

SPOR BİLİMLERİNDE AKADEMİK ÇALIŞMALAR -20

EDİTÖRLER

DOÇ. DR. SUZAN DAL

DOÇ. DR. SELİN BİÇER BAİKOĞLU



DUJRA

Spor Bilimlerinde Akademik Çalışmalar 20

Editörler

Doç. Dr. Suzan DAL

Doç. Dr. Selin Biçer BAİKOĞLU



Genel Yayın Yönetmeni: Berkan Balpetek

Kapak ve Sayfa Tasarım: Duvar Design

Duvar Yayınları: Aralık, 2022

Yayıncı Sertifika No: 16122

ISBN: 978-625-6945-05-0

© **Duvar Yayınları**

853 Sokak No:13 P.10 Kemeraltı-Konak/İzmir

Tel.: (0) 0 232 484 88 68

www.duvar yayinlari.com

duvarkitavebi@gmail.com

Baskı ve Cilt: Sonçağ Yayıncılık Matbaacılık Reklam San Ve Tic.

Ltd. İstanbul Cad. İstanbullu Çarşısı No:48/48-49

İskitler 06070 Ankara

Tel: 03123413667

Sertifika No:47865

İçindekiler

Emekleyen Bir Bebek:

Espor'un Tarihsel Gelişimi ve Ekonomik Boyutu	5
Mehmet Hocaoglu, Ataman Tükenmez	5
Bir Meslek Olarak Spor Yöneticiliği ve Etik Değerleri.....	21
Serhat Polat, Hülya Bingöl	21
Lise Öğrencilerinin Spora Yönelik Tutumları ve Mental İyi Oluşları	
Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.....	28
İhsan KUYULU, Enes BELTEKİN, Gamze YILDIRIM ARAZ	
Ömer YALDIZ	28
Sporcu Eğitim Merkezleri ve Türkiye Olimpiyat Hazırlık Merkezlerinin	
Türkiye'deki Yeri ve Önemi.....	43
Osman ORMAN, Enes BELTEKİN.....	43
Çocuklarda Pliometrik Antrenman	65
Ahmet KOYUNLU.....	65
TERAPÖTİK REKREASYON	87
Aslı BEKİROĞLU	87
Aile Yanında Yaşayan ve Yaşamayan Çocukların Rekreatif Etkinliklere	
Katılımlarının Önündeki Engellerin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi.....	97
Barış KARAOĞLU, Mehmet Behzat TURAN, Kenan KOÇ	97
Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zaman Fiziksel Aktivite Kısıtlayıcılarının	
Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi.....	114
Barış KARAOĞLU	114
Değer Bıçemediğimiz Kadar Değerini Bilmediğimiz Kadınlarımızın Hayatında	
Spor	130
Ayten GÜNEŞ ÇELİK	130
Beden Eğitimi ve Spor Öğretiminde Ölçme ve Değerlendirme	138
Sercan KENDİRLİ, Ahmet YALÇINKAYA, Berkan BOZDAĞ	
Süleyman SOYSAL.....	138

EMEKLEYEN BİR BEBEK: ESPOR'UN TARİHSEL GELİŞİMİ VE EKONOMİK BOYUTU

Mehmet Hocaoglu¹

Ataman Tükenmez²

Elektronik Sporlar (Espor), dijital eğlencenin en hızlı büyüyen biçimlerinden biridir ve büyük ölçüde çevrimiçi oyunların artan yaygınlığı, teknolojiye erişilebilirlik ve elit düzeyde rekabet seviyesine ulaşması sayesinde günümüzde bazı geleneksel sporlardan daha popüler hale gelmiştir (Hamari ve Sjöblom, 2017; Jenny vd., 2017). Son 10 yılda espora giderek artan ilgi neticesinde espor seyirci sayısı, dünya çapında en çok izlenen profesyonel spor liglerinden birçoğunu geride bırakmıştır. Öte yandan espora olan bu talep ve takipçiliğin özellikle çok sayıda insanın zorunlu sosyal mesafe ve karantina önlemleri nedeniyle evde kaldığı, spor müsabakalarının neredeyse iki yıl boyunca yapılmadığı veya seyircisiz oynandığı COVID-19 krizi döneminde arttığı tahmin edilmektedir. Nitekim pandeminin ortaya çıktığı ilk yılda geleneksel spor müsabakaları yapılamazken espor müsabakaları için herhangi bir engel olmaması ve insanların seyir zevkine yönelik arayışları bu durumu destekler niteliktedir.

Espora giderek artan talep, kurallar dahilinde tekdüzeleştirilmesi ve küresel çapta standartlaştırılması için bazı uygulamaları da zorunlu kılmıştır. Bu sayede espora olan ilginin artırılması ve yapılan yatırımlardan daha fazla verim alınması amaçlanmaktadır. Nitekim 2012'de 130 milyon ABD Doları olan espor gelirinin 2023'te 1,6 milyar ABD Dolarına çıkması tahmin edilmekte (Gough, 2019; 2020) ve dünya çapında hızlı bir ekonomik gelişme göstermekle beraber gitgide büyüyen bir pazar haline gelmesi beklenmektedir. Esporun beklenmedik şekilde büyüyen bir endüstri haline gelmesi bu alanda yapılan çalışmaların da önemini artırmıştır. Bu bölümde espor kavramından, esporun ortaya çıkışı ve tarihsel gelişiminden bahsedilecek ve aynı zamanda literatürde yer alan kavramsal tartışmalara yer verilerek espor kavramının ortaya çıkışından günümüze küresel ekonomide edindiği yerin önemine değinilecektir.

¹ Arş. Gör. Dr., Kafkas Üniversitesi, Sarıkamış Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

² Arş. Gör. Dr., İstanbul Üniversitesi – Cerrahpaşa, Spor Bilimleri Fakültesi

Espor Kavramı

Espor terimi için en eski akademik tanımın Wagner (2006) tarafından yapıldığı söylenebilir. Wagner (2006) geleneksel manada spor için yapılmış tanımları bireylerin kullandıkları modern teknoloji platformlarını da ekleyerek genişletmiş ve esporu “bireylerin bilgi ve iletişim teknolojilerini kullanarak rekreatif ya da rekabetçi olarak zihinsel ve fiziksel kabiliyetlerini geliştirdikleri faaliyet alanları” olarak tanımlamıştır. Bu tanım daha sonraki çalışmalarda (örn: Witkowski, 2012) esporun bilgisayar aracılı doğasını yansıtmakta yetersiz olduğu için eleştirilmiştir. Türkiye Espor Federasyonu (t.y.) esporu “elektronik bir cihaz vasıtasıyla çevrimiçi veya çevrimdışı ortamda gerek bireysel gerekse takım halinde katılım gösterilen her türlü aktivite” olarak tanımlamaktadır. Yükçü ve Kaplanoğlu (2018) çalışmalarında esporu daha detaylı bir biçimde “rekabete dayalı bilgisayar oyunlarında teknolojinin kullanıldığı, lig ve etkinliklerde amatör/profesyonel düzeyde bireysel veya takım olarak oynanan, oynanan oyuna özgü kuralların olduğu, oyun geliştiriciler, bireyler, takımlar, organizatörler, sponsorlar, izleyiciler gibi paydaşların yer aldığı spor dalı” olarak tanımlamaktadır. Literatürde ve medyada espor için yapılmış pek çok tanım bulunmakla birlikte, esporun geleneksel manada spordan ayrılan başlıca özelliği, oyuncuların espor faaliyetlerinde bulunabilmeleri için etkileşime girmeleri gereken bilgisayar, mobil cihazlar veya oyun konsolları gibi platformları kullanmaları; yani esporun aracılı bir doğasının olmasıdır (Adams vd., 2019).

Espor ve Spor: Kavramsal Tartışmalar

Gerek teknolojik platformlar aracılığıyla icra edilişi gerekse fiziksel olarak farklı düzeylerde çaba gerektirisi gibi sebepler espor ve sporun ne ölçüde benzeştiği ve ayrıldığı konusunda görüş ayrılıklarına sebep olmaktadır. Esporun kategorizasyonu için yapılan tartışmaların yakın gelecekte bitmeyeceği öngörülmesi çok da zor olmayan bir durum olsa da esporun bir spor olarak kabul edilip edilmemesi kuşkusuz bu endüstrinin önümüzdeki yıllardaki gelişimi için, örneğin, esporun bir olimpiik disiplin haline gelip gelmemesi gibi konularda merkezi bir unsurdur.

Esporun nerede konumlanacağı, geleneksel manada sporun tanımı ile yakından ilgilidir. Sporun yetkin kurumlarca yapılmış veya akademik pek çok tanımı bulunmaktadır. Açıkada ve Ergen’e (1990) göre spor, “tek başına veya toplu olarak yapılan, kendine özgü kuralları olan, genelde yarışmaya dayanan bedensel ve zihinsel yeteneklerinin gelişimini sağlayan, eğitici ve eğlendirici uğraşlar”dır. Türk Dil Kurumu (t.y.) sporu “bedeni veya zihni geliştirmek amacıyla kişisel veya toplu olarak gerçekleştirilen, bazı kurallara göre uygulanan hareketlerin tümü” olarak tanımlamaktadır. Bir başka tanıma göre spor performans, oyun, rekabet, macera ve sağlık amacıyla gerçekleştirilen fiziksel aktivitelerdir (Weiss ve Norden, 2021).

Avrupa Konseyi (2022) ise sporu “plansız veya organize katılım yoluyla, fiziksel uygunluğu ve zihinsel sağlığı ifade etmeyi veya geliştirmeyi, sosyal ilişkiler kurmayı veya her seviyeden müsabakada sonuç almayı amaçlayan her türlü fiziksel aktivite” olarak tanımlamaktadır.

