beden Terbiyesi Genel Müdürlüğü olarak teşkilatlanması gerçekleşti. Bu teşkilatlanma sonrasında Türkiye'de spor, toplumsal, kültürel, siyasal ve ekonomik açılardan sürekli olarak devletin desteğine bağlı olarak gelişti. 1986'da 3289 sayılı kanun ile gençlik ve spor ilçe müdürlüklerinin kurulması, spor teşkilatının daha fazla yayılmasına ve organize olmasına önemli katkılarda bulunmuştur (Kaya, 1996).

Türkiye'deki spor ekonomisi son yıllarda önemli bir gelişme göstermiştir. Devlet, spor organizasyonlarına büyük bütçeler ayırarak ülkenin spor altyapısını

geliştirmiş ve spor organizasyonlarına yatırım yapmıştır. Ayrıca özel sektör de spor alanında yatırım yapmış, özellikle kış turizmi ve fitness gibi sporlara odaklanmıştır. Üniversitelerde spor ekonomisi eğitimi de artmış, lisans, yüksek lisans ve doktora programları spor ekonomisinin gelişimine katkı sağlamıştır (Kaya, 1996).

Son yıllarda spor ekonomisiyle ilgili kongrelerin düzenlenmesi, bu alanda artan ilgiyi yansıtmaktadır. Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü ve Ege Üniversitesi gibi kurumlar spor ekonomisi konusundaki önemli etkinliklere ev sahipliği yapmışlardır. Bu, Türkiye'deki spor ekonomisinin gelişimine katkı sağlayan önemli bir adımdır.

Türkiye'de spor ekonomisi, son yıllarda önemli bir gelişme göstermiştir. İşte Türkiye'de spor ekonomisinin gelişimi hakkında bazı önemli noktalar (Yavaş, 2005):

1. *Spor Organizasyonları*: Türkiye'de futbol, basketbol, voleybol gibi birçok spor dalında profesyonel ligler bulunmaktadır. Bu ligler hem yerel hem de uluslararası düzeyde büyük ilgi görmekte ve büyük gelirler elde etmektedir.
2. *Yayın Hakları*: Televizyon yayınlarının yaygınlaşması, spor organizasyonlarının canlı maç yayınlarını büyük bir gelir kaynağı haline getirmiştir. Türkiye'deki büyük spor organizasyonlarının yayın hakları anlaşmaları milyonlarca lira değerindedir.
3. *Stadyumlar ve Altyapı*: Türkiye'de birçok büyük spor kulübü, modern stadyumlar inşa etmiştir. Bu stadyumlar hem maç günlerinde hem de diğer etkinliklerde gelir elde etmektedir.
4. *Spor Giyim ve Ekipman*: Türkiye, spor giyim ve ekipman üretiminde büyüme yaşamıştır. Hem yerel hem de uluslararası markalar, Türkiye'de üretim yapmaktadır.
5. *Spor Eğitimi ve Akademiler*: Üniversiteler ve spor okulları, spor eğitimi ve akademik çalışmalara yatırım yapmaktadır. Spor bilimleri fakülteleri ve spor ile ilgili yüksekokullar açılmıştır.
6. *Spor Turizmi*: Türkiye, spor turizmi açısından da büyüme potansiyeline sahiptir. Özellikle golf, yelken ve kayak gibi sporlar için Türkiye tercih edilen destinasyonlar arasındadır.
7. *Spor Federasyonları ve Dernekleri*: Spor federasyonları ve dernekleri, spor organizasyonlarını düzenlemekte ve geliştirmektedir. Ayrıca sporun tabana yayılması için çalışmalar yürütmektedirler.
8. *Spor Endüstrisi*: Türkiye'de sporla ilgili birçok sektör bulunmaktadır, bu da ekonomik büyümeye katkı sağlar. Spor giyim ve ekipman üreticileri,

spor reklamcılığı, spor medyası ve diğer sektörler, spor ekonomisinin bir parçasıdır.

Türkiye'de spor ekonomisi, spor organizasyonlarına, sporculara ve işletmelere önemli fırsatlar sunmaktadır. Ayrıca sporun toplumun her kesimine yayılması ve gençlerin sporla ilgilenmesi, bu alandaki büyümeyi desteklemektedir. Türkiye'nin spor ekonomisi, gelecekte daha da büyüme potansiyeli taşımaktadır (Bulmuş, 2018).

“Sporla uğraşan kuruluşların yaptıkları faaliyetler sonucunda ekonomi içerisinde önemli kuruluşlar haline geldikleri görülmektedir. Hem spor sayesinde spor ile ilgili ürün üreten firmalara, sporu reklam aracı olarak kullanan firmalara, spor organizasyonlarında organizasyonun düzenlenmesi ile ilgili faaliyetlere katılan firmalara (konaklama, ulaştırma, gıda, tekstil) ve dolayısı ile ekonomiye katkıda buldukları gibi hem de kendi faaliyetlerinde başarılı olmak için gerekli kaynakları yaratmak amacıyla yaptıkları ticari faaliyetler sonucunda da ekonomi içerisinde önemli derecede olumlu etkiye sahiptirler” (Yavaş, 2005).

2. TÜRKİYE'DEKİ YAZILI BASIN VE MEDYADA SPORUN YERİ

2.1. Türkiye'deki Yazılı Basın Sporun Yeri ve Tarihçesi

Türkiye'deki yazılı basında sporun yeri ve tarihçesi oldukça ilgi çekicidir. Sporun Türk basınındaki izleri, 1891 yılında Ahmet İlhan Tokgöz'ün "Servet-i Fünun" dergisinin ilk sayısında yer aldığı tarihe kadar gitmektedir. Bu tarihten itibaren spor, Türk basınında giderek daha fazla yer bulmaya başlamıştır. Türk basınındaki ilk spor yazısı, Ali Ferruh Bey'in Paris'ten yazdığı "Eskrim" konulu makalesiyle ortaya çıkmıştır. Bu yazı, Türk basınındaki ilk spor yazısı olarak kayıtlara geçmiştir. Osmanlı dönemi basınında sporun yer aldığı ilk gazete ise "Asır" gazetesidir. Selanik'te yayımlanan bu gazete, dönemin spor konularına dikkat çekmiş ve at ile bisiklet yarışlarından bahsetmiştir (Oğur, 2022; Kaya, 1996).

Sporun görsel dünyasına ilk adım, Avusturyalı Abdullah Kardeşler tarafından atılmış ve ilk spor fotoğrafı çekilmiştir. Ancak, spor fotoğraflarının yaygınlaşması ve gerçek anlamda sporun görsel olarak belgelenmesi Ferit İbrahim ve Burhan Felek tarafından gerçekleştirilmiştir. Burhan Felek'in "Futbol" adlı dergisi, Türk spor basınının tarihinde önemli bir yere sahiptir. Aynı dönemde Selim Sırrı Tarcan'ın "Terbiye ve Oyun" dergisi de sporun yazılı basınındaki yerini güçlendirmiştir. Tasviri Efkâr gazetesi, 1911 ve 1913 yılları arasında günlük spor yazılarına yer verirken, Cem-i Bey'in "İdman" dergisi de bu dönemde sporun önemli bir yayın organı olarak öne çıkmıştır. Aynı dönemde Suat Hayri Bey, "Spor Aleminde Paris Mektupları" adı altında Paris'ten spor haberleri aktarırken,

"Şa Şa Şa" adlı dergiyi de Türkiye'de yayımlamıştır (Kürkçü, 2016; Özsoy, 2011).

Cumhuriyetin ilk yıllarından itibaren, özellikle 1950'li yıllardan sonra günlük gazeteler ve radyolar, spor olaylarına daha fazla ilgi göstermeye başlamıştır. Örneğin, Hürriyet gazetesi 1948 Londra Olimpiyatlarına özel muhabir göndermiş ve olimpiyat haberlerini yakından takip ederek okuyucularına aktarmıştır. Böylece spor, kitle iletişim araçları aracılığıyla Türkiye'de daha fazla önem kazanmıştır. Spor haberleri, yazılı basında kendi başlığı altında daha fazla yer almaya başlamıştır (Seyhan, 2012; Ersin, 2019).

Türkiye'de spor basını, Tanzimat döneminden Cumhuriyet'e kadar olan süreçte büyük bir gelişim göstermiştir. Basın ve yayın organları, spor haberlerini okuyuculara aktararak birçok spor dalında tutkulu takipçilerin oluşmasına katkıda bulunmuştur. Özellikle Türkiye'de futbol, yazılı basında büyük bir öneme sahiptir. Diğer spor branşlarına da zaman zaman yer verilse de futbol ve at yarışı, genellikle daha fazla ilgi görmüştür. Spor medyası, sporun takip edilmesi ve yorumlanması açısından büyük bir role sahiptir. Spor medyası, sporcuların başarıları, takımların performansları ve spor olaylarının detayları hakkında bilgi sağlayarak, sporun toplum içindeki popülaritesini artırır. Ayrıca spor medyası, spor etkinliklerini analiz ederek izleyicilere daha derin bir bakış açısı sunar (Kaya, 1996; Yücel ve Saygın, 2023).

Türkiye'deki spor basını hem yerel hem de ulusal düzeyde önemli bir etkiye sahiptir. Spor medyası, sporcuların ve takımların yükselişlerini ve düşüşlerini takip ederken, aynı zamanda sporun toplumsal ve kültürel etkilerini de yansıtır. Sporun toplum içindeki yerini güçlendiren spor basını, sporseverlerin beklentilerini karşılamak için çeşitli spor haberleri ve analizler sunar.

2.2. Spor Medyası, Spor Yayıncılığı, Yayın Gelirleri

Gelişmekte olan birçok ekonomide, yerel profesyonel spor ligleri bulunmasına rağmen, birçok spor tüketicisi Batı Avrupa ve Kuzey Amerika'daki spor takımlarını ve liglerini yoğun bir şekilde takip etmektedir. Bu durum, gelişmiş ekonomilere ait profesyonel spor liglerinin ve kulüplerinin, özellikle Asya pazarına odaklanarak küresel genişleme fırsatları aradığı bir dönemde ortaya çıkmaktadır. Spor medyası, bu küresel genişleme hareketinin önemli bir parçasıdır. Medya teknolojisinin ilerlemesi, sporseverlere dünyanın dört bir yanından en iyi spor takımlarını izleme ve takip etme olanağı sunar. Örneğin, NBA maçları coğrafi konumdan bağımsız olarak dünyanın dört bir yanındaki izleyicilere gerçek zamanlı canlı yayınlarla sunulmaktadır (Ekizoğlu, 2023).

Küresel medya şirketleri, gelişmekte olan ülkelerde spor yayıncılığının büyük bir bölümünü kontrol etmektedirler. Bu, özellikle ESPN gibi spor ağlarının, batılı profesyonel sporların tüketimi için çeşitli fırsatlar sunmak amacıyla kullanıldığı anlamına gelir. Gelişmekte olan ekonomilerdeki spor tüketicileri artık yerel stadyumlara gitme ve dünya çapında üne sahip takımların yüksek kaliteli saha performanslarını izleme fırsatlarına sahiptir. Bu nedenle birçok profesyonel lig ve kulüp, daha fazla uluslararası taraftarı çekmek için sezon öncesi turlar ve yurtdışında normal sezon maçları düzenlemektedir. Barcelona, Bayern Münih gibi dünya çapında tanınan futbol kulüpleri, Asya ülkelerinde sezon öncesi turlara aktif olarak katılmaktadır (Talimciler, 2008). Ayrıca Çin, Meksika, Porto Riko gibi ülkelerde oynanan sezon açılış ve normal sezon maçları, bu strateji doğrultusunda organize edilmektedir. NBA takımları da Çin, Meksika ve Brezilya gibi ülkelerde sezon öncesi ve normal sezon maçlarına katılarak benzer bir yaklaşımı benimsemektedirler.

Bu uygulamalar, ilk bakışta yerel sporseverlere kendi ülkelerinde dünya çapında sporcuları izleme fırsatı sunuyor gibi görünse de organizatörler açısından bakıldığında spor ekonomisi içinde bir tür spor dış ticaret alanı olarak görülmektedir. Bu, spor organizasyonları için yeni pazarlar açma ve uluslararası taraftar kitlesini genişletme fırsatı sunar.

3. TÜRKİYE'DE KAMUNUN SPORA DAYALI PLAN VE BÜTÇE HARCAMALARI

3.1. Yıllara Göre Sporcu, Madalya ve Bütçe Durumu

Bütçe ve Mali Kontrol Genel Müdürlüğü'nün verilerine göre *Gençlik ve Spor Bakanlığı* 'na spor faaliyetleri için yıllara göre tahsis edilen bütçe ödeneği, toplam sporcu sayısı ve madalya durumu aşağıda derlenmiştir (Elmas, 2016).

Tablo 1. Spor Genel Müdürlüğü'nün 2002-2012 Toplam Bütçe Ödenekleri ve Harcamaları

| Yıl | Başlangıç Ödeneği | Eklene Ödenek | Toplam Ödenek | Toplam Harcama |
|------|-------------------|---------------|---------------|----------------|
| 2002 | 86.736.000 | 133.394.000 | 220.130.000 | 191.539.000 |
| 2003 | 209.118.000 | 20.690.000 | 229.808.000 | 201.134.000 |
| 2007 | 347.830.000 | 69.074.000 | 416.904.000 | 389.024.000 |
| 2012 | 731.341.000 | 501.559.100 | 1.232.900.100 | 1.227.547.020 |
| 2013 | 864.877.000 | 722.758.750 | 1.587.635.750 | 1.563.009.018 |
| 2014 | 920.749.000 | | | |

Kaynak: Erkan (2015).

Tablo 2. Gençlik ve Spor Bakanlığı Yıllara Göre Sporcu Sayısı, Madalya ve Bütçe Verileri

| Yıllar | Sporcu Sayısı | Artış Oranı | Madalya Sayısı | Spor Bütçesi | Artış Oranı |
|--------|---------------|-------------|----------------|---------------|-------------|
| 1998 | 150486 | | 1114 | 204.755.857 | |
| 1999 | 176906 | 17,56 | 976 | 202.766.135 | -0,97 |
| 2000 | 145634 | -17,68 | 1111 | 231.289.272 | 14,07 |
| 2001 | 350635 | 140,76 | 1420 | 154.765.926 | -33,09 |
| 2002 | 278046 | -20,70 | 1481 | 372.445.089 | 140,65 |
| 2003 | 403103 | 44,98 | 1555 | 323.599.395 | -13,11 |
| 2004 | 607893 | 50,80 | 1245 | 341.625.595 | 5,57 |
| 2005 | 776683 | 27,77 | 1340 | 572.822.756 | 67,68 |
| 2006 | 1123042 | 44,59 | 1328 | 398.893.089 | -30,36 |
| 2007 | 1262891 | 12,45 | 1921 | 502.499.732 | 25,97 |
| 2008 | 1469352 | 16,35 | 2075 | 553.234.954 | 10,10 |
| 2009 | 1621349 | 10,34 | 2637 | 715.322.478 | 29,30 |
| 2010 | 1764756 | 8,84 | 2607 | 1.113.836.005 | 55,71 |
| 2011 | 3024468 | 71,38 | 2868 | 1.184.682.070 | 6,36 |
| 2012 | 3468508 | 14,68 | 2620 | 1.184.753.471 | 0,01 |
| 2013 | 4794017 | 38,22 | 3205 | 1.444.218.066 | 21,90 |
| 2014 | 5541665 | 15,60 | 3752 | 1.356.259.734 | -6,09 |
| 2015 | 5995783 | 8,19 | 5256 | 1.477.415.255 | 8,93 |

Kaynak: Değer (2022).

Bu verilere göre, yıllara göre sporcu sayısı, madalya sayısı ve bütçe ödeneği değişkenlik göstermektedir. Aşağıda verilerin yıllara göre “özeti”:

- 1998'de 150,486 sporcu ve 1,114 madalya ile 204.755.857 TL bütçe ödeneği vardı.
- 1999'da sporcu sayısı 176,906'ya yükseldi, ancak bütçe ödeneği biraz azaldı.
- 2000 yılında sporcu sayısı düştü, ancak bütçe ödeneği arttı.
- 2001 yılında hem sporcu sayısı hem de bütçe ödeneği önemli ölçüde arttı.
- 2002'de sporcu sayısı tekrar düştü, ancak bütçe ödeneği büyük ölçüde arttı.
- 2003'te sporcu sayısı artarken, bütçe ödeneği azaldı.
- 2004'te sporcu sayısı arttı, ancak bütçe ödeneği hafifçe arttı.
- 2005 yılında sporcu sayısı arttı ve bütçe ödeneği büyük ölçüde arttı.
- 2006 yılında sporcu sayısı artmaya devam etti, ancak bütçe ödeneği azaldı.
- 2007'de hem sporcu sayısı hem de bütçe ödeneği arttı.
- 2008'de sporcu sayısı arttı ve bütçe ödeneği hafifçe arttı.
- 2009'da sporcu sayısı artarken, bütçe ödeneği önemli ölçüde arttı.
- 2010 yılında hem sporcu sayısı hem de bütçe ödeneği arttı.
- 2011 yılında sporcu sayısı büyük ölçüde arttı ve bütçe ödeneği hafifçe arttı.
- 2012'de sporcu sayısı düştü, ancak bütçe ödeneği neredeyse aynı kaldı.
- 2013 yılında sporcu sayısı arttı ve bütçe ödeneği önemli ölçüde arttı.
- 2014'te sporcu sayısı artarken, bütçe ödeneği azaldı.
- 2015 yılında hem sporcu sayısı hem de bütçe ödeneği arttı.

Bu veriler, sporun ekonomik boyutunun zaman içinde nasıl değiştiğini göstermektedir. Sporun popülaritesi ve bütçe ödenekleri arasında belirli bir ilişki olduğu görülmektedir. Sporun ekonomik büyümesi, sporcu sayısı, madalya sayısı ve bütçe ödeneği gibi faktörlere bağlıdır.

3.2. Plan ve Bütçe Harcamaları

Gençlik ve Spor Bakanlığı'nın 2019-2023 dönemi stratejik planında belirlediği amaçların yıllara göre tahmini bütçeleri aşağıdaki gibidir (Değer, 2022):

Tablo 3. T.C. Gençlik ve Spor Bakanlığı Stratejik Planlama Amaç Maliyetleri

| Amaç İçerikleri | | 2019 | 2020 | 2021 | 2022 | 2023 |
|---------------------|--|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|
| Amaç3 | Uluslararası alanda sportif başarıların artırılmasını sağlamak | 236.000.000 | 272.308.000 | 368.750.000 | 402.272.000 | 490.669.000 |
| Amaç4 | Gençlik ve spor alanında yapılacak araştırmalar doğrultusunda projeler ile çalışmaları düzenlemek ve desteklemek | 64.666.000 | 74.616.000 | 101.041.000 | 110.227.000 | 134.449.000 |
| Amaç5 | Yurtlar ile gençlik ve spor tesisleri yapmak | 368.252.000 | 1.153.846.000 | 1.562.500.000 | 1.704.545.000 | 2.710.856.000 |
| Amaç6 | Gençlik ve spor alanlarında; yurt içi ve yurt dışındaki uluslararası organizasyonları yürütmek, | 14.667.000 | 16.923.000 | 22.917.000 | 25.000.000 | 30.494.000 |
| Toplam | | 683.585.000 | 1.517.693.000 | 2.055.208.000 | 2.242.044.000 | 3.366.468.000 |
| Genel Toplam | | 9.864.998.000 | | | | |

Kaynak: Değer (2022).

Bu tabloya göre, Gençlik ve Spor Bakanlığı, belirlediği amaçlara ulaşmak ve sporun gelişimini teşvik etmek için 2019-2023 dönemi için toplamda yaklaşık 9.865 milyar TL'lik bir bütçe tahsis etmiştir. Bu bütçenin büyük bir kısmı uluslararası sportif başarıların artırılmasına, araştırmalara ve projelere, gençlik ve spor tesislerine ve uluslararası organizasyonlara yönlendirilmiştir. Sporun gelişimi ve uluslararası arenada Türkiye'nin temsil edilmesi için önemli bir kaynak tahsis edilmiş görünüyor.

Bu verilere göre, devlet tarafından sporun geliştirilmesi ve desteklenmesi programı için önemli kaynaklar tahsis edildiği ve bu kaynakların arttığı görülmektedir. 2022 yılı için ödenek, tahmin edilen bütçeye göre büyük bir artış gösterdiği ve spora daha fazla kaynak ayrıldığı belirtilmektedir. Bu, devletin sporu teşvik etmeye ve geliştirmeye yönelik ciddi bir taahhüdünü yansıtmaktadır. Ancak, harcamaların tahmin edilen bütçeyi aştığı ve daha fazla kaynağa ihtiyaç duyulduğu görülmektedir, bu da sporun gelişimini teşvik etmek için devletin artan bir harcamaya ihtiyaç duyduğunu göstermektedir.

2021 yılı için Gençlik ve Spor Bakanlığı tarafından tahsis edilen ödenek (2.797.583.000 TL), harcamaların gereksinimlerini karşılamak için yetersiz kalmıştır. Bu durum, ilave ödeneklerin eklenmesi veya aktarılmasını gerektirmiştir. Sonuç olarak, yıl sonunda toplam harcamalar 4.384.497.259 TL'ye ulaşmıştır, bu da tahsis edilen ödenekten önemli ölçüde daha yüksektir. Stratejik plana göre spora yönelik tahmin edilen bütçe 2.055.208.000 TL olarak belirlenmişken, 2021 yılı faaliyet raporunda belirtilen gerçek harcamaların bu tahmini bütçeyi %133 aştığı görülmektedir. Bu, spor için belirlenen hedeflerin ve amaçların önemli ölçüde gerçekleştiğini ve kamu harcamaları içinde sporun payının arttığını göstermektedir. Spor ekonomisinin kamu bütçesi içindeki büyümesi, sporun toplumun önemli bir parçası haline geldiğini ve devletin spora olan taahhüdünü yansıtmaktadır.

Araştırmanın Amacı

Çalışmanın ana teması, spor ve ekonomi arasındaki ilişkinin tarihsel bir bakış açısıyla nasıl geliştiğini ve Türkiye'deki spora yönelik ekonomik gelişmenin nasıl şekillendiğini incelemektir. Bu bağlamda, özellikle 1990'lı yıllardan sonra sporun ekonomiye olan etkisindeki değişikliklere odaklanılmaktadır. Önceki yıllarda spor ve ekonomi arasına sıkı yasaklar konduğu, ancak bu yasakların 1990'lı yıllarda kaldırıldığı ve sporun ekonomik bir güç haline geldiği ifade edilmektedir.

Çalışma, Türkiye'de spor ekonomisinin gelişimi konusunda resmi kurumların verileri ve yayımlanan raporlardan yararlanarak bir derleme çalışması sunmaktadır. Bu derleme çalışması, spor ekonomisinin farklı endüstri kollarındaki detaylarına girmeden genel bir bakış sunmayı amaçlamaktadır. Aynı zamanda, dünya genelinde spor ekonomisinin gelişimine de kısaca değinilmiştir. Özellikle Türkiye'de kamunun spor ekonomisi giderleri içindeki payın incelenmesi, sporun kamusal desteğinin ve devletin spora olan taahhüdünün vurgulanması açısından önemlidir. Bu çalışma, spor ekonomisinin Türkiye'deki durumunu anlamak ve literatürünü oluşturmak için önemli bir katkı sunmaktadır.

Sonuç

Araştırmada toplanan bilgiler, sporun ekonomik olarak nasıl geliştiğini ve Türkiye'deki spora yapılan yatırımların artışını gösteren önemli verileri içeriyor. Özellikle 20. yüzyılın sonlarından itibaren sporun ekonomik olarak daha fazla fayda sağlaması ve devlet ile özel sektörün spor sektörüne yatırım yapması, sporun ekonomik büyümesine önemli bir katkıda bulunmuştur. Bu yatırımlar, sporun kamu özel sektör iş birliği ile daha fazla büyümesini sağlamış ve ekonomiye katkıda bulunmuştur.

Türkiye'de Gençlik ve Spor Bakanlığı'nın 2019-2023 stratejik planı incelendiğinde, spor faaliyetleri için ayrılan bütçenin önemli ölçüde arttığı görülüyor. Bu artış, sporun ülke ekonomisine katkısının artması ve istihdam olanağının artırılması için önemli bir adım olarak kabul edilebilir. Özellikle kamu özel sektör iş birliği, sporun ekonomik gelişimine katkı sağlayan bir faktör olarak vurgulanmıştır. Ayrıca, spor ekonomisi ile ilgili daha fazla veri toplanması ve analiz edilmesi gerektiği belirtilmiştir. Bu, spor ekonomisinin daha iyi anlaşılmasına ve gelecekteki stratejilerin geliştirilmesine yardımcı olabilir.

Sonuç olarak, sporun ekonomik büyümesi ve Türkiye'deki spor endüstrisine yapılan yatırımlar, sporun ülke ekonomisine önemli bir katkı sağladığını göstermektedir. Bu gelişmelerin, sporun uluslararası alanda daha fazla tanınmasına ve başarıya vesile olabileceği düşünülmektedir.

Öneriler

- Devletlerin bütçe sorunları ve ekonomik sıkıntılar nedeniyle spor için daha fazla kaynak tahsis etmekte sınırlı olduğu bilgisi, sporun ekonomik büyümesi ve finansmanının karmaşık bir süreç olduğunu göstermektedir.
- Özel sektörün spor hizmetlerinde daha fazla faaliyet göstermesinin teşvik edildiği bilgisi, spor endüstrisinde özel sektörün etkisinin arttığını ve devletlerin mali yükünün hafifletilmesine yardımcı olduğunu belirtiyor. Spor ve para ilişkisinin geri dönülemez bir birliktelik olduğu vurgulanmış ve sporun ekonomik önemine dikkat çekilmiştir. Spordan para kazanma algısının değiştiği ve sporun ekonomik olarak daha fazla fırsat sunan bir alan haline geldiği belirtilmiştir.
- Uzman eleman sıkıntısının spor ekonomisi alanında yaşandığı, bu alandaki eğitim ve öğretim ihtiyacının arttığı belirtilmiştir. Spor ekonomisi disiplininin Türkiye'de akademik olarak temsil edilmediği ve bu alanda yetkin personele ihtiyaç duyulduğu ifade edilmiştir.
- Spor ekonomisi alanının ABD ve Avrupa'da hızla gelişen bir disiplin olduğu ve sporun ekonomik yönünün önemli bir akademik konu haline geldiği bilgisi de paylaşılmıştır.

Sonuç olarak, spor ekonomisi alanının önemli ve hızla gelişen bir disiplin olduğu ve sporun ekonomik etkileriyle ilgilenen uzmanlara ihtiyaç duyulduğu görülmektedir. Bu alandaki akademik çalışmalar ve eğitimler, sporun ekonomik boyutunu daha iyi anlamamıza ve yönlendirmemize yardımcı olabilir.

KAYNAÇALAR

- Akimkanova, G. (2021). *Uluslararası bir halkla ilişkiler uygulaması olarak Türkiye'nin kamu diplomasisi sürecinde etnospor kullanımı: "Dünya Etnospor Konfederasyonu" vaka analizi*. Yüksek Lisans Tezi. Akdeniz Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Antalya.
- Alkibay, S. (2005). Profesyonel spor kulüplerinin taraftar ilişkileri yoluyla marka değeri yaratmaları üzerine bir araştırma. *Hacettepe Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 23(1), 83-108.
- Alpay, N. (2021). Sporun yaygınlaşmasının gelişmeye etkileri: Bir inceleme. *Bilge Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 5(1), 33-44.
- Atalay, A. (2007). Türkiye'de Osmanlı döneminde ve uluslaşma sürecinde kadın ve spor. *Spor Yönetimi ve Bilgi Teknolojileri*, 2(2), 24-29.
- Atioğlu, E. (2018). *Mega spor hastalığına ev sahipliği yapan ve yapmayan ülkelerin uluslararası turizm gelirlerinin kişinin gayri safi yurt içi hasıla üzerindeki etkisinin incelenmesi*. Doktora Tezi. Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde.
- Bilir, H. (2022). E-Spor ekonomisinin gelişimi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16(3), 327-341.
- Bulmuş, M. S. (2018). *Küresel spor ekonomisi ve uluslararası sporcu emek göçü: türkiye'deki devşirme sporcular örneği*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Can, Z. G., ve Değirmen, S. (2017). Spor organizasyonlarının ekonomik açıdan incelenmesi: Mersin ili örneği. *İşletme ve İktisat Çalışmaları Dergisi*, 5(4), 91-105.
- Cerrahoğlu, F. (2016). Türkiye'de Spor Ekonomisi: Kamu Harcamalarının ve Stratejik Planın Değerlendirilmesi. *İşletme Araştırmaları Dergisi*, 8(2), 311-328.
- Cerrahoğlu, G. (2016). Spor ve Ekonomi İlişkisi: Dünya ve Türkiye Örneği. *İktisat, İşletme ve Finans Dergisi*, 31(374), 323-335.
- Cerrahoğlu, N. (2016). Spor ekonomisi bilim dalının gelişim analizi. *Yönetim Bilimleri Dergisi*, 14(27), 309-329.
- Değer, R. (2022). Türkiye'de spor ekonomisinin gelişimi ve devlet eliyle desteklenmesi. *Scientific Journal of Finance and Financial Law Studies*, 2(1), 61-70.
- Devocioğlu, S., ve Altıngül, O. (2011). Spor teknolojilerinde inovasyon. 6 th International Advanced Technologies Symposium (IATS'11), 16-18 May 2011, Elâzığ, Turkey.
- Ekizoğlu, Ö. (2023). *360° Spor pazarlaması ve sponsorluk*. Gazi Kitapevi. 1. Basım. Ankara.

- Ekizoğlu, Ö. ve Acet, M. (2020). *Türkiye' de spor sponsorluğunun gelişimi ve avrupa liglerine göre karşılaştırılması (futbol örneği)*, 9. Bölüm. Spor ve Sağlık Bilimlere Multidisipliner Bakış.
- Elmas, N. (2016). Türkiye'de spor ekonomisi ve kamu harcamalarının değerlendirilmesi. *Sports Studies*, 7(3), 61-77.
- Ersin, ř. (2019). *Türkiye'de sosyal medya ve futbol etkileşimi bağlamında değişen taraftar profili: vole uygulaması örneği*. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Erkan, A. (2015). Bütçe politikalarının spor alanında sunulan hizmetler üzerindeki etkisinin incelenmesi ve değerlendirilmesi. *Hak İş Uluslararası Emek ve Toplum Dergisi*, 3(6), 110-131.
- Gençlik ve Spor Bakanlığı. (2021). Gençlik ve Spor Bakanlığı 2019-2023 Stratejik Planı. <http://www.gsb.gov.tr/Documents/Gen%C3%A7lik%20ve%20Spor%20Bakanlık%20Stratejik%20Plan.pdf>
- Gölbaşı, H. (2018). Osmanlı Devleti'nde spor tekkeleri. *Iğdır Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (15), 41-53.
- Hazar, A. (2007). *Spor ve turizm*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Kaplan, O. (2023). 7405 Sayılı kanun çerçevesinde kamu yararına çalışan spor kulüpleri. *Türkiye Adalet Akademisi Dergisi*, (54), 77-96.
- Kaya, A. Y. (1996). *Dünya'da ve Türkiye'de basının gelişimi ile Türk basınında sporun haber öğeleri açasından incelenmesi: Kavram ve kapsam açasından uygulamalı bir çalışma*. Doktora Tezi. Anadolu Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Eskişehir.
- Kürkçü, D. D. (2016). *Spor haberciliği ve twitter: ulusal spor gazeteleri üzerine bir araştırma*. İnet-Tr'16, XXI. Türkiye'de İnternet Konferansı 3-5 Kasım 2016, Ted Üniversitesi, Ankara.
- Oğur, M. (2022). *Kadro, Resimli şark ve Kooperatif dergileri işığında Cumhuriyet Devriminin yön arayışları (1932-1935)*. Doktora Tezi. Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Denizli.
- Özsoy, S. (2011). Spor basını açasından Türkiye'de 1950'den günümüze Milliyet Gazetesi'nde yaşanan değişim. *Selçuk İletişim*, 7(1), 212-221.
- Seyhan, S. (2012). İlk spor yazarlarımızdan selim sırrı tarcan ve yeni muhit dergisindeki yazılarından örnekler. *Global Media Journal: Turkish Edition*, 3(5).
- şeker, M., ve Gölcü, A. (2008). Futbolun televizyonda yeniden üretimi. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, 26(3), 115-134.
- Talimciler, A. (2008). Futbol değil iş: endüstriyel futbol. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, 26(2), 89-114.

- Tarakçı, İ. E., ve Baş, M. (2018). Bütünleşik pazarlama iletişimde spor sponsorluğu ve tüketici satın alma davranışı üzerindeki etkisi. *Third Sector Social Economic Review*, 53(1), 291-326.
- Taş, İ., Şemşit, S., ve Eylemer, S. (2013). Avrupa birliği örneğinde uluslararası spor politikasının gelişimi: ekonomik, sosyal ve siyasal boyut. *Visionary E-Journal/Vizyoner Dergisi*, 4(9).
- Yurtsızoğlu, Z. (2021). Spor endüstrisinde bir krizin öyküsü (Covid-19). *Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 45-50.
- Yücel, Ö. F., ve Saygın, A. U. (2023). Cumhuriyet devri beden terbiyesi ve spor politikaları çerçevesinde maç dergisi üzerine bir inceleme. *Gümüşhane Üniversitesi İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi*, 11(1), 437-473.

BÖLÜM 2

BOKS DİSİPLİNİNDE SAKATLIK FAKTÖRÜ

Öğr. Gör. Onur ŞİPAL

Bayburt Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

ORCID: 0000-0002-4064-6813

GİRİŞ

Boksta sakatlanma faktörü boks sporuyla ilgili birçok etkene bağlı olarak ortaya çıkabilir. Bu faktörlerin tanımını, etkilerini ve önlemlerini detaylı bir şekilde açıklamaya çalışacağım. Öncelikle, boksta sakatlanmaların en yaygın nedeni teknik hatalardır. Yanlış ısınma, yanlış tekniklerin uygulanması veya hatalı vuruşlar sonucunda sporcular sakatlanabilir. Bu nedenle, boks antrenörlerinin ve eğitimcilerin sporcuları doğru teknikleri öğretmeleri, antrenman öncesi ve sonrası ısınma ve esneme rutinlerine dikkat etmeleri son derece önemlidir (Boddy, 2013).

Boks maçlarında aşırı güç ve dayanıklılık gerektiren bir spor olduğu için sporcuların fiziksel kondisyonları da sakatlanma riskini etkileyebilir. Yetersiz kas kuvveti ve esnekliği, zayıf denge ve koordinasyon gibi faktörler, sporcuların sakatlanma olasılığını artırabilir. Bu yüzden, düzenli fiziksel antrenmanlar ve kuvvetlendirme egzersizleri yapmak, sporcuların vücutlarını daha iyi korumalarına yardımcı olabilir (Aydos, Pepe & Karakuş, 2004).

Boks maçlarında güvenlik önlemleri alınmazsa, sporcuların daha kolay sakatlanma riskiyle karşı karşıya kalabileceğini unutmamak önemlidir. Özellikle profesyonel boks maçlarında, uygun koruyucu ekipmanların kullanılması, maçların lisanslı hakemler tarafından denetlenmesi ve yeterli güvenlik önlemlerinin alınması gerekmektedir. Bunun yanı sıra, sporcuların maç öncesi ve sonrasında fiziksel ve mental bir şekilde hazırlanmaları, konsantrasyonlarını korumaları ve stresi yönetmeleri de sakatlanma riskini azaltabilir. Son olarak, boksta sakatlanmaların azaltılması ve kontrol altına alınması için sporcuların doğru beslenme, uyku ve dinlenmeye önem vermeleri gerekmektedir (Guidetti, Musulin & Baldari, 2002).

Vücuttaki yorgunluk ve beslenme eksiklikleri, sakatlanma riskini artırabilir. Bu yüzden, sağlıklı bir yaşam tarzı benimsemek ve vücuda yeterli dinlenme süresi sağlamak önemlidir. Boksta sakatlanma faktörleri, birçok farklı etkene bağlı olabilir ve her sporcuda farklılık gösterebilir. Bu yüzden, her boksör kendi ihtiyaçlarına uygun bir antrenman programı ve teknikleri benimsemelidir. Bu şekilde, sakatlanma riskini azaltmak ve boks sporunu daha güvenli bir şekilde yapabilmek mümkün olacaktır (Soslu vd., 2018).

Boks Sportu

Boks sportu, iki rakip boksörün belirli bir ring içinde teknik ve stratejik hareketlerle birbirlerine karşı mücadele ettiği bir dövüş sportudur. Boks, hem profesyonel hem de amatör düzeyde yaygın olarak pratik edilmektedir. Bu sport, fiziksel dayanıklılık, yetenek, kuvvet, hız ve zekâ gerektiren bir rekabet alanıdır. Boks, ringin ortasında bulunan hakemin gözetiminde gerçekleşir (Şipal, Adatepe & Boz, 2022).

Boksörler, eldivenlerle ellerini koruma altına alır ve karşı tarafın saldırılarına karşı savunma yapar. Aynı zamanda saldırı yaparak sayı kazanmaya çalışır veya rakibini nakavt etme amacı güder. Boks, teknik ve taktik becerilere dayanır ve boksörler, direk, kroşe ve aparkat gibi çeşitli yumruk tekniklerini kullanarak rakiplerine karşı etkili hamleler yaparlar. Boksun tarihine bakıldığında, antik Yunan ve Roma dönemlerine kadar uzandığı görülür (Şipal, 2022).

Ortaçağ döneminde, yumruklarla yapılan dövüşler popüler hale geldi. Ancak modern boks kuralları ve şampiyonaların düzenlenmesi, 18. yüzyılda İngiltere'de başlamıştır. 19. yüzyılda boks, popülerlik kazanmış ve uluslararası düzeyde tanınmış bir sport haline gelmiştir. Boks, Olimpiyat oyunlarında da yer alan önemli bir sport dalıdır. Özellikle ağır sıklet boks maçları, büyük ilgi çekmektedir. Dünya genelinde düzenlenen boks şampiyonaları ise sportun en üst seviyesindeki rekabetleri barındırır. Bunlar arasında WBC, WBA, IBF ve WBO gibi önemli boks kuruluşları yer almaktadır. Boks sportu, sporculara birçok fayda sağlar. Fiziksel olarak güçlenmelerine, dayanıklılıklarının artmasına ve vücutlarının şekillenmesine yardımcı olur. Aynı zamanda boks, bir disiplin ve öz kontrol gerektiren bir sport olduğu için kişisel gelişime de katkıda bulunur (Şipal, 2022).

Boksörler, sahip oldukları yeteneklerini geliştirirken aynı zamanda mücadeleci bir zihniyete sahip olurlar. Sonuç olarak, boks sportu tarih boyunca büyük bir ilgi görmüş ve uluslararası düzeyde tanınırlık kazanmış bir sport dalıdır. Bu sport, teknik ve taktik becerilerin yanı sıra fiziksel dayanıklılık ve zekâ gerektirir. Hem amatör hem de profesyonel olarak icra edilen boks, sporculara birçok fayda sağlar ve kişisel gelişimlerine katkıda bulunur (Boddy, 2013).

Boks Disiplininde Yaygın Olarak Kullanılan Yumruk Vuruşları

Boks disiplininde yaygın olarak kullanılan yumruk vuruşlarını üç başlık altında toplamak mümkündür. Bunlar;

- Direk Yumruk
- Kroşe Yumruk
- Aparkat Yumruk

Direk Yumruk; Boks müsabakalarında yumruk vuruşu olarak en sıklıkla kullanılan yumruk stillerinin başında direk yumruk vuruşu gelmektedir. Direk yumruk olarak anılan ve boks disipliniinde yoğun biçimde kullanılan yumruk vuruşu, kolun düz biçimde karşıya doğru açılarak yapıldığı ve rakibine hem orta mesafelerden hem de uzak mesafelerden uygulanabildiği yumruk vuruşlarıdır. Boks disipliniinde direk yumruk uygulanırken dirseklerin bükülü kalmamasına ve karşıya doğru düz bir açılmanın yapılmasına dikkat edilmelidir. Sadece bir bölgenin değil, bütün vücudun kullanarak uygulandığı bu yumruk, daha güçlü vuruşlardır. Kol gücünün yanı sıra ayağın ve vücudun kullanılarak atıldığı bu yumruk, hem kolun incinmesi veya zedelenmesi risk faktörünü azaltır hem de daha efektif bir vuruş yapmayı sağlamaktadır. Boks sporunda direk uygulanan vuruşlar, ön yumruk ve arka yumruk olarak kendi içerisinde ikiye ayrılmaktadır. Ön yumruk, rakip sporcunun boşluğunu yakalamaya ve kandırmaya dair direk vuruştur. Arka yumruksa genel manada güçlü ve sert vuruş yapılan, indirici yumruk şeklinde de adlandırılır (Şipal, 2022).

Kroşe Yumruk; Kroşe yumruğu, sağ ve sol kroşe olmak üzere iki ayrı stilde kullanılmaktadır. Gardını düz biçimde alan boksörler, önce direk yumruk vuruşlarını kullanarak kroşe yumruğu adına zemin hazırlamaktadırlar. Kroşe yumruklarında, bir el çenedeyken öteki kolsa dirsekten bükülerek 90 derecelik açıyla vurulur. Vuruş esnasında omuzlar ve dirsekler aynı hizadadır. Kroşe yumruğunda, terste kalan ayağı yere sağlam basmak çok önemlidir. Bu vuruş tarzında, güç zeminden alınır ve bu güçle vücut bel bölgesinden döndürülerek kroşe vuruşu yapılır. Kroşe yumruk, özellikle çeneye verilen darbelerde nakavt getirebilir; ancak bu vuruşu çok seri bir şekilde yapmak ve aynı hızda toparlanmak çok önemlidir. Boks maçlarında gerçekleştirilen nakavtların büyük bir çoğunluğu son yumruk kroşeleridir. Bu sebepten boksun en efektif yumru vuruşu olarak kabul görmektedir (Şipal, 2022).

Aparkat Yumruk; Aparkat yumruğunda, genel olarak çene hedef alındığından çenenin alt kısmına vuruş yapılan yumruk şeklinde bilinmektedir. Yakın dövüş mesafelerinde hem gövdeye hem de kafaya uygulanan bir vuruş türüdür. Fırsat bulması en zor olan yumruk aparkat vuruşudur. Aparkat yumruğu teknik olarak aşağıdan yukarıya doğru uygulanan, dirsekler açılmadan 90 derecelik bir açıyla kullanılır. Tarak kemikleri bu vuruş stildeki vuruşlar adına oldukça önem arz etmektedir. Vuruş esnasında tarak kemiklerinin kullanılmaması, ciddi sakatlanmalar yaşanabilir. Efektif bir aparkat vuruşu, yalnızca gücü koldan almakla değil, bütün vücutla birlikte bir ivme ile gelmelidir. Boks müsabakalarında nakavtın öncesinde kombinlenen vuruşların ilki genel olarak aparkat olur. Bunun ardından ise kroşe ya da direk yumruk vuruşları

gelmektedir. Bu şekilde rakiplerin dengesi daha kolay bozulmaktadır (Şipal, 2022).

Boks Sporunda Sakatlık

Dünya standartlarında yüksek profilli bir dövüş sporu olan boks, 1904'ten bu yana her modern Olimpiyat Oyununda yer almaktadır. Atletik popülaritesinin yanı sıra, boks, modern spor kültüründe önemli bir rol oynar ve boksörler çeviklik, dayanıklılık ve özgüvenle ilişkilendirilir. Bununla birlikte, diğer tüm çatışma sporları gibi, boks sporuna katılım da boksörleri subdural hematoma ve dementia pugilistica gibi bazıları ölümcül ve zayıflatıcı olabilen çeşitli fiziksel yaralanma veya hastalıklara karşı savunmasız hale getirir. Bir süredir güvenlik endişeleri nedeniyle boksun yasaklanması gerektiği yönünde sağlıkla ilgili iddialar ortaya atılıyor (Ay vd., 2012).

Boks 2 farklı formata dönüştü: profesyonel ve amatör. Profesyonel boksun daha fazla maç turu, daha uzun tur süresi ve daha şiddetli dövüş stili vardır, bu da onu doğası gereği yaralanmaya daha yatkın hale getirir. Baird ve arkadaşları (1983) ile 2007 yılları arasında dünya çapında profesyonel kavgalardan kaynaklanan 120 ölüm tespit etti. İngiliz, Amerikan, Avustralya ve Dünya Tıp Birlikleri de dâhil olmak üzere tıp dünyasının organize liderlerinin çoğu profesyonel boksa karşı konuşuyor. Amatör boks nispeten daha güvenli bir spor olarak tanımlansa da özünde “zarar verme niyeti” özelliği nedeniyle eleştirilmiştir (Akt. Zazryn, McCrory & Cameron, 2008). Ancak amatör boks hâlâ oldukça popüler ve özellikle genç nüfusta katılım artmaya devam ediyor. Sadece Amerika Birleşik Devletleri'nde 2012'den 2016'ya kadar her yıl acil servislere boksla ilgili tahmini 96.000 ila 136.000 yaralanma bildirildi. Ayrıca boks, son Olimpiyat Yaz Oyunları'nda yaralanma oranının en yüksek olduğu ilk 3 spor arasında yer aldı. Ayrıca nörodejeneratif hastalıklar ve travmatik ensefalopati gibi bir boksörün tüm kariyerini riske atabilecek potansiyel uzun vadeli sonuçlar da vardır (Alevras vd., 2022).

Boksun süsünü kaybetmeden daha güvenli hale getirilmesi için kurallar ve güvenlik kontrolleri sürekli olarak değiştirilmektedir. Ancak, Amerikan Tabipler Birliği'nin 1984'te baş koruyucularını uygulamaya koymasına gibi bu çabaların çoğu bilimsel kanıtlara dayanmıyordu ve sınırlı etkililiğe sahipti. Çalışmalar, başlıkların 5 ila 9 m/s aralığındaki yumruk hızlarında yüzeysel yaralanmayı azaltmada etkili olduğunu gösterdi; ancak beyin sarsıntısına neden olan ana risk faktörü olduğuna inanılan rotasyonel yumruk kuvvetlerinde çok az azalma sağlandı. Hatta kafa korumalarını çıkarmanın akut beyin hasarı riskini azaltabileceğini gösteren kanıtlar bile var çünkü daha büyük bir kafaya vurmaktan daha kolay (Jayarao, Chin & Cantu, 2010).

2013 yılında Uluslararası Boks Birliği elit erkek Olimpiyat boks müsabakalarında başlık kullanımını yasakladı. Kurallar ve formatlarda büyük değişiklikler yapılıyor. Ancak bugün bile bu kural değişikliklerinin yaralanmaları azaltılabileceğine dair çok az somut kanıt mevcut. Boks yaralanmalarının mekanizmaları ve patolojik özellikleri hakkında daha fazla bilgi edinildiğinde, sadece boksörlerin güvenliğini artırmak için değil aynı zamanda seyirci ve medyanın beklentilerini karşılamak için kuralların buna göre değiştirilebileceğine inanıyoruz (Loosemore vd., 2017).

Boksta tıbbi desteğin yeteneklerini ve bilgisini daha da genişletmek için, hangi tür yaralanmaların meydana gelme ihtimalinin olduğunu anlamak önemlidir. Özellikle ağır ve uzun süreli sonuçları olan yaralanma riskinin en aza indirilmesi, genel sağlığın iyileştirilmesine katkıda bulunacak ve daha az boksörün kariyerini bırakmasına katkıda bulunabilecektir (Zazryn, McCrory & Cameron, 2008).

Müsabaka ve antrenman ortamlarında en sık görülen yaralanmalar sırasıyla baş ve yüz ezilmeleri ve üst ekstremitte eklem burkulmaları ve kas gerginlikleriydi. Bu, yarışma ve antrenman ortamlarında farklı yaralanma mekanizmalarının mevcut olduğunu göstermektedir. Örneğin, antrenman ortamında üst ekstremitte burkulmalarının ve gerginliklerinin baskınlığı, antrenman yükünün düzenlenmesinde potansiyel bir başarısızlığa işaret eder (Nazik, Hazar & Hazar, 2023a). Ortalama yüksek yoğunluklu boks torbası antrenman yükleri 290 yumruk/dakikayı aşabilir; bu, rekabetteki ortalama 22 yumruk/dakikadan çok daha fazladır (Alevras vd., 2022). Bu daha yüksek vuruş hızı, yarışma müsabakalarına kıyasla tipik olarak daha uzun süren antrenman seanslarıyla birleştiiğinde, üst ekstremitte için yüksek kümülatif yüke katkıda bulunacaktır. Yüksek bir antrenman yükü, kas gerginliklerinin antrenmanlarda yarışmaya göre neden daha baskın olduğunu açıklayabilir ve amatör boksta antrenman yükünün dikkatli izlenmesi ve yönetiminin önemini ortaya koyabilir (Kul vd., 2020).

Antrenman ortamındaki kafa yaralanmalarının oranı yarışma ortamına göre daha düşüktü; bu da başlık tasarımı ve kullanımının amatör boksta kafa yaralanması riskini azaltmada önemli faktörler olabileceğini düşündürüyor. Amatör boksta kullanılan koruyucu başlık, yüz bölgesini kapsama derecesine ve dolgu kalınlığına göre değişir. 1984 yılında, şimdiki adı Uluslararası Boks Birliği olan International Boxing Association (IBA), müsabakalarda açık yüzlü başlığın kullanılmasını zorunlu kılan yeni müsabaka kurallarını uygulamaya koydu. Ancak bu kural, 2013 yılında IBA'nın erkek amatör boks müsabakalarından başlığı kaldırmasıyla değiştii, ancak paradoksal olarak bu durum kadın boksunda geçerli değildi (Mao vd., 2023). Öte yandan,

antrenman ortamı sporcuların daha fazla dolgulu yüze yakın başlık kullanmasına olanak tanıyor. Arttırılmış dolgulu kapalı yüz başlığının kafaya çarpma kuvvetlerini azalttığı gösterilmiş olsa da, bunların yarışmalarda kullanılmasına karşı çeşitli argümanlar ileri sürülmüştür (Nazik & Hazar, 2023a). İlk olarak, göz çevresindeki ilave dolgular çevresel görüşü sınırlayabilir ve bu da yumrukların algılanmasının ve tepkilerin gecikmesine neden olabilir. İkincisi, fazladan dolgu hedefin çapını ve yüzey alanını arttırır, bu da kafaya yumruk gelme olasılığını artırabilir. Üçüncüsü, hedefin çapının artması sarsıntının ana nedeni olduğu düşünülen dönme kuvvetlerini artırabilir. Bu argümanın aksine, laboratuvar verileri, boks başlığının kafadaki en yüksek açısız ivmeyi neredeyse yarı yarıya azalttığını gösteriyor. Amerikan futbolundan elde edilen saha verileri, en yüksek doğrusal ivmenin, teşhis edilen beyin sarsıntısına, en yüksek dönme ivmesinden daha duyarlı olduğunu gösteriyor (Guidetti, Musulin & Baldari, 2002).

Mevcut biyomekanik kanıtlar, hem doğrusal hem de rotasyonel kinematiğin beyin sarsıntısına katkıda bulunduğunu, ancak bunların potansiyel olarak farklı yaralanma mekanizmalarıyla ilişkili olduğunu göstermektedir. Boksta başlığın aleyhine olan ek argümanlar, başlığın sporcularda neden olabileceği, risk alma davranışını ve yaralanma riskini arttıracak yanlış güvenlik duygusunu çağrıştırmaktadır. Bu argümanın diğer tarafı, başlığın tamamen kaldırılmasıyla sporcuların risk alma davranışlarını azaltarak uyum sağlayacağı ve boks stratejisinin yaralanma riskini azaltacak şekilde gelişeceği (Ryan, 1998).

Kasksız antrenman seansları sonrasında Amerikan futbolunda böyle bir adaptasyon gözlemlendi. Ancak şu anda amatör boksta bu düşünceyi destekleyecek kaliteli veri eksikliği var (Nazik, Hazar & Hazar, 2023b). Son olarak, boksta başlıklarla ilgili yakın zamanda yapılan bir literatür taraması, bunun yüzdeki kesiklere ve kafatası kırıklarına karşı koruduğu sonucuna varmıştır, ancak beyin sarsıntısı riskini artırıp artırmadığı veya azalttığı belirsizdir. Amatör boksta beyin sarsıntısı riski ile başlık kullanımı arasındaki ilişkiyi açıklığa kavuşturmak için daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır (Tjønndal vd., 2022). Bu sebeple çocuk yaşlarda yapılacak egzersizlerde bu tür şiddet içerikli uygulamalara yer verilmemelidir (Nazik & Hazar, 2023b).

SONUÇ

Sonuç olarak boks sporunda sakatlık oldukça sık karşılaşılan bir durumdur. Vücudun maruz kaldığı darbelere bağlı olarak çeşitli bölgelerde yaralanmalar meydana gelebilir. Dövüşçülerin sıklıkla yaşadığı sakatlıklar arasında burkulma, incinme, kırık ve yırtıklar bulunur. Özellikle baş, yüz, göz ve el bölgeleri sakatlanmaya daha yatkındır. Çünkü rakip yumruklarının odaklandığı bölgelerdir. Sakatlıkların önlenmesi için doğru tekniklerin kullanılması ve

koruyucu ekipmanların kullanılması önemlidir. Ayrıca, boksörlerin düzenli olarak ısınma ve esneme egzersizleri yapması da sakatlık riskini azaltabilir. Sakatlıkların tedavisi genellikle istirahat, buz uygulaması, rehabilitasyon ve profesyonel tıbbi desteği içeren bir süreci kapsar. Boks sporunda sakatlık, sporcuların dikkat etmeleri gereken bir konudur ve ciddi sonuçlara yol açabilir.

KAYNAKLAR

- Alevras, A. J., Fuller, J. T., Mitchell, R., & Lystad, R. P. (2022). Epidemiology of injuries in amateur boxing: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Science and Medicine in Sport*.
- Atan, Y., & Gürbüz, E. (2023). Metakarp kırıklarının Adli Tıbbi Açından Ele Alınması. *Harran Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 20(3), 503-507.
- Ay, Ş., Güner, D., Bektaş, U., & Demirtaş, M. (2012). Sporcularda Elde Tendon Yaralanmaları. *TOTBİD Dergisi*, 11(3), 201-213.
- Aydos, L., Pepe, H. & Karakuş, H. (2004). Bazı Takım ve Ferdi Sporlarda Rölatif Kuvvet Değerlerinin Araştırılması. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 5(2), 305-315.
- Boddy, K. (2013). *Boxing: a cultural history*. Reaktion Books.
- Guidetti, L., Musulin, A., & Baldari, C. (2002). Physiological factors in middleweight boxing performance. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 42(3), 309-314.
- Jayarao, M., Chin, L. S., & Cantu, R. C. (2010). Boxing-Related Head Injuries. *The Physician and Sportsmedicine*, 38(3), 18-26.
- Kul, M., Şipal, O., Ceylan, R., Aksoy, Ö. F., & Akova, A. (2020). Temel Halter Eğitimi Alan Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Parametre Değişimlerinin İncelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 22(4), 66-77.
- Loosemore, M. P., Butler, C. F., Khadri, A., McDonagh, D., Patel, V. A., & Bailes, J. E. (2017). Use of head guards in AIBA boxing tournaments—a cross-sectional observational study. *Clinical Journal of Sport Medicine*, 27(1), 86-88.
- Mao, Y., Zhao, D., Li, J., & Fu, W. (2023). Incidence rates and pathology types of boxing-specific injuries: a systematic review and meta-analysis of epidemiology studies in the 21st century. *Orthopaedic Journal of Sports Medicine*, 11(3), 23259671221127669.
- Nazik, K. N., & Hazar, E. B. (2023a). Yaşlılarda Spor. İçinde: Tematik Yaklaşımla Spor Bilimleri I. Ankara: Duvar Yayınları (s. 133-146).
- Nazik, K. N., & Hazar, E. B. (2023b). Çocuklarda Egzersizin Önemi. İçinde: Tematik Yaklaşımla Spor Bilimleri II. Ankara: Duvar Yayınları (s. 132-148).
- Nazik, K. N., Hazar, K., & Hazar, E. B. (2023a). Spor Sakatlanmaları. İçinde: Tematik Yaklaşımla Spor Bilimleri I. Ankara: Duvar Yayınları (s. 121-132).
- Nazik, K. N., Hazar, K., & Hazar, E. B. (2023b). Spor Branşlarına Göre Sık Görülen Yaralanmalar. İçinde: Tematik Yaklaşımla Spor Bilimleri II. Ankara: Duvar Yayınları (s. 149-160).

- Ryan, A. J. (1998). Intracranial Injuries Resulting from Boxing. *Clinics in Sports Medicine*, 17(1), 155-168.
- Soslu, R., Güler, M., Özer, Ö., Devrilmez, M., Cincioğlu, G., Doğan, A. A. & Esen, H. T. (2018). Boksörlerde Akut Yorgunluğun Statik Dengeye Etkisi. *Sportive*, 1(1), 19-30.
- Şipal, O. (2022). *Son Raunt*. Kitapyurdu Doğrudan Yayıncılık (KDY).
- Şipal, O., Adatepe, E., & Boz, E. (2022). Üniversitelerarası Boks Müsabakalarına Katılan Boksörlerin Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi. *Kadirli Uygulamalı Bilimler Fakültesi Dergisi*, 2(2), 244-260.
- Tjønndal, A., Haudenhuyse, R., de Geus, B., & Buyse, L. (2022). Concussions, Cuts and Cracked Bones: A Systematic Literature Review on Protective Headgear and Head Injury Prevention in Olympic Boxing. *European Journal of Sport Science*, 22(3), 447-459.
- Zazryn, T. R., McCrory, P. R., & Cameron, P. A. (2008). Neurologic injuries in boxing and other combat sports. *Neurologic clinics*, 26(1), 257-270.

BÖLÜM 3

SPORTİF PERFORMANSIN GELİŞTİRİLMESİNDE REFORMER PİLATES EGZERSİZLERİNİN ÖNEMİ

Zeynep ŞİMŞEK

*Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor ABD
Beden Eğitimi ve Spor Doktora Programı, ORCID: 0000-0001-8036-5568*

1. GİRİŞ

Son yıllarda pilatesin vücut kondisyonlama yöntemi olarak popülaritesi büyük ölçüde artmıştır. Pilates yöntemi 1920'lerin başında Joseph Hubertus Pilates tarafından oluşturulmuştur (1, 2). Gelişmiş ülkelerde pek çok kişi sağlıklarını iyileştirmek için fiziksel aktivite programlarına başvurmaktadır. Ülkemiz de de son zamanlarda hayli yaygınlaşmış, pilates salonları açılmış belediye aktivite merkezlerinde seanslar açılmıştır. Bazı araştırmalar pilates egzersizinin antropometrik değişkenler ve vücut kompozisyonu üzerindeki etkilerini analiz etmiştir ve bu çalışmalar sonucu fiziksel egzersiz ile fiziksel, psikolojik ve sosyal sağlık arasında bir ilişki olduğunu göstermiştir (3-5).

Pilates koleksiyonundaki en tanınmış ve popüler ekipmanı olarak kullanılan reformer cihazı ile kontrollü bir teknik kullanarak egzersizleri gerçekleştirmek için bir makinenin (reformer) kullanılmasına reformer pilates denir (6). Reformer pilatesin temel amacı halatlarla ve yaylarla uygulanan hareketlerde vücut direncini ve esnekliğini geliştirmek, postür bozukluğunu yani duruş bozukluklarını düzeltmek ve nefesi doğru zamanda doğru yerde alıp vermeyi sağlamaktır. Yayların fiziksel özelliklerinden biri de gerilme veya sıkışma nedeniyle elastik mekanik enerji depolamalarıdır. Bu elastik mekanik enerji depolaması, yayın konumunun denge veya gerilmemiş konumdan değişmesinden kaynaklanır. Yaylar egzersize bağlı olarak destek sağlayabilir ve direnci artırabilir (7-9).