Geleneksel spordan farklı olarak, esporun fiziksel gereksinimlerinin çok fazla olmayacağı düşünülebilir. Bir aktivite için sergilenen fiziksel efor ölçümlemek için Görevin Metabolik Eşdeğeri (MET), oksijen seviyeleri, algılanan fiziksel efor ve dakikalık kalp atım hızı gibi yöntemlerden yararlanılabilmektedir (Kane ve Spradley, 2017). Bu gibi yöntemlerden yararlanılarak yapılan bazı çalışmalarda, video oyunları oynayanlarda ve özellikle profesyonel espor oyuncularında göz ardı edilemeyecek düzeylerde fiziksel efor kaydedilmiştir (Stroud vd., 2010; Rodriguez vd., 2016; Li, 2017). Ancak, espora özellikle rekreatif olarak katılım gösteren ya da en üst seviyelerde rekabetçi olarak espor oyuncusu olmayan bireylerin düşük seviyede fiziksel aktivite ya da sağlıklı beslenme alışkanlıklarından dolayı sağlık riskleri olduğunu ortaya koyan çalışmalar da mevcuttur (örn: Trotter vd., 2020). Tüm bunlara ek olarak, fiziksel gereksinim bağlamında, esporun geleneksel pek çok spor branşına kıyasla daha az efor gerektirdiği tartışılabilir bir unsur olmakla birlikte, atıcılık, okçuluk ve curling gibi bazı olimpiik spor branşlarının da görece daha az fiziksel gereksinimlerinin olduğu göz ardı edilemeyecek bir unsurdur.

Geleneksel manada sporda olduğu gibi, esporun da hem gerektirdiği hem de gelişimine katkı sağladığı belirli düzeylerde fiziksel ve zihinsel beceriler bulunmaktadır. Yapılan çalışmalar geleneksel sporun belirli fiziksel ve zihinsel becerileri geliştirebileceğini ortaya koymaktadır (Stănescu ve Vasile, 2014; Dapp vd., 2021). Sporun zihinsel veya fiziksel beceri gereksinimleri ve bu becerilerin gelişimine katkıları olduğu gibi esporun da benzer beceri gereksinimleri ve özellikle zihinsel beceri gelişimine olan katkılarının ortaya konduğu pek çok bilimsel çalışma bulunmaktadır. Li, (2016) rekabetçi esporcuların rekreatif oyunculara daha fazla beceri düzeylerine sahip olduğunu ve dolayısıyla çok daha iyi performans sergilediğini gözlemlemiştir. Çalışmalar aynı zamanda modern zamanda gerekli becerilerin (eleştirel düşünme, liderlik, iletişim..., gibi) ve bilişsel becerilerin espor aracılığıyla gelişebileceğini göstermektedir (Green ve Bavelier, 2015; Zhong vd., 2022), ancak, Hilvoorde ve arkadaşları (2016) çalışmalarında, esporun birtakım özel motor beceriler gerektirmesine karşın, genel anlamda motor beceri gelişimine beden eğitimi bağlamında manidar bir katkı sağlamadığını ortaya koymaktadır.

Esporum geleneksel manada spor olup olmadığı, bu iki kavramın birbirine ne kadar yakın veya uzak olduğu çeşitli argümanlarla tartışma konusu olmaya devam edecek olsa da her iki kavramın da tartışmasız benzerlik gösterdiği bazı yönler bulunmaktadır. Bu özellikler şu şekilde özetlenebilir:

- Hem espor hem de spor bireysel veya takım halinde yapılabilir.
- Her ikisinin de gerçekleştirilmesi için belirli ekipmanlara ihtiyaç vardır.
- Sporda olduğu gibi, esporda da taraftarlar ve seyirciler bulunur.
- Esporda da, sporda da hem rekreatif hem de rekabetçi amaçlarla katılım vardır.
- Her ikisi de sosyal ilişkiler kurmak için bir araç olarak kullanılabilir.
- Her ikisinde de stratejik veya ölçülerle sınırlandırılmış bir mekana ihtiyaç vardır.
- Esporda da sporda da branşa özgü kurallar bulunur.
- Her ikisinin de küresel ekonomiye etkileri vardır.

Espor'un Ortaya Çıkışı ve Tarihi

Elektronik oyunların ortaya çıkışı 1940'lara kadar uzanmaktadır. İlk elektronik oyun, fizikçiler Thomas T. Goldsmith Jr. ve Estle Ray Mann tarafından Ocak 1947'de patent başvurusunda bulunulan tüplü ekran eğlence cihazıdır (Goldsmith ve Mann, 1948). Sonraki yıllarda William Higinbotham tarafından geliştirilen ve osiloskop yardımıyla oynanan Tennis for Two, gerçek bir spordan uyarlanan ilk video oyunu olma özelliğini taşımaktadır. Dijital bilgisayarlar için ilk oyun olan Spacewar! ise 1961'de oluşturulmuştur (Monnens ve Goldberg, 2015).

1960'ların sonlarına gelindiğinde video oyunları artık günlük hayattaki bilgisayarlar tarafından erişilebilir hale gelmiştir. Ralph Baer, 1966 yılında, "Magnavox Odyssey" olarak adlandırılan ilk oyun konsolunu icat etmiştir. Ancak, Amerikan şirketi Atari'nin 1970 başlarında kafe, restoran ve bar gibi mekanlarda pong (iki boyutlu grafikleri olan tenis benzeri bir video oyunu) makineleri kurmaya başlamasıyla bu sektörde ticari olarak olağanüstü bir başarı elde edilmiştir. Bu durum Atari için dönüm noktası olmuştur ve Atari oyunlarının popüler yılları olan 1970 sonları ve 1980 başları pong makineleri giderek daha fazla yerleşik hale gelmiştir.

İkinci nesil oyun konsolları da aynı dönemde daha popüler hale gelmiştir. Entegre mikroişlemciler sayesinde oyunlar artık elektrik devreleri şeklinde değil, yazılımlar halinde çalıştırılarak, kullanıcıların satın aldıkları konsollara yeni oyunlar satın almalarına olanak sağlamıştır (Ruschmeyer ve Walke, 2014).

Atari ve madeni parayla çalışan video oyun makineleri satarak ABD'de bir yer edinmeye çalışan Japon firması Nintendo, 1970 ve 80'lerde en çok üretim yapan iki firmadır. Fakat 1983'te, video oyunları pazarı ilk krizini yaşadığında Atari gibi köklü üreticiler bile ABD pazarı satışlarındaki büyük düşüşü ekonomik olarak toparlayamamıştır (Wolf, 2012). Öte yandan, mevcut krizin Avrupa ve Japonya üzerinde neredeyse hiç etkisi olmamıştır. Avrupa'da Nintendo Entertainment System (NES) adı altında satılan ve Nintendo'nun Japonya dışında satılan ilk konsolu olan Famicon, bugüne kadar dijital oyunların gelişimini de önemli ölçüde etkileyen konsol olmuştur (Byrne, 2019). Bu nedenle Avrupa oyun pazarında halihazırda ev bilgisayarlarının hakimiyetinin olması ve Japon pazarında Nintendo'nun Famicom'u gibi kendi cihazlarının var olması krizden etkilenmemelerini sağlamıştır (Beil, 2013; Ruschmeyer ve Walke, 2014).

Ev bilgisayarlarının video oyun salonları ile rekabeti ilk başlarda söz konusu olmamıştır. 1983'teki video oyunu krizine kadar oyunların oynandığı ev bilgisayarları rekabette zayıf kalmış, ancak Apple, Commodore ve Amiga gibi bugün hala efsane olan üreticiler sayesinde 1980'lerde ev bilgisayarları video oyun salonlarıyla rekabet edebilecek seviyeye ulaşmıştır. 1970 ve 1980 yılları arası, üniversite ağları ve İnternet üzerinden erişilebilen sanal dünyalar zaten mevcuttu ancak ilk kitlesel çok oyunculu çevrimiçi rol yapma oyunları (MMORPG'ler) 1980'lerin ortalarında ortaya çıkmaya başlamıştır.

1990'lı yıllara gelindiğinde insanların birbiriyle rekabet ettiği elektronik oyunlarda önemli teknolojik gelişmeler baş göstermiştir. Amerika'da piyasaya sürülen Doom gibi çok oyunculu oyunların ortaya çıkışı esporun gelişimine büyük katkı sağlamıştır. 10 Aralık 1993'te piyasaya sürüldüğünde, Doom birkaç açıdan bir dönüm noktası olmuştur. Bu oyun, paylaşılan bir yazılım sürümü sayesinde ücretsiz olarak indirilebilmektedir ve daha önceki oyunlardan farklı olarak "mükemmel kamera perspektifi" ile yeni standartlar belirlemiş ve "inandırıcı bir oyun yanılması" sağlamıştır (Wiemken, 2001). Oyuncuların tek başına oynamasına ek olarak Doom, ufak mesafelerle sınırlı yerel ağlar aracılığıyla ve İnternet gibi geniş alan ağları vasıtasıyla birden fazla oyuncunun katılımına olanak sağlamıştır (Wiemken, 2001; Wimmer vd., 2008). Diğer oyunlardan farklı olarak ilk kez yerel ağ grupları, yani katılımcıların ortak bir buluşma yerinde birbirlerine karşı oynamak için kendi bilgisayarlarını getirmeleri ve ortak bir ağda aynı oyunu oynayabilmeleri bu oyunu bilgisayar ve video oyunları tarihinde bir kilometre taşı haline getirmiştir (Müller-Lietzkow vd., 2006).