2. REFORMER PİLATES EGZERSİZLERİNİN FİZİKSEL PARAMETRELER ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ

2.1. Kuvvet

Sporcuların performansını artırmak için kullanılan, bütün spor branşlarında uygulanabilen kuvvet, performansın üst düzeye çıkmasında etkili role sahiptir. Çabuk kuvvet ve kuvvette devamlılıktan gelen, maksimal kuvvetin eş anlamlısı olarak da kullanılan kuvvet, sporcularda başlarına gelebilecek bir çok sakatlığı

önlemek için bir koruma kalkanı gibidir. Vücudumuzun yükünü taşıyan alt ekstremitelerde kas kuvvetinin seviyesi performansı doğrudan etkilemektedir (10-12). Reformer pilateste kullanılan farklı elastik sabitlere sahip iki çift yayın direncine karşılık yapılan bir çalışmada egzersizin standart eğrisi, egzersizin uygulanması sırasında maksimum kalça ve diz ekstansiyon noktasında en yüksek kuvvete ulaşıldığını göstermiştir (13). Reformer pilates uygulaması ile yapılan çalışmalarda kuvvet parametresinde olumlu değişiklikler tespit edilmiştir (3, 6, 7, 14). Reformer ile vücudun denge kontrolü ve eklem hareketliliğinin artması; kasların kuvvet ve esneklik kazanarak boyunun uzaması gibi birçok faydası tespit edilmiştir (4, 5, 15). Pilates egzersizlerinin sırt, bacak kuvveti, el pençe kuvveti, denge ve esneklik gibi parametrelerde olumlu sonuçlar tespit edilmiştir (16, 17). Reformer pilates egzersizlerinde yatay ve dikey düzlemde yapılan antrenmanlarda üst ve alt ekstremitelerin kuvvet ve dayanıklılık düzeylerinde önemli artış tespit edilmiştir (18).

2.2. Dayanıklılık

Dayanıklılık sporcuların performansını geliştirmesini olumlu yönde etkileyen en temel motorik özelliklerden biridir (12, 19, 20). Dayanıklılık deyince aerobik, anaerobik, kısa orta ve uzun süreli olarak sınıflara ayrılmaktadır. Dayanıklılık antrenman metodları ise devamlılık metodu, interval metodu, tekrar metodu ve yarışma metodu olmak üzere dört sınıfa ayrılmıştır. Dayanıklılık sporcularıyla çalışan uygulamalı egzersiz fizyologları için fizyolojik özelliklerin profilinin çıkarılması önemli bir rol oynamaktadır (21-23). Reformer Pilates ile ilgili yapılan çalışmalar da egzersiz esnasında yerçekiminin uygun hareket açıklığına karşı direnç göstermesi, reformer pilates sırasında kullanılan halatların, yayların egzersiz sırasında kasların uzadığı anda ekstra dirence maruz kaldığı vurgulanmıştır (24). Reformer pilates çalışmalarında katılımcıların anatomik yapısı ve kasları yapısal olarak bir bütün halinde çalıştığından dolayı dayanıklılık ve metabolik hız artırmaktadır (7, 25). Yapılan birçok çalışmada reformer pilates egzersizlerinin katılımcıların esneklik, kuvvet ve dayanıklılık gibi fiziksel uygunluk parametrelerinin geliştirilmesine olumlu katkıları olduğu belirtilmiştir (14, 16, 18).

2.3. Esneklik

Esneklik, her ne kadar doğru bir şekilde kondisyonun sağlıkla ilgili bir bileşeni olarak tanımlansa da, tek bir şey değil, birçok şeydir. Operasyonel amaçlar için esneklik, "Bir eklemden veya eklem grubunda mevcut olan eklem hareket aralığı, hareketlilik" olarak tanımlanır. Hareket aralığı miktarı her ekleme özeldir. Omuzdaki hareket aralığı, omuzdaki hareket aralığını garanti etmez. Bir

omuzdaki hareket aralığı diğer omuzdaki hareket aralığıyla yüksek oranda ilişkili olmayabilir. Esneklik spor performansını artırmada, kas yaralanmalarını azaltmada ve bazı kas ağrılarını hafifletmede faydalıdır. Vücutta meydana gelen sıvı kaybı, fastfood beslenme tarzı ve sedanter yaşantı şekli esnekliği olumsuz yönde etkileyen faktörlerdir (26, 27). Esneklik, sürat ve kuvvetin en gerekli motorik özelliğidir (28).Reformer aleti üzerinde yapılan egzersizlerin amacı, vücudu güçlendirmenin yanı sıra vücuda mevcut potansiyeli çerçevesinde doğru şekilde esneklik kazandırmak, postür bozukluklarını düzeltmek ve doğru nefes alıp vermeyi kontrolde tutarak uygun bir tempoda, akıcı hareket ilkelerini uygulamaktır (29). Reformer pilates sayesinde vücudun denge mekanizması olumlu yönde etkilenir ve eklem açıklığı artar. Kas boyundaki uzama kuvvet ve esneklik kazanmasıyla meydana gelir. Böylece birçok alanda fayda sağladığı belirlenmiştir (15, 30). Uygulanan pilates egzersizlerinin, esneklik ve vücut kompozisyonunu geliştirdiği, kas dayanıklılığını artırdığı birçok çalışmada ortaya konulmuştur (2, 16, 31, 32). Yapılan birçok çalışmada reformer pilates egzersizlerinin katılımcıların özellikle esneklik parametresinde etkili olduğu belirlenmiştir (14, 16, 18).

2.4. Koordinasyon

Koordinasyon, doğal fiziksel ve biyolojik sistemlerde her yerde bulunan öz-örgütlenme süreçleri yoluyla dinamik hareket sistemlerinin bileşenleri arasında ortaya çıkar. İlgili özellikle doğal dinamik sistemlerde kendiliğinden meydana gelebilen faz geçişleri (sistem mikro bileşenlerinin farklı organizasyon durumlarına hareketleri) üzerinde yoğunlaşmıştır çünkü bunlar biyolojik hareket sistemlerinde koordinasyonun nasıl ortaya çıktığını anlamak için pencereler sağlar. Dinamik sistemler, belirli bağlamlarda işlevsel, kendi kendini idame ettiren davranış kalıplarının ortaya çıkmasına izin vermek için çevredeki kısıtlamalardan yararlanır. Dinamik hareket sistemlerinde bu süreç, koordinatif yapılar adı verilen kas komplekslerinin geçici olarak bir araya getirilmesi yoluyla antrenör tarafından düzenlenen biyomekanik serbestlik derecelerinin sayısını değiştirir. Stabiledeki dalgalanmalarla örneklenen hareket kalıplarındaki değişkenlik, esnek ve adaptif motor sistem davranışına izin verir ve stabilite ile değişkenlik arasındaki paradoks, yetenekli sporcuların başarılı performans sırasında kalıcı ve adaptif hareketlerin incelikli bir karışımını nasıl üretebildiklerini açıklar (33, 34). Yani amaca yönelik bir hareketin gerçekleştirilmesi sırasında o harekete katılan iskelet kasları ile merkezi sinir sistemi arasında görülen mükemmel uyumdur. Vücudun hassasiyetini, kas kasılmasını ve vücudun eklem hareketini içerir (35, 36). Pilates egzersizleri, vücut bilinci, koordinasyon, denge, esneklik ve kassal dayanıklılığın gelişmesini

sağlayan ender egzersizlerden biridir (37). Bunun yanında pilates eğitimi vertebral kolonun stabilitesinin, nöromüsküler koordinasyonun ve dolayısıyla dinamik dengenin artmasına neden olur. Herhangi bir spor aktivitesinde performans, o sporcunun psikolojik durumundan etkilenir. Pilates egzersizleri aynı zamanda zihin ve vücut koordinasyonuna da odaklanır. Kaygıyı azaltabilir ve atletik performansı artırabilir. Pilates egzersizinin düzenli tekrarlanması karın ve göbek kaslarının güçlenmesine, gövde kaslarının esnekliğine ve nefes kontrolü ile biyolojik kapasite verimliliğinin artmasına neden olur (35).

3. REFORMER PİLATES EGZERSİZLERİNİN FİZYOLOJİK PARAMETRELER ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ

3.1. Kas Sistemi

Kaslar vücudumuzdaki kimyasal enerjii mekanik bir işe çeviren bir tür makine görevi görürler (38). Kas kuvveti, izometrik/statik veya dinamik olarak sınıflandırılan, kasların kasılmaya neden olması için oluşturduğu gerilim olarak tanımlanabilir. Kas gücü, bağımsızlık, çeviklik ve güvenlik sağladığı, fiziksel uygunluğu ve genel sağlığı koruduğu için günlük aktivitelerin performansı için çok önemlidir. Kas gücünü arttırmanın çeşitli formları ve yöntemleri vardır. Bunlardan en önemlisi ve en popüler pilatedir. Faydalarına ilişkin çok sayıda olumlu rapor bulunmaktadır. Pilates yöntemi, bireyin hem bedeninin hem de zihninin gelişimini hedefleyen kapsamlı bir vücut kondisyonlama tekniğidir. Bu amaçla pilates altı temel prensibi bünyesinde barındırır: Merkezleme, konsantrasyon, kontrol, hassasiyet, nefes ve akış. Pilates temelli core stabilize eğitimi, vücudun stabilize edici kaslarını kullanan hassas, kontrollü bir egzersiz şeklidir. Yöntemi oluşturan egzersizler çekirdek kasların izometrik kasılmasını vurgular. Bu güç merkezi karın kaslarından (transversus abdominis), omurganın derin ekstansör kaslarından ve pelvik taban kaslarından oluşur (15, 32, 39). Diğer bir teknik olan biyoempedans yöntemi kullanılarak ise ağırlık, beden kitle indeksi (BMI), yağ yüzdesi, bel çapı, karın kasları, kalça ve karın çevresi değerlerinde anlamlı bir azalma olduğu yapılan çalışmalarda gösterilmiştir (2, 40). Yetişkin kadının vücut kompozisyonundaki değişiklikleri değerlendirmek için bioimpedans kullanan başka bir çalışmada, ölçülen tüm göstergelerde, yani ağırlık ve kas kütlelerinde iyileşmeler gözlemlenmiştir. 6 yıl boyunca pilates uygulayan menopozdaki kadınlarla yapılan başka bir çalışmada, kemik mineral yoğunluğunun pilates grubunda daha yüksek olduğu ve katılımcıların yaşı dikkate alındığında beklenenden daha yüksek olduğu bulunmuştur. “Kardiyo-Pilates” adı verilen pilates'e dayalı bir müdahalede, yağ kütle yüzdesi, yağ kütle ağırlığı, kalça ve bel çevrelerinde önemli farklılıklar tespit etmiştir. Bu değişikliklerin etki büyüklüğü orta düzeyde olarak

değerlendirilmiştir. Multipliner sklerozlu bir numuneyle 8 haftalık bir çalışmada, vücut suyu, vücut kütle indeksi, kas kütlesi ve orta kol kas çevrelerinin yanı sıra göğüs, karın, triseps ve supra-iliak deri kıvrımlarında önemli düşüşler kaydedilmiştir. Bu sonuçlar, geniş bir kavram olarak düşünüldüğünde bile pilates uygulamasının fonksiyonel vücut kompozisyonu ile ilgili faktörleri olumlu yönde etkilediğine dair kanıtlara işaret etmektedir (41).

3.2. Kalp-Dolaşım Sistemi

Kardiovasküler sistem (dolaşım sistemi) vücudumuzda kanın taşınmasından sorumlu olan kalp, kan damarları ve kandan oluşan sistemdir (38). Bir aktivitenin metabolik maliyetini anlamak, uzun vadeli sağlık sonuçları için iyi enerji verimliliği sağlamak amacıyla daha doğru bir egzersiz için kalp-dolaşım sistemi önemlidir. Bir egzersiz seansı sırasında O₂, bir aktivitenin metabolik maliyetini anlamak için bir yedek olarak kullanılır ve egzersizin türüne, yüküne, süresine, yoğunluğuna ve gerçekleştirilen tekrar sayısına göre değişir. Amerikan Spor Hekimliği Koleji'nin (ACSM) mevcut kılavuzlarına göre, yetişkinlerde fiziksel uygunluğu ve sağlığı iyileştirmek veya sürdürmek için haftada 500-1000 Met/dakikalık toplam enerji harcaması gereklidir. Pilates'in kassal fiziksel uygunlukta ve uzun vadeli vücut kompozisyonunda değişikliklere neden olduğu gösterilmiştir. Yapılan çalışmalarda pilatesin enerji harcamasına ilişkin kanıt sağlamakta ve mat ve reformer aparatı üzerinde gerçekleştirilen iki farklı seansı göz önünde bulundurulduğunda reformer aparatında gerçekleştirilen seansta daha yüksek enerji harcadığı ve bununla birlikte, her iki seansta da düşük kardiyovasküler ve kas stresi ortaya çıkmıştır (38, 41-44).

3.3. Solunum Sistemi

Solunum sistemi, vücuda oksijen almayı ve karbon dioksitin atılmasını sağlayan hayati bir sistemdir (38). Buradan oksijen enerji üretmek için kullanılır. Solunum sistemi, aynı zamanda asit-baz dengesini düzenleyerek kan pH'ını kontrol altında tutar. Solunum sistemini düzenleyen bir dizi karakteristik ve anatomik mekanizma vardır. Bu mekanizmalardan bazıları solunum kaslarıdır. Solunum kasları, özellikle diyafram ve interkostal kaslar, akciğer hacmini değiştirerek nefesi kontrol eder. Solunum kasları, solunum dağılımı ve derinliğini ayarlayarak uygun oksijen alımını sağlar.

Reformer çalışmalarının temel amacı uygulamalar sırasında vücut direncini ve esnekliğini geliştirmek, duruş bozukluklarını düzeltmek ve uygun solunum kontrolünü sağlamaktır. Solunum sistemi beslenme, sigara içme alışkanlıkları ve uyku ile ilgili bozukluklardan etkilenmektedir. Pilates'in sürekli, tam nefes almaya ve her egzersiz için belirli bir nefes alma düzenine odaklanması, sürekli nefes

döngüleri ve nefesin hareketle senkronize edilmesi ihtiyaçlarına karşılık gelir (38, 45). Reformer pilates yöntemini kullanılarak yapılan 12 seanslık 6 egzersizin olduğu bir çalışmada egzersiz uygulayıcılarında solunum kas performansını analiz etmek istenen bir çalışma, kontrol grubu ve antrenmanlı grup olmak üzere ikiye ayrılmıştır. Sağlıklı genç yetişkinler, sigara içmeyen ve düzenli egzersiz yapmayan 24 gönüllü uygulamaya destek vermiştir. Antrenman grubu reformer aparatında 6 egzersiz uygulamıştır. Rektus abdominis kasının manovakuometrisi ve elektromiyografisi yoluyla solunum kaslarının performansını analiz etmek için her iki grup da ilk ve son değerlendirmelere tabi tutulmuştur. Sonuç olarak reformer aparatının kullanıldığı 12 pilates seansının solunum kas performansını iyileştirdiği, inspiratuar ve ekspiratuar kas kuvvetini arttırdığı ortaya çıkmıştır (39). Pilates'in sürekli, tam nefes almaya ve her egzersiz için belirli bir nefes alma düzenine odaklanması, sürekli nefes döngüleri ve pilateste nefesin hareketle senkronize edilmesi ihtiyaçlarına karşılık gelir (46, 47).

3.4. Endokrin Sistemi

Endokrin sistemi, homeostasiyi korumak için insan vücudu üzerinde derin düzenleyici etkilere sahiptir ve dolayısıyla birçok fizyolojik sistemdeki uygun işlevi kontrol etme ve sürdürme becerisine sahiptir (38). Endokrin sistemle ilişkili hormonlar, fizyolojik sistemlerdeki hedef dokuların hücreleri üzerindeki otokrin (yerel sinyal iletimi mekanizması), parakrin (lokal etkili bir sinyal iletimi mekanizması) veya endokrin etkilerinden faydalanarak uyum sağlar(48). Egzersizin homeostazisi bozacak bir stres etkeni olarak tanıtılması, bu hormonların etkilerini büyük ölçüde artırabilir ve etkileyebilir. Bu amaçla, akut bir egzersiz seansına verilen endokrin tepkisi, tepkinin büyüklüğünün egzersiz işinin yoğunluğuna veya hacmine bağlı olduğu aşamaların ilerlemesi halinde meydana gelir. Ayrıca lipit metabolizması açısından pilates uygulamasının toplam kolesterol, trigliseritler, HDL-C, LDL-C ve yağ asitleri üzerinde olumlu etkisi olmuştur ve böylece obez kadınlarda kronik kardiyovasküler hastalıkların önlenmesine destek olmuştur (49, 50). Onaltı hamile kadınla yapılan bir çalışmada, kan testleri yoluyla her iki grubun da (pilates ve kontrol) vücut suyu, vücut yağ miktarı ve vücut yağ yüzdesinde iyileşme gösterdiği bulunmuştur. Birçok çalışmaya göre ortak varılan nokta ise dokulardaki su dengesi nedeniyle pilatesin özellikle yeterli ve etkili yoğunlukta uygulandığında pelvik taban stabilizasyon kaslarını güçlendirdiği düşünülmektedir (38, 41, 49, 51). Sonuç olarak, reformer pilates egzersizlerinin fiziksel ve fizyolojik açıdan sportif performansın geliştirilmesinde etkili olduğu düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

- Shedden M, Kravitz L. Pilates exercise a research-based review. *Journal of Dance Medicine & Science*. 2006;10(3-4):111-6.
- Bernardo LM. The effectiveness of Pilates training in healthy adults: An appraisal of the research literature. *Journal of bodywork and movement therapies*. 2007;11(2):106-10.
- Vaquero-Cristóbal R, Alacid F, Esparza-Ros F, López-Plaza D, Muyor JM, López-Miñarro PA. The effects of a reformer Pilates program on body composition and morphological characteristics in active women after a detraining period. *Women & Health*. 2016;56(7):784-806.
- Baltacı G, Bayrakçı V, Yakut E, Vardar N. A comparison of two different exercises on the weight loss in the treatment of knee osteoarthritis: Pilates exercises versus clinical-based physical therapy. *Osteoarthritis Cartilage*. 2005;13(Suppl A):S141.
- Isacowitz R. *Pilates: Human Kinetics*; 2022.
- Isacowitz R. Successful cuing for Pilates. *Mind-Body Exercise and Inspiration*. 2006:50.
- Uzun A, Demir B. Effect of pilates and reformer exercises on body composition. *International Journal of Applied Exercise Physiology*. 2020;9(10):148-56.
- Kiliç T, Hinçal S. The Effects of Pilates Mat Exercises on Self-Rated Health Levels, Body Mass Index and Flexibility in Middle Age Sedentary Women. *Education Quarterly Reviews*. 2021;4(2):166-79.
- Shedden M, Kravitz L. Pilates: A corrective system of exercise. *ACSM's Health & Fitness Journal*. 2007;11(5):7-12.
- Rosch D, Hodgson R, Peterson TL, Graf-Baumann T, Junge A, Chomiak J, Dvorak J. Assessment and evaluation of football performance. *Am J Sports Med*. 2000;28(5 Suppl):S29-39.
- Marangoz İ, Veysel G, Yağız K. Üst Ekstremiteyi Daha Aktif Kullanan Bireysel Ve Takım Sporcularının Kol Kütleleri İle Kol Relatif Kuvveti Arasındaki İlişki. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 2022;16(2):117-27.
- Marangoz İ. Fiziksel performans ölçümünde sık kullanılan bazı testler ve hesaplama programları 2019. 77 p.
- Machado CN, Prado APM, Dell'Antonio E, Oliveira DFd, Pereira SM, Roesler H. Analysis of lower limb force in foot work exercise of Pilates. *Fisioterapia em Movimento*. 2016;29:669-76.
- Rogers K, Gibson AL. Eight-week traditional mat Pilates training-program effects on adult fitness characteristics. *Research quarterly for exercise and sport*. 2009;80(3):569-74.

- Baylan N. Pilates egzersizinin değişik yaş gruplarında bazal metabolizma ve vücut kompozisyonu üzerine etkisi: Marmara Üniversitesi (Turkey); 2008.
- Hasan A, Serkan İ, Arici R. Kadınlara uygulanan 8 haftalık reformer pilates egzersizlerinin vücut kompozisyonuna ve bazı fiziksel uygunluk parametrelerine etkisi. Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi. 2020;5(4):573-89.
- Mustafa K, Paktaş Y, Topçu İ, Karabacak E. Pilates Reformer Egzersizlerinin Sedanter Kadınlarda Vücut Ağırlığı, Kas Çevresi Ve Esneklik Düzeylerine Etkilerinin İncelenmesi. Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi. 2020;1(3):130-9.
- Shahidi SH, Çeçen E, Taşkiran M. Orta Yaşlı Popülasyonlarda Kas Kuvveti ve Dayanıklılığının İyileştirilmesi İçin Kinesis ve Pilates: Randomize Kontrollü Bir alışma. Sağlık ve Spor Bilimleri Dergisi. 2023;6(1):21-8.
- Demir M. Dayanıklılık Antrenmanının Aerobik Güce Etkisi. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. 1996;1(4):27-34.
- Marangoz İ. Sporda Kinantropometri. Gazi Kitabevi Ankara2022.
- Maunder E, Seiler S, Mildenhall MJ, Kilding AE, Plews DJ. The importance of 'durability' in the physiological profiling of endurance athletes. Sports medicine. 2021;51:1619-28.
- Demir İC, illi M. 12 haftalık pilates mat egzersizinin 14-15 yaş voleybol kız öğrencilerinin bazı biyomotor özellikler ve teknik performans üzerine etkilerinin incelenmesi. Online Türk Sağlık Bilimleri Dergisi. 2018;3(1):1-13.
- Demir M. Atletizm: koşular atlamalar, atmalar: teknik metodik ve antrenman bilgisi: Nobel Yayın Dağıtım; 2008.
- Siler B. The pilates body: the ultimate at-home guide to strengthening, lengthening and toning your body-without machines: Harmony; 2000.
- Marangoz İ, İsmail K. Seçilmiş Bazı Kinantropometrik Ölçümlerin Özel Yetenek Sınavı Parkur Performansı İle İlişkisi. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. 2021;15(3):440-53.
- Corbin CB, Noble L. Flexibility: A major component of physical fitness. Journal of Physical Education and Recreation. 1980;51(6):23-60.
- Karadenizli Zİ, Kambur B. Pilates reformer egzersizlerinin sedanter kadınlarda uyluk çevresi ve hamstring esnekliğine etkisi ve aralarındaki ilişkiler. İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. 2016;3(3):48-62.
- Yamaner F. Beden eğitimi ve spor'da temel ilkeler: Ekin Kitabevi; 2001.
- Bullo V, Bergamin M, Gobbo S, Sieverdes J, Zaccaria M, Neunhaeuserer D, Ermolao A. The effects of Pilates exercise training on physical fitness and

- wellbeing in the elderly: A systematic review for future exercise prescription. *Preventive medicine*. 2015;75:1-11.
- Wd B. The effect of static stretch and dynamic range of motion training on the flexibility of the hamstring muscles. *J Orthop Sports Phys Ther*. 1998;27:295-300.
- Siler B. O corpo Pilates: um guia para fortalecimento, alongamento e tonificação sem o uso de máquinas: Grupo Editorial Summus; 2008.
- Katayifçi N, Düger T, Edibe Ü. Sağlıklı bireylerde klinik Pilates egzersizlerinin fiziksel uygunluk üzerine etkisi. *Journal of Exercise Therapy and Rehabilitation*. 2014;1(1):17-25.
- Dauids K, Renshaw I, Glazier P. Movement models from sports reveal fundamental insights into coordination processes. *Exercise and sport sciences reviews*. 2005;33(1):36-42.
- Marangoz İ, Yilmaz DS, Aydemir B. The Effect Of Different Temperature Levels On Leg's Relative And Attack Strength In Taekwondo Athletes. *International Journal*. 2023;79(9/1).
- Preeti KS, Yadav J, Pawaria S. Effect of pilates on lower limb strength, dynamic balance, agility and coordination skills in aspiring state level badminton players. *J Clin Diagn Res*. 2019;13(7).
- İnalkaç O, Yaman MS. Beden Eğitimi Ve Spor Biliminin Tarih Öncesi Çağlardan Günümüze Gelişim Aşaması Spor Ve Sosyal Bilimler Üzerine Yaklaşımlar.168.
- Cozen DM. Use of Pilates in foot and ankle rehabilitation. *Sports Medicine and Arthroscopy Review*. 2000;8(4):395-403.
- Marangoz İ. Egzersiz Fizyolojisi Konu Anlatımlı Soru Bankası. Kitabevi G, editor. 2. Baskı Ankara 2022.
- Dos Santos NTO, Raimundo KC, da Silva SA, Souza LA, Ferreira KC, Santo Urbano ZFB, et al. Increased strength of the scapular stabilizer and lumbar muscles after twelve weeks of Pilates training using the Reformer machine: A pilot study. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*. 2017;21(1):74-80.
- Şimşek Z. Sporcularda Akut Yüklenme Sonrası Bioimpedans Analiz Yöntemiyle Ölçülen Vücut Kompozisyonu Parametrelerinin Yüklenme Skorları İle İlişkinin Araştırılması: Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı; 2023.
- Pereira MJ, Dias G, Mendes R, Mendes RS, Martins F, Gomes R, et al. Efficacy of Pilates in Functional Body Composition: A Systematic Review. *Applied Sciences*. 2022;12(15):7523.

- Rangabprai Y, Mittranun W. The Acute Effects Of Reformer Pilates Exercises On Vascular Function In Elderly: Srinakharinwirot University; 2022.
- de Souza Andrade L, da Silva Almeida I, Mochizuki L, Sousa CV, Neto JHF, Kennedy MD, et al. What is the exercise intensity of pilates? An analysis of the energy expenditure, blood lactate, and intensity of apparatus and mat Pilates sessions. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*. 2021;26:36-42.
- Gülçin U. Pilates Egzersizlerinin Fonksiyonel Hareket Performansına Etkisi: Efe Akademi Yayınları; 2022.
- Rossi A, Ganassini A, Tantucci C, Grassi V. Aging and the respiratory system. *Aging Clinical and Experimental Research*. 1996;8:143-61.
- Kiprych S, Donets O, Komosenko O, Khomenko P, Zhamardiy V, Shkola O, et al. Evaluation of Interconnection of Special Working Capacity and Response of Single Combat Sportsmen's Cardiorespiratory System at the Stage of Direct Training for Competition. *International Journal of Applied Exercise Physiology*. 2020;9(7):115-23.
- Cancelliero-Gaiad KM, Ike D, Pantoni CB, Borghi-Silva A, Costa D. Respiratory pattern of diaphragmatic breathing and pilates breathing in COPD subjects. *Brazilian journal of physical therapy*. 2014;18:291-9.
- Mitat K, Mustafa Ş, Emine A. Egzersizin endokrin sistem üzerine etkileri ve hormonal regülasyonlar. *Turkiye Klinikleri J Physiother Rehabil-Special Topics*. 2016;2(1):48-56.
- Hackney AC, Lane AR. Exercise and the Regulation of Endocrine Hormones. *Prog Mol Biol Transl Sci*. 2015;135:293-311.
- Barres R, Yan J, Egan B, Treebak JT, Rasmussen M, Fritz T, et al. Acute exercise remodels promoter methylation in human skeletal muscle. *Cell Metab*. 2012;15(3):405-11.
- Hyun A-H, Jeon Y-J. Effect of mat Pilates on body fluid composition, pelvic stabilization, and muscle damage during pregnancy. *Applied Sciences*. 2020;10(24):9111.

BÖLÜM 4

TAKIM VE BİREYSEL SPOR İLE UĞRAŞAN SPORCULARIN SPORA KATILIM MOTİVASYONLARININ İNCELENMESİ¹

²Serdar KİRAZLI, ³Prof. Dr. Alpaslan KARTAL

¹*Bu çalışma yapmış olduğumuz 2022 yılında yayımlanmış
Yüksek Lisans Tezi'nden elde edilmiştir.*

²*Yüksek Lisans Öğrencisi; Yozgat Bozok Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü,
Spor Bilimleri Fakültesi*

³*Prof. Dr., Yozgat Bozok Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, akartal6161@hotmail.com
ORCID No: [Alpaslan Kartal \(0000-0003-1567-6276\)](https://orcid.org/0000-0003-1567-6276) (orcid.org)*

ÖZET

Bu araştırmanın amacı; Motivasyonun temel problemi davranışa neyin sebep olduğu sorusu ile ortaya çıkmaktadır. Bu soru ile davranışın nasıl başladığına, nasıl devam ettiğine, nasıl değiştiğine ve olası sonuçlarına cevap aranmaktadır. Bu çalışmada Yozgat ili merkez ilçesinde Takım ve bireysel spor ile uğraşan sporcuların spora katılım motivasyonlarının incelenerek, sporda motivasyon çalışma alanlarına alaka duyan akademisyen ve uygulamacılara katkı sağlamak amacı ile yapılmıştır. Araştırmanın Evrenini Yozgat İl'inde bulunan Takım ve bireysel spor ile uğraşan Sporcu öğrenciler arasından rastgele (tesadüfi yol ile) seçilen 189 kadın 247 erkek toplam 436 sporcu gönüllü olarak katılan sporcular oluşturmaktadır. Yozgat ilinin sunduğu koşullar itibariyle Bireysel ve takım sporuyla uğraşan sporculara (Güreş, Hentbol, taekwando, box, okçuluk, judo, cimnastik, voleybol, basketbol, futbol vb.) ulaşılmaya çalışılmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak Verilerin toplanmasında Willis (1982) tarafından geliştirilen Türkiye'deki geçerlilik ve güvenilirlik çalışması da Tiryaki ve Gödelek tarafından yapılan (1997) "Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeği" kullanılmıştır. Düzenlenen verilerin istatistiksel analizinde IBM SPSS 22 paket programı kullanılmıştır. İlk olarak verilerin dağılımına bakılmıştır ve verilerin normal dağıldığı görülmüştür. Bu sebeple parametrik testler kullanılmıştır. Katılımcıların spora katılım motivasyonlarının cinsiyet, spor branşı, ailede sporla uğraşan bireylerin varlığı durumları açısından anlamlı düzeyde farklılaşp farklılaşmadığı belirleyebilmek için t testi kullanılmıştır. Katılımcıların spora katılım iv motivasyonlarının yaş, spor yapma yılı, anne- baba eğitim düzeyi, anne-baba mesleği, aile gelir düzeyi ve spor branşına ile ilgili gelecek planı değişkenleri açısından farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek için ANOVA

testi kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, Takım ve bireysel spor ile uğraşan sporcuların spora katılım motivasyonlarını incelemeye ve bununla beraber spora katılım motivasyonlarının çeşitli demografik değişkenler açısından istatistiksel olarak anlamlı farklar olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Spor, Bireysel ve Takım sporları, Motivasyon,

ABSTRACT

The aim of this research occurs with the what cause the behaviour basic problem of motivation. With this question we btried to find an answer to how behaviour begin, how it continue, how it change and impossible results. Study was done in order to help the academic who interesred in sport motivation.189 man and 247 man 436 volunteer studenets (random selected) constitute the research area.due to Yozgat conditions it was tried to reach the athletes engagaed in wrestling, Handball, taekwondo, boxing, archery, gymnastics, volleyball, basketball, football etc. In this research, as a data collection tool; "Sport-Specific Achievement Motivation Scale" develeoped by Willis (1982) reliabilty and validity study was done by Tiryaki and Gödelek was used. In analyzing the data statistics, packet program IBM SPSS 22 was used. First the distribution of the data was examined and normally distributed. Therefore parametric tests were used. In order to determine; whether the participants motivation differs according to gender, sports branch, presence of any family member engaged in sports "T" test was used. In order to determine whether the participants motivation differs according to age, experience years, parents education level/ job and family income level, ANOVA test used. As a result of this research it is detected that motivation of sports participation has various statistical differences.

Keywords: Sport, Individual and Team Sport, Motivation

GİRİŞ

Araştırmanın bu bölümünde problem durumu, araştırmanın amacı, araştırmanın önemi, sayıtlar, sınırlılıklar ve tezde yer alan terimlerin tanımlarına yer verilmiştir.

Problemin Durumu Bu çalışmanın problem durumu, bireysel ve takım sporuyla uğraşan sporcuların genel motivasyon düzeylerini çeşitli değişkenler (cinsiyet, yaş, spor branş, eğitim düzeyi, spor branşına özgü gelecek planı) açısından belirlemek ve spora katılım ile motivasyon arasındaki ilişkiyi tespit etmektir. Bu yönüyle incelendiğinde “bireysel ve takım sporuyla uğraşan sporcuların motivasyon düzeyleri ile spora katılım düzeyleri arasında ilişki nasıldır?” önermesi araştırma konusunun problemini oluşturmaktadır.

Bu amaç doğrultusunda aşağıdaki araştırma sorularına yanıt aranmıştır.

- ✓ Sporcuların spora katılım motivasyonları cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılık göstermekte midir?
- ✓ Sporcuların spora katılım motivasyonları yaş aralığına göre anlamlı düzeyde farklılık göstermekte midir?
- ✓ Sporcuların spora katılım motivasyonları spor branşına göre anlamlı düzeyde farklılık göstermekte midir?
- ✓ Sporcuların spora katılım motivasyonları spor yapma yılına göre anlamlı düzeyde farklılık göstermekte midir?
- ✓ Sporcuların spora katılım motivasyonları ailede sporla uğraşan bireylerin var olup olmama durumuna göre anlamlı düzeyde farklılık göstermekte midir?
- ✓ Sporcuların spora katılım motivasyonları anne eğitim düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermekte midir?
- ✓ Sporcuların spora katılım motivasyonları baba eğitim düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermekte midir?
- ✓ Sporcuların spora katılım motivasyonları anne mesleğine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermekte midir?
- ✓ Sporcuların spora katılım motivasyonları baba mesleğine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermekte midir?
- ✓ Sporcuların spora katılım motivasyonları aile gelir düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermekte midir?
- ✓ Sporcuların spora katılım motivasyonları spor branşı ile ilgili ilk bilgiyi alış biçimlerine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermekte midir?
- ✓ Sporcuların spora katılım motivasyonları spor branşına yönelik gelecek planına göre anlamlı düzeyde farklılık göstermekte midir?

Takım ve bireysel spor ile uğraşan sporcuların spora katılım motivasyonlarını incelemek için:

- ✓ Cinsiyet,
- ✓ Yaş,
- ✓ Spor branşı Bireysel mi Takım sporumu,
- ✓ Anne-Baba Eğitim Düzeyi,
- ✓ Anne-Baba Aylık Gelir Düzeyi,
- ✓ Anne-Baba Meslek,
- ✓ Yapmış olduğu Spor branşına göre gelecek planı,
- ✓ Yapmış olduğu spor branşı ile ilgili ilk bilgiyi nereden aldığı,
- ✓ Ailesinde spor ile uğraşan var mı?
- ✓ Spor yapma yılı, gibi demografik sorular sorulmuştur.

Araştırmanın önemine bakıldığında; takım ve bireysel spor ile uğraşan sporcuların spora katılım motivasyonlarının incelenerek spora katılım motivasyon düzeylerinin yüksek olması durumunda sportif başarının artacağı ve spor ortamında verimin artacağı düşünülmektedir. Bu bağlamda bu araştırma Takım ve bireysel spor ile uğraşan sporcuların spora katılım motivasyonlarının incelenerek motivasyon düzeyi ile spora katılım güdüsü arasındaki ilişkiyi belirlemesi açısından önemlidir. Kısaca nitelendirecek olursak;

- ✓ Anne ve babaların çocukların davranışlarının altında yatan nedenleri daha iyi anlayıp doğru motivasyon kaynağı kullanmalarına,
- ✓ Anne babaların çocuklarının motivasyonu ile ilgili tutumlarını gözden geçirmelerine ve olumsuz tutumlarını değiştirmelerine,
- ✓ Çocuğun motivasyon düzeyini etkileyen eğitimcilerin bu konudaki tutumlarını gözden geçirip olumsuz tutumlarını değiştirmelerine,
- ✓ Bu araştırmanın sayıtları:
- ✓ Katılımcıların veri toplama araçlarına içtenlikle ve uygun şekilde cevaplandığı varsayılmıştır.
- ✓ Alanyazın taraması ile mevcut araştırma kapsamına ilişkin ulaşılan çalışmaların yeterli olduğu varsayılmıştır.
- ✓ Araştırma evreninin tamamına ulaşabilmek teknik açıdan olası olmayacağı varsayılarak örneklem grubunun yeterli olacağı kabul edilmiştir.

Bu araştırmanın sınırlılıkları:

- ✓ Araştırma Yozgat ilinde bulunan Takım ve Bireysel spor ile uğraşan sporcular ile sınırlandırılmıştır
- ✓ Çocuğun motivasyon düzeyini etkileyen eğitimci ve antrenörlerin çocukların davranışlarının altında yatan nedenleri daha iyi anlayıp doğru motivasyon kaynağı kullanmalarına etki edecektir.

Spor, bireyin beden ve ruh sağlığının geliştirilmesi, belli kurallara göre rekabet ölçüleri içinde mücadele etme, heyecan duyma, yarışma ve üstün gelme ve gerçek anlamda başarı gücünün artırılması, kişisel açıdan en yüksek noktaya çıkarılması yolunda gösterilen yoğun çabalardır (Aracı, 1999,13). Uğraşanları açısından yarışma kazanmaya dönük, fiziksel, zihinsel ve teknik bir çaba izleyenler açısından heyecan ve estetik duygusu kazandıran bir süreç genel bütünlüğü içerisinde ise anatomi, fizyoloji, ortopedi, biyo-mekanik, psikoloji gibi bilim dallarının yardımı ile gelişen, sürdürülen bir bilimsel olgudur (İnal,1998,4). Spor, kişinin belli düzenlemeler içinde fiziksel aktivitesini ve motorik becerilerini zihinsel, ruhsal ve sosyal davranışlarını geliştiren ve bu

özelliklerini belirli kurallar içinde yarıştırmasını amaçlayan biyolojik, pedagojik ve sosyal bir uğraştır (İnal, 2000,5).

Sporun Bilişsel gelişim üzerindeki etkisine bakıldığında; maslow'a göre insanlar (sporcular) öncelikle ihtiyaçlar hiyerarşisinin en alt basamaklarında yer alan temel ihtiyaçlarını karşılamaya motive olurlar. Alt basamaklardaki ihtiyaçlar karşılandıktan sonra bir üst basamaktaki ihtiyaçların tatminine yönelik davranışlar ortaya çıkar. Ancak fizyolojik, güvenlik, sevgi, saygınlık ihtiyaçlarına temel ihtiyaçlar denir. Sporcuların kendi potansiyellerini tam olarak kullanabilmesi için temel ihtiyaçların giderilmesi gerekmektedir. Temel ihtiyaçlar karşılandıktan sonra insanlar kendi potansiyellerinin farkına vardıklarında, kendini gerçekleştirme süreci işe karışır. Bu süreçte merakını giderme, bilme ve anlama, spor, estetik, yaratıcı olma ihtiyaçları en üst ihtiyaçlar olarak kabul edilir. (İkizler ve karagözoğlu, 1997).

Sporun fiziksel gelişim üzerindeki etkisine bakıldığında; hareket uyarısı, organizma üzerinde etkisi olan uyarıların en önemlilerinden biridir. Bu uyarının yokluğu erişkin organizmalarda atrofiye (dokularda gerileme) neden olurken gelişmekte olan organizmada ise çeşitli şekil ve işlev bozukluklarına yol açar. Yani hareket, bireyin en önemli gereksinimlerinden biridir. Bu gereksinim, belli kurallara bağlı olarak düzenli bir şekil ve sıklıkta karşılanması ile, yani spor yolu ile karşılanması halinde, organizmada göz ile görülebilen, çeşitli araçlar ile ölçülebilen olumlu değişiklikler ve gelişmeler sağlar. Bireyin kemikleri kalınlaşır, kasları gelişir, kas gücü ve dolaşım sisteminin verim ve dayanıklılığı artar, hareketleri yumuşaklık ve acıcılık kazanır, bedensel performansı yükselir (Başer,1998).

Sporun sosyal gelişim üzerindeki etkisine bakıldığında; Çağımızın toplumsal yaşamında spor giderek büyüyen bir biçimde geniş kitlelerin ilgisini çekmektedir. Hızlı değişme günümüzün en önemli özelliklerinin başında gelmektedir. Her gün karşılaşılan yenilikler toplumun yapısını ve hayat şartlarını aynı hızla değiştirdiğini söylemek mümkün olabilmektedir. İleri toplumlarda olduğu kadar, geri kalmış ve gelişmekte olan toplumlarda spor en önemli kaynaşma aracıdır. (Fişekçioğlu,1994).

Sporun psikolojik gelişim üzerindeki etkisine bakıldığında; Büyük ölçüde gereksinimleri karşılanan birey, sonuçta kendine gerçekleştirmek, tüm yaratıcı yeteneklerini ortaya koyarak bunları en üst düzeyde geliştirmek ister. Kendini gerçekleştirme, bireyin ulaşmak istediği yere gelmesi, elde etmek isteğine kavuşması demektir. Birey, meslek olarak seçtiği alanda en başarılı bir eleman olmayı arzu edebilir. Resimle uğraşılıyor ise, tabloları satılan bir ünlü; müzikle uğraşıyorsa, sesi-bestesi-çaldığı müzik aleti ile son derece başarılı bir kişi olmayı isteyebilir. Bu kuram çerçevesinde bir sporcuda uğraştığı spor dalında

ulusal ve uluslararası düzeyde başarı sağlamış hemen her kesimin tanıdığı, elde ettiği başarılarla ülkesinin gurur duyduğu bir insan olmayı isteyebilir. (Koç,1994).

MATERYAL VE YÖNTEM

Araştırma Modeli

Takım ve bireysel spor ile uğraşan sporcuların spora katılım motivasyonlarını incelemeye ve bununla beraber spora katılım motivasyonlarının çeşitli demografik değişkenler açısından anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirleme amacıyla gerçekleştirilen nicel araştırma paradigmasına sahip bu çalışmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Tarama modelleri, geçmiş zamanda olan ya da olmaya devam eden olan bir durumun olduğu şekilde yorumlamayı hedefleyen araştırma yaklaşımlarındandır. Aynı zamanda ilişkisel tarama modelinde önemli olan, var olanı olduğu gibi ortaya koyabilmektir. İlişkisel tarama modelleri, birden çok değişken arasındaki değişimin birlikte var olup olmadığını ya da bu değişimin derecesini ortaya koymaya çalışan araştırma modellerindedir (Karasar, 2011).

Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu sporla uğraşan 436 birey oluşturmaktadır. Araştırmanın katılımcılarının demografik bilgilerine aşağıda yer verilmiştir.

Veri Toplamada Kullanılan Ölçme Araçları

Bu çalışmada veri toplama aracı olarak Spora Katılım Motivasyonu Envanteri kullanılmıştır. Ölçeğe ek olarak çalışma grubunun demografik özelliklerini belirlemek amacıyla kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu

Çalışma grubunu oluşturan ergenler ile ilgili birtakım demografik değişkenler hakkında bilgi toplamak amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilmiştir. Kişisel bilgi formunda katılımcıların cinsiyet, yaş, spor branşı, anne eğitim durumu, baba eğitim durumu, spor yapma yılı, aile gelir durumu, anne mesleği, baba mesleği, yaptıkları spor branşı ile ilgili demografik değişkenleri yer almaktadır.

Spora Katılım Motivasyonu Envanteri (SKME)

Spora Katılım Motivasyonu Envanteri Gill, Gross ve Huddleston (1983) tarafından geliştirilmiş ve Oyar ve ark., (2001) tarafından Türkçe "ye uyarlanmıştır. Toplam 30 maddeden ve başarı, fiziksel uygunluk, takım üyeliği,

arkadaş, eğlence, yarışma, beceri gelişimi ve aktif olma gibi 8 alt boyuttan oluşan spora katılım motivasyon envanteri “Çok önemli”, “Az önemli” ve “Hiç önemli değil” ifadeleri şeklinde 3’lü bir yapıya sahiptir. Başarı alt boyutu 5, fiziksel uygunluk alt boyutu 5, takım üyeliği alt boyutu 4, arkadaş alt boyutu 3, eğlence alt boyutu 4, yarışma alt boyutu 3, beceri gelişimi alt boyutu 3 ve aktif olma alt boyutu 3 maddeden meydana gelmektedir. Araştırmaya katılan her bir katılımcının envanterden elde edecek olduğu düşük puan spora katılım motivasyonunun önemli olduğunu, yüksek puan ise spora katılım motivasyonunun önemsiz olduğunu ifade etmektedir. İlgili envanterin geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları incelendiğinde; Gill ve ark., (1983) tarafından yürütülen araştırmada geçerlik için Cronbach’s Alfa değerine bakılmış ve 0,78 ile 0,30 arasında değişim olduğu belirlenmiştir. Güvenirlik için ise test-tekrar test yöntemi tercih edilmiş ve güvenilirlik kat sayısı 0,68 olarak hesaplanmıştır. Araştırma grubunun farklılaşmasına bağlı olarak envanterin geçerliliğinin ve güvenilirliğinin yeniden değerlendirilmesi gerekliliği göz önüne alınarak; araştırmanın geçerliği için araştırma grubu ile benzer özelliğe sahip 45 öğrenci üzerinde envanter uygulanmış Cronbach’s Alfa değeri 0,68 ile 0,44 arasında olduğu 40 hesaplanırken güvenilirliği için ise iki hafta ara ile envanter tekrar uygulanmış ve korelasyonu 0,63 olarak hesaplanmıştır.

Verilerin Toplanması

Araştırmada kullanılan Kişisel Bilgi Formu ile birlikte Spora Katılım Motivasyonu Envanteri 2021 yılı Ocak ayı içerisinde uygulanmıştır. Uygulama öncesinde araştırmanın amacı hakkında kısa bir bilgi verilmiştir.

Verilerin Analizi

Araştırma ile ilgili veri toplama süreci tamamlandıktan sonra doldurulan formların tümü araştırmacı tarafından kontrol edilmiştir. Eksik ya da hatalı girilen ölçme araçları analizlere dahil edilmemiştir. Ölçekler ve kişisel bilgi formu ile elde edilen veriler düzenlenerek bilgisayar programına aktarılmıştır. Düzenlenen verilerin istatistiksel analizinde IBM SPSS 22 paket programı kullanılmıştır.

İlk olarak verilerin dağılımına bakılmıştır ve verilerin normal dağıldığı görülmüştür. Bu sebeple parametrik testler kullanılmıştır. Katılımcıların spora katılım motivasyonlarının cinsiyet, spor branşı, ailede sporla uğraşan bireylerin varlığı durumları açısından anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığı belirleyebilmek için t testi kullanılmıştır. Katılımcıların spora katılım motivasyonlarının yaş, spor yapma yılı, annesinin eğitim düzeyi, anne-baba mesleği, aile gelir düzeyi ve spor branşına ile ilgili gelecek planı değişkenleri açısından farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için ANOVA testi kullanılmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Katılımcıların demografik bilgileri

| | | n | % |
|--|-----------------|-----|------|
| Cinsiyet | Kadın | 189 | 43.3 |
| | Erkek | 247 | 56.7 |
| Yaş | 15-19 arası | 272 | 62.4 |
| | 20-24 arası | 62 | 14.2 |
| | 25-29 arası | 23 | 5.3 |
| | 30 yaş ve üzeri | 79 | 18.1 |
| Spor branşı | Bireysel | 223 | 51.1 |
| | Takım | 213 | 48.9 |
| Spor yapma yılı | 1 yıldan az | 122 | 28.0 |
| | 1-3 yıl arası | 138 | 31.7 |
| | 4-6 yıl arası | 77 | 17.7 |
| | 7 yıl ve üzeri | 99 | 22.7 |
| Ailede sporla uğraşan birey | Var | 156 | 35.8 |
| | Yok | 280 | 64.2 |
| Anne eğitim düzeyi | Okuryazar değil | 14 | 3.2 |
| | İlkokul | 170 | 39.0 |
| | Ortaokul | 109 | 25.0 |
| | Lise | 98 | 22.5 |
| | Üniversite | 45 | 10.3 |
| Baba eğitim düzeyi | Okuryazar değil | 3 | 0.7 |
| | İlkokul | 106 | 24.3 |
| | Ortaokul | 82 | 18.8 |
| | Lise | 154 | 35.3 |
| | Üniversite | 91 | 20.9 |
| Anne mesleği | Ev hanımı | 339 | 77.8 |
| | Kamu | 30 | 6.9 |
| | Özel sektör | 41 | 9.4 |
| | Serbest Meslek | 15 | 3.4 |
| | Emekli | 11 | 2.5 |
| Baba mesleği | Kamu | 136 | 31.2 |
| | Özel Sektör | 70 | 16.1 |
| | Esnaf | 61 | 14.0 |
| | Emekli | 76 | 17.4 |
| | Serbest Meslek | 93 | 21.3 |
| Aile gelir düzeyi | Çok kötü | 4 | 0.9 |
| | Kötü | 18 | 4.1 |
| | Orta | 230 | 52.8 |
| | İyi | 163 | 37.4 |
| | Çok iyi | 21 | 4.8 |
| Spor ile ilgili bilgiyi kimden aldı | Aileden | 94 | 21.6 |
| | Arkadaşlardan | 101 | 23.2 |
| | Okuldan | 74 | 17.0 |

| | | | |
|---------------------------|-------------------------|-----|------|
| | Beden eğitimi öğretmeni | 167 | 38.3 |
| Gelecek planlaması | Akademik eğitim | 41 | 9.4 |
| | Kulüpte devam etmek | 26 | 6.0 |
| | Antrenör olmak | 49 | 11.2 |
| | Milli sporcu olmak | 119 | 27.3 |
| | Bir plan yok | 201 | 46.1 |

Tablo 1’de görüldüğü gibi araştırma katılımcılarının 189’sü (%43,3) kadın, 247’si (%56,7) erkektir. Katılımcıların 272’si 15-19 yaş (%62,4), 62’si 20-24 yaş (%14,2), 23’ü 25-29 yaş (%5,3) ve 79’sü 30 yaş üzeri (%18,1) yaş aralığındadır. Katılımcıların 223’ü (%51,1) bireysel, 213’ü (%48,9) takım sporuyla uğraşmaktadır. Katılımcıların 122’si (%28,0) 1 yıldan az, 138’i (%31,7) 1-3 yıl arası, 77’si (%17,7) 4-6 yıl arası ve 99’sü (%22,7) 7 yıl ve üzeri süreyle spor yapmaktadır. Katılımcıların 156’sının (%35,8) aile üyesi sporla uğraşırken, 280’inin (%64,2) aile üyeleri spor yapmamaktadır.

Katılımcıların annelerinin 14’ü (%3,2) okuryazar değil, 170’i (%39,0) ilkokul, 109’u (%25,0) ortaokul, 98’i (%22,5) lise ve 45’i (%10,3) üniversite mezunudur. Katılımcıların babalarının 3’ü (%0,7) okuryazar değil, 106’sı (%24,3) ilkokul, 82’si (%18,8) ortaokul, 154’ü (%35,3) lise ve 91’i (%20,9) üniversite mezunudur. Katılımcıların annelerinin 339’u (%77,8) ev hanımı, 30’u (%6,9) kamu çalışanı, 41’i (%9,4) özel sektör çalışanı, 15’i (%3,4) serbest meslek ve 11’i (%2,5) emeklidir. Katılımcıların babalarının 136’sı (%31,2) kamu çalışanı, 70’i (%16,1) özel sektör çalışanı, 61’i (%14,0) esnaf, 76’sı (%17,4) emekli ve 93’ü (%21,3) serbest meslek çalışanıdır. Katılımcıların 4’ü (%0,9) çok kötü, 18’i (%4,1) kötü, 230’u (%52,8) orta, 163’ü (%37,4) iyi ve 21’i (%4,8) çok iyi aile gelir durumuna sahiptir.

Katılımcılar spor branşları ile bilgileri 94’ü (%21,6) ailesinden, 101’i (%23,2) arkadaşlarından, 74’ü (%17,0) okulundan almaktayken 167’si (%38,3) ise beden eğitimi öğretmenidir. Katılımcıların 41’i (%9,4) akademik eğitime devam etme, 26’sı (%6,0) kulüpte devam etme, 49’u (%11,2) antrenör olma, 119’u (%27,3) milli sporcu olma planı yaparken 201’inin (%46,1) ise bir gelecek planı bulunmamaktadır.

Tablo 2. Katılımcıların spora katılım motivasyonu envanterine verdikleri cevaplara ilişkin normallik testi bulguları

| Alt Boyutlar | Kolmogorov-Smirnov Testi | | | Basıklık Çarpıklık Katsayısı | |
|--------------------|--------------------------|-----|-----|------------------------------|----------|
| | Z | Sd | p | Çarpıklık | Basıklık |
| Başarı/Statü | .21 | 436 | .11 | .74 | -.98 |
| Fiziksel Uygunluk | .23 | 436 | .07 | .77 | -.99 |
| Takım Üyeliği Ruhu | .24 | 436 | .09 | .71 | -.99 |
| Arkadaş | .18 | 436 | .08 | .49 | -.87 |
| Eğlence | .23 | 436 | .09 | .77 | -.98 |
| Yarışma | .23 | 436 | .10 | .73 | -.99 |
| Beceri Gelişimi | .25 | 436 | .06 | .78 | -.99 |
| Hareket/Aktif Olma | .27 | 436 | .09 | .81 | -.98 |

Tablo 2’de çalışmada kullanılan Spora katılım Motivasyonu Envanterinin alt boyutlarına ilişkin Kolmogorov-Smirnov testi incelendiğinde ölçek alt boyutlarının dağılımının normal olduğu belirlenmiştir ($p>.05$). Kolmogorov-Smirnov testine ek olarak Çarpıklık-Basıklık Katsayıları ve verilerin dağılım grafiklerine bakılmıştır. Büyüköztürk’e (2011) göre; bir değişkenin normal dağılıp dağılmadığı mantıksal bir karardır. Veri setlerinde dağılımların tam normal olma ihtimali oldukça düşük olmakla beraber, normallik incelenirken aslında tam normallikten önemli ölçüde sapmanın olup olmadığına bakılması gerekmektedir. Bu nedenle normal dağılım için incelenmesi gereken iki temel kriter vardır. Birinci kriter basıklık ve çarpıklık katsayılarının -1 ile +1 aralığında yer alması gerekir. Diğer kriter ise Shapiro-Wilk ve Kolmogorov-Smirnov testleridir. Grup büyüklüğü 50’den küçük ise Shapiro-Wilk, 50’den büyük ise Kolmogorov-Smirnov testi, verilerin normal dağılıp dağılmadığını incelemek için kullanılmaktadır. Bu çalışmada katılımcıların sayısının 50’den fazla olması nedeniyle Kolmogorov-Smirnov testi sonuçları değerlendirmeye alınmıştır. Tüm bu kriterler göz önünde bulundurularak; Spora Katılım Motivasyonu Envanterinin alt boyutlarının dağılımının normal olduğu belirlenmiştir ve parametrik testler kullanılmıştır.

Tablo 3. Cinsiyete göre t testi sonuçları

| Alt Boyutlar | Cinsiyet | n | \bar{X} | Ss. | t | Sd. | p |
|--------------------|----------|-----|-----------|-----|------|-----|-----|
| Başarı/Statü | Kadın | 189 | 1.74 | .74 | .90 | 434 | .37 |
| | Erkek | 247 | 1.67 | .72 | | | |
| Fiziksel Uygunluk | Kadın | 189 | 1.73 | .73 | 1.36 | 434 | .18 |
| | Erkek | 247 | 1.63 | .76 | | | |
| Takım Üyeliği Ruhu | Kadın | 189 | 1.73 | .74 | 1.61 | 434 | .11 |
| | Erkek | 247 | 1.61 | .78 | | | |
| Arkadaş | Kadın | 189 | 1.80 | .60 | .90 | 434 | .37 |
| | Erkek | 247 | 1.74 | .66 | | | |
| Eğlence | Kadın | 189 | 1.70 | .78 | .64 | 434 | .52 |
| | Erkek | 247 | 1.65 | .72 | | | |
| Yarışma | Kadın | 189 | 1.75 | .76 | 1.97 | 434 | .05 |
| | Erkek | 247 | 1.60 | .75 | | | |
| Beceri Gelişimi | Kadın | 189 | 1.73 | .76 | 1.55 | 434 | .12 |
| | Erkek | 247 | 1.62 | .79 | | | |
| Hareket/Aktif Olma | Kadın | 189 | 1.70 | .78 | 1.08 | 434 | .28 |
| | Erkek | 247 | 1.61 | .79 | | | |

Tablo 3'te görüldüğü üzere, katılımcıların spora katılım motivasyonu envanterinin alt boyutlarından elde ettikleri puanlar cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılık göstermemektedir ($p>.05$).

Tablo 4. Yaş aralığına dair betimleyici istatistikler

| Alt Boyutlar | Yaş Aralığı | N | \bar{X} | ss |
|--------------------|-----------------|-----|-----------|-----|
| Başarı/Statü | 15-19 yaş arası | 272 | 1.59 | .71 |
| | 20-24 yaş arası | 62 | 1.85 | .71 |
| | 25-29 yaş arası | 23 | 1.93 | .68 |
| | 30 yaş ve üzeri | 79 | 1.89 | .75 |
| Fiziksel Uygunluk | 15-19 yaş arası | 272 | 1.56 | .71 |
| | 20-24 yaş arası | 62 | 1.87 | .75 |
| | 25-29 yaş arası | 23 | 1.92 | .74 |
| | 30 yaş ve üzeri | 79 | 1.82 | .81 |
| Takım Üyeliği Ruhu | 15-19 yaş arası | 272 | 1.56 | .74 |

| | | | | |
|---------------------------|-----------------|-----|------|-----|
| | 20-24 yaş arası | 62 | 1.85 | .73 |
| | 25-29 yaş arası | 23 | 1.87 | .78 |
| | 30 yaş ve üzeri | 79 | 1.83 | .80 |
| Arkadaş | 15-19 yaş arası | 272 | 1.71 | .63 |
| | 20-24 yaş arası | 62 | 1.86 | .56 |
| | 25-29 yaş arası | 23 | 1.80 | .62 |
| | 30 yaş ve üzeri | 79 | 1.90 | .68 |
| Eğlence | 15-19 yaş arası | 272 | 1.58 | .72 |
| | 20-24 yaş arası | 62 | 1.84 | .77 |
| | 25-29 yaş arası | 23 | 1.80 | .70 |
| | 30 yaş ve üzeri | 79 | 1.81 | .81 |
| Yarışma | 15-19 yaş arası | 272 | 1.56 | .74 |
| | 20-24 yaş arası | 62 | 1.80 | .74 |
| | 25-29 yaş arası | 23 | 1.87 | .66 |
| | 30 yaş ve üzeri | 79 | 1.86 | .78 |
| Beceri Gelişimi | 15-19 yaş arası | 272 | 1.54 | .76 |
| | 20-24 yaş arası | 62 | 1.89 | .76 |
| | 25-29 yaş arası | 23 | 1.93 | .67 |
| | 30 yaş ve üzeri | 79 | 1.86 | .80 |
| Hareket/Aktif Olma | 15-19 yaş arası | 272 | 1.54 | .75 |
| | 20-24 yaş arası | 62 | 1.82 | .83 |
| | 25-29 yaş arası | 23 | 1.83 | .77 |
| | 30 yaş ve üzeri | 79 | 1.82 | .83 |

Tablo 4'te görüldüğü üzere; düşük ortalamaların daha yüksek motivasyon anlamını ifade ettiği düşünüldüğünde başarı, fiziksel uygunluk, takım üyeliği, arkadaş, eğlence, yarışma, beceri gelişimi ve aktif olma alt boyutlarında en yüksek motivasyonun 15-19 yaş arası bireylerde olduğu görülmektedir. Belirlenen bu ortalamalar arasındaki farkın anlamlı olup olmadığı tablo 5'te sunulmuştur.