Diğer taraftan yıllar içerisinde teknolojik gelişmelerin ilerlemesi ile grafik olanaklarının iyileşmesi, video oyun pazarı 1990'larda daha da farklılaşmıştır. 1994 yılında Playstation'ın piyasaya sürülmesiyle pazardaki parçalanma iyice artmıştır.

Oyunların artan karmaşıklığı ve film sekanslarının entegrasyonu gibi yeni grafik seçenekleri, yeni, yetişkin hedef grupları, Playstation'ı pazarda önemli bir yere taşımıştır (Beil, 2013). Ancak esporun popüler hale gelmesinde oyunların geliştirilmesinin yanı sıra giderek gelişen teknoloji ve bunun neticesinde daha ucuz internet hizmetlerinin artışı da önemli bir faktör olmuştur. 2000 yılında Köln merkezli Elektronik Spor Ligi'nin (ESL) kurulmasıyla esporda profesyonel bir temel oluşturulmuştur. Dünyanın çeşitli yerlerinden oyuncular ESL aracılığıyla yirmi yılı aşkın bir süredir bugün en prestijliler olarak değerlendirilen espor müsabakalarında rekabet edebilmektedir (Electronic Sports League, 2022). Aynı yılda Asya pazarında kurulan Ulusal eSpor Derneği KeSPA (Kore eSpor Derneği) ve 2004'te Avrupa'da kurulan Alman eSpor Birliği (ESB) dernekleri, esporun gerek küresel gerekse yerel pazardaki yatırımcılar için çekici hale getirilmesi doğrultusunda yapıların oluşturulması, genel bir kurallar dizisinin geliştirilmesi, (örneğin oyuncu transferleri) ve kalite standartlarının belirlenmesini amaçlamışlardır (Breuer, 2011).

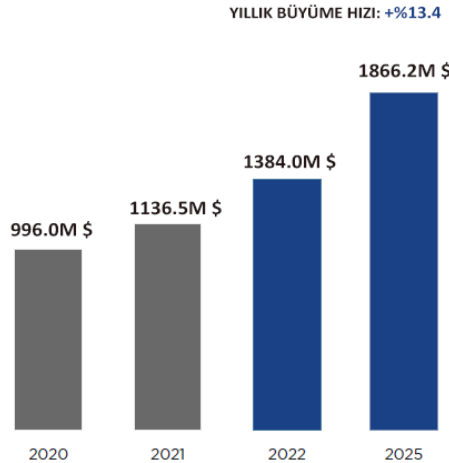
Özellikle 2000'li yılların ortaları, kalite standartlarının oluşturulması girişimleriyle esporun profesyonelleşme yılı olarak nitelendirilebilir. Bu profesyonelleşme ile yeni pazarlarda alışlageldiği gibi, esporda sık sık çalkantılar yaşanmış ve bunun sonucunda bazı araçlar veya müsabaka organizasyonlarının sağlayıcıları (lig ve turnuva düzenleyiciler) piyasadan çekilmiş veya yenileri kurulmuştur (Breuer, 2011). Diğer taraftan Asya pazarlarında, özellikle Güney Kore'deki yasa değişiklikleri ve küresel bankacılık krizi nedeniyle sponsorların espora olan yatırımları azalmıştır. Özellikle espor gibi dijital platformlarda sponsorluk gelirleri toplam gelirin açık ara en büyük bölümünü oluşturduğundan, sponsorların yatırımlarını çekmesi esporları özellikle o yıllarda çok etkilemiştir (Breuer ve Görlich, 2018). Takip eden dönemlerde kriz süreçlerinin atlatılması ve internet maliyetlerinin teknolojinin gelişmesiyle birlikte gittikçe azalması ve hizmet kalitesinin iyileşmesiyle birlikte, espor pazarına olan ilgi ve yatırımı yeniden artırmaya başlamıştır. Hızlı internet erişiminin mevcudiyeti ile birlikte gelen daha fazla sosyal medya kullanımı ve sunulan hizmetlerin kalitesinin artması, esporun dünyada daha geniş bir kitleye ulaşabileceği anlamına gelmektedir. Türkiye'de ise önce 2011 yılında Dijital Oyunlar Federasyonu kurulmuş, 2018 yılında ise Türkiye Esport Federasyonu kurularak küresel espor sektöründe ülkenin bir yer edinmesi ve yurtiçinde esporun yayılması için önemli gelişmelere batı pazarlarındaki diğer ülkelerden çok da geç olmayan bir adım atılmıştır. 2010 başlarında esporun popülerleşmesi ve küreselleşmesinde temel dayanak noktası, Haziran 2011'de kurulan canlı yayın platformu Twitch'tir. En başından beri yalnızca video oyunu ve espor yayınlarına yönelik olan Twitch, 2013'te 45 milyon izleyiciye ulaşmıştır (Truong, 2014). Esporun beklenmedik bu seyirci kapasitesi yine 2018'in başında

Twitch'in, Overwatch Ligi için en az 90 milyon ABD doları karşılığında iki yıllık yayın haklarını güvence altına alması sağlamıştır (Fischer, 2018). Gün geçtikçe daha çok ilgi çeken espor küresel pazarda katlanarak büyümeye devam etmektedir.

Bir Endüstri Olarak Espor'un Küresel Ekonomideki Yeri

Video oyunlarının doğuşundan itibaren küçük gruplar arasında evlerde, kafe ve salonlarda eğlence amaçlı video oyunları oynayarak vakit geçirmekten profesyonel olarak rekabetçi düzeylerde oyunculuğa ulaşılan bir zamanda espor ortaya çıkışından itibaren yavaş ancak kararlı bir şekilde gelişmektedir. Esporculara ödenen milyonlar değerinde ödüller ve genç nüfusun espora yüksek talepleri, spor olarak kabul edilsin veya edilmesin, esporun değerli ve yaygın olarak kabul görmüş ve görececek bir sektör olduğunun işaretleridir.

Espor, video oyunları endüstrisinin bir parçasıdır. Dolayısıyla video oyunları sektöründeki büyüme ve gelişmeler, esporu da yakından ilgilendirmektedir. 2021 yılı itibariyle yalnızca küresel çapta video oyunlarının satışlarından ve aboneliklerinden elde edilen gelirler yaklaşık 180 milyar ABD doları büyüklüğüne ulaşmıştır. Bu gelirin 2022 yılı sonunda 200 milyar ABD dolarına ulaşması öngörülmektedir (Statista, 2022).



Şekil 1. Espor Gelir Büyüklüğü (Milyon ABD Doları)

2021 yılının sonunda espor sektörü küresel olarak 1,13 milyar ABD doları gelire ulaşmıştır. 2022 yılının sonunda ise bu gelir 1,38 milyar dolara ulaşma yolunda ilerlemektedir. Bu da bir önceki yıla göre yaklaşık %16'lık bir artışa denk

gelmektedir (Newzoo, 2022). Dijitalleşme ile gelen sanal gerçeklik, artırılmış gerçeklik, oyunlaştırma gibi teknolojilerle beraber espor da video oyun endüstrisinde belki de vazgeçilmez bir konumda yerini almıştır. Dijital dünyadaki pek çok sektör gibi, espor da video oyun endüstrisinin küresel nimetlerinden yararlanmakta ve yararlanmaya da devam edecektir.

Ekonomik açıdan bakıldığında 2022 itibariyle esporun, oyun endüstrisinde yer ettiği payının yüzde birlik bir seviyenin altında olduğu görülmektedir. Bu seviye, sektörün büyüklüğü göz önünde bulundurulduğunda oldukça düşük görünmektedir. Ancak esporun sabit bir hızda büyümesi ve özellikle genç nüfusun talep ve olumlu yaklaşımları, bu pazarın büyüme potansiyelinin de son derece umut vadeditici olduğunu ortaya koymaktadır. 2025 yılı itibariyle espor gelirlerinin 1,38 milyar ABD dolarından 1,86 milyar dolara gelmesi öngörülmektedir.

Halihazırda Asya pazarında, özellikle de Güney Kore’de batı pazarlarından çok daha önce varlığını sürdüren esporun büyümesi son yıllara kadar dikkat çekmemiş ve öngörülememiştir. Tıpkı oyun endüstrisinin Asya pazarı için başlıca bir elementi olan manga oyunlar gibi espor da son yıllara kadar batı pazarlarında bir niş olarak varlık göstermiştir (Esports Insider, 2022a; 2022b).

Spor ve esporun pazarlanmasında belli başlı benzerlikler bulunmaktadır. Dünyanın en büyük bankalar grubu olan Citi GPS (2019) tarafından yapılan çalışmada espor ve sporun faaliyetlerinin yürütülmesinde ortak bazı unsurlar belirlenmiş ve espor mekaniklerinin daha iyi anlaşılabilmesi adına bu unsurlar her iki sektör için de Tablo 1’de karşılaştırılmıştır.