Tablo 5. Yaş aralığına göre ANOVA sonuçları

| Alt Boyutlar | Varyansın Kaynağı | Kareler Toplamı | Sd | Kareler Ortalaması | F | p |
|--------------------|-------------------|-----------------|-----|--------------------|------|------|
| Başarı/Statü | Gruplar arası | 8.83 | 3 | 2.94 | 5.76 | .00* |
| | Grup içi | 220.81 | 432 | .51 | | |
| Fiziksel Uygunluk | Gruplar arası | 8.31 | 3 | 2.77 | 5.10 | .00* |
| | Grup içi | 234.34 | 432 | .54 | | |
| Takım Üyeliği Ruhu | Gruplar arası | 8.55 | 3 | 2.85 | 5.06 | .00* |
| | Grup içi | 243.33 | 432 | .56 | | |
| Arkadaş | Gruplar arası | 2.95 | 3 | .98 | 2.47 | .06 |
| | Grup içi | 171.72 | 432 | .40 | | |
| Eğlence | Gruplar arası | 5.92 | 3 | 1.97 | 3.58 | .00* |
| | Grup içi | 237.68 | 432 | .55 | | |
| Yarışma | Gruplar arası | 7.84 | 3 | 2.61 | 4.72 | .00* |
| | Grup içi | 238.83 | 432 | .55 | | |
| Beceri Gelişimi | Gruplar arası | 11.99 | 3 | 3.99 | 6.82 | .00* |
| | Grup içi | 253.23 | 432 | .59 | | |
| Hareket/Aktif Olma | Gruplar arası | 8.35 | 3 | 2.78 | 4.58 | .00* |
| | Grup içi | 262.19 | 432 | .61 | | |

Tablo 5. incelendiğinde başarı ($F_{3-432}=5.76$), fiziksel uygunluk ($F_{3-432}=5.10$), takım üyeliği ruhu ($F_{3-432}=5.06$), eğlence ($F_{3-432}=3.58$), yarışma ($F_{3-432}=4.72$), beceri gelişimi ($F_{3-432}=6.82$) ve aktif olma ($F_{3-432}=4.58$) alt boyutlarında yaş aralığına göre anlamlı düzeyde farklılaşma bulunmaktadır ($p<.05$). Arkadaş alt boyutunda ($F_{3-432}=2.47$) ise yaş aralığına göre farklılaşma bulunmamaktadır ($p>.05$).

Alt boyutlardaki anlamlı farklılığın hangi yaş aralıkları arasında gerçekleştiğini saptayabilmek amacıyla Post Hoc testlerinden Tukey HSD testi sonuçlarına bakılmıştır. Tukey HSD testi sonucuna göre başarı alt boyutundaki farklılığın 15-19 yaş ($X^- =1.59$, $ss=.71$) ile 20-24 yaş ($X^- =1.85$, $ss=.71$) arasında ve 15-19 yaş ($X^- =1.59$, $ss=.71$) ile 30 yaş üzeri ($X^- =1.89$, $ss=.75$) yaş aralığı arasında olduğu görülmektedir. 15-19 yaş aralığındaki bireylerin, 20-24

yaş ve 30 üzeri yaş aralığındaki bireylere göre daha yüksek başarı motivasyonuna sahip oldukları söylenebilir.

Fiziksel uygunluk alt boyutundaki farklılığın 15-19 yaş ($X^- = 1.56$, $ss=.71$) ile 20- 24 yaş ($X^- = 1.87$, $ss=.75$) arasında ve 15-19 yaş ($X^- = 1.56$, $ss=.71$) ile 30 yaş üzeri ($X^- = 1.82$, $ss=.81$) yaş aralığı arasında olduğu görülmektedir. 15-19 yaş aralığındaki bireylerin, 20-24 yaş ve 30 üzeri yaş aralığındaki bireylere göre daha fazla fiziksel uygunluk motivasyonuna sahip oldukları söylenebilir.

Takım üyeliği ruhu alt boyutundaki farklılığın 15-19 yaş ($X^- = 1.56$, $ss=.74$) ile 20- 24 yaş ($X^- = 1.85$, $ss=.73$) arasında ve 15-19 yaş ($X^- = 1.56$, $ss=.74$) ile 30 yaş üzeri ($X^- = 1.83$, $ss=.80$) yaş aralığı arasında olduğu görülmektedir. 15-19 yaş aralığındaki bireylerin, 20-24 yaş ve 30 üzeri yaş aralığındaki bireylere göre daha fazla takım üyeliği motivasyonuna sahip oldukları söylenebilir.

Yarışma alt boyutundaki farklılığın 15-19 yaş ($X^- = 1.56$, $ss=.74$) ile 30 yaş üzeri ($X^- = 1.86$, $ss=.78$) yaş aralığı arasında olduğu görülmektedir. 15-19 yaş aralığındaki bireylerin, 30 üzeri yaş aralığındaki bireylere göre daha fazla yarışma motivasyonuna sahip oldukları söylenebilir.

Beceri gelişimi alt boyutundaki farklılığın 15-19 yaş ($X^- = 1.54$, $ss=.76$) ile 20-24 yaş ($X^- = 1.89$, $ss=.76$) arasında ve 15-19 yaş ($X^- = 1.54$, $ss=.76$) ile 30 yaş üzeri ($X^- = 1.86$, $ss=.80$) yaş aralığı arasında olduğu görülmektedir. 15-19 yaş aralığındaki bireylerin, 20-24 yaş ve 30 üzeri yaş aralığındaki bireylere göre daha fazla beceri gelişimi motivasyonuna sahip oldukları söylenebilir.

Hareket alt boyutundaki farklılığın 15-19 yaş ($X^- = 1.54$, $ss=.75$) ile 30 yaş üzeri ($X^- = 1.82$, $ss=.83$) yaş aralığı arasında olduğu görülmektedir. 15-19 yaş aralığındaki bireylerin, 30 üzeri yaş aralığındaki bireylere göre daha fazla hareket motivasyonuna sahip oldukları söylenebilir.

Tablo 6. Spor branşına göre t testi sonuçları

| Alt Boyutlar | Spor Branşı | n | X | Ss | t | Sd. | p |
|--------------------|-------------|-----|------|-----|------|-----|------|
| Başarı/ Statü | Bireysel | 223 | 1.77 | .74 | .90 | 434 | .04* |
| | Takım | 213 | 1.63 | .71 | | | |
| Fiziksel Uygunluk | Bireysel | 223 | 1.74 | .75 | 1.36 | 434 | .06 |
| | Takım | 213 | 1.61 | .73 | | | |
| Takım Üyeliği Ruhu | Bireysel | 223 | 1.77 | .74 | 1.61 | 434 | .00* |
| | Takım | 213 | 1.55 | .76 | | | |
| Arkadaş | Bireysel | 223 | 1.84 | .64 | .90 | 434 | .02* |
| | Takım | 213 | 1.69 | .62 | | | |
| Eğlence | Bireysel | 223 | 1.74 | .76 | .64 | 434 | .04* |
| | Takım | 213 | 1.60 | .74 | | | |
| Yarışma | Bireysel | 223 | 1.74 | .74 | 1.97 | 434 | .05 |

| | | | | | | | |
|----------------------------|----------|-----|------|-----|------|-----|------|
| | Takım | 213 | 1.59 | .76 | | | |
| Beceri Gelişimi | Bireysel | 223 | 1.78 | .78 | 1.55 | 434 | .00* |
| | Takım | 213 | 1.55 | .76 | | | |
| Hareket/ Aktif Olma | Bireysel | 223 | 1.73 | .79 | 1.08 | 434 | .02* |
| | Takım | 213 | 1.55 | .78 | | | |

Tablo 6'da görüldüğü üzere katılımcıların başarı, takım üyeliği ruhu, arkadaş, eğlence, beceri gelişimi ve hareket alt boyutlarındaki puanları spor branşına göre anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir (p.05). Puan ortalamaları incelendiğinde takım sporuyla uğraşanların (Başarı=1.63, Takım üyeliği ruhu =1.55, Arkadaş =1.69, Eğlence =1.60, Beceri gelişimi=1.55, Hareket=1.55), bireysel spor yapanlara göre (Başarı=1.63, Takım üyeliği ruhu =1.55, Arkadaş =1.69, Eğlence =1.60, Beceri gelişimi=1.55, Hareket=1.55)daha yüksek motivasyona sahip olduğu görülmektedir.

Tablo 7. Spor yapma yılına dair betimleyici istatistikler

| Alt Boyutlar | Spor Yapma Yılı | n | \bar{X} | ss |
|---------------------------|-----------------|-----|-----------|-----|
| Başarı/Statü | 1 yıldan az | 122 | 1.67 | .70 |
| | 1-3 yıl arası | 138 | 1.69 | .71 |
| | 4-6 yıl arası | 77 | 1.61 | .70 |
| | 7 yıl ve üzeri | 99 | 1.82 | .78 |
| Fiziksel Uygunluk | 1 yıldan az | 122 | 1.68 | .69 |
| | 1-3 yıl arası | 138 | 1.67 | .76 |
| | 4-6 yıl arası | 77 | 1.58 | .72 |
| | 7 yıl ve üzeri | 99 | 1.75 | .82 |
| Takım Üyeliği Ruhu | 1 yıldan az | 122 | 1.65 | .73 |
| | 1-3 yıl arası | 138 | 1.68 | .76 |
| | 4-6 yıl arası | 77 | 1.59 | .74 |
| | 7 yıl ve üzeri | 99 | 1.73 | .82 |
| Arkadaş | 1 yıldan az | 122 | 1.74 | .58 |
| | 1-3 yıl arası | 138 | 1.83 | .64 |
| | 4-6 yıl arası | 77 | 1.67 | .64 |
| | 7 yıl ve üzeri | 99 | 1.80 | .68 |
| Eğlence | 1 yıldan az | 122 | 1.63 | .72 |
| | 1-3 yıl arası | 138 | 1.68 | .73 |
| | 4-6 yıl arası | 77 | 1.63 | .76 |
| | 7 yıl ve üzeri | 99 | 1.75 | .79 |
| Yarışma | 1 yıldan az | 122 | 1.64 | .71 |
| | 1-3 yıl arası | 138 | 1.69 | .77 |
| | 4-6 yıl arası | 77 | 1.61 | .70 |
| | 7 yıl ve üzeri | 99 | 1.71 | .82 |
| Beceri Gelişimi | 1 yıldan az | 122 | 1.68 | .74 |
| | 1-3 yıl arası | 138 | 1.62 | .78 |

| | | | | |
|---------------------------|----------------|-----|------|-----|
| | 4-6 yıl arası | 77 | 1.58 | .78 |
| | 7 yıl ve üzeri | 99 | 1.78 | .83 |
| Hareket/Aktif Olma | 1 yıldan az | 122 | 1.61 | .72 |
| | 1-3 yıl arası | 138 | 1.65 | .80 |
| | 4-6 yıl arası | 77 | 1.55 | .79 |
| | 7 yıl ve üzeri | 99 | 1.75 | .85 |

Tablo 7'de görüldüğü üzere; düşük ortalamanın daha yüksek motivasyon anlamını ifade ettiği düşünüldüğünde başarı, fiziksel uygunluk, takım üyeliği, arkadaş, eğlence, yarışma, beceri gelişimi ve aktif olma alt boyutlarında en yüksek motivasyonun 4- 6 yıl arası spor yapan bireylerde olduğu görülmektedir. Belirlenen bu ortalamalar arasındaki farkın anlamlı olup olmadığı tablo 8'de sunulmuştur.

Tablo 8. Spor yapma yılına göre ANOVA sonuçları

| Alt Boyutlar | Varyansın Kaynağı | Kareler Toplamı | Sd | Kareler Ortalaması | F | p |
|----------------------------|-------------------|-----------------|-----|--------------------|------|-----|
| Başarı/Statü | Gruplar arası | 2.40 | 3 | .80 | 1.52 | .21 |
| | Grup içi | 227.24 | 432 | .53 | | |
| Fiziksel Uygunluk | Gruplar arası | 1.22 | 3 | .41 | .73 | .54 |
| | Grup içi | 241.42 | 432 | .56 | | |
| Takım Üyeliği Ruh | Gruplar arası | .92 | 3 | .31 | .53 | .66 |
| | Grup içi | 250.96 | 432 | .58 | | |
| Arkadaş | Gruplar arası | 1.48 | 3 | .49 | 1.23 | .30 |
| | Grup içi | 173.19 | 432 | .40 | | |
| Eğlence | Gruplar arası | .95 | 3 | .32 | .56 | .64 |
| | Grup içi | 242.65 | 432 | .56 | | |
| Yarışma | Gruplar arası | .63 | 3 | .21 | .37 | .78 |
| | Grup içi | 246.04 | 432 | .57 | | |
| Beceri Gelişimi | Gruplar arası | 2.07 | 3 | .69 | 1.13 | .34 |
| | Grup içi | 263.16 | 432 | .61 | | |
| Hareket/ Aktif Olma | Gruplar arası | 1.92 | 3 | .64 | 1.03 | .38 |
| | Grup içi | 268.62 | 432 | .62 | | |

Tablo 8 incelendiğinde başarı ($F_{3-432}=1.52$), fiziksel uygunluk ($F_{3-432}=.73$), takım üyeliği ruhu ($F_{3-432}=.53$), arkadaş ($F_{3-432}=1.23$), eğlence ($F_{3-432}=.56$), yarışma ($F_{3-432}=.37$), beceri gelişimi ($F_{3-432}=1.13$) ve aktif olma ($F_{3-432}=1.03$) alt boyutlarında yaş aralığına göre anlamlı düzeyde farklılaşma bulunmamaktadır ($p>.05$).

Tablo 9. Ailede sporla uğraşan bireylere göre t testi sonuçları

| Alt Boyutlar | Sporla uğraşan birey | n | \bar{X} | Ss. | t | Sd. | p |
|--------------------------|----------------------|-----|-----------|-----|------|-----|-----|
| Başarı/ Statü | Var | 156 | 1.78 | .78 | 1.61 | 434 | .11 |
| | Yok | 280 | 1.66 | .70 | | | |
| Fiziksel Uygunluk | Var | 156 | 1.72 | .77 | .87 | 434 | .38 |
| | Yok | 280 | 1.65 | .73 | | | |
| Takım Üyeliği Ruhu | Var | 156 | 1.73 | .77 | 1.26 | 434 | .21 |
| | Yok | 280 | 1.63 | .75 | | | |
| Arkadaş | Var | 156 | 1.79 | .67 | .51 | 434 | .61 |
| | Yok | 280 | 1.76 | .62 | | | |
| Eğlence | Var | 156 | 1.74 | .77 | 1.49 | 434 | .14 |
| | Yok | 280 | 1.63 | .73 | | | |
| Yarışma | Var | 156 | 1.72 | .77 | 1.11 | 434 | .27 |
| | Yok | 280 | 1.64 | .74 | | | |
| Beceri Gelişimi | Var | 156 | 1.71 | .82 | .88 | 434 | .38 |
| | Yok | 280 | 1.64 | .76 | | | |
| Hareket/ Aktif Olma | Var | 156 | 1.71 | .84 | 1.23 | 434 | .22 |
| | Yok | 280 | 1.61 | .76 | | | |

Tablo 9'da görüldüğü üzere katılımcıların başarı, takım üyeliği ruhu, arkadaş, eğlence, beceri gelişimi ve hareket, fiziksel uygunluk ve yarışma alt boyutlarında puanları ailede sporla uğraşan bireylerin var olup olmama durumuna göre anlamlı düzeyde farklılık göstermemektedir ($p>.05$).

Tablo 10. Anne eğitim düzeyine dair betimleyici istatistikler

| Alt Boyutlar | Anne Eğitim Düzeyi | n | \bar{X} | ss |
|-------------------|--------------------|-----|-----------|-----|
| Başarı/Statü | Okuryazar Değil | 14 | 2.01 | .77 |
| | İlkokul | 170 | 1.73 | .71 |
| | Ortaokul | 109 | 1.61 | .69 |
| | Lise | 98 | 1.70 | .78 |
| | Üniversite | 45 | 1.72 | .73 |
| Fiziksel Uygunluk | Okuryazar Değil | 14 | 1.97 | .71 |
| | İlkokul | 170 | 1.68 | .76 |

| | | | | |
|---------------------------|-----------------|-----|------|-----|
| | Ortaokul | 109 | 1.62 | .70 |
| | Lise | 98 | 1.72 | .79 |
| | Üniversite | 45 | 1.59 | .71 |
| Takım Üyeliği Ruhu | Okuryazar Değil | 14 | 2.05 | .82 |
| | İlkokul | 170 | 1.68 | .77 |
| | Ortaokul | 109 | 1.60 | .73 |
| | Lise | 98 | 1.66 | .79 |
| | Üniversite | 45 | 1.67 | .74 |
| Arkadaş | Okuryazar Değil | 14 | 2.14 | .52 |
| | İlkokul | 170 | 1.78 | .64 |
| | Ortaokul | 109 | 1.72 | .60 |
| | Lise | 98 | 1.76 | .67 |
| | Üniversite | 45 | 1.72 | .62 |
| Eğlence | Okuryazar Değil | 14 | 1.80 | .79 |
| | İlkokul | 170 | 1.70 | .75 |
| | Ortaokul | 109 | 1.62 | .74 |
| | Lise | 98 | 1.70 | .78 |
| | Üniversite | 45 | 1.57 | .68 |
| Yarışma | Okuryazar Değil | 14 | 1.93 | .86 |
| | İlkokul | 170 | 1.69 | .76 |
| | Ortaokul | 109 | 1.63 | .72 |
| | Lise | 98 | 1.65 | .80 |
| | Üniversite | 45 | 1.61 | .67 |
| Beceri Gelişimi | Okuryazar Değil | 14 | 2.00 | .82 |
| | İlkokul | 170 | 1.64 | .77 |
| | Ortaokul | 109 | 1.66 | .78 |
| | Lise | 98 | 1.71 | .82 |
| | Üniversite | 45 | 1.59 | .70 |
| Hareket/Aktif Olma | Okuryazar Değil | 14 | 1.90 | .74 |
| | İlkokul | 170 | 1.66 | .79 |
| | Ortaokul | 109 | 1.58 | .78 |
| | Lise | 98 | 1.67 | .82 |
| | Üniversite | 45 | 1.59 | .73 |

Tablo 10'da görüldüğü üzere; düşük ortalamanın daha yüksek motivasyon anlamını ifade ettiği düşünüldüğünde başarı, fiziksel uygunluk, takım üyeliği, arkadaş, eğlence, yarışma, beceri gelişimi ve aktif olma alt boyutlarında en yüksek motivasyonun annesi ortaokul mezunu olanlarda olduğu görülmektedir. Belirlenen bu ortalamalar arasındaki farkın anlamlı olup olmadığı tablo 11'de sunulmuştur.

Tablo 11. Anne eğitim düzeyine göre ANOVA sonuçları

| Alt Boyutlar | Varyansın Kaynağı | Kareler Toplamı | Sd | Kareler Ortalaması | F | p |
|--------------------|-------------------|-----------------|-----|--------------------|------|-----|
| Başarı/Statü | Gruplar arası | 2.45 | 4 | .61 | 1.16 | .33 |
| | Grup içi | 227.19 | 431 | .53 | | |
| Fiziksel Uygunluk | Gruplar arası | 2.08 | 4 | .52 | .93 | .45 |
| | Grup içi | 240.56 | 431 | .56 | | |
| Takım Üyeliği Ruhu | Gruplar arası | 2.63 | 4 | .66 | 1.14 | .34 |
| | Grup içi | 249.25 | 431 | .58 | | |
| Arkadaş | Gruplar arası | 2.33 | 4 | .58 | 1.45 | .22 |
| | Grup içi | 172.35 | 431 | .40 | | |
| Eğlence | Gruplar arası | 1.24 | 4 | .31 | .55 | .70 |
| | Grup içi | 242.36 | 431 | .56 | | |
| Yarışma | Gruplar arası | 1.39 | 4 | .35 | .61 | .65 |
| | Grup içi | 245.27 | 431 | .57 | | |
| Beceri Gelişimi | Gruplar arası | 2.11 | 4 | .53 | .87 | .49 |
| | Grup içi | 263.11 | 431 | .61 | | |
| Hareket/Aktif Olma | Gruplar arası | 1.56 | 4 | .39 | .62 | .65 |
| | Grup içi | 268.98 | 431 | .62 | | |

Tablo 11. incelendiğinde başarı (F4-431=1.16), fiziksel uygunluk (F4-431=.93), takım üyeliği ruhu (F4-431=1.14), arkadaş (F4-431=1.45), eğlence (F4-431=.55), yarışma (F4-431=.61), beceri gelişimi (F4-431=.87) ve aktif olma (F4-431=.62) alt boyutlarında anne eğitim durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşma bulunmamaktadır (p>.05).

Tablo 12. Baba eğitim düzeyine dair betimleyici istatistikler

| Alt Boyutlar | Baba Eğitim Düzeyi | n | \bar{X} | ss |
|-------------------|--------------------|-----|-----------|-----|
| Başarı/Statü | Okuryazar Değil | 3 | 1.60 | .72 |
| | İlkokul | 106 | 1.78 | .73 |
| | Ortaokul | 82 | 1.60 | .65 |
| | Lise | 154 | 1.72 | .76 |
| | Üniversite | 91 | 1.66 | .74 |
| Fiziksel Uygunluk | Okuryazar Değil | 3 | 2.13 | .70 |
| | İlkokul | 106 | 1.70 | .75 |

| | | | | |
|---------------------------|-----------------|-----|------|------|
| | Ortaokul | 82 | 1.57 | .66 |
| | Lise | 154 | 1.69 | .80 |
| | Üniversite | 91 | 1.69 | .73 |
| Takım Üyeliği Ruhu | Okuryazar Değil | 3 | 1.67 | 1.15 |
| | İlkokul | 106 | 1.77 | .78 |
| | Ortaokul | 82 | 1.54 | .68 |
| | Lise | 154 | 1.66 | .79 |
| | Üniversite | 91 | 1.67 | .76 |
| Arkadaş | Okuryazar Değil | 3 | 1.78 | 1.07 |
| | İlkokul | 106 | 1.78 | .62 |
| | Ortaokul | 82 | 1.68 | .54 |
| | Lise | 154 | 1.78 | .66 |
| | Üniversite | 91 | 1.80 | .67 |
| Eğlence | Okuryazar Değil | 3 | 1.92 | .95 |
| | İlkokul | 106 | 1.69 | .74 |
| | Ortaokul | 82 | 1.57 | .67 |
| | Lise | 154 | 1.73 | .76 |
| | Üniversite | 91 | 1.64 | .79 |
| Yarışma | Okuryazar Değil | 3 | 1.44 | .77 |
| | İlkokul | 106 | 1.72 | .79 |
| | Ortaokul | 82 | 1.60 | .65 |
| | Lise | 154 | 1.70 | .79 |
| | Üniversite | 91 | 1.62 | .74 |
| Beceri Gelişimi | Okuryazar Değil | 3 | 1.89 | 1.02 |
| | İlkokul | 106 | 1.69 | .79 |
| | Ortaokul | 82 | 1.63 | .76 |
| | Lise | 154 | 1.63 | .79 |
| | Üniversite | 91 | 1.72 | .78 |
| Hareket/Aktif Olma | Okuryazar Değil | 3 | 1.78 | .84 |
| | İlkokul | 106 | 1.69 | .79 |
| | Ortaokul | 82 | 1.55 | .75 |
| | Lise | 154 | 1.65 | .81 |
| | Üniversite | 91 | 1.66 | .80 |

Tablo 12'de görüldüğü üzere; düşük ortalamanın daha yüksek motivasyon anlamını ifade ettiği düşünüldüğünde başarı, fiziksel uygunluk, takım üyeliği, arkadaş, eğlence, yarışma, beceri gelişimi ve aktif olma alt boyutlarında en yüksek motivasyonun babası ortaokul mezunu olanlarda olduğu görülmektedir. Belirlenen bu ortalamalar arasındaki farkın anlamlı olup olmadığı tablo 13'de sunulmuştur.

Tablo 13. Baba eğitim düzeyine göre ANOVA sonuçları

| Alt Boyutlar | Varyansın Kaynağı | Kareler Toplamı | Sd | Kareler Ortalaması | F | p |
|--------------------|-------------------|-----------------|-----|--------------------|------|-----|
| Başarı/Statü | Gruplar arası | 1.70 | 4 | .43 | .81 | .52 |
| | Grup içi | 227.94 | 431 | .53 | | |
| Fiziksel Uygunluk | Gruplar arası | 1.68 | 4 | .42 | .75 | .56 |
| | Grup içi | 240.97 | 431 | .56 | | |
| Takım Üyeliği Ruhu | Gruplar arası | 2.39 | 4 | .60 | 1.03 | .39 |
| | Grup içi | 249.49 | 431 | .58 | | |
| Arkadaş | Gruplar arası | .75 | 4 | .19 | .47 | .76 |
| | Grup içi | 173.92 | 431 | .40 | | |
| Eğlence | Gruplar arası | 1.72 | 4 | .43 | .77 | .55 |
| | Grup içi | 241.88 | 431 | .56 | | |
| Yarışma | Gruplar arası | 1.22 | 4 | .30 | .53 | .71 |
| | Grup içi | 245.45 | 431 | .57 | | |
| Beceri Gelişimi | Gruplar arası | .76 | 4 | .19 | .31 | .87 |
| | Grup içi | 264.46 | 431 | .61 | | |
| Hareket/Aktif Olma | Gruplar arası | .99 | 4 | .25 | .40 | .81 |
| | Grup içi | 269.53 | 431 | .63 | | |

Tablo 13 incelendiğinde başarı ($F_{4-431}=.81$), fiziksel uygunluk ($F_{4-431}=.75$), takım üyeliği ruhu ($F_{4-431}=1.03$), arkadaş ($F_{4-431}=.47$), eğlence ($F_{4-431}=.77$), yarışma ($F_{4-431}=.53$), beceri gelişimi ($F_{4-431}=.31$) ve aktif olma ($F_{4-431}=.40$) alt boyutlarında baba eğitim durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşma bulunmamaktadır ($p>.05$).

Tablo 14. Anne mesleğine dair betimleyici istatistikler

| Alt Boyutlar | Anne Mesleği | n | \bar{X} | ss |
|--------------------|----------------|-----|-----------|-----|
| Başarı/Statü | Ev hanımı | 339 | 1.74 | .73 |
| | Kamu | 30 | 1.51 | .70 |
| | Özel sektör | 41 | 1.42 | .64 |
| | Serbest meslek | 15 | 1.89 | .73 |
| | Emekli | 11 | 1.89 | .83 |
| Fiziksel Uygunluk | Ev hanımı | 339 | 1.56 | .65 |
| | Kamu | 30 | 1.46 | .66 |
| | Özel sektör | 41 | 1.93 | .81 |
| | Serbest meslek | 15 | 1.76 | .91 |
| | Emekli | 11 | 1.68 | .76 |
| Takım Üyeliği Ruhu | Ev hanımı | 339 | 1.68 | .69 |
| | Kamu | 30 | 1.47 | .74 |
| | Özel sektör | 41 | 1.88 | .82 |
| | Serbest meslek | 15 | 1.68 | .88 |

| | | | | |
|---------------------------|----------------|-----|------|-----|
| | Emekli | 11 | 1.79 | .62 |
| Arkadaş | Ev hanımı | 339 | 1.69 | .56 |
| | Kamu | 30 | 1.53 | .70 |
| | Özel sektör | 41 | 2.04 | .68 |
| | Serbest meslek | 15 | 1.67 | .76 |
| | Emekli | 11 | 1.56 | .65 |
| Eğlence | Ev hanımı | 339 | 1.72 | .76 |
| | Kamu | 30 | 1.48 | .66 |
| | Özel sektör | 41 | 1.38 | .61 |
| | Serbest meslek | 15 | 1.83 | .77 |
| | Emekli | 11 | 1.73 | .88 |
| Yarışma | Ev hanımı | 339 | 1.70 | .76 |
| | Kamu | 30 | 1.46 | .69 |
| | Özel sektör | 41 | 1.40 | .65 |
| | Serbest meslek | 15 | 1.98 | .81 |
| | Emekli | 11 | 1.79 | .83 |
| Beceri Gelişimi | Ev hanımı | 339 | 1.70 | .79 |
| | Kamu | 30 | 1.57 | .69 |
| | Özel sektör | 41 | 1.36 | .66 |
| | Serbest meslek | 15 | 1.82 | .82 |
| | Emekli | 11 | 1.85 | .82 |
| Hareket/Aktif Olma | Ev hanımı | 339 | 1.67 | .80 |
| | Kamu | 30 | 1.51 | .67 |
| | Özel sektör | 41 | 1.38 | .69 |
| | Serbest meslek | 15 | 1.93 | .89 |
| | Emekli | 11 | 1.73 | .87 |

Tablo 14'te görüldüğü üzere; düşük ortalamanın daha yüksek motivasyon anlamını ifade ettiği düşünüldüğünde başarı, fiziksel uygunluk, takım üyeliği, arkadaş, eğlence, yarışma, beceri gelişimi ve aktif olma alt boyutlarında en yüksek motivasyonun annesi özel sektörde çalışanlarda olduğu görülmektedir. Belirlenen bu ortalamalar arasındaki farkın anlamlı olup olmadığı tablo 15'te sunulmuştur.

Tablo 15. Anne mesleğine göre ANOVA sonuçları

| Alt Boyutlar | Varyansın Kaynağı | Kareler Toplamı | Sd | Kareler Ortalaması | F | p |
|--------------------------|-------------------|-----------------|-----|--------------------|------|------|
| Başarı/Statü | Gruplar arası | 5.69 | 4 | 1.42 | 2.74 | .03* |
| | Grup içi | 223.95 | 431 | .52 | | |
| Fiziksel Uygunluk | Gruplar arası | 3.57 | 4 | .89 | 1.61 | .17 |
| | Grup içi | 239.08 | 431 | .56 | | |
| Takım Üyeliği | Gruplar | 2.34 | 4 | .58 | 1.01 | .40 |

| | | | | | | |
|---------------------------|---------------|--------|-----|------|------|------|
| Ruhu | arası | | | | | |
| | Grup içi | 249.54 | 431 | .58 | | |
| Arkadaş | Gruplar arası | 4.04 | 4 | 1.01 | 2.55 | .04* |
| | Grup içi | 170.63 | 431 | .40 | | |
| Eğlence | Gruplar arası | 5.67 | 4 | 1.42 | 2.57 | .04* |
| | Grup içi | 237.93 | 431 | .55 | | |
| Yarışma | Gruplar arası | 6.28 | 4 | 1.57 | 2.82 | .03* |
| | Grup içi | 240.39 | 431 | .56 | | |
| Beceri Gelişimi | Gruplar arası | 5.34 | 4 | 1.34 | 2.22 | .07 |
| | Grup içi | 259.88 | 431 | .60 | | |
| Hareket/Aktif Olma | Gruplar arası | 4.91 | 4 | 1.23 | 1.99 | .09 |
| | Grup içi | 265.62 | 431 | .62 | | |

Tablo 15 incelendiğinde başarı ($F_{4-431}=2.74$), arkadaş ($F_{4-431}=2.55$), eğlence ($F_{4-431}=2.57$), yarışma ($F_{4-431}=2.82$) alt boyutlarında anne mesleğine göre anlamlı düzeyde farklılaşma bulunmaktadır ($p<.05$). Fiziksel uygunluk ($F_{4-431}=1.61$), takım üyeliği ruhu ($F_{4-431}=1.01$), beceri gelişimi ($F_{4-431}=2.22$) ve aktif olma ($F_{4-431}=1.99$) alt boyutlarında ise anne mesleğine göre anlamlı düzeyde farklılaşma bulunmamaktadır ($p>.05$).