	Geleneksel Manada Sporda	Esporda
Oyuncu Seçimi	En iyi oyuncuyu seçmek için formal bir süreç vardır	En iyi oyuncuyu seçmek için informal bir süreç vardır (NBA2K ve NASCAR hariç)
Profesyonel Takımlar	Spor branşı ve takım ilişkisi sabittir	En iyi takımlar birden fazla dalda müsabaktır
Ligler	Formal ligler vardır. Takımlar bölgelere bağlıdır.	Bazı müsabakalar için ligler vardır.
Tesisler	Her takımın kendine ait bir tesisi vardır.	Tesisler ortaklaşa veya tekil olarak kiralanır
Turnuvalar	En iyi takımı belirlemek için formal bir süreç vardır.	En iyi takımı belirlemek için süreç sporla benzer biçimde işler

Niş Seyir	NFL Pazar bileti, bölgesel yayın kanalları, ESPN+ gibi kanallarda seyir gerçekleşir	Espor yayıncıları aracılığıyla seyir gerçekleşir (YouTube, Twitch, gibi)
Kitlesel Seyir	Müşabakalar çoğunlukla TV üzerinden yayınlanır	Çok az sayıda müşabaka TV üzerinden yayınlanır

Tablo 1. Espor ve Geleneksel Sporların Faaliyetlerine İlişkin Karşılaştırma, Kaynak: Citi GPS, 2019

Oyuncu Seçimi ve Transferi: Geleneksel manada sporların aksine, esporda takımın yapısı, oyuncu seçimleri ve transferleri büyük ölçüde düzenlenmemiştir. Ancak ABD’de NBA ve NASCAR’ın espor versiyonları bu duruma istisnadır. Bu espor oyunları geleneksel versiyonlarının kural ve sistemleriyle düzenlenmektedir.

Profesyonel Takımlar: Geleneksel sporlarda bir takım tek bir spor branşında faaliyet gösterir. Ancak, espordaki en takımlar birden fazla espor oyununda müşabık olmaktadır.

Ligler: Neredeyse tüm geleneksel profesyonel sporların bölgesel bir ligi veya ligleri vardır. İngiltere’de Premier Lig veya Türkiye’deki Süper Lig bunlara birer örnektir. Esporda NBA2K, League of Legends gibi bazı oyunlarda bölgesel ligler varken, Overwatch, Counter-Strike: Global Offensive gibi oyunlar turnuva odaklı gerçekleştirilmektedir.

Tesisler: Geleneksel sporda müşabaka için toplu veya tek tek biletler satın alarak karşılaşma bizzat tesiste izlenebilir. Taraftarlar takımlarının sahip olduğu stada gidip halka açık antrenmanlar gibi faaliyetlere seyirci olarak katılabilir. Espor seyircileri de benzer şekilde karşılaşmayı müşabakanın yapıldığı tesise bizzat giderek seyredebilir ancak bu tesisler genelde takımların sahip olmadığı ve yalnızca karşılaşma zamanında müşabaka amacıyla kullandıkları mekanlardır.

Turnuvalar: Hem geleneksel sporlarda hem de sporda turnuvalarda genellikle havuzda toplanmış bir para ödülü verilir. Bu ödül havuzları karşılaştırıldığında, espordadaki para ödülllerinin büyüklüğü bazı geleneksel spor müşabakalarıyla benzerlik göstermektedir. Örneğin, 2022 Amerika Açık Tenis Şampiyonası’nın ödül havuzundan toplam 60 milyon dolar dağıtılmışken (US Open, 2022), The International 2021 espor müşabakasinda toplanan ödül havuzunda 40 milyon dolara ulaşmıştır (DOTA2, 2022).

Niş Seyir: Geleneksel sporda seyirciler daha az popüler olan içerik ve müşabakalara (yerel bir takımın tüm maçları gibi) ulaşmak için özel abonelikli ve internet üzerinden de yayın yapan kanalları kullanmaktadır. Esporda hem daha fazla popüler olan müşabaka ve turnuvalar hem de bireysel olarak yayınlanan çevrimiçi

yayınlar (popüler bir oyuncunun bir oyunu oynarken yayınlaması gibi) genellikle YouTube ve Twitch gibi çevrimiçi yayın platformları üzerinden gerçekleşir. Bu platformlar ve çevrimiçi yayınlar Esportun varlığını sürdürmesi için oldukça önemlidir. Esport seyircileri yalnızca kendi özel ilgi alanlarına yönelik içeriklere de takımının karşılaşmalarına da aynı platformlar üzerinden ulaşabilir.

Kitleseel Seyir: En popüler geleneksel sporlar ve bölgesel ligler ilgili ülkenin TV kanallarında kitlelere genellikle ücretsiz yayınlanır. Bu durum esport için geçerli değildir. Amerika'daki Disney televizyon kanalında bir esport oyunu olan Overwatch turnuvalarının yer alması gibi anlaşmalar yapılmakta olsa da esportun TV üzerinden kitleseel olarak sabit bir zaman diliminde yer etmesine oldukça az rastlanmaktadır.

Geleneksel manada sporda olduğu gibi, esporda da elde edilen gelirlerin büyük bir kısmı sponsorluk ve yayın haklarından gelmektedir. Reklam gelirleri geleneksel spordan farklı olarak esporda gelirlerin en küçük dilimini karşılamaktadır. Küreseel çapta seyir oranları ve gelirlerin detaylı incelemesi Tablo 2 ve Şekil 2'de sunulmaktadır (Newzoo, 2022).

Küreseel Ölçekte

Milyon (Gelirler ABD Doları)

Toplam Nüfus

7911,5 M

Çevrimiçi Nüfus

5115,9 M

Esport Farkındalığı

2469,5 M

Çevrimiçi Canlı Oyun Seyircisi

921,2 M

Esport Tutkunu

261,2 M

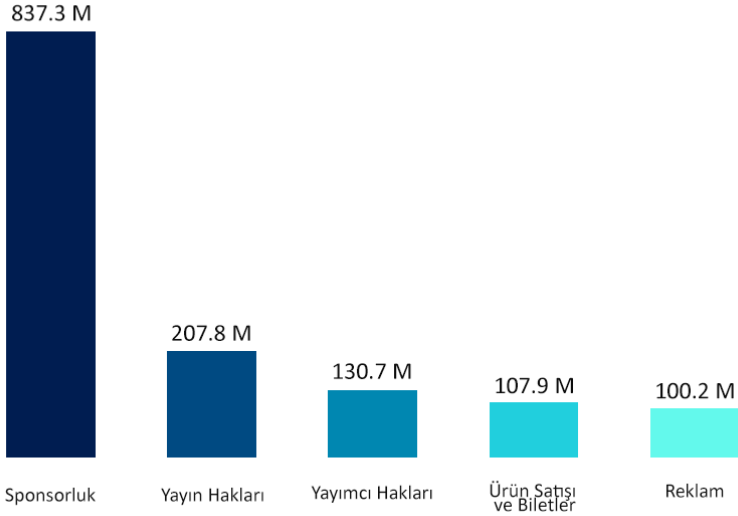
Esport Toplam Gelir

1384,0 M \$

Yıllık Gelirin Esport Tutkunlarına Oranı (Tutkun başına gelir)

5,30 \$

Tablo 2. Dünya Çapında Esport Seyirci Sayısı ve Gelirleri (Milyon ABD Doları)



Şekil 2. 2022 Yılı Espor Gelir Kalemleri (Milyon ABD Doları)

Sponsorluk: Sektör dışı şirketlerden oyunları dağıtan yayımcılara kadar esporda sponsorluk faaliyetlerine katılan pek çok marka vardır. Esportun dünya çapında sponsorluk hacmi 2022 yılında 837,3 milyon dolara ulaşmıştır. Bu rakam toplam gelirlerin %60,5'ini oluşturmaktadır. Doğrudan maddi gelirlerin yanı sıra, özellikle oyun dağıtımçı firmalarının bir oyuncuya destek vermesi ve tanıtması ilgili esport oyununun başarılı olup olmayacağını da etkilemektedir.

Yayın Hakları: Toplam esport pazar büyüklüğünün %15'i, yani 207,8 milyon dolar ile esporda ikinci en büyük gelir yayın haklarından gelmektedir. Bir müsabaka organizasyonunun ya da bireysel bir yayıncının yayın hakları tıpkı geleneksel spor ve televizyon yayınları arasındaki ilişkide olduğu gibi, esporda da Twitch ve YouTube gibi platformlara belirli şartlar altında satılarak yayın gelirleri elde edilmektedir. Esport tüketicileri arasında çok daha yaygın olan niş seyir, bu gibi çevrimiçi yayın platformlarını merkezi bir konuma getirmektedir.

Yayımcı (Oyun Dağıtımçısı) Hakları: Oyun yayımcıları oyun firmalarının ürettiği oyunları kitlelere dağıtan, bazen de her iki faaliyeti aynı anda yürüten şirketlerdir. Esport pazar büyüklüğünün %9,4'ünü (130,7 milyon dolar) yayımcı hakları oluşturmaktadır. Yayımcılar genel olarak iki farklı yaklaşımla esport müsabakalarını düzenleyip belirlenen şartlarda hak iddia etmektedirler. Bunlardan ilki olan kapalı yaklaşımda, aynı zamanda üreticisi oldukları oyunlar için şirketleri

bünyesinde turnuvaları kendileri düzenler (Riot Games gibi). Ancak Counter-Strike oyununun yaratıcısı ünlü Valve gibi oyun yayıncıları, üçüncü taraflara lisans vermeyi tercih etmektedir (International Esports Federation, 2022).

Ürün Satışı (Merchandising ve Biletler): Geleneksel sporlardan farklı olarak ürün satışı ve biletlerden gelen gelirler esporda görece düşük pazar payına sahiptir. Tesis mekanizmasının farklı ve daha kısıtlı işleyişi ve buna bağlı taraftarlık anlayışının farklı olması, ayrıca esporun dijital doğası, ürün satışı ve biletlerden gelen gelirlerin 107,9 milyon dolar (%7,8) olmasını açıklayabilecek sebepler arasında gösterilebilir.

Reklam: Esporda reklamlar çevrimiçi yayın esnasında ya da Instagram gibi sosyal medya platformlarında dijital olarak yer almaktadır. Toplam pazar büyüklüğünün %7,2'si (100,2 milyon dolar) ile espor gelirlerinin en küçük payını oluşturan reklam gelirleri, yayın haklarının profesyonel pazarlaması ile önemli ölçüde artırılabilme potansiyeline sahiptir.