Alt boyutlardaki anlamlı farklılığın hangi meslek grupları arasında gerçekleştiğini saptayabilmek amacıyla Post Hoc testlerinden Tukey HSD testi sonuçlarına bakılmıştır. Tukey HSD testi sonucuna göre başarı alt boyutundaki farklılığın özel sektör ($\bar{X}=1.42$, $ss=.64$) ile ev hanımı ($\bar{X}=1.74$, $ss=.73$) meslekleri arasında olduğu görülmektedir. Annesi özel sektörde çalışan bireylerin, annesi ev hanımı olanlara göre daha yüksek başarı motivasyonuna sahip oldukları söylenebilir.

Arkadaş alt boyutundaki farklılığın özel sektör ($\bar{X}=1.53$, $ss=.70$) ile serbest meslek ($\bar{X}=2.04$, $ss=.68$) arasında olduğu görülmektedir. Annesi özel sektörde çalışan bireylerin, annesi serbest meslek kategorisinde olanlara göre daha yüksek arkadaş motivasyonuna sahip oldukları söylenebilir.

Eğlence alt boyutundaki farklılığın özel sektör ($\bar{X}=1.38$, $ss=.61$) ile ev hanımı ($\bar{X}=1.72$, $ss=.76$) meslekler arasında olduğu görülmektedir. Annesi özel sektörde çalışan bireylerin, annesi ev hanımı olanlara göre daha yüksek eğlence motivasyonuna sahip oldukları söylenebilir.

Yarışma alt boyutundaki farklılığın özel sektör ($\bar{X}=1.40$, $ss=.65$) ile serbest meslek ($\bar{X}=1.98$, $ss=.81$) arasında olduğu görülmektedir. Annesi özel sektörde

çalışan bireylerin, annesi serbest meslek kategorisinde olanlara göre daha yüksek yarışma motivasyonuna sahip oldukları söylenebilir.

Tablo 16. Baba mesleğine dair betimleyici istatistikler

| Alt Boyutlar | Anne Mesleği | n | \bar{X} | ss |
|---------------------------|----------------|-----|-----------|-----|
| Başarı/Statü | Ev hanımı | 136 | 1.65 | .73 |
| | Kamu | 70 | 1.67 | .75 |
| | Özel sektör | 61 | 1.75 | .77 |
| | Serbest meslek | 76 | 1.81 | .72 |
| | Emekli | 93 | 1.69 | .69 |
| Fiziksel Uygunluk | Ev hanımı | 136 | 1.67 | .73 |
| | Kamu | 70 | 1.67 | .77 |
| | Özel sektör | 61 | 1.84 | .78 |
| | Serbest meslek | 76 | 1.71 | .76 |
| | Emekli | 93 | 1.55 | .71 |
| Takım Üyeliği Ruh | Ev hanımı | 136 | 1.63 | .76 |
| | Kamu | 70 | 1.63 | .78 |
| | Özel sektör | 61 | 1.77 | .77 |
| | Serbest meslek | 76 | 1.81 | .76 |
| | Emekli | 93 | 1.56 | .73 |
| Arkadaş | Ev hanımı | 136 | 1.75 | .66 |
| | Kamu | 70 | 1.64 | .62 |
| | Özel sektör | 61 | 1.78 | .63 |
| | Serbest meslek | 76 | 1.94 | .60 |
| | Emekli | 93 | 1.75 | .61 |
| Eğlence | Ev hanımı | 136 | 1.69 | .77 |
| | Kamu | 70 | 1.59 | .77 |
| | Özel sektör | 61 | 1.79 | .76 |
| | Serbest meslek | 76 | 1.72 | .77 |
| | Emekli | 93 | 1.59 | .67 |
| Yarışma | Ev hanımı | 136 | 1.63 | .74 |
| | Kamu | 70 | 1.61 | .80 |
| | Özel sektör | 61 | 1.83 | .81 |
| | Serbest meslek | 76 | 1.74 | .73 |
| | Emekli | 93 | 1.60 | .72 |
| Beceri Gelişimi | Ev hanımı | 136 | 1.67 | .79 |
| | Kamu | 70 | 1.65 | .82 |
| | Özel sektör | 61 | 1.73 | .80 |
| | Serbest meslek | 76 | 1.79 | .75 |
| | Emekli | 93 | 1.55 | .76 |
| Hareket/Aktif Olma | Ev hanımı | 136 | 1.62 | .79 |
| | Kamu | 70 | 1.59 | .82 |
| | Özel sektör | 61 | 1.74 | .81 |
| | Serbest meslek | 76 | 1.72 | .77 |
| | Emekli | 93 | 1.59 | .77 |

Tablo 16’da görüldüğü üzere; düşük ortalamasının daha yüksek motivasyon anlamını ifade ettiği düşünüldüğünde başarı, arkadaş, eğlence, ve aktif olma alt boyutlarında en yüksek motivasyonun babası özel sektörde çalışanlarda; fiziksel uygunluk, takım üyeliği, yarışma ve beceri gelişimi alt boyutlarında ise serbest meslek sahibi olanlarda olduğu görülmektedir. Belirlenen bu ortalamalar arasındaki farkın anlamlı olup olmadığı tablo 17’de sunulmuştur.

Tablo 17. Baba mesleğine göre ANOVA sonuçları

| Alt Boyutlar | Varyansın Kaynağı | Kareler Toplamı | Sd | Kareler Ortalaması | F | p |
|--------------------|-------------------|-----------------|-----|--------------------|------|-----|
| Başarı/Statü | Gruplar arası | 1.48 | 4 | .37 | .70 | .60 |
| | Grup içi | 228.16 | 431 | .53 | | |
| Fiziksel Uygunluk | Gruplar arası | 3.00 | 4 | .75 | 1.35 | .25 |
| | Grup içi | 239.64 | 431 | .56 | | |
| Takım Üyeliği Ruhu | Gruplar arası | 3.70 | 4 | .93 | 1.61 | .17 |
| | Grup içi | 248.18 | 431 | .58 | | |
| Arkadaş | Gruplar arası | 3.62 | 4 | .90 | 2.28 | .06 |
| | Grup içi | 171.05 | 431 | .40 | | |
| Eğlence | Gruplar arası | 2.29 | 4 | .57 | 1.02 | .40 |
| | Grup içi | 241.31 | 431 | .56 | | |
| Yarışma | Gruplar arası | 2.75 | 4 | .69 | 1.22 | .30 |
| | Grup içi | 243.92 | 431 | .57 | | |
| Beceri Gelişimi | Gruplar arası | 2.61 | 4 | .65 | 1.07 | .37 |
| | Grup içi | 262.61 | 431 | .61 | | |
| Hareket/Aktif Olma | Gruplar arası | 1.58 | 4 | .40 | .63 | .64 |
| | Grup içi | 268.95 | 431 | .62 | | |

Tablo 17 incelendiğinde başarı (F4-431=.70), fiziksel uygunluk (F4-431=1.35), takım üyeliği ruhu (F4-431=1.61), arkadaş (F4-431=2.28), eğlence (F4-431=1.02), yarışma (F4-431=1.22), beceri gelişimi (F4-431=1.07) ve aktif olma (F4-431=.63) alt boyutlarında baba mesleğine göre anlamlı düzeyde farklılaşma bulunmamaktadır ($p>.05$).

Tablo 18. Aile gelir durumuna dair betimleyici istatistikler

| Alt Boyutlar | Anne Mesleği | n | \bar{X} | ss |
|-------------------|--------------|-----|-----------|-----|
| Başarı/Statü | Çok Kötü | 4 | 1.55 | .84 |
| | Kötü | 18 | 1.67 | .60 |
| | Orta | 230 | 1.74 | .75 |
| | İyi | 163 | 1.67 | .72 |
| | Çok İyi | 21 | 1.54 | .70 |
| Fiziksel Uygunluk | Çok Kötü | 4 | 1.55 | .85 |

| | | | | |
|---------------------------|----------|-----|------|------|
| | Kötü | 18 | 1.60 | .62 |
| | Orta | 230 | 1.72 | .77 |
| | İyi | 163 | 1.64 | .73 |
| | Çok İyi | 21 | 1.54 | .65 |
| Takım Üyeliği Ruh | Çok Kötü | 4 | 1.50 | 1.00 |
| | Kötü | 18 | 1.53 | .70 |
| | Orta | 230 | 1.71 | .78 |
| | İyi | 163 | 1.63 | .73 |
| Arkadaş | Çok İyi | 21 | 1.61 | .80 |
| | Çok Kötü | 4 | 1.42 | .63 |
| | Kötü | 18 | 1.91 | .65 |
| | Orta | 230 | 1.82 | .64 |
| Eğlence | İyi | 163 | 1.70 | .62 |
| | Çok İyi | 21 | 1.62 | .63 |
| | Çok Kötü | 4 | 1.63 | .92 |
| | Kötü | 18 | 1.44 | .71 |
| Yarışma | Orta | 230 | 1.74 | .76 |
| | İyi | 163 | 1.61 | .72 |
| | Çok İyi | 21 | 1.57 | .78 |
| | Çok Kötü | 4 | 1.58 | .74 |
| Beceri Gelişimi | Kötü | 18 | 1.54 | .78 |
| | Orta | 230 | 1.71 | .77 |
| | İyi | 163 | 1.64 | .73 |
| | Çok İyi | 21 | 1.48 | .71 |
| Hareket/Aktif Olma | Çok Kötü | 4 | 1.58 | .96 |
| | Kötü | 18 | 1.65 | .82 |
| | Orta | 230 | 1.69 | .79 |
| | İyi | 163 | 1.64 | .78 |
| Hareket/Aktif Olma | Çok İyi | 21 | 1.60 | .75 |
| | Çok Kötü | 4 | 1.58 | .74 |
| | Kötü | 18 | 1.44 | .64 |
| | Orta | 230 | 1.70 | .82 |
| Hareket/Aktif Olma | İyi | 163 | 1.61 | .76 |
| | Çok İyi | 21 | 1.48 | .76 |

Tablo 18'de görüldüğü üzere; düşük ortalamanın daha yüksek motivasyon anlamını ifade ettiği düşünüldüğünde başarı, fiziksel uygunluk, yarışma ve aktif olma alt boyutlarında en yüksek motivasyonun aile gelir durumu çok iyi olanlarda; takım üyeliği, arkadaş, eğlence ve beceri gelişimi alt boyutlarında ise aile gelir durumu çok kötü olanlarda olduğu görülmektedir. Belirlenen bu ortalamalar arasındaki farkın anlamlı olup olmadığı tablo 19'da sunulmuştur.

Tablo 19. Aile gelir durumuna göre ANOVA sonuçları

| Alt Boyutlar | Varyansın Kaynağı | Kareler Toplamı | Sd | Kareler Ortalaması | F | p |
|--------------------|-------------------|-----------------|-----|--------------------|------|-----|
| Başarı/Statü | Gruplar arası | 1.14 | 4 | .28 | .52 | .71 |
| | Grup içi | 228.50 | 431 | .53 | | |
| Fiziksel Uygunluk | Gruplar arası | 1.17 | 4 | .29 | .52 | .72 |
| | Grup içi | 241.47 | 431 | .56 | | |
| Takım Üyeliği Ruhu | Gruplar arası | 1.21 | 4 | .30 | .52 | .72 |
| | Grup içi | 250.67 | 431 | .58 | | |
| Arkadaş | Gruplar arası | 2.73 | 4 | .68 | 1.71 | .15 |
| | Grup içi | 171.94 | 431 | .40 | | |
| Eğlence | Gruplar arası | 3.01 | 4 | .75 | 1.35 | .25 |
| | Grup içi | 240.59 | 431 | .56 | | |
| Yarışma | Gruplar arası | 1.73 | 4 | .43 | .76 | .55 |
| | Grup içi | 244.93 | 431 | .57 | | |
| Beceri Gelişimi | Gruplar arası | .36 | 4 | .09 | .15 | .97 |
| | Grup içi | 264.87 | 431 | .62 | | |
| Hareket/Aktif Olma | Gruplar arası | 2.33 | 4 | .58 | .93 | .44 |
| | Grup içi | 268.21 | 431 | .62 | | |

Tablo 19 incelendiğinde başarı ($F_{4-431}=1.54$), fiziksel uygunluk ($F_{4-431}=1.52$), takım üyeliği ruhu ($F_{4-431}=1.52$), arkadaş ($F_{4-431}=1.71$), eğlence ($F_{4-431}=1.35$), yarışma ($F_{4-431}=1.76$), beceri gelişimi ($F_{4-431}=1.15$) ve aktif olma ($F_{4-431}=1.93$) alt boyutlarında aile gelir durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşma bulunmamaktadır ($p>.05$).

Tablo 20. İlk bilginin alındığı kişiye dair betimleyici istatistikler

| Alt Boyutlar | İlk Bilginin Alındığı Kişi | n | \bar{X} | ss |
|--------------------|----------------------------|-----|-----------|-----|
| Başarı/Statü | Aile | 94 | 1.86 | .78 |
| | Arkadaş | 101 | 1.80 | .74 |
| | Okul | 74 | 1.61 | .69 |
| | Beden Eğitimi Öğretmeni | 167 | 1.59 | .68 |
| Fiziksel Uygunluk | Aile | 94 | 1.78 | .81 |
| | Arkadaş | 101 | 1.76 | .81 |
| | Okul | 74 | 1.64 | .65 |
| | Beden Eğitimi Öğretmeni | 167 | 1.58 | .70 |
| Takım Üyeliği Ruhu | Aile | 94 | 1.74 | .78 |
| | Arkadaş | 101 | 1.82 | .79 |
| | Okul | 74 | 1.59 | .73 |

| | | | | |
|---------------------------|-------------------------|-----|------|-----|
| | Beden Eğitimi Öğretmeni | 167 | 1.56 | .73 |
| Arkadaş | Aile | 94 | 1.79 | .68 |
| | Arkadaş | 101 | 1.91 | .61 |
| | Okul | 74 | 1.71 | .63 |
| | Beden Eğitimi Öğretmeni | 167 | 1.69 | .61 |
| Eğlence | Aile | 94 | 1.79 | .76 |
| | Arkadaş | 101 | 1.78 | .79 |
| | Okul | 74 | 1.57 | .72 |
| | Beden Eğitimi Öğretmeni | 167 | 1.58 | .71 |
| Yarışma | Aile | 94 | 1.80 | .79 |
| | Arkadaş | 101 | 1.79 | .75 |
| | Okul | 74 | 1.54 | .73 |
| | Beden Eğitimi Öğretmeni | 167 | 1.57 | .72 |
| Beceri Gelişimi | Aile | 94 | 1.74 | .89 |
| | Arkadaş | 101 | 1.83 | .78 |
| | Okul | 74 | 1.59 | .68 |
| | Beden Eğitimi Öğretmeni | 167 | 1.67 | .74 |
| Hareket/Aktif Olma | Aile | 94 | 1.73 | .87 |
| | Arkadaş | 101 | 1.76 | .82 |
| | Okul | 74 | 1.60 | .74 |
| | Beden Eğitimi Öğretmeni | 167 | 1.54 | .73 |

Tablo 20'de görüldüğü üzere; düşük ortalamaların daha yüksek motivasyon anlamını ifade ettiği düşünüldüğünde başarı, fiziksel uygunluk, yarışma ve aktif olma, takım üyeliği, arkadaş, eğlence ve beceri gelişimi alt boyutlarında spor branşı ile ilgili ilk bilgiyi beden eğitimi öğretmeninden alanların daha yüksek motivasyona sahip oldukları görülmektedir. Belirlenen bu ortalamalar arasındaki farkın anlamlı olup olmadığı tablo 21’de sunulmuştur.

Tablo 21. İlk bilginin alındığı kişiye göre ANOVA sonuçları

| Alt Boyutlar | Varyansın Kaynağı | Kareler Toplamı | Sd | Kareler Ortalaması | F | p |
|--------------------------|-------------------|-----------------|-----|--------------------|------|------|
| Başarı/Statü | Gruplar arası | 6.16 | 3 | 2.05 | 3.97 | .01* |
| | Grup içi | 223.484 | 432 | .52 | | |
| Fiziksel Uygunluk | Gruplar arası | 3.37 | 3 | 1.12 | 2.03 | .11 |
| | Grup içi | 239.27 | 432 | .55 | | |
| Takım Üyeliği | Gruplar arası | 5.16 | 3 | 1.72 | 3.01 | .03* |

| | | | | | | |
|---------------------------|---------------|--------|-----|------|------|------|
| Ruhu | Grup içi | 246.72 | 432 | .57 | | |
| Arkadaş | Gruplar arası | 3.36 | 3 | 1.12 | 2.83 | .04* |
| | Grup içi | 171.31 | 432 | .40 | | |
| Eğlence | Gruplar arası | 4.58 | 3 | 1.52 | 2.76 | .04* |
| | Grup içi | 239.01 | 432 | .55 | | |
| Yarışma | Gruplar arası | 5.86 | 3 | 1.95 | 3.50 | .02* |
| | Grup içi | 240.81 | 432 | .56 | | |
| Beceri Gelişimi | Gruplar arası | 5.10 | 3 | 1.70 | 2.83 | .04* |
| | Grup içi | 260.12 | 432 | .60 | | |
| Hareket/Aktif Olma | Gruplar arası | 4.08 | 3 | 1.36 | 2.21 | .09 |
| | Grup içi | 266.45 | 432 | .61 | | |

Tablo 21 incelendiğinde başarı ($F3-432=3.97$), takım üyeliği ruhu ($F3-432=3.01$), arkadaş ($F3-432=2.83$), eğlence ($F3-432=2.76$), yarışma ($F3-432=3.50$), beceri gelişimi ($F3-432=2.83$) alt boyutlarında spor branşı ile ilgili alınan ilk bilgiye göre anlamlı düzeyde farklılaşma bulunmaktadır ($p.05$).

Alt boyutlardaki anlamlı farklılığın hangi meslek grupları arasında gerçekleştiğini saptayabilmek amacıyla Post Hoc testlerinden Tukey HSD testi sonuçlarına bakılmıştır. Tukey HSD test sonucuna göre başarı alt boyutundaki farklılığın beden eğitim öğretmeni ($X =1.59$, $ss=.68$) ile a le ($X =1.86$, $ss=.78$) arasında olduğu görülmektedir. Yapmış oldukları spor branşı ile ilgili ilk bilgiyi aileden alan bireylerin, ilk bilgiyi beden eğitimi öğretmeninden alanlara göre daha yüksek başarı motivasyonuna sahip oldukları söylenebilir.

Takım üyeliği ruhu alt boyutundaki farklılığın beden eğitim öğretmeni ($X =1.56$, $ss=.73$) ile arkadaş ($X =1.82$, $ss=.79$) arasında olduğu görülmektedir. Yapmış oldukları spor branşı ile ilgili ilk bilgiyi beden eğitimi öğretmeninden alan bireylerin, ilk bilgiyi arkadaşlarından olanlara göre daha yüksek takım üyeliği ruhu motivasyonuna sahip oldukları söylenebilir.

Arkadaş alt boyutundaki farklılığın beden eğitim öğretmeni ($X =1.69$, $ss=.61$) ile arkadaş ($X =1.91$, $ss=.61$) arasında olduğu görülmektedir. Yapmış oldukları spor branşı ile ilgili ilk bilgiyi beden eğitimi öğretmeninden alan bireylerin, ilk bilgiyi arkadaşlarından olanlara göre daha yüksek arkadaş motivasyonuna sahip oldukları söylenebilir.

Eğlence alt boyutundaki farklılığın beden eğitim öğretmeni ($X =1.58$, $ss=.71$) ile arkadaş ($X =1.78$, $ss=.79$) arasında olduğu görülmektedir. Yapmış oldukları spor branşı ile ilgili ilk bilgiyi beden eğitimi öğretmeninden alan bireylerin, ilk bilgiyi arkadaşlarından olanlara göre daha yüksek eğlence motivasyonuna sahip oldukları söylenebilir.

Yarışma alt boyutundaki farklılığın beden eğitim öğretmeni ($X =1.57$, $ss=.72$) ile a le ($X =1.80$, $ss=.79$) arasında olduğu görülmektedir. Yapmış oldukları spor

branşı ile ilgili ilk bilgiyi beden eğitimi öğretmeninden alan bireylerin, ilk bilgiyi ailesinden olanlara göre daha yüksek yarışma motivasyonuna sahip oldukları söylenebilir.

Beceri gelişimi alt boyutundaki farklılığın beden eğitim öğretmeni ($X = 1.67$, $ss = .74$) le arkadaş ($X = 1.83$, $ss = .78$) arasında olduğu görülmektedir. Yapmış oldukları spor branşı ile ilgili ilk bilgiyi beden eğitimi öğretmeninden alan bireylerin, ilk bilgiyi arkadaşlarından olanlara göre daha yüksek beceri gelişimi motivasyonuna sahip oldukları söylenebilir.

Tablo 22. Gelecek planlamasına dair betimleyici istatistikler

| Alt Boyutlar | Gelecek Planlaması | n | \bar{X} | ss |
|--------------------------|---------------------|-----|-----------|-----|
| Başarı/Statü | Akademik Eğitim | 41 | 1.98 | .84 |
| | Kulüpte Devam Etmek | 26 | 1.68 | .72 |
| | Antrenör Olmak | 49 | 1.76 | .79 |
| | Milli Sporcu Olmak | 119 | 1.49 | .69 |
| | Planım Yok | 201 | 1.75 | .68 |
| Fiziksel Uygunluk | Akademik Eğitim | 41 | 1.94 | .86 |
| | Kulüpte Devam Etmek | 26 | 1.70 | .76 |
| | Antrenör Olmak | 49 | 1.69 | .80 |
| | Milli Sporcu Olmak | 119 | 1.48 | .68 |
| | Planım Yok | 201 | 1.73 | .72 |
| Takım Üyeliği Ruh | Akademik Eğitim | 41 | 1.90 | .84 |
| | Kulüpte Devam Etmek | 26 | 1.65 | .87 |
| | Antrenör Olmak | 49 | 1.68 | .86 |
| | Milli Sporcu Olmak | 119 | 1.44 | .68 |
| | Planım Yok | 201 | 1.74 | .73 |
| Arkadaş | Akademik Eğitim | 41 | 1.92 | .72 |
| | Kulüpte Devam Etmek | 26 | 1.82 | .66 |
| | Antrenör Olmak | 49 | 1.78 | .73 |
| | Milli Sporcu Olmak | 119 | 1.56 | .60 |
| | Planım Yok | 201 | 1.85 | .58 |
| Eğlence | Akademik Eğitim | 41 | 1.98 | .83 |
| | Kulüpte Devam Etmek | 26 | 1.72 | .75 |
| | Antrenör Olmak | 49 | 1.70 | .79 |
| | Milli Sporcu Olmak | 119 | 1.54 | .67 |
| | Planım Yok | 201 | 1.67 | .75 |
| Yarışma | Akademik Eğitim | 41 | 1.98 | .85 |
| | Kulüpte Devam Etmek | 26 | 1.63 | .73 |

| | | | | |
|---------------------------|---------------------|-----|------|-----|
| | Antrenör Olmak | 49 | 1.68 | .78 |
| | Milli Sporcu Olmak | 119 | 1.42 | .69 |
| | Planım Yok | 201 | 1.75 | .73 |
| Beceri Gelişimi | Akademik Eğitim | 41 | 1.99 | .90 |
| | Kulüpte Devam Etmek | 26 | 1.64 | .89 |
| | Antrenör Olmak | 49 | 1.66 | .87 |
| | Milli Sporcu Olmak | 119 | 1.41 | .73 |
| | Planım Yok | 201 | 1.76 | .71 |
| Hareket/Aktif Olma | Akademik Eğitim | 41 | 1.96 | .90 |
| | Kulüpte Devam Etmek | 26 | 1.65 | .87 |
| | Antrenör Olmak | 49 | 1.63 | .85 |
| | Milli Sporcu Olmak | 119 | 1.70 | .75 |
| | Planım Yok | 201 | 1.73 | .87 |

Tablo 22'de görüldüğü üzere; düşük ortalamaların daha yüksek motivasyon anlamını ifade ettiği düşünüldüğünde başarı, fiziksel uygunluk, yarışma, aktif olma, takım üyeliği, arkadaş, eğlence ve beceri gelişimi alt boyutlarında en yüksek motivasyonun gelecek planı milli sporcu olmak olanlarda olduğu görülmektedir. Belirlenen bu ortalamalar arasındaki farkın anlamlı olup olmadığı tablo 23'te sunulmuştur.

Tablo 23. Gelecek planlamasına göre ANOVA sonuçları

| Alt Boyutlar | Varyansın Kaynağı | Kareler Toplamı | Sd | Kareler Ortalaması | F | p |
|---------------------------|-------------------|-----------------|-----|--------------------|------|------|
| Başarı/Statü | Gruplar arası | 9.04 | 4 | 2.26 | 4.42 | .00* |
| | Grup içi | 220.60 | 431 | .51 | | |
| Fiziksel Uygunluk | Gruplar arası | 8.14 | 4 | 2.04 | 3.74 | .01* |
| | Grup içi | 235.50 | 431 | .54 | | |
| Takım Üyeliği Ruh | Gruplar arası | 9.43 | 4 | 2.36 | 4.20 | .00* |
| | Grup içi | 242.45 | 431 | .56 | | |
| Arkadaş | Gruplar arası | 7.47 | 4 | 1.87 | 4.82 | .00* |
| | Grup içi | 167.20 | 431 | .39 | | |
| Eğlence | Gruplar arası | 5.98 | 4 | 1.49 | 2.71 | .03* |
| | Grup içi | 237.62 | 431 | .55 | | |
| Yarışma | Gruplar arası | 12.63 | 4 | 3.16 | 5.81 | .00* |
| | Grup içi | 234.04 | 431 | .54 | | |
| Beceri Gelişimi | Gruplar arası | 13.76 | 4 | 3.44 | 5.90 | .00* |
| | Grup içi | 251.46 | 431 | .58 | | |
| Hareket/Aktif Olma | Gruplar arası | 9.68 | 4 | 2.42 | 4.00 | .00* |
| | Grup içi | 260.86 | 431 | .61 | | |

Tablo 4.23. incelendiğinde başarı ($F_{4,431}=4.42$), fiziksel uygunluk ($F_{4,431}=3.74$), takım üyeliği ruhu ($F_{4,431}=4.20$), arkadaş ($F_{4,431}=4.82$), eğlence ($F_{4,431}=2.71$), yarışma ($F_{4,431}=5.81$), beceri gelişimi ($F_{4,431}=5.90$) ve aktif olma ($F_{4,431}=4.00$) alt boyutlarında aile gelir durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşma bulunmaktadır ($p<.05$).

Alt boyutlardaki anlamlı farklılığın hangi meslek grupları arasında gerçekleştiğini saptayabilmek amacıyla Post Hoc testlerinden Tukey HSD testi sonuçlarına bakılmıştır. Tukey HSD test sonucuna göre başarı alt boyutundaki farklılıkların milli sporcu olmak ($X = 1.49$, $ss=.69$) ile akademik eğitime devam etmek ($X = 1.98$, $ss=.84$) ve milli sporcu olmak ($X = 1.49$, $ss=.69$) ile bir planım yok ($X = 1.75$, $ss=.68$) arasında olduğu görülmektedir. Gelecek planında milli sporcu olmak olan bireylerin, akademik eğitime devam etmek isteyenlere ve bir planı olmayanlara göre daha yüksek başarı motivasyonuna sahip oldukları söylenebilir.

Fiziksel uygunluk alt boyutundaki farklılıkların milli sporcu olmak ($X^- = 1.48$, $ss=.68$) ile akademik eğitime devam etmek ($X^- = 1.94$, $ss=.86$) ve milli sporcu olmak ($X^- = 1.48$, $ss=.68$) ile bir planım yok ($X^- = 1.73$, $ss=.72$) arasında olduğu görülmektedir. Gelecek planında milli sporcu olmak olan bireylerin, akademik eğitime devam etmek isteyenlere ve bir planı olmayanlara göre daha yüksek fiziksel uygunluk motivasyonuna sahip oldukları söylenebilir.

Takım üyeliği ruhu alt boyutundaki farklılıkların milli sporcu olmak ($X^- = 1.44$, $ss=.68$) ile akademik eğitime devam etmek ($X^- = 1.90$, $ss=.84$) ve milli sporcu olmak ($X^- = 1.44$, $ss=.68$) ile bir planım yok ($X^- = 1.74$, $ss=.73$) arasında olduğu görülmektedir. Gelecek planında milli sporcu olmak olan bireylerin, akademik eğitime devam etmek isteyenlere ve bir planı olmayanlara göre daha yüksek takım üyeliği ruhu motivasyonuna sahip oldukları söylenebilir.

Arkadaş alt boyutundaki farklılıkların milli sporcu olmak ($X^- = 1.56$, $ss=.60$) ile akademik eğitime devam etmek ($X^- = 1.92$, $ss=.72$) ve milli sporcu olmak ($X^- = 1.56$, $ss=.60$) ile bir planım yok ($X^- = 1.85$, $ss=.58$) arasında olduğu görülmektedir. Gelecek planında milli sporcu olmak olan bireylerin, akademik eğitime devam etmek isteyenlere ve bir planı olmayanlara göre daha yüksek arkadaş motivasyonuna sahip oldukları söylenebilir.

Eğlence alt boyutundaki farklılığın milli sporcu olmak ($X^- = 1.54$, $ss=.67$) ile akademik eğitime devam etmek ($X^- = 1.98$, $ss=.83$) arasında olduğu görülmektedir. Gelecek planında milli sporcu olmak olan bireylerin, akademik eğitime devam etmek isteyenlere göre daha yüksek eğlence motivasyonuna sahip oldukları söylenebilir.

Yarışma alt boyutundaki farklılıkların milli sporcu olmak ($X^- = 1.42$, $ss=.69$) ile akademik eğitime devam etmek ($X^- = 1.98$, $ss=.85$) ve milli sporcu olmak

($\bar{X} = 1.42$, $ss = .69$) ile bir planım yok ($\bar{X} = 1.75$, $ss = .73$) arasında olduğu görülmektedir.

Gelecek planında milli sporcu olmak olan bireylerin, akademik eğitime devam etmek isteyenlere ve bir planı olmayanlara göre daha yüksek yarışma motivasyonuna sahip oldukları söylenebilir.

Beceri gelişimi alt boyutundaki farklılıkların milli sporcu olmak ($\bar{X} = 1.41$, $ss = .73$) ile akademik eğitime devam etmek ($\bar{X} = 1.99$, $ss = .90$) ve milli sporcu olmak ($\bar{X} = 1.41$, $ss = .73$) ile bir planım yok ($\bar{X} = 1.76$, $ss = .71$) arasında olduğu görülmektedir. Gelecek planında milli sporcu olmak olan bireylerin, akademik eğitime devam etmek isteyenlere ve bir planı olmayanlara göre daha yüksek beceri gelişimi motivasyonuna sahip oldukları söylenebilir.

Aktif olma alt boyutundaki farklılıkların milli sporcu olmak ($\bar{X} = 1.44$, $ss = .72$) ile akademik eğitime devam etmek ($\bar{X} = 1.96$, $ss = .90$) ve milli sporcu olmak ($\bar{X} = 1.44$, $ss = .72$) ile bir planım yok ($\bar{X} = 1.70$, $ss = .75$) arasında olduğu görülmektedir. Gelecek planında milli sporcu olmak olan bireylerin, akademik eğitime devam etmek isteyenlere ve bir planı olmayanlara göre daha yüksek aktif olma motivasyonuna sahip oldukları söylenebilir.

TARTIŞMA SONUÇ ve ÖNERİLER

Araştırmanın temel amacı, takım ve bireysel sporlar ile uğraşan sporcuların spora katılım motivasyonlarının incelenmesidir. Bu kapsamda araştırmaya 189 (43.3) kadın ve 247 (56.7) erkek olmak üzere toplam 436 sporcu öğrenci gönüllü olarak katılmıştır. Araştırma hipotezleri doğrultusunda, cinsiyet, yaş, branş, ailede spor ile uğraşan birey olup olmaması, spor yapma yılı, anne-baba eğitim düzeyi, anne-baba mesleği, aile gelir düzeyi, spor ile ilgili ilk bilgiyi kimden aldığı ve gelecek planlaması demografik değişkenlere göre sporcuların motivasyon düzeyleri arasında anlamlı farklılıkların olup olmadığı incelenmiştir.

Araştırma hipotezlerinden biri olan cinsiyete değişkenine göre spora katılım motivasyonunda anlamlı bir farklılık olup olmadığını incelenmiştir. Cinsiyet değişkenine göre spora özgü başarı motivasyonunun kadın ve erkek sporcular arasında tüm alt boyutlarda anlamlı bir farklılık olmadığını tespit edilmiştir. Başar (2014) sulatı hokeyi sporcuları örnekleminde yapmış olduğu araştırmada cinsiyet değişkenine göre spora katılım motivasyonu, arkadaşlık, başarı, takım ruhu, fiziksel uygunluk, yarışma ve hareket becerileri alt boyutlarında anlamlı bir farklılık olmadığını tespit etmiştir. Yıldırım (2017) üniversite öğrencileri örnekleminde yapmış olduğu araştırmasında arkadaş, takım üyeliği/ruhu, başarı/statü, eğlence, fiziksel uygunluk, beceri gelişimi alt boyutlarında cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığını rapor etmiştir.

Karaç (2017) öğrenci sporcular üzerinde yapmış olduğu araştırmada spora katılım motivasyonunun cinsiyet değişkenine göre anlamlı şekilde farklılaşmadığını rapor etmişlerdir. Bu araştırma sonuçlarının araştırmamız sonuçları ile paralellik gösterdiğini söyleyebiliriz. Gill ve ark. (1983), Oyar ve ark. (2001) ve Apter (2001) yapmış oldukları araştırmalarda kadın sporcuların lehine anlamlı sonuçlar elde etmişlerdir. Bu sonuçların araştırmamız sonuçları ile paralellik göstermediğini söyleyebiliriz. Şirin ve ark., (2008) lise öğrencileri üzerinde yapmış oldukları araştırma sonuçlarında “eğlence”, “yarışma” ve “hareket/aktif” olma alt boyutlarında kız öğrenciler lehine anlamlı sonuçlar bulduklarını rapor etmişlerdir. Aktop ve Akkoyun (2011) 12-14 yaş örnekleminde ise erkek katılımcılar lehine spora katılım motivasyonunun yüksek olduğunu belirtmiştir. Bu sonuçlar araştırmamız sonuçları ile paralellik göstermemektedir. Yılmaz (2019) gençlik merkezinde spor aktivitelerine katılan katılımcılar ile yapmış olduğu araştırmasında yine cinsiyet değişkenine göre spora katılım motivasyonlarının anlamlı şekilde farklılaştığını belirtmiştir. Bingöl (2017) ortaokul öğrencileri örnekleminde yapmış olduğu araştırma da cinsiyet değişkenine göre spora katılım motivasyonunun anlamlı şekilde farklılaştığını belirtmiştir. Şen (2018) öğrenci örnekleminde yaptığı araştırmasında spora katılım motivasyonunun cinsiyet değişkenine göre anlamlı şekilde farklılaştığını tespit etmiştir. Araştırmaların örneklem gruplarının farklılıkları, araştırmaların yapıldığı zamandan günümüze hızla değişen toplum yapısı, günümüzde artan üniversite sayısı ve spor bilimleri bölümlerinin hızla artması, sporun her geçen gün popülerliğinin artması gibi sonuçlar nedeni ile araştırma bulgularımızın geçmiş dönemde yapılan araştırmalar ile paralellik göstermediği düşünülmektedir. Bu bağlamda ilgili literatürde cinsiyet değişkenine göre spora katılım motivasyonunu hem anlamlı şekilde farklılaştığı hem farklılaşmadığı çalışmalara ulaşmak mümkündür. Bu sonuçların örneklem büyüklüğü ve çeşitliliği nedeni ile olabileceği düşünülmektedir.

Yaş değişkeni incelendiğinde ise başarı/statü, fiziksel uygunluk, takım üyeliği ruhu, eğlence, yarışma, beceri gelişimi, hareket/aktif olma alt boyutlarında yaş grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğu tespit edilmiştir. Arkadaş alt boyutunda ise yaş gurupları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Hareket alt boyutu ile yarışma alt boyutu incelendiğinde 15-19 yaş aralığındaki katılımcıların 30 yaş ve üzeri katılımcılara göre daha yüksek ortalamalara sahip olduğu tespit edilmiştir. Başarı, fiziksel uygunluk, takım üyeliği ve beceri gelişimi alt boyutlarında ise 15-19 yaş aralığında olan katılımcıların hem 20-24 yaş aralığına hem de 30 yaş ve üzeri katılımcılara göre daha yüksek ortalamalar aldığı tespit edilmiştir. İlgili literatür incelendiğinde; Gould, Feltz ve Weiss (1985) yüzücü örnekleminde

üzerinde yapmış olduğu araştırmasında yaş değişkenine göre anlamlı farklılıkların olduğunu belirtmiştir. Başar (2004) yapmış olduğu araştırmada spora katılım motivasyonunun yaş gurupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaştığını çalışmasında rapor etmiştir. Yalçın ve ark., (2017) kadın sporcu örnekleminde gerçekleştirdiği araştırmasında spora katılım motivasyonu ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir ilişki olduğunu raporlamıştır. Bingöl (2017) ve Baysal (2019) araştırmasında yaş değişkenine göre spora katılım motivasyonunun anlamlı bir şekilde farklılaştığını tespit etmiştir. Yılmaz (2019) araştırmasında spora katılım motivasyonunun yaş değişkenine göre anlamlı şekilde farklılaşp farklılaşmadığını test etmiş ve yaş değişkenine göre anlamlı farklılıkların olduğunu tespit etmiştir. Bu araştırmaların çalışmamız bulguları ile paralellik gösterdiği söylenebilir. Şirin ve ark., (2008) futbolcu kadın örnekleminde yapmış olduğu araştırmasında yaş değişkeni ile takım ruhu ve başarı alt boyutlarında anlamlı bir ilişki olmadığını tespit etmiştir. Bu bulgunun çalışmamız sonuçları ile kısmen paralellik göstermediğini söyleyebiliriz. Bu bağlamda yaş değişkenine göre spora katılım motivasyonu incelendiğinde küçük yaş guruplarının büyük yaşlara göre spora katılım motivasyonunun daha yüksek olduğunu söylemek mümkündür.

Diğer bir hipotez olan spor branşı değişkenine göre spora katılım motivasyonunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık olup olmadığı test edilmiştir. Analiz sonuçlarına göre branş/statü, takım üyeliği ruhu, arkadaş, eğlence, beceri gelişimi, hareket/aktif olma alt boyutlarında spor branşına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğu tespit edilmiştir. Elde edilen ortalamalar incelendiğinde tüm farklılıklar bireysel ve takım sporları arasında bireysel spor yapanlar lehine olduğu tespit edilmiştir. Sonuçlara göre bireysel spor yapan sporcuların takım sporu yapan sporculara göre spora katılım motivasyonlarının daha yüksek olduğu söylenebilir. Yarışma ve fiziksel uygunluk alt boyutlarında ise bireysel ve takım sporu değişkenleri arasında istatistiksel olarak anlamlı şekilde farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Tan (2020) yaz okuluna katılım gösteren sporcular ile gerçekleştirdiği çalışmasında branş değişkenine göre spora katılım motivasyonunun anlamlı şekilde farklılaştığını rapor etmiştir. Basketbol, voleybol, kickboks, taekwando, yüzme, okçuluk, jimnastik, masa tenisi gibi branşların yer aldığı araştırmada hem takım sporları lehine hem bireysel sporlar lehine anlamlı sonuçlar rapor edilmiştir. Bu araştırmanın araştırma sonuçlarımız ile kısmen paralellik gösterdiğini, bunun nedeninin ise branş çeşitliliği ve örneklem farklılıklarından kaynaklandığını söyleyebiliriz.

Araştırma hipotezlerimizden bir diğeri; spor yapma yılı değişkenine göre spora katılım motivasyonunun anlamlı bir şekilde farklılaşp farklılaşmadığını test etmektir. Bu bağlamda katılımcıların spor yılı değişkeni 1 yıldan az, 1-3 yıl, 4-6 yıl ve 7 yıl ve üzeri şeklinde gruplandırılmıştır. Spor yıllarına göre spora katılım motivasyonunun tüm alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Şirin, Çağlayan ve Çetin (2008) lise öğrenci örnekleminde yapmış oldukları araştırmada beceri gelişimi, eğlence, başarı/statü, fiziksel uygunluk, yarışma ve aktif olma alt boyutlarında spor yılı değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılaşmadığı sonucunu rapor etmişlerdir. Arkadaş ve takım üyeliği/ruhu alt boyutlarında ise istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğunu belirtmişlerdir. Bu sonuçların araştırmamız bulguları ile büyük oranda paralellik gösterdiğini söyleyebiliriz.

Araştırmaya katılan katılımcıların spora katılım motivasyonlarının ailede spor ile uğraşan bireylerin olup olmaması değişkenine göre anlamlı şekilde farklılaşp farklılaşmadığı tespit etmek amacı ile bağımsız örneklem t testi analizi gerçekleştirilmiştir. Analiz sonuçları incelendiğinde tüm alt boyutlarda ailede spor ile uğraşan bireyin olup olmaması değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Bu bağlamda aile içerisinde herhangi bir bireyin spor ile uğraşıp uğraşmamasının bireyleri spora katılım motivasyonu üzerinde herhangi bir etkisinin olmadığı söylenebilir. Elde edilen bu sonucun örneklem gurubumuz ile sınırlı olduğu farklı örneklem guruplarında farklı sonuçlar çıkabileceği göz ardı edilmemelidir.

Spora katılım motivasyonunun anne eğitim durumu değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşp farklılaşmadığı incelenmiştir. Gerçekleştirilen analiz sonuçları incelendiğinde anne eğitim durumunun; okuryazar olmaması, ilkokul, ortaokul, lise ve üniversite mezunu olması değişkenlerine göre bireylerin spora katılım motivasyonu üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Baba eğitim durumu değişkenine göre katılımcıların spora katılım motivasyonlarının anlamlı bir şekilde farklılaşp farklılaşmadığı incelenmiş ve bulgular sonucunda baba eğitim duruma göre bireylerin spora katılım motivasyonlarının anlamlı şekilde farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Danışman (2011) bireysel ve takım sporları yapan öğrenciler üzerine gerçekleştirmiş olduğu araştırmasında spora katılım motivasyonunun anne-baba eğitim düzeylerine göre anlamlı şekilde farklılaşmadığını belirtmiştir. Esentürk (2014) sporcu lise öğrencileri örnekleminde gerçekleştirdiği araştırmasında spora katılım motivasyonunun anne-baba eğitim durumu değişkenine göre anlamlı şekilde farklılaşmadığını belirtmiştir. Hazar, Tekkurşun-Demir ve Can (2018) yine lisede öğrenim gören sporcular üzerine yapmış oldukları araştırmada spora katılım güdüsünün anne-baba eğitim durumu değişkenine

göre istatistiksel olarak anlamlı şekilde farklılaşmadığını belirtmişlerdir. İlgili literatürde yapılan çalışmaların araştırmamız bulguları ile paralellik gösterdiğini söyleyebiliriz.

Araştırmaya katılan katılımcıların anne meslek değişkenine göre spora katılım motivasyonlarının anlamlı şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını tespit edebilmek amacı ile tek yönlü varyans analizi gerçekleştirilmiştir. Yapılan analiz sonucunda başarı/statü, arkadaş, eğlence, yarışma alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğu tespit edilmiştir. Fiziksel uygunluk, takım üyeliği/ruhu, beceri gelişimi ve hareket/aktif olma alt boyutlarında ise anne meslek değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür.

Araştırmaya katılan katılımcıların spora katılım motivasyonlarının baba mesleği değişkenine göre anlamlı şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını tespit edebilmek amacı ile tek yönlü varyans analizi uygulanmıştır. Gerçekleştirilen analiz sonucunda spora katılım motivasyonu ölçeği tüm alt boyutlarında baba mesleği değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Anne ve baba mesleklerinin; kamu, özel sektör, esnaf, emekli veya serbest meslek içerisinde olmasının bireyleri spora katılım motivasyonu üzerinde herhangi bir etkisinin olmadığını araştırma örneklemimiz için söyleyebiliriz.

Araştırmaya katılan katılımcıların spora katılım motivasyonlarının aile gelir düzeyi değişkenine göre anlamlı şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını tespit edebilmek amacı ile tek yönlü varyans analizi gerçekleştirilmiştir. Gerçekleştirilen analiz sonuçları incelendiğinde ise tüm alt boyutlarda aile gelir düzeyinin, “çok kötü”, “kötü”, “orta”, “iyi” ve “çok iyi” olmasının spora katılım motivasyonu düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı şekilde farklılığa neden olmadığı tespit edilmiştir. Bozkurt (2014) kız sporcular üzerinde gerçekleştirdiği araştırmada sosyo ekonomik durum değişkenine göre spora katılım motivasyonu arkadaş alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğunu tespit etmiştir. Diğer tüm alt boyutlarda ise sosyo ekonomik durumunun spora katılım motivasyon düzeyleri üzerinde istatistiksel olarak anlamlı şekilde farklılaşmadığı rapor edilmiştir. Bu bulguların araştırmamız bulguları ile büyük oranda paralellik gösterdiğini söyleyebiliriz. Danışman (2011) bireysel ve takım sporları yapan sporcular örneklemini ile gerçekleştirdiği çalışmada spora katılım motivasyonunun katılımcıların aile gelir düzeyleri değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediğini tespit etmiştir. Elde edilen sonuçların araştırmamız bulguları ile paralellik gösterdiğini söyleyebiliriz.

Araştırmaya katılan katılımcıların yaptıkları spor branşına dair ilk bilgiyi “aile”, “arkadaş”, “okul” ve “beden eğitimi öğretmeni” değişkenlerinden hangisinden aldığı değişkenine göre spora katılım motivasyon düzeylerinde anlamlı bir farklılık olup olmadığını tespit edebilmek amacı ile tek yönlü varyans analizi gerçekleştirilmiştir. Analiz sonuçları incelendiğinde ise başarı/statü, takım üyeliği ruhu, arkadaş, eğlence, yarışma ve beceri gelişimi alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğu tespit edilmiştir. Başarı alt boyutunda ilk bilgiyi beden eğitimi öğretmeni ile aile arasında aileden alan sporcuların lehine olduğu tespit edilmiştir. Takım ruhu üyeliği alt boyutunda beden eğitimi öğretmeni ile arkadaş arasında, ilk bilgiyi arkadaştan alanlar lehine olduğu tespit edilmiştir. Arkadaş alt boyutunda, beden eğitimi öğretmeni ile arkadaş alt boyutu arasında, ilk bilgiyi arkadaştan alanlar lehine olduğu tespit edilmiştir. Eğlence alt boyutunda beden eğitimi öğretmeni ile arkadaş arasında, yine ilk bilgiyi arkadaştan alanlar lehine olduğu tespit edilmiştir. Yarışma alt boyutunda beden eğitimi öğretmeni ile aile arasında, ilk bilgiyi aileden alan sporcular lehine olduğu tespit edilmiştir. Son olarak beceri gelişimi alt boyutunda beden eğitimi öğretmeni ile arkadaş arasında, ilk bilgiyi arkadaşından alan sporcular lehine olduğu tespit edilmiştir. Danışman (2011) yapmış olduğu araştırmasında güdülenme alt boyutunda anlamlı farklılık tespit ederken ölçeğin diğer alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Anlamlı fark elde ettikleri alt boyutta ise beden eğitimi öğretmeni ve antrenörden ilk bilgiyi alan sporcular lehine olduğu rapor edilmiştir. Araştırmamız bulguları ile büyük oranda paralellik göstermediğini söyleyebiliriz. Araştırma sonuçlarımız genel olarak incelendiğinde ise ilk bilgiyi arkadaşlarından alan sporcuların genel olarak spora katılım motivasyonlarının yüksek olduğunu söyleyebiliriz.

Araştırmamız son hipotezi olan katılımcıların spora katılım motivasyonlarının spor branşına yönelik gelecek planlaması değişkenine göre anlamlı farklılık olup olmadığını tespit edebilmek amacı ile tek yönlü varyans analizi gerçekleştirilmiştir. Yapılan analiz sonucunda “akademik eğitim”, “kulüpte devam etmek”, “antrenör olmak”, “milli sporcu olmak” “planım yok” değişkenlerine göre tüm alt boyutlarda istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğu tespit edilmiştir. Tüm alt boyutlarda katılımcıların ortalamaları incelendiğinde ise akademik eğitime devam etmek değişkeninin en yüksek ortalamaya sahip olduğu görülmektedir. Buradan yola çıkarak sporcuların akademik eğitime devam etme isteği spora güdülenme motivasyonlarını yükselttiğini söyleyebiliriz.

Öneriler

- ✓ Bu çalışma, Takım ve Bireysel spor ile uğraşan sporcuların spora katılım güdülerinin desteklenmesine yönelik bazı yöntem ve öneriler getirmektedir. Bu kapsamda elde edilen veriler ile Beden Eğitimi ve Spor öğretmenleri ve Antrenörler, öğrenciyi başarıya götürecek öğretim uygulamaları ve etkin öğrenme ortamları oluşturarak, onların güdülenme ve motivasyon düzeylerini artırabilir.
- ✓ Antrenörler öğrencisi ile ilgili bilgilere göre; spora katılımını sürdürmesini, yapmış olduğu spordan haz almasını, özgür iradesi ile sporu sürdürmesini, motivasyonunu sürdürme ve artırmada önemli bir rol oynayabilir.
- ✓ Spora katılım motivasyonlarını belirlemeye yönelik çalışmalar literatürde genellikle lise düzeyinde öğrenim gören öğrencileri kapsadığı görülmektedir. Sporcu velilerinin eğitim düzeyleri, ekonomik durumları ve yerleşke durumları gibi bilgilerde konuya dahil edilerek yeni çalışmalarda farklı gözlem ve bakış açıları oluşturulmasına katkı sağlayabilir.

KAYNAKÇA

- Aktop, A. ve Akkoyun, H. (2011). Participation Motives of Primary School Athletes. *Scientific Report Series Physical Education and Sport*, 15(1), 263-266.
- Apter M. J. (2001). An introduction to Reversal Theory. In M. J. Apter (Ed.), *Motivational styles in everyday life: A guide to Reversal Theory*, Washington,DC: American Psychological Association.
- Aracı, H. (1999). *Okullarda Beden Eğitimi*, Bağırğan Yayın Evi, Ankara.
- Başar, O. (2014). *Türkiye’de Sualtı Hokey Oynayan Sporcuların Spora Katılım Motivasyonlarının Belirlenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Başer, E. (1998). *Futbolda Psikoloji ve Başarı*, Bağırğan Yayınevi, Ankara.
- Baysal, Ş. (2019). *Okul Sporlarına Katılan Ortaöğretim Öğrencilerinin Spora Katılım Güdüsü ve Başarı Motivasyonlarının İncelenmesi: Gaziantep İl örneği* (Yüksek Lisans Tezi). Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ağrı.
- Bingöl, T. (2017). *Destekleme ve yetiştirme kurslarına katılan ortaokul öğrencilerinin spora katılım motivasyonlarının incelenmesi: Bitlis-Tatvan örneği* (Yüksek Lisans Tezi). Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ağrı.
- Bozkurt, Ş. (2014). *Okul sporlarına katılan öğrencilerin katılım motivasyonu, başarı algısı ve öz yeterliklerinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Akdeniz Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antalya
- Büyüköztürk, Ş. (2011). *“Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı-İstatistik, Araştırma Deseni, Spss Uygulamaları ve Yorum”* (15. Baskı) Ankara: Pegem Akademi.
- Danışman İ. H. A. (2011). *Bireysel ve Takım Sporları Yapan Öğrencilerin Güdüsel Yönelimlerinin Kaygı Düzeylerine Etkilerinin Araştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitim ve Spor Ana Bilim Dalı Sporda Psiko-Sosyal Alanlar Programı. Ankara
- Esentürk O. K. (2014). *Lise Düzeyinde Öğrenim Gören ve Okullar arası Spor Müsabakalarına Katılan Sporcu Öğrencilerin Güdülenme ve Saldırganlık Düzeylerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitim ve Spor Öğretmenliği Ana Bilim Dalı. Ankara.
- Fişekçioğlu, B. (1994). *Toplumsal Yaşamda Sporun Yeri ve Önemi*, (Ankara Üniversitesi BESYO, 1.Spor Kongresi Kitabı), Erzurum, s, 15-24.

- Gill D. L., Gross J. B., ve Huddleston, S. (1983). Participation Motivation In Young Sports. *International Journal of Sport Psychology*, 1-14.
- Gould D., Feltz D. ve Weiss, M. (1985). Motives for Participation in Competitive Youth Swimming. *International Journal of Sport Psychology*, 16, 126-140.
- İkizler, C, ve Karagözoğlu, C. (1997). *Sporla Başarının Psikolojisi*, Alfa, İstanbul.
- İnal, A, N. (1998). *Beden Eğitimi ve Spor Bilimine Giriş*, Selçuk Üniversitesi Basımevi.
- İnal, A, N. (2000). *Beden Eğitimi ve Spor Bilimine Giriş*, Desen Ofset Matbaacılık, Konya.
- Karaç, Y. (2017). *Sporcu Eğitim Merkezlerindeki Atletizm Branşı Öğrenci-Sporcuların Başarı Alguları İle Spora Katılım Güdülerinin İncelenmesi* (Yayınlanmamış doktora tezi). Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Çorum.
- Karasar, N. (2011). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Nobel Akademik Yayıncılık.
- Koç, Ş. (1994). *Spor Psikolojisine Giriş*, Saray Medikal Yayıncılık, İzmir.
- Oyar, Z., Aşçı, F., Çelebi, M., ve Mülazımoğlu, Ö. (2001). "Spora katılım güdüsü ölçeği'nin geçerlik ve güvenirlik çalışması". *Spor Bilimleri Dergisi*, 12 (2) , 21-32.
- Şen, M. (2018). *Ortaokul ve lise öğrencilerinin spora katılım motivasyonunun incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü, Kahramanmaraş.
- Şirin, E. F., Çağlayan, H. S., Çetin, M. Ç. ve İnce, A. (2008). Spor Yapan Lise Öğrencilerinin Spora Katılım Motivasyonlarına Etki Eden Faktörlerin Belirlenmesi. Niğde Üniversitesi *Beden Eğitim ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 98-110.
- Tan H. (2020). *Gençlik Ve Spor İl Müdürlüğü Bünyesinde Yaz Okulunda Faaliyet Gösteren Sporcuların Spora Katılım Güdülerinin İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Elazığ.
- Tiryaki, Ş. ve Gödelek, E. (1997). *Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeğinin Türk Sporcuları İçin Uyarlama Çalışması*" I. Uluslararası Spor Psikolojisi Sempozyumu Bildirileri (128). Ankara: Bağırman Yayımevi
- Yalçın İ., Turğut M., Gacar A. ve Çalık F. (2017) Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda Öğrenim Gören Kadın Sporcuların Spora Katılım Motivasyonlarının Bazı Değişkenlere Göre Araştırılması. *International Journal of Cultural and Social Studies* (IntJCSS), December, 3 (SI): 201-210.

- Yıldırım, M. (2017). Üniversite Takımlarında Mücadele den Sporcuların Spora Katılım Motivasyonlarına etki eden Faktörlerin Belirlenmesi Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Örneği. *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*.
- Yılmaz, S. (2019). *Gençlik merkezlerinde sportif faaliyetlere katılan - yaş arası öğrencilerin sosyalleşme ve spora katılım güdüler arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü, Kayseri.

BÖLÜM 5

OBEZİTE EĞİTİMİ VE FİZİKSEL AKTİVİTENİN ÖNEMİ

Mahmut ULUKAN

Dr.; Beden Eğitimi ve Spor. mhmtulkn@gmail.com ORCID No: 0000-0003-3623-395X

ÖZET

Obezite, dünya genelinde giderek artan bir sağlık sorunu haline gelmiştir. Hareketsiz yaşam tarzları ve sağlıksız beslenme alışkanlıkları, obezite sorununu küresel bir tehdit haline getirmektedir. Bu çalışma, obezitenin önlenmesi ve yönetilmesinde obezite eğitimi ve fiziksel aktivitenin rolünü incelemektedir. Obezitenin karmaşık bir problem olduğu ve genellikle yaşam tarzı faktörlerine bağlı olarak geliştiği belirtilmelidir. Bu bağlamda, bireylerin obezite konusunda eğitilmesi, sağlıklı beslenme alışkanlıkları ve fiziksel aktivite gibi önleyici stratejilerin benimsenmesini teşvik edilebilir. Sağlık eğitimi programları, bireylere obezitenin sağlık üzerindeki etkilerini anlatarak, dengeli beslenme ve düzenli egzersiz alışkanlıklarının önemini vurgulayabilir. Ayrıca, bireylere kişisel sağlık hedeflerine ulaşmalarına yardımcı olacak stratejileri benimsemeleri konusunda rehberlik edebilir. Fiziksel aktivite, obezitenin yönetilmesinde kritik bir faktördür. Düzenli egzersiz, kilo kontrolüne yardımcı olabilir, metabolizmayı iyileştirebilir ve obezite ile ilişkili sağlık sorunlarını azaltabilir. Bu nedenle, obezite eğitimi sadece bilgi sağlamakla kalmamalı, aynı zamanda bireyleri fiziksel olarak aktif olmaya teşvik etmelidir. Sonuç olarak, obezite eğitimi ve fiziksel aktivitenin birleşimi, bireylerin sağlıklı yaşam tarzlarına geçişini destekleyebilir. Bu bağlamda, toplum sağlığını iyileştirmek ve obeziteye bağlı komplikasyonları azaltmak için bütünlük arz eden müdahalelerin ve destek programlarının geliştirilmesi önemlidir.

Anahtar Kelimeler: obezite eğitimi, sağlık eğitimi, fiziksel aktivite, obezite önleme

GİRİŞ

Günümüzde, modern yaşam tarzlarının getirdiği hareketsizlik ve sağlıksız beslenme alışkanlıkları, obezite sorununu giderek artan bir şekilde tetiklemektedir. Dünya Sağlık Örgütü'nün raporlarına göre, küresel ölçekte obezite prevalansı alarm verici boyutlara ulaşmış, bu durum ciddi sağlık sorunlarına ve sağlık harcamalarındaki artışa neden olmuştur. Obezite, tip 2 diyabet, kardiyovasküler hastalıklar, hipertansiyon, ve bir dizi metabolik sorun gibi kronik sağlık problemlerine zemin hazırlayarak, toplum sağlığını olumsuz etkileyen bir başlı başına bir sorun haline gelmiştir (Akkaya ve Akkaya, 2013; Chan ve ark., 1994; Koeing, 2001; Samur ve Yıldız, 2012).

Bu bağlamda, obezite eğitimi ve fiziksel aktivite, önleyici sağlık stratejilerinde temel taşlardan biri olarak ortaya çıkmaktadır. Özellikle genç nesillerin hareketsiz yaşam tarzlarına eğilim gösterdiği günümüzde, obeziteyle mücadelede etkili bir yöntem olarak öne çıkmaktadır. Sağlık profesyonelleri, eğitimciler ve toplum liderleri, bu sorunu ele almak için bir araya gelmekte ve obezitenin nedenlerini anlatan, sağlıklı beslenme alışkanlıklarını teşvik eden, ve fiziksel aktivitenin önemini vurgulayan kampanyalar düzenlemektedirler.