Binlerce yıldır insanlar spor müsabakalarına ilgi duymuş ve para var olduğundan beri bundan para kazanılmıştır. Sosyal medyanın ve geleneksel medyanın espora gösterdiği ilgi arttıkça bu sektörün ekonomik büyümesi de artacaktır. Bununla birlikte, tıpkı geleneksel sporda olduğu gibi esporda da düzenleyici kuruluşların sayısının artması ve bunların iş birliği içinde hareket etmesi gerek mali gerekse uygulamalara yönelik belirli kalite standartları ve düzenlemeler için gerekli bir unsurdur. Bu gibi standart ve düzenlemelerin varlığı da yeni yatırımcılar ve bunlar aracılığıyla gelebilecek yeni olanaklar için gereklidir. Tüm bunların gerçekleşebilmesi için, esporun tüm derinliğiyle daha geniş kitlelerce anlaşılması gerekmektedir. Bu amaç doğrultusunda bu bölümde esporun geleneksel manada sporla kavramsal ilişkisi tartışılmış, esporun doğuşu ve günümüzde geldiği noktaya nasıl ulaştığı özetlenmiştir. Esporun küresel ekonomide edindiği yer ve kat edebileceği muhtemel mesafenin kavranmasına yönelik bilgiler sunulmuştur.

KAYNAKLAR

- Açıkada, C., Ergen E. (1990). *Bilim ve Spor*. Büro Tek Ofset Matbaacılık. Ankara.
- Adams, K. L., Billings, A. C., Bowman, N., Coble, J., Cranmer, G. A., Devia-Allen, G., ... ve Young, S. (2019). *Understanding esports: An introduction to the global phenomenon*. Rowman & Littlefield.
- Avrupa Konseyi. (2022). Revised European Sports Charter. Aralık 6, 2022 tarihinde https://edoc.coe.int/en/module/ec_addformat/download?cle=641e167f974d1dd076c0886d17271975&k=306bdbe1f63088ce9ef25ccd78b0b89b adresinden alındı
- Beil, B. (2013). *Game studies: eine Einführung*. LIT Verlag Münster.
- Breuer, M. (2011). *E-Sport: eine markt-und ordnungsökonomische Analyse*. Boizenburg: Hülsbusch.
- Breuer, M., ve Görlich, D. (2018). Gaming und E-Sport – Markt und Inszenierung des digitalen Sports. T. Horky, H.J. Stiehler ve T. Schierl (Dü) içinde, *Die Digitalisierung des Sports in den Medien* (s. 275–293). Köln: Herbert von Halem.
- Citi GPS. (2019). Video Games: Cloud Invaders - Bracing for the Netflix-ization of Gaming. Aralık 3, 2022 tarihinde <https://ir.citi.com/95uz2n%2BcxnKMT31O5NOUYeEu0JhyEyBRuyBAjn75YoHxsG3LaVJMg1XZYXZJJ%2FYT> adresinden alındı
- Dapp, L. C., Gashaj, V., ve Roebers, C. M. (2021). Physical activity and motor skills in children: A differentiated approach. *Psychology of sport and exercise*, 54, 101916.
- DOTA 2. (2021). The International 2020-2021 Sezonu. Aralık 11, 2022 tarihinde <https://www.dota2.com/esports/ti10/watch/13256/576/game1vod> adresinden alındı
- Electronic Sports League. (2022). We Are ESL. Aralık 15, 2022 tarihinde <https://eslfaceitgroup.com/brands/we-are-esl/> adresinden alındı
- Esports Insider. (2022a). Esports Around The World: Germany. Aralık 6, 2022 tarihinde <https://esportsinsider.com/2022/04/esports-around-the-world-germany> adresinden alındı

- Esports Insider. (2022b). Esports Around The World: South Korea. Aralık 6, 2022 tarihinde <https://esportsinsider.com/2022/05/esports-around-the-world-south-korea> adresinden alındı
- Fischer, B. (2018). Sources: Overwatch League-Twitch Deal Worth At Least \$90M. Aralık 8, 2022 tarihinde Sports Business Journal: <https://www.sportsbusinessjournal.com/Daily/Closing-Bell/2018/01/09/overwatch.aspx> adresinden alındı
- Goldsmith, T. T., Jr., Mann, E.R. (1948). *ABD Patent No. 2455992*. Washington, DC: ABD Patent ve Tescil Ofisi.
- Gough, C. (2019). eSports Market Revenue Worldwide from 2012 to 2022 (in Million U.S. Dollars). Statista. Aralık 13, 2022 tarihinde <https://www.statista.com/statistics/490522/global-esports-market-revenue/> adresinden alındı
- Gough, C. (2020). eSports Market Revenue Worldwide from 2018 to 2023 (in Million U.S. Dollars). Statista. Aralık 7, 2022 tarihinde <https://www.statista.com/statistics/490522/global-esports-market-revenue/> adresinden alındı
- Green, C. S., ve Bavelier, D. (2015). Action video game training for cognitive enhancement. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 4, 103-108.
- Hamari, J. and Sjöblom, M. (2017), "What is eSports and why do people watch it?", Internet Research, Vol. 27 No. 2, pp. 211-232. <https://doi.org/10.1108/IntR-04-2016-0085>.
- Hilvoorde, I. V., ve Pot, N. (2016). Embodiment and fundamental motor skills in eSports. *Sport, Ethics and Philosophy*, 10(1), 14-27.
- International Esports Federation. (2022). Everything You need to Know about Game Publishers. Aralık 12, 2022 tarihinde https://iesf.org/news/7673?utm_source=rss&utm_medium=rss&utm_campaign=everything-you-need-to-know-about-game-publishers adresinden alındı
- Jenny, S. E., Manning, R. D., Keiper, M. C., ve Olrich, T. W. (2017). Virtual (ly) athletes: where eSports fit within the definition of “Sport”. *Quest*, 69(1), 1-18.
- Kane, D., ve Spradley, B. D. (2017). Recognizing ESports as a sport. *The Sport Journal*, 19(05).

- Li, R. (2017). *Good luck have fun: The rise of eSports*. Simon and Schuster.
- Monnens, D., ve Goldberg, M. (2015). Space Odyssey: The long journey of Spacewar! from MIT to computer labs around the world. *Kinephanos: Journal of Media Studies and Popular Culture*, 124-147.
- Müller-Lietzkow, J., Bouncken, R. B., ve Seufert, W. (2006). *Gegenwart und Zukunft der Computer-und Videospiegelindustrie in Deutschland*. Dornach: Entertainment Media Verlag.
- Newzoo. (2022). *Global Esports & Live Streaming Market Report*. https://resources.newzoo.com/hubfs/Reports/Esports/2022_Newzoo_Free_Global_Esports_Live_Streaming_Market_Report.pdf adresinden alındı
- Rodriguez, H., Rodriguez, H., Haag, M., Abner, S., Johnson, W., Glassel, A., ... ve Wyatt, R. (2016). *OpTic gaming: The making of eSports champions*. HarperCollins
- Ruschmeyer, S., ve Walke, E. (2014). *Handbuch Medienwissenschaft*. Springer-Verlag.
- Stănescu, M., ve Vasile, L. (2014). Using physical exercises to improve mental health. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 149, 921-926.
- Statista. (2022). Video Games- Worldwide. Aralık 18, 2022 tarihinde <https://www.statista.com/outlook/dmo/digital-media/video-games/worldwide> adresinden alındı
- Stroud, L. C., Amonette, W. E., ve Dupler, T. L. (2010). Metabolic responses of upper-body accelerometer-controlled video games in adults. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 35(5), 643-649
- Trotter, M. G., Coulter, T. J., Davis, P. A., Poulus, D. R., ve Polman, R. (2020). The association between esports participation, health and physical activity behaviour. *International journal of environmental research and public health*, 17(19), 7329.
- Truong, A. (2014). Twitch's 2013: 45 Million Viewers, 600 Million Videos, 12 Billion Minutes Viewed Per Month. Aralık 9, 2022 tarihinde Fast Company: <https://www.fastcompany.com/3025010/twitchs-2013-45-million-viewers-600-million-videos-12-billion-minutes-viewed-per-m> adresinden alındı

- Türk Dil Kurumu. (tarih yok). Türk Dil Kurumu Sözlükleri. Aralık 4, 2022 tarihinde <https://sozluk.gov.tr/> adresinden alındı
- Türkiye Esport Federasyonu. (tarih yok). Hakkımızda. Aralık 15, 2022 tarihinde <http://tesfed.gov.tr/hakkimizda> adresinden alındı
- US Open. (2022). 2022 US Open Prize Money. Aralık 6, 2022 tarihinde https://www.usopen.org/en_US/visit/prize_money.html adresinden alındı
- Wagner, M. G. (2006). *International conference on internet computing* içinde, On the Scientific Relevance of eSports, (ss. 437-442).
- Weiss, O., ve Norden, G. (2021). *Introduction to the Sociology of Sport*. Brill.
- Wiemken, J. (2001). Hardliner—Zeit für Helden!?. In *Bildung und Computerspiele* (ss. 57-98). VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Wimmer, J., Quandt, T., ve Vogel, K. (2008). Teamplay, Clanhopping und Wallhacker - Eine explorative Analyse des Computerspielens in Clans. T. Quandt, J. Wimmer, ve J. Wolling (Dü) içinde, *Die Computerspieler, Studien zur Nutzung von Computergames* (s. 149-167). Wiesbaden: VS.
- Witkowski, E. (2012). On the digital playing field: How we “do sport” with networked computer games. *Games and Culture*, 7(5), 349-374
- Wolf, M. J. (2012). *Before the crash: Early video game history*. Wayne State University Press.
- Yükçü, S., ve Kaplanoğlu, E. (2018). ÜİK e-Spor endüstrisi. *Uluslararası İktisadi ve İdari İncelemeler Dergisi*, 533-550.
- Zhong, Y., Guo, K., Su, J., ve Chu, S. K. W. (2022). The impact of esports participation on the development of 21st century skills in youth: A systematic review. *Computers & Education*, 104640.

BİR MESLEK OLARAK SPOR YÖNETİCİLİĞİ VE ETİK DEĞERLERİ

Serhat Polat¹

Hülya Bingöl²

GİRİŞ

Herhangi bir uğraşının hobi veya salt uğraşı olmaktan çıkması ancak onun bir meslek olarak algılanması ve bu algı bağlamında bir ciddiyet temeline oturtulması ile mümkündür. Zira meslek sözcüğünün İngilizce’de “profession” ve o mesleği layıkıyla yerine getiren ve alanında uzmanlaşmış kişinin de “professional” sözcüğüyle ifade edilmesi dikkate değer bir ayrıntıdır çünkü bir meslekte uzmanlaşmanın bir takım olmazsa olmaz gereklilikleri vardır. Bunları bir çırpıda saymaya çalışırsak belki de ilk aklımıza gelenler özen, dürüstlük, zamanlama, sabır, mesleğe duyulan sevgi ve saygı gibi kavramlar olacaktır. Bu ve bunun gibi gerek o mesleğe özgü ve gerekse diğer tüm mesleklere uyarlanabilir olan ve bireyin kişilik ve mesleki alanda belli bir yeterliliğe ulaşmasını amaçlayan bu kuralların hepsini Mesleki Etik çatı kavramının içerisine dâhil edebiliriz. Ancak bu bakış açısına sahip olabilmek ve mesleki etik değerlerini layıkıyla uygulamak suretiyle söz konusu uğraşı belli bir sorumlulukla ele alınmaya başlanıp, gerçek bir “profesyonelleşme” sürecine geçiş yapılmış olunur.

Yakın bir zamana kadar sadece bir uğraşı ve eğlence olarak kabul edilen spor, artık günümüzde kendi çarklarıyla dönen devasa bir sektöre dönüşmüştür. Bu inanılmaz dönüşüm beraberinde zorunlu bir değişim sürecini doğurmuş ve buna bağlı olarak spor sektörü tesisinden, malzemesine, malzemecisinden, sporcusuna kadar her ayrıntıda profesyonelleşmeye başlamıştır. Böylesi bir profesyonelleşme devrimi sonucunda piramidin en tepesinde bulunan yöneticilik kısmının bu olumlu değişimden nasibini alamamış olması elbette kabul edilebilir bir durum olamazdı. Bu nedenle, sporun sektörel olarak daha fazla gelişmesine katkıda bulunacak en kilit noktalardan biri olan spor yöneticiliğinin de tıpkı diğer alanlar gibi gerçek bir meslek olarak kabul edilip, bu doğrultuda hareket edilmesi oldukça önemli ve gereklidir.

Bu çalışmada, bir yetkinlik ve meslek alanı olarak spor yöneticiliği ele alınacak ve bu alana mesleki etik açısından odaklanılmaya çalışılacaktır.

¹ Doktora Öğrencisi İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü

² Dr. Öğr. Üyesi İnönü Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, hulya.bingol@inonu.edu.tr

SPOR NEDİR?

Kavramsal olarak spor, oyun ve eğlence anlamlarına gelen Latince *deportere* sözcüğünün Fransızca *desport* olarak evrimleşmiş halinin İngilizcedeki *sport* versiyonu olup, oyun ve rekabet amacıyla gerçekleştirilen tüm bedensel faaliyetler için kullanılan ortak bir terimdir.

Antik çağlarda sporun büyük bir kısmı, insanların veya insan gruplarının birbirleriyle veya vahşi hayvan gruplarıyla olan mücadelesinin gösteri halinde sunulmasını, aktif sporcu olarak mücadele eden insanların ve pasif sporcu olarak katılım gösteren izleyicilerin arasındaki etkileşimi olarak özetlenebilir. Spor, genellikle sahip olunan veya özel olarak geliştirilmiş bireysel yeteneklerin (performans veya artistik olabilir) gözlemlenebilir veya sunulabilir formlarını içerir. Basit bir şekilde test edilebilirliği sebebiyle bir ölçüde nesneleştirilebilmiş olarak (en iyi performansın rekor olarak kaydedilmesi vb. değerler aracılığıyla) spor, sosyal rekabet (spor yarışmaları) için bir araç olarak işlev görür.

Spor, her spor dalında geçerli olmak üzere düzenlenen veya gelişigüzel bir şekilde başlatılan müsabakanın, oyunun kendi gerçekliğini, rastlantısallığını ve sınırlarını yaratması ile ayrılmaz bir bütündür (1).

ETİK NEDİR?

Tarihsel süreç içerisinde etik kavramı için birçok tanımlama yapılmıştır. Sözlük anlamı olarak etik; törebilimi, ahlak bilimi, ahlaki ve ahlakla ilgili gibi sözcüklerle tanımlanmaktadır. Etik, ahlaksal olanın özünü ve köklerini araştıran bir bilim olup, insan davranışları ile ilgili sorunları inceleyen bir felsefe dalı olarak tanımlanmaktadır. Buna göre etik, ahlak felsefesidir ve bu bilgiler ışığında bir felsefi dal olarak etiğin tüm insan davranışlarını incelediğini söyleyebiliriz. Özellikle günümüzde etik kavramı daha profesyonel alanlarda ve mesleki davranış biçimlerini düzenleyen bir disiplin olarak görülmekle birlikte, toplumsal ilişkilerin düzenlenmesi veya ifade edilmesi durumlarında ise ahlak kavramına başvurulduğu göze çarpmaktadır. Bu bağlamda, her ne kadar bazı felsefeciler etik ve ahlak terimlerini aynı görmelerine rağmen diğer bir takım felsefeciler ise bu duruma karşı çıkmaktadırlar. Etiğin kuramsal olarak tamamen bağımsız bir şekilde ele alınması gerektiğini savunan ilk düşünür Aristo olup, etiği kendi başına bir felsefe alanı olarak kabul ederek onu klasik felsefeden ayırmıştır.

Etik değerlerin bireysel ve toplumsal yaşamdaki rolünün büyüklüğü ve gerekliliği yadsınamaz bir hakikattir. Gerek bireysel ve gerekse toplumsal kimliklerin inşası aşamasında oldukça önemli bir yere sahip olan etik değerler, aynı zamanda iyi ve doğru olanı kötü ve yanlış olandan ayırma suretiyle de yaşama anlam katmaktadırlar.

Zira ancak sağlam temeller üzerine kurulu bir etik değerler toplamı ile yığınlar topluma dönüşür ve kişiler kişilik sahibi olur. Kısacası “etik” kavramsal olarak bir değerler bütünü olması nedeniyle teorik, “ahlak” ise bu değerlerin eyleme dönüştürülmüş hali olmasıyla pratik bir boyuta sahiptirler. Daha açık ifade edilecek olursa, ilkeler etik, onların yaşama geçmiş hali ise ahlaktır (2).

MESLEK ve MESLEK ETİĞİ NEDİR?

Öncelikle, iş ve meslek kavramlarının aynı şeyi ifade etmediği gerçekliğinin ayrımına vararak bir tanımlama yapmak zorunluluğu vardır. Zira bir kişinin sabahdan akşama kadar kendisine verilen bazı görevleri yerine getirip, bunları mesai sonuna kadar devam ettirmesi iştir fakat meslek çok daha kapsamlı bir olaydır. Bir uğraşının meslek olabilmesi için kişinin belli bir eğitim sisteminden geçerek bazı yetenek ve vasıflar kazanması ve böylece toplumda üretici bir konuma terfi edip, insanlara fayda sunabilmesi demektir. Bu bağlamda meslek, toplumsal anlamda büyük bir öneme sahip olup ve kişiyi bireysel faydacılıktan toplumsal yararlılığa götüren kilit bir sıçrama unsurudur (3). Dolayısıyla, büyük bir ciddiyetle ele alınmalıdır.

Meslek kavramını Batı uygarlığında gerek akademik ve gerekse rasyonel anlamda ilk defa çok kapsamlı bir şekilde ele alarak, mesleği sadece bir ekonomik gelir ve geçim unsuru olmaktan çıkararak, ahlaki ve dinsel bir zemine oturtan Max Weber’in fikirleri oldukça dikkat çekici ve incelenmeye değerdir. Weber, Luther ve Calvin’e göre meslek ve meslek yoluyla topluma yarar sağlamak ve toplum içerisinde saygınlık edinmek kesinlikle bir “İlahi Lütuf” göstergesi ve Tanrı’nın kişiyi sevdiğine dair dünyevi bir işarettir. Bu nedenle, meslek ciddiye alınması ve layıkıyla yerine getirilmesi gereken bir ilahi görev, büyük bir sorumluluktur (4).