Önceki çalışmalara dayanarak, obezite eğitimi ve fiziksel aktivitenin bireylerin yaşam tarzlarını olumlu yönde etkileyerek obeziteye karşı direnç geliştirmelerine katkıda bulunduğu gözlemlenmiştir (Chin ve ark., 2016; Ebbeling ve ark., 2002; Freedman ve ark., 2007). Bu bağlamda, sağlıklı bir toplum oluşturmak için, bireylerin obezite risk faktörlerini anlamalarını sağlayacak eğitim programları ve fiziksel aktivite teşvikleri kritik bir rol oynamaktadır.

Bu derleme, obezite eğitimi ve fiziksel aktivitenin sağlıklı bir toplumun temelini oluşturmak adına ne şekilde entegre edilebileceğini ve bu konuda yapılan güncel araştırmaların neleri ortaya koyduğunu detaylı bir şekilde ele alacağız. Bu makale, obezitenin multidisipliner bir perspektiften ele alınmasını ve toplumsal düzeydeki bilinçlenme ve değişim çabalarının önemini vurgulayarak, gelecekteki sağlık stratejilerine ışık tutmayı amaçlamaktadır.

Obezite Epidemisi ve Sağlık Yükü

Obezitenin günümüzdeki yaygınlığı, sadece bireylerin sağlığı üzerinde değil, aynı zamanda toplumsal düzeyde de ciddi bir sağlık yükü oluşturmaktadır. Bu durum, özellikle son 30 yılda çocuklar ve gençler arasında hızla artan obezite prevalansı ile daha da belirgin hale gelmiştir. Küresel çapta yapılan araştırmalar, obezitenin yaygınlığının arttığını ve bu durumun tip 2 diyabet, kardiyovasküler hastalıklar, hipertansiyon ve metabolik sorunlar gibi kronik sağlık

problemlerinin ortaya çıkma riskini artırdığını göstermektedir (World Health Organization (WHO), 2020; World Obesity Federation (WOF), 2022).

Obezitenin artışı, sadece bireylerin sağlığını olumsuz etkilemekle kalmayıp, aynı zamanda toplumların sağlık sistemlerine ve ekonomilerine de önemli bir yük getirmektedir. Sağlık harcamalarında görülen artışlar, obezite ile ilişkili hastalıkların tedavisi ve yönetimi için daha fazla kaynak gerektirmektedir. OECD'nin 2014 raporuna göre, birçok ülkede obezite, toplam sağlık harcamalarını %1 ile %3 arasında artırmıştır. Özellikle Amerika'da bu oran %5 ile %10 arasında değişmektedir (OECD, 2014). Obez bireylerin kişi başı sağlık harcamalarının sağlıklı bireylerden %42 daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Finkelstein ve ark., 2009).

Obezite, aynı zamanda sosyoekonomik eşitsizlikleri derinleştirerek sağlığa erişimde dengesizliklere yol açmaktadır. Bu durum, toplumsal düzeyde sağlık hizmetlerine erişim konusunda belirgin farklılıkların ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Dolayısıyla, obezite ile mücadele sadece bireylerin yaşam tarzlarını düzeltmekle kalmamalı, aynı zamanda geniş kapsamlı toplumsal müdahaleleri de içermelidir. Bu müdahaleler, sağlıklı beslenmeyi teşvik etmek, fiziksel aktiviteyi artırmak, obeziteye duyarlı grupları hedef almak ve sağlık eşitsizliklerini azaltmak gibi çoklu boyutlarda olmalıdır. Bu sayede obezitenin sağlık yükü azaltılabilir ve toplumların genel sağlığı iyileştirilebilir.

Fiziksel Aktivitenin Önemi

Fiziksel aktivitenin obezite üzerindeki etkisi, bir dizi araştırma ve gözlemlerle desteklenmektedir (Hill ve Wyatt, 2005; Jakicic ve ark., 2018; Rippe ve Hess, 1998). Özellikle çocuklar ve gençler arasında obezitenin önlenmesinde ve kilo kontrolünde fiziksel aktivitenin önemli bir rolü vardır (Verjans-Janssen, 2018; Waldow-Wolf, 2019). Çocukluk ve gençlik döneminde düzenli fiziksel aktivite, enerji dengesini sağlamaya yardımcı olarak obezite riskini azaltabilir. Bu dönemde yapılan çalışmalar, düzenli egzersizin, vücut kitle indeksi (VKİ) ve bel çevresi gibi obezite göstergelerini azaltabileceğini göstermektedir (Hagan ve ark., 1986; Katzel ve ark., 1995; Ross ve ark., 2000).

Fiziksel aktivitenin sadece obeziteye karşı değil, aynı zamanda genel sağlık üzerinde de olumlu etkileri vardır. Düzenli egzersiz, kardiyovasküler sistem sağlığını artırabilir, kan basıncını düzenleyebilir ve kan lipid profiline olumlu katkılarda bulunabilir. Ayrıca, kas-skeletal sağlık üzerinde olumlu etkileriyle birlikte, bağışıklık sistemini güçlendirebilir ve kronik hastalıkların riskini azaltabilir (Ashcraft ve ark., 2020; Çabuk ve ark., 2020; Uzun, 2016).

Fiziksel aktivitenin sadece fiziksel sağlıkla sınırlı kalmayıp aynı zamanda psikolojik sağlık üzerinde de önemli bir rolü vardır. Düzenli egzersiz, endorfin

salgısını artırarak stresi azaltabilir ve ruh halini iyileştirebilir. Ayrıca, depresyon ve anksiyete riskini azaltabilir, uyku kalitesini artırabilir ve genel olarak duygusal iyi oluşu destekleyebilir (Coryel ve ark., 2016; Sander ve ark., 2017).

Bu bağlamda, fiziksel aktivitenin multidisipliner bir yaklaşımın ayrılmaz bir parçası olduğunu görmekteyiz. Sağlıklı bir yaşam tarzını sürdürmek ve obezitenin önlenmesi, sadece fiziksel sağlık değil, aynı zamanda genel sağlık ve psikolojik iyi oluşu da kapsamaktadır. Bu nedenle, bireylerin düzenli fiziksel aktiviteyle birlikte dengeli bir beslenme düzeni benimsemeleri, sağlıklı bir yaşam tarzı oluşturmada önemli bir adım olabilir.

Obezite Eğitimi ve Farkındalık

Obezite eğitimi, bireylere ve toplumlara obezitenin nedenleri, etkileri ve önlenmesi konusunda bilgi sağlama amacını taşıyan önemli bir stratejidir. Bu eğitim, obezitenin sadece bireysel bir sorun olmadığını, aynı zamanda toplumsal düzeyde ciddi etkilere neden olan bir sağlık sorunu olduğunu vurgular.

Obezite eğitimi, her yaş grubunu ve toplumu kapsayan geniş bir hedef kitlesi için önemlidir. Çocukluk ve gençlik döneminden başlayarak, yetişkinlere kadar herkesin obezite konusunda bilinçlenmesi hedeflenmelidir. Bu eğitim, obezitenin sadece kilo sorunu olmadığını, aynı zamanda sağlık üzerindeki derin etkilerini anlatmalıdır. Ayrıca, obezitenin bireysel sorumlulukların ötesinde toplumsal ve ekonomik bir mesele olduğunu vurgulayarak geniş bir kitlenin katılımını sağlamak önemlidir. Toplumsal baskı ve önyargı gibi konular, obezite konusunda duyarlılığı artırabilir.

Bu sebeple, obezite prevalansının azaltılmasına yönelik sağlık politikalarının uygulanabilmesi için obeziteyle ilgili bilgi, tutum ve farkındalığın önemli olduğu vurgulanmaktadır. Obeziteyle ilgili farkındalığın, bireyin vücut ağırlığını yönetme ve yaşam kalitesinde gelecekte olumlu bir artışa katkıda bulunma göstergesi olduğu öne sürülmüştür (Ahirwar ve Mondal, 2019; Bozbulut ve ark., 2020; Halliday ve ark., 2014). Obeziteye karşı farkındalığı artırmak için etkili stratejiler geliştirilmelidir: Bu stratejiler şunları içerebilir:

- Mahallelerde, okullarda ve iş yerlerinde obezite konusunda bilinçlendirme programları düzenlenmeli ve katılım teşvik edilmelidir. Bu programlar, sağlıklı beslenme alışkanlıkları, düzenli fiziksel aktivite ve obezitenin sağlık üzerindeki etkileri gibi konuları içermelidir.
- Televizyon, radyo, internet ve sosyal medya gibi medya araçları üzerinden obeziteye dair bilinçlendirme kampanyaları düzenlenmelidir. Bu kampanyalar, geniş kitlelere ulaşarak bilinç oluşturabilir ve sağlıklı yaşam tarzını teşvik edebilir.

- Okullarda obeziteyle mücadele odaklı sağlıklı yaşam programları uygulanmalıdır. Bu programlar, çocuklara ve gençlere sağlıklı beslenme, düzenli egzersiz ve stresle başa çıkma gibi beceriler kazandırarak obezitenin önlenmesine katkı sağlayabilir.
- Ailelere yönelik obezite seminerleri düzenlenerek, ebeveynlerin çocuklarının sağlıklı büyüme ve gelişimini desteklemeleri için gerekli bilgileri almaları sağlanmalıdır.

Fiziksel Aktivite Teşvik Programları

Spor, obezite ile mücadelede kilit bir strateji olarak öne çıkmaktadır. Düzenli fiziksel aktivitenin sadece kilo kontrolüne yardımcı olmakla kalmayıp aynı zamanda genel sağlığı artırdığını, dayanıklılığı güçlendirdiğini ve mental sağlığı olumlu etkilediğini gösteren araştırmalar bulunmaktadır (Biddle ve Asare, 2011; Warburton, Nicol, ve Bredin, 2006).

Sporun toplumu etkileme ve ilerlemesine yardımcı olma potansiyeli vurgulanırken, toplumun da sporun gelişimine katkı sağladığı belirtilmiştir (Ramazanoğlu ve ark., 2005). Bu karşılıklı etkileşim, sporun kültürel bir unsur olarak değer kazanmasına neden olur. Akça (2012) tarafından ifade edildiği gibi, sporun içerdiği beden hareketleri, toplumsal düzeydeki hareketliliklere yansır ve kültürün diğer unsurları üzerinde etki bırakarak milli özelliklerin oluşmasına katkıda bulunur.

Fiziksel aktivite teşvik programları, toplum genelinde daha aktif bir yaşam tarzını teşvik etmeyi amaçlayan stratejiler olabilir. Bu programlar, çeşitli alanlarda, özellikle okullar, işyerleri ve topluluklar gibi yaşamın farklı alanlarında fiziksel aktiviteyi artırmaya yönelik girişimleri içerebilir. Nitekim, fiziksel aktiviteden yoksun, sedanter davranışları olan bireylerin aşırı kilolu veya obez olma olasılığının yüksek olduğunu ortaya koyan Karki ve arkadaşlarının (2019) çalışması, obezite eğitimi programlarının bireyleri fiziksel aktiviteye teşvik etme ve sedanter yaşam tarzlarından uzaklaştırma konusunda önemli bir rol oynayabileceğini göstermektedir.

Okullar, öğrencilerin düzenli fiziksel aktivite alışkanlıkları geliştirmelerini teşvik etmek amacıyla çeşitli programlar uygulayabilir. Örneğin, günlük ders saatlerinde fiziksel aktivite molaları, spor etkinlikleri, öğrencilere yönelik egzersiz programları gibi girişimler okul çevresinde fiziksel aktiviteyi teşvik edebilir (Donnelly ve ark., 2009).

İşyerleri, çalışanların hareketliliğini artırmak ve sağlıklı yaşam alışkanlıklarını desteklemek için fiziksel aktivite teşvik programları düzenleyebilir. Örneğin, işyeri içinde egzersiz alanları, düzenli olarak

düzenlenen spor etkinlikleri, çalışanlara yönelik fitness sınıfları gibi uygulamalar işyerlerinde fiziksel aktiviteyi teşvik edebilir.

Topluluklar, yerel halkın fiziksel aktivite düzeyini artırmak amacıyla çeşitli girişimlerde bulunabilir. Parkların yeniden düzenlenmesi, toplu egzersiz etkinlikleri, yürüyüş grupları gibi topluluk bazlı programlar, bireyleri fiziksel aktiviteye teşvik edebilir. Bu tür programlar, sosyal etkileşimi artırarak ve fiziksel aktiviteyi çekici kılarak topluluk düzeyinde etkili olabilir (Kahn ve ark., 2002).

Obezite ile Mücadelede Çok Paydaşlı Yaklaşımlar

Obezite ile mücadele, yalnızca bireylerin çabalarıyla değil, çok paydaşlı bir yaklaşımla daha etkili bir şekilde yürütülebilir. Sağlık profesyonelleri, eğitimciler, hükümet ve özel sektörün bir araya gelerek işbirliği yapması, obezitenin önlenmesi ve kontrol edilmesi konusunda daha güçlü bir etki sağlayabilir.

Sağlık Profesyonelleri ve Obezite ile Mücadele

Sağlık profesyonelleri, obezite ile mücadelede önemli bir rol oynamaktadır. Bu bağlamda, sağlık uzmanları bireyleri sağlıklı beslenme, düzenli egzersiz ve yaşam tarzı değişiklikleri konusunda bilinçlendirebilirler. Ayrıca, obeziteye yönelik tıbbi müdahaleler ve bireysel tedavi planları konusunda rehberlik yaparak kişilere destek sağlayabilirler (Hill ve Peters, 1998; Kopelman, 2000).

Eğitimcilerin Rolü

Eğitimciler, özellikle okul ve üniversite düzeyinde, genç nesilleri bilinçlendirme ve sağlıklı yaşam alışkanlıkları kazandırma konusunda kilit bir pozisyondadır. Eğitim kurumları, fiziksel aktivite teşvik programları ve sağlıklı beslenme eğitimleri gibi girişimlerle öğrencilere sağlıklı yaşam becerileri kazandırabilirler (Lavelle ve ark., 2013).

Hükümetin Rolü

Hükümet, obezite ile mücadelede politika oluşturma, düzenleme ve toplumsal düzeyde önlemler alma konusunda önemli bir aktördür. Vergi politikaları, gıda düzenlemeleri, kamuya açık alanlarda fiziksel aktivite teşvikleri gibi toplumsal düzeyde etkili stratejiler geliştirme görevi hükümete düşmektedir (Roberto ve ark., 2015; Swinburn ve ark., 2011).

Özel Sektör Katılımı

Obezite ile mücadelede özel sektörün katılımı da büyük bir öneme sahiptir. Gıda endüstrisi, sağlıklı beslenmeyi teşvik eden ürünler sunabilirken, spor ve egzersiz endüstrisi, fiziksel aktiviteyi teşvik eden programlar ve ürünler geliştirebilir (Koplan ve Dietz, 1999).

Obezite ile mücadelede toplumun katılımı ise bu çabaların en temel taşlarından biridir. Bireylerin bilinçlenmesi, toplumsal baskı ve destekleme mekanizmalarının oluşturulması, obeziteye karşı mücadelede daha etkili sonuçlar alınmasını sağlayabilir (Gortmaker ve ark., 2011; Story ve ark., 2008). Bu çok paydaşlı yaklaşım, obezite ile mücadelede kapsamlı ve sürdürülebilir çözümler üretebilir. Her bir paydaşın benzersiz uzmanlık alanları ve kaynakları, bu kompleks sağlık sorunuyla başa çıkmak için birleştirilebilir ve toplum genelinde daha sağlıklı bir yaşam tarzının teşvik edilmesine katkıda bulunabilir.

SONUÇ

Bu derleme, obezitenin günümüzdeki önemli bir sağlık sorunu olduğunu ve bu sorunla mücadelede obezite eğitimi ve fiziksel aktivitenin kritik bir rol oynadığını vurgulamaktadır. Modern yaşam tarzlarının getirdiği hareketsizlik ve sağlıksız beslenme alışkanlıkları, obezite prevalansını artırmakta ve bu durum toplum sağlığı üzerinde ciddi bir yük oluşturmaktadır.

Obezitenin sadece bireylerin sağlığını değil, aynı zamanda toplumun genel sağlığını ve ekonomik durumunu da etkilediği gerçeği, çok paydaşlı bir yaklaşımın ne kadar önemli olduğunu ortaya koymaktadır. Bu derleme, sağlık profesyonelleri, eğitimciler, hükümet ve özel sektörün işbirliği yaparak obezite ile mücadelede etkili stratejiler geliştirebileceğini göstermektedir.

Obezite eğitimi ve farkındalık, bireylerin bu sorunu anlamalarını ve sağlıklı yaşam alışkanlıkları edinmelerini teşvik etmek adına kritik bir öneme sahiptir. Obezite ile mücadelede toplumsal düzeydeki bilinçlenme çabaları, sağlıklı beslenme ve düzenli fiziksel aktivitenin benimsenmesini destekleyerek önemli bir etki sağlayabilir.

Fiziksel aktivitenin obezite üzerindeki olumlu etkileri ve genel sağlık üzerindeki faydaları, bu derlemenin vurguladığı önemli noktalardan biridir. Fiziksel aktivitenin sadece kilo kontrolüne değil, aynı zamanda kardiyovasküler sağlık, bağışıklık sistemini güçlendirme ve psikolojik sağlık üzerindeki olumlu etkileri, bireyleri düzenli egzersiz yapmaya teşvik etmek için güçlü argümanlar sunmaktadır.

Sonuç olarak, obezite ile mücadelede başarılı olmak için çok paydaşlı bir yaklaşım benimsemek kritik öneme sahiptir. Sağlık profesyonelleri, eğitimciler, hükümet ve özel sektörün bir araya gelerek, toplumun her kesimine yönelik

etkili programlar ve politikalar oluşturması, obezitenin önlenmesi ve kontrol edilmesi konusunda büyük bir potansiyel taşımaktadır. Bu derleme, obezite ile mücadelede multidisipliner bir perspektifin benimsenmesinin ve toplumsal düzeydeki bilinçlenme çabalarının artırılmasının gelecekteki sağlık stratejilerine yönelik önemli bir rehberlik sağlayabileceğini vurgulamaktadır.

Öneriler

- Obezite eğitimi programlarının etkinliği üzerine daha fazla araştırma yapılmalıdır.
- Farklı yaş grupları ve topluluklara yönelik kişiselleştirilmiş eğitim stratejilerinin etkileri değerlendirilmelidir.
- Fiziksel aktivitenin genel sağlık üzerindeki etkilerini anlamak için daha fazla uzun vadeli çalışma yapılmalıdır.
- Fiziksel aktivitenin mental sağlık üzerindeki spesifik etkileri ve mekanizmaları üzerine daha derinlemesine araştırmalara ihtiyaç vardır.
- Obezitenin toplumsal ve ekonomik etkilerini daha iyi anlamak için kapsamlı araştırmalara ihtiyaç vardır.
- Obeziteyle mücadele stratejilerinin toplumsal düzeydeki kabulünü ve etkinliğini değerlendirmek amacıyla uzun vadeli çalışmalar yapılmalıdır.
- Sağlık profesyonelleri, eğitimciler, hükümet ve özel sektör arasındaki işbirliğinin etkileri üzerine daha fazla araştırma yapılmalıdır.
- Obezite ile mücadelede etkili politika ve düzenlemelerin belirlenmesi için çeşitli sektörlerin katılımını içeren çalışmalara odaklanılmalıdır.

Bu öneriler ve araştırma ihtiyaçları, obezite ve fiziksel aktivite alanında bilgi eksikliklerini doldurarak daha etkili stratejilerin geliştirilmesine katkıda bulunabilir ve toplumun genel sağlığını artırabilir.

REFERANSLAR

- Akça, N.Ş. (2012). Özel spor merkezlerine üye olan bireylerin spora yönelme nedenleri ve beklentilerinin gerçekleşme düzeyleri (Yüksek lisans tezi). *Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü*, Ankara.
- Akkaya, S., & Akkaya, N. (2013). Obezite ve kas iskelet sistemi. *Türkiye Klinikleri Endokrinoloji-Özel Konular*, 6(1), 60-64.
- Ashcraft, K. A., Warner, A. B., Jones, L. W., & Dewhirst, M. W. (2019, January). Exercise as adjunct therapy in cancer. *Seminars in Radiation Oncology*, 29(1), 16-24.
- Biddle, S. J., & Asare, M. (2011). Physical activity and mental health in children and adolescents: A review of reviews. *British Journal of Sports Medicine*, 45(11), 886-895.
- Bray, G. A. (2004). Medical consequences of obesity. *Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, 89, 2583-2589.
- Chan, J. M., Rimm, E. B., Colditz, G. A., Stampfer, M. J., & Willett, W. C. (1994). Obesity, fat distribution, and weight gain as risk factors for clinical diabetes in men. *Diabetes Care*, 17(9), 961-969. doi: 10.2337/diacare.17.9.961
- Chin, S. H., Kahathuduwa, C. N., & Binks, M. (2016). Physical activity and obesity: What we know and what we need to know. *Obesity Reviews*, 17(12), 1226-1244. doi: 10.1111/obr.12460
- Coryell, W. H., Butcher, B. D., Burns, T. L., Dindo, L. N., Schlechte, J. A., & Calarge, C. A. (2016). Fat distribution and major depressive disorder in late adolescence. *Journal of Clinical Psychiatry*, 77(1), 84-89.
- Çabuk, R., Çayır, H., Yıldız, M., Onat, T., Cincioğlu, G., Adanur, O., ve Kayacan, Y. (2020). Egzersizin Fizyolojik Sistemler Üzerine Etkileri; Sistemik Derleme. *Helal Yaşam Tıbbi Dergisi*, 2020/2-1, 21-38.
- Donnelly, J. E., Blair, S. N., Jakicic, J. M., Manore, M. M., Rankin, J. W., Smith, B. K., & American College of Sports Medicine. (2009). Appropriate physical activity intervention strategies for weight loss and prevention of weight regain for adults. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 41(2), 459-471. doi: 10.1249/MSS.0b013e3181949333
- Ebbeling, C. B., Pawlak, D. B., & Ludwig, D. S. (2002). Childhood obesity: Public-health crisis, common sense cure. *The Lancet*, 360(9331), 473-482. doi: 10.1016/S0140-6736(02)09678-2
- Field, A. E., Coakley, E. H., Must, A., Spadano, J. L., Laird, N., Dietz, W. H., ... & Colditz, G. A. (2001). Impact of overweight on the risk of developing common chronic diseases during a 10-year period. *Archives*

- of *Internal Medicine*, 161(13), 1581-1586. doi: 10.1001/archinte.161.13.1581.
- Finkelstein, E. A., Trogon, J. G., Cohen, J. W., & Dietz, W. (2009). Annual medical spending attributable to obesity: Payer and service specific estimates. *Health Affairs*, 28(15), 822-831.
- Freedman, D. S., Mei, Z., Srinivasan, S. R., Berenson, G. S., & Dietz, W. H. (2007). Cardiovascular Risk Factors and Excess Adiposity among Overweight Children and Adolescents: The Bogalusa Heart Study. *Journal of Pediatrics*, 150, 12-17.e2. doi: 10.1016/j.jpeds.2006.08.042
- Gortmaker, S. L., Swinburn, B. A., Levy, D., Carter, R., Mabry, P. L., Finegood, D. T., ... & Moodie, M. L. (2011). Changing the future of obesity: Science, policy, and action. *The Lancet*, 378(9793), 838-847. doi: 10.1016/S0140-6736(11)60815-5
- Hagan, R. D., Upton, S. J., Wong, L., & James, W. (1986). The effects of aerobic conditioning and/or caloric restriction in overweight men and women. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 18, 87-94.
- Hill, J. O., & Peters, J. C. (1998). Environmental contributions to the obesity epidemic. *Science*, 280(5368), 1371-1374. doi: 10.1126/science.280.5368.1371
- Hill, J. O., & Wyatt, H. R. (2005). Role of physical activity in preventing and treating obesity. *Journal of Applied Physiology*, 99(2), 765-770. doi:10.1152/jappphysiol.00137.2005
- Jakicic, J. M., Rogers, R. J., Davis, K. K., & Collins, K. A. (2018). Role of Physical Activity and Exercise in Treating Patients with Overweight and Obesity. *Clinical Chemistry*, 64(1), 99-107. doi: 10.1373/clinchem.2017.272443.
- Kahn, E. B., Ramsey, L. T., Brownson, R. C., Heath, G. W., Howze, E. H., Powell, K. E., ... & Corso, P. (2002). The effectiveness of interventions to increase physical activity: A systematic review. *American Journal of Preventive Medicine*, 22(4 Suppl), 73-107. doi: 10.1016/s0749-3797(02)00434-8
- Karki, A., Shrestha, A., & Subedi, N. (2019). Prevalence and associated factors of childhood overweight/obesity among primary school children in urban Nepal. *BMC Public Health*, 19, 1055.
- Katzel, L. I., Bleecker, E. R., Colman, E. G., Rogus, E. M., Sorkin, J. D., & Goldberg, A. P. (1995). Effects of weight loss vs aerobic exercise training on risk factors for coronary disease in healthy, obese, middle-aged and older men: A randomized controlled trial. *JAMA*, 274, 1915-1921.

- Kaw, R., Hernandez, A. V., Walker, E., & Aboussouan, L. (2009). Determinants of hypercapnia in obese patients with obstructive sleep apnea. *Chest*, 136, 787-796. doi: 10.1378/chest.09-0615
- Koeing, S. M. (2001). Pulmonary complications of obesity. *American Journal of the Medical Sciences*, 321, 249-279. doi: 10.1097/00000441-200104000-00006
- Kopelman, P. G. (2000). Obesity as a medical problem. *Nature*, 404(6778), 635-643. doi: 10.1038/35007508
- Koplan, J. P., & Dietz, W. H. (1999). Caloric imbalance and public health policy. *JAMA*, 282(16), 1579-1581. doi: 10.1001/jama.282.16.1579
- Lavelle, E., Vuk, J., & Barber, C. (2013). Twelve tips for getting started using mixed methods in medical education research. *Medical Teacher*, 35(4), 272-276. doi: 10.3109/0142159X.2013.759645
- Ramazanoğlu, F., Karahüseyinoğlu, M. F., Demirel, E. T., Ramazanoğlu, M. O., & Altungül, O. (2005). Sporun toplumsal boyutlarının değerlendirilmesi. *Fırat Üniversitesi Doğu Araştırmaları Dergisi*, 3(3), 153-157.
- Rippe, J. M., & Hess, S. (1998). The role of physical activity in the prevention and management of obesity. *Journal of the American Dietetic Association*, 98(10 Suppl 2), S31-38. doi: 10.1016/s0002-8223(98)00708-1
- Roberto, C. A., Swinburn, B., Hawkes, C., Terry T-K Huang, Costa, S., Ashe, M., ... & Brownell, K. D. (2015). Patchy Progress On Obesity Prevention: Emerging Exemplars, Entrenched Barriers, and New Thinking. *CUNY Academic Works*. https://academicworks.cuny.edu/sph_pubs/9/
- Ross, R., Dagnone, D., Jones, P. J., Smith, H., Paddags, A., Hudson, R., & Janssen, I. (2000). Reduction in obesity and related comorbid conditions after diet-induced weight loss or exercise-induced weight loss in men: A randomized, controlled trial. *Annals of Internal Medicine*, 133(2), 92-103. doi: 10.7326/0003-4819-133-2-200007180-00008.
- Samur, G. E., & Yıldız, E. A. (2012). Obezite ve kardiyovasküler hastalıklar / hipertansiyon (2. baskı). Ankara: Sağlık Bakanlığı.
- Sander, C., Ueck, P., Mergl, R., Gordon, G., Hegerl, U., & Himmerich, H. (2017). Physical activity in depressed and non-depressed patients with obesity. *Eating and Weight Disorders - Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 2017, 1-9.
- Stolley, M. R., & Fitzgibbon, M. L. (1997). Effects of an Obesity Prevention Program on the Eating Behavior of African American Mothers and Daughters. *Health Education & Behavior*, 24(2), 152-164. doi:10.1177/109019819702400204

- Story, M., Kaphingst, K. M., Robinson-O'Brien, R., & Glanz, K. (2008). Creating healthy food and eating environments: policy and environmental approaches. *Annual Review of Public Health*, 29, 253-272. doi: 10.1146/annurev.publhealth.29.020907.090926
- Swinburn, B. A., Sacks, G., Hall, K. D., McPherson, K., Finegood, D. T., Moodie, M. L., & Gortmaker, S. L. (2011). The global obesity pandemic: Shaped by global drivers and local environments. *The Lancet*, 378(9793), 804-814. doi: 10.1016/S0140-6736(11)60813-1
- Uzun, M. (2016). Kardiyovasküler Sistem ve Egzersiz. *Journal of Cardiovascular Nursing*, 7(Sup 2), 48-53.
- Verjans-Janssen, S. R. B., van de Kolk, I., Van Kann, D. H. H., Kremers, S. P. J., & Gerards, S. M. P. L. (2018). Effectiveness of school-based physical activity and nutrition interventions with direct parental involvement on children's BMI and energy balance-related behaviors: A systematic review. *PLoS ONE*, 13(9), e0204560. doi: 10.1371/journal.pone.0204560
- Vucenik, I., & Stains, J. P. (2012). Obesity and cancer risk: evidence, mechanisms, and recommendations. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1271(1), 37-43.
- Waldow Wolf, V. L., Samur-San-Martin, J. E., Oliveira Santos, H. D., Folmann, A. G., Ribeiro, R. R., & Guerra-Júnior, G. (2019). EFFECTIVENESS OF OBESITY INTERVENTION PROGRAMS BASED ON GUIDELINES FOR ADOLESCENT STUDENTS: SYSTEMATIC REVIEW. *Revista Paulista de Pediatria*, 37(1), 110-120. doi: 10.1590/1984-0462/;2019;37;1;00015
- Warburton, D. E. R., Nicol, C. W., & Bredin, S. S. (2006). Health benefits of physical activity: the evidence. *Canadian Medical Association Journal*, 174(6), 801-809.
- World Health Organization. (2020, February 21). Obesity. Retrieved November 10, 2023, from Who.int website: https://www.who.int/health-topics/obesity#tab=tab_1
- World Obesity Federation. (2022). Retrieved November 10, 2023, from World Obesity Federation website: <https://www.worldobesity.org/>