Aslında bu bakış açısı Türk-İslam uygarlığı açısından hiç de yabancı değildir hatta bu düşüncenin Türk-İslam uygarlığında çok ciddi bir yeri ve önemi olan Ahilik örgütlenmesi ve felsefesinden uyarlandığını düşünmek için yeterli derecede kanıtlarımız mevcuttur fakat bu çalışmanın amacı bu olmadığından bunlara değinmeyi uygun bulmuyoruz. Max Weber’den yaklaşık 1000 yıl önce Ahilik teşkilatı meslek kavramını zaten ahlaki ve ilahi bir düstur çerçevesinde ele alarak, mesleği belirli bir takım kurallar ve hiyerarşi üzerinde sağlamca yapılandırmışlardı. Buna göre, meslek dünyevi ve uhrevi mutluluğa götüren bir yol ve bir nevi tebliğ ve propaganda unsuruydu. O halde, meslek erbabı kat’i suret de çok ahlaki ve düzgün bir profil sahibi olmalıydı, aksi takdirde ağır yaptırım ve hatta toplumsal izolasyon gibi cezai müeyyidelerle karşılaşması içten bile değildi (5).

İşte meslek, ancak bu yukarıda belirtilen ahlaki temelli tanımlama ve içselleştirme yoluyla anlam kazanır ve ancak bu yolla meslek sahibi sahip olduğu mesleği severek ve bir adım daha ileri götürmeyi düşünerek icra edebilir. Aksi

takdirde, kişi herhangi bir sorumluluk ve kutsi görev anlayışına sahip olmaksızın, olayı sadece basit bir gelir kapısı olarak algılayacak ve meslek onun için bireysel bir menfaat kapısına dnyecektir. Sağlıklı bir toplumsal yapılanma açısından bu derece önemli bir role sahip olan meslek kavramının iinin boşaltılması demek, her alanın ve her için ahlak ve sorumluluktan yoksun bir hale gelmesine ve toplumsal çürümeye yol açacaktır. Bu tanımlamalardan yola çıkarak, genel anlamda yöneticiliğin ve özelde de spor yöneticiliğinin kesinlikle bir meslek olarak algılanması ve belirli bir takım ahlak kuralları üzerine inşa edilmesi zorunluluğu doğmaktadır.

SPOR YÖNETİMİ NEDİR?

Gerek amatör ve gerekse profesyonel anlamda bir takım sportif faaliyetlerde bulunmak amacıyla bir araya gelen her toplulukta, tıpkı diğer oluşumlarda olduğu gibi tüm aşamaları planlamak ve işlerliğini temin etmek amacıyla mutlaka bir yönetim unsurunun oluşması lazımdır. Bu yönetim unsuru sporcu, malzeme, tesis, altyapı, finans ve diğer tüm ayrıntıların düzenlenmesi ve gelişerek devamlılığına odaklanır. Elbette, her alanda olduğu gibi spor yöneticisinin de kendi alanından geliyor olması hayati bir öneme sahiptir zira mesleklerin toplumsal manada yapıcı bir rol üstlenebilmesi ancak ve ancak o meslekten gelen yöneticiler tarafından mümkün olabilir. Bu nedenle, spor yneticinde bulunması gereken bazı olmazsa olmaz özellikler vardır, bunları kısaca belirtecek olursak;

- Spora st düzeyde yetenekli,
- Yönetme ve yönlendirme yeteneğine sahip,
- İnsanlarla iyi iletişim kurabilen,
- Ekip halinde çalışmaktan hoşlanan,
- Sorumluluk sahibi

kimseler olmaları gerekmektedir diyebiliriz. Tabii, bu sayılan özelliklere ek olarak yöneticinin güncel olması ve kendi alanındaki tüm yenilik ve gelişmeleri anbean takip ediyor olmasını da ekleyebiliriz (6).

Bir meslek olarak spor yöneticiliğinde de temel gaye topluma yararlı hizmetler sunmak ve faydalı bireylerin yetişmesine vesile olmaktır. Ayrıca, spor artık rekreatif bir faaliyet olmaktan çıkmış devasa bir ekonomik yapıya ve politik propaganda kimliğine bürünmüş durumdadır. Dünya’da, tüm bu gelişmeler ışığında spor ve spor yöneticiliği inanılmaz bir dönüşüm yaşarken ülke olarak bizim bu anlayıştan uzak kalmamız felaketle sonuçlanabilir. Tam olarak bu gerekçelerden ötürü, spor yöneticiliği ahlaki temellere dayalı ve topluma yönelik yüksek bir sorumluluk anlayışıyla yeniden ele alınarak revize edilmeli ve spordan maddi-manevi edinilebilecek en yüksek yararlılığa erişebilmenin yolları araştırılarak, büyük bir ciddiyet ve isteklilikle yerine getirilmelidir.

SPOR YÖNETİCİLİK ETİĞİ NEDİR?

Özellikle ABD, Kanada, İngiltere ve Avustralya gibi ülkelerde spor yönetim etiği konusuna oldukça önem verilmekle birlikte, bu alanda her geçen gün daha fazla çalışmalar yapılmaktadır. Ne yazık ki, aynı durum Türkiye için geçerli değildir ve söz konusu kavram halen ülkemiz adına çok yeni ve çalışma sayısı yok denecek kadar azdır. Şimdiye kadar bu alanda yapılmış çalışmalar incelendiğinde konunun ne derece gerekli ve önemli olduğu hemen anlaşılabacaktır. Artık neredeyse her alanın kendi başına bir uzmanlık olarak kabul edildiği ve kendine özgü bir takım etik değerlerinin oluşturulduğu günümüz dünyasında, spor yöneticiliği de mesleki anlamda bir profesyonelleşme sürecine girmiş ve bu alandaki çalışmaları önemseyen ülkelerde kendi etik değerlerini oluşturmaya başlamıştır. Öyle ki, sadece yöneticilerin, sporcuların veya antrenörlerin değil, hatta taraftarların ve sporcu velilerinin dahi etik kodları oluşturulmaya başlanmıştır. Kişilerin takım ruhuna sahip sağlıklı bireyler olarak topluma hazırlanması ve yetişen sporcuların uluslararası sportif müsabakalarda, ulusal gurur ve ülke imajına pozitif katkıda bulunabilmesi, ancak kendini her anlamda oldukça iyi yetiştirebilmiş ve konumunu etik doğrular çerçevesinde gerçek bir meslek farkındalığıyla ele alabilmiş spor yöneticileri vasıtasıyla mümkün olabilecektir. Bu söz konusu etik değerleri şu maddelerle sıralayabiliriz;

- Barışsever olmak
- Rekabetçi ama saygılı olmak
- Takım ruhuna sahip olmak
- Çoğulcu ve çözüm odaklı düşünebilmek.
- Paylaşımçı bir yapıya sahip olmak
- Mücadeleci bir ruh haline sahip olmak.
- Cesur ve ümitli olmak.
- Kendini sürekli güncelleyebilmek ve mesleki anlamda her yeniliğe açık olmak.
- Vizyoner olmak.
- Yakın ve uzak hedefler belirleyebilmek.
- Kendisini bulunduğu yerin onuru ve haysiyetinden sorumlu hissetmek.
- Koşulları daha iyiye taşımak için çaba sarf etmesi gerektiğini bilmek.
- Bulunduğu topluma ve ülkeye karşı yüksek bir sorumluluk duygusuna sahip olmak.

- Kendisinin bir toplum mimarı olduğunu ve bir sonraki kuşağın bedensel ve zihinsel inşasında oldukça önemli bir role sahip olduğunun bilincinde olmak.

Elbette, spor yöneticiliğinde etik kurallar bu maddelerle sınırlı değildir ve de olmamalıdır. Bunlar, sadece iskelet yapıyı oluşturan bir takım temel kavramlardır. Bu nedenle, spor yöneticiliği alanında layıkıyla bir mesafe kat etmekten bahsediyorsak, o halde bu konuyu tam olarak ve profesyonelce bir mesleki düşünce, kabulleniş ve ona bağlı olan etik kurallar çerçevesinde ele almaktan başka bir yol yoktur.

GENEL ÖNERİLER VE SONUÇ

1. Spor yöneticiliğine dair etik kurallar titizlik ve ciddiyetle oluşturulup, bu alandaki çalışmalar Beden Eğitimi bölümleri ders müfredatına zorunlu ders olarak eklenmelidir.
2. Spor yöneticiliği, uzmanlaşma gerektiren kritik bir meslek olarak algılanmalı ve bu alanda yapılan tüm bilimsel çalışmalar dikkatle incelenmelidir ve bu çalışmalar ülkenin sosyo-ekonomik ve sosyo-kültürel gerçeklikleriyle harmanlanarak en iyi şekilde uyarlanabilmelidir.
3. Bireylerin sportif eğitim aldığı gerek özel ve gerekse devlete bağlı kurum ve kuruluşlar, oluşturulacak bir üst etik kurul vasıtasıyla denetlenebilmelidir.
4. Daha küçük yaşlardan itibaren bireylere, her mesleğin bir onur ve şerefi olduğu ve her mesleğin onurlu ve şerefli bir biçimde icra edilmesi gerektiği aşılanmalıdır.
5. Mesleki ahlak ve mesleki disiplin gibi lokomotif değerlerin mümkün olabildiğince en üst düzeyde algılandığı ve uygulandığı yepyeni bir yöneticilik anlayışı geliştirilmelidir.

Ancak bu farkındalık düzeyinin artmasıyla birlikte spor sadece bir oyun ve eğlencenin ötesine geçebilir ve yine ancak bu ciddiyet ve meslek haysiyeti bilinciyle sportif kurum ve kuruluşlar birilerinin kişisel ego ve menfaatlerini tatmin mecraları olmaktan kurtarılabilir. Sağlıklı bir aklı, sağlıklı bir bedende bir araya getirerek, başarılı bir nesil yetiştirmek ve buna odaklanmak spor yöneticisinin en temel motivasyonu olmak zorundadır.

KAYNAKLAR

1. www.sporeus.com
2. Meslek Etiği, T.C. Milli Eğitim Bakanlığı, Mesleki Eğitimi ve Öğretimi Güçlendirilmesi Projesi, syf: 3-5 Ankara, 2006.
3. <https://www.rehberlikservisi.net/meslek-nedir/>
4. Max Weber, Protestan Ahlakı ve Kapitalizmin Ruhu syf: 67, Ayraç Yayınevi, Ankara, 1999
5. Mustafa Arslan, Ülgener'in Dikotomik Yönteminde Meslek Ahlakı ve Ahilik, İ.Ü. İlahiyat Fakóltesi Dergisi Bahar 2010/ 1(1) 55-77.
6. <https://www.besyohaber.net/spor-yoneticiligi-nedir-is-imkanlari-nelerdir-maasi-ne-kadar/>

Lise Öğrencilerinin Spora Yönelik Tutumları ve Mental İyi Oluşları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi¹

İhsan KUYULU²

Enes BELTEKİN³

Gamze YILDIRIM ARAZ⁴

Ömer YALDIZ⁵

GİRİŞ

Spor, insanın hayatı boyunca geçirdiği dönemlerin neredeyse tamamında etkili olabilen ve fiziksel, psikolojik, sosyal birçok açıdan olumlu katkıları bilimsel araştırmalar ile ispatlanmış önemli bir kavramdır. Geçirilen bu dönemlerden biri olarak lise öğrenciliği dönemi ise, gerek ergenlik, gerek sınav baskısı gibi birçok açıdan bireyi zorlayıcı bir süreç olarak adlandırılabilir. Bu zorlayıcı süreci genç bireylerin başarılı bir şekilde atlatabilmelerinde spora yönelik tutumları belirleyici olabilir.

Tutum, bireyi bazı insanlara, objelere ya da durumlara karşı belirli şekillerde hareket etmeye yönelik güdüleyen, öğrenilmiş eğilimler şeklinde açıklanabilir (Demirel ve Ün, 1987). Klausmaier ve Goodwin (1966) ise, bireyin yukarıda belirtilen eğilimlere dair pozitif ya da negatif yönlü reaksiyonlar oluşturmasıyla sonuçlanan duygu durumlarını tutku olarak açıklamaktadır.

Bireyin herhangi bir durum karşısında geliştirdiği pozitif tutum, fedakarlık yapmasına, emek vermesine, o durumu sahiplenmesine vb. gibi olumlu davranışlar sergilemesine sebep olurken, negatif tutum o durumdan uzaklaşmasına ya da reddetmesine sebep olabilir. Dolayısıyla bireylerin tutumları davranışlarında önemli derecede belirleyicidir. Spora yönelik pozitif tutum geliştiren bir birey spor etkinliklerine katılmaktan zevk alıp, sporun her aşamasında gönüllü olarak yer alırken, negatif tutum geliştiren bir kişi ise sporun bütün olumlu etkilerini reddetme ve spor etkinliklerinden uzak durma eğiliminde olabilir. Spora yönelik geliştirilen bu iki tutum göz önüne alındığında ve sporun bireyler üzerindeki etkileri

¹ Bu çalışma, 24-26 Ekim tarihlerinde Diyarbakır'da 6. Uluslararası Avrasya Spor, Eğitim ve Toplum Kongresinde sözel bildiri olarak sunulmuştur.

² Dr. Öğr. Üyesi, Bingöl Üniversitesi, SBF, ihsankuyulu444@hotmail.com

³ Dr. Öğr. Üyesi, Bingöl Üniversitesi, SBF, ens_bltkn@hotmail.com

⁴ Dr. Öğr. Üyesi, Bingöl Üniversitesi, SBF, gyaraz@bingol.edu.tr

⁵ Yüksek Lisans Öğrencisi, SBE,

düşünüldüğünde, bireylerin sporun olumlu etkilerinden faydalanabilmesi noktasında tutumları ön koşul niteliğindedir.

Spora yönelik tutumun etkileyebileceği kavramlardan biri de mental iyi oluştur. Diener'e (1994) göre mental iyi oluşun üç temel özelliği vardır. Bunlardan ilki; kişiye özeldir, birey tarafından bizzat deneyimlenmiş durumlardır. İkincisi, bireyin yaşamından negatif durumları tamamen uzaklaştırmasından ziyade pozitif durumların gerçekleşmesi için çaba harcaması şeklindeyken, üçüncü özelliği ise durumların değerlendirilmesi sırasında tek yönlü bir değerlendirme yapılmaksızın geniş çaplı bir değerlendirme yapılması gerekliliğini benimseyen bir yapıdadır. Mental iyi oluşun gerçekleşmesi için insanların yaşamı aktif şekilde deneyimlemesi, kalite, tatmin edici ve yaratıcı bir hayat geçirmesi gerekmektedir. (WHO, 2013;Erişim 2022).

Mental iyi oluşun gerçekleşmesinde yaşamdan haz alınması, değişen zorlu durumlar karşısında bireyin çözüm üretme ve başarıya ulaşma becerileri, güçlü bir kişilik yapısı gibi unsurlar belirleyicidir. Spor ortamı da bireye tüm bu unsurların gerçekleşmesi için fırsatlar sunabilmektedir.

Bu bilgiler ışığında planlanan bu araştırma kapsamında, lise öğrencilerinin spor yönelik tutumları ve bu tutumlarının mental iyi oluşlarına etkileri araştırılarak elde edilebilecek muhtemel sonuçlar ile hem literatüre önemli katkılar sağlamak hem de sporun olumlu etkilerine dair yapılan bilimsel araştırmalara destek sağlamak amaçlanmıştır.

YÖNTEM

Çalışma Grubu

Lise öğrencilerinin spora yönelik tutumları ve mental iyi oluşları arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla gerçekleştirilen araştırmanın çalışma grubunu Diyarbakır ilinde Milli Eğitim Müdürlüğüne bağlı İmam Hatip Kız lisesinde farklı sınıf düzeylerinde öğrenim gören 302 kadın öğrenci oluşturmaktadır.

Tablo 1. Araştırmaya katılan öğrencilerin demografik değişkenlere göre dağılımları;

	Demografik Değişkenler	N	%
Spor Yapma	Evet	191	63.2
	Hayır	111	36.8
Anne Eğitim Durumu	Okul Yok	110	36.4
	İlkokul	118	39.1
	Ortaokul	43	14.2
	Lise	24	7.9
	Üniversite	7	2.3
Sınıf	9. Sınıf	121	40.1
	10. Sınıf	67	22.2
	11. Sınıf	77	25.5
	12. Sınıf	37	12.3
Baba Eğitim Durumu	Okul Yok	24	7.9
	İlkokul	121	40.1
	Ortaokul	82	27.2
	Lise	51	16.9
	Üniversite	24	7.9
Toplam		302	100

Tablo 1'e göre araştırmaya katılanların %63.2'sini spor yapan, %36.8'ini ise spor yapmayanlar olduğu saptanmıştır. Katılımcıların anne eğitim durumlarının %36.4'ünün okula gitmediği, %39.1'inin ilkokula gittiği, %14.2'sinin ortaokula gittiğinin, %7.9'unun liseye gittiğinin ve %2.3'ünün de üniversiteye gittiği tespit edilirken; baba eğitim durumlarının %7.9'unun okula gitmediği, %40.1'inin ilkokula gittiği, %27.2'sinin ortaokula gittiğinin, %16.9'unun liseye gittiğinin ve %7.9'unun da üniversiteye gittiği tespit edilmiştir. Yine aynı şekilde %40.1'inin 9. sınıfa, %22.2'sinin 10. sınıfa, %40.1'inin 11. sınıfa ve %12.3'ünün de 12. sınıfa gittiği tespit edilmiştir.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak anket tekniği kullanılmıştır. Araştırmanın birinci bölümünde katılımcıların demografik bilgilerini yansıtacak (spor yapma durum, sınıf vb.) 4 soru bulunmaktadır. Araştırmanın ikinci bölümünde Evren Şentürk H. (2012) tarafından geliştirilen “Spora Yönelik Tutum Ölçeği” ve araştırmanın üçüncü bölümünde ise Tennant vd. (2007) tarafından geliştirilen, Keldal (2015) tarafından Türkçeye uyarlanan “Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği” kullanılmıştır.

İstatistiksel Analizler

Lise öğrencilerinin spora yönelik tutumları ve mental iyi oluşları arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla toplanan veriler istatistiksel paket programı SPSS.22 programı aracılığıyla analiz edilip sonuçlar yorumlanmıştır. Demografik bilgiler ve diğer grup sorulara ait fikir edinilmesini sağlamak amacıyla aritmetik ortalama, standart sapma, frekans ve yüzde dağılımları içeren tanımlayıcı istatistikler sunulmuştur. Katılımcıların kariyer kaygı düzeylerinin bazı demografik değişkenlerle ilişkisini tespit etmek amacıyla ilk etapta dağılımların normalliği (Kolmogorov-Smirnov) daha sonra çarpıklık ve basıklık (Skewness and Kurtosis) testlerine bakılmıştır. Osborne ve Amy (2004) "normal" ifade puanları Z değeri -3 ile +3 arasında değişen puanlar, "uç değerler" ise Z değeri -3 ile +3 aralığı dışında olan puanlardır şeklinde ifade etmiştir. Bununla birlikte ± 1 arasında bulunan basıklık değeri çoğu psikometrik ölçümler için mükemmel olarak kabul edilir, ancak belirli bir uygulamaya bağlı olarak ± 2 aralığında bulunan bir değer de kabul edilebilir değerdir (George & Mallery, 2010). Test sonuçlarına göre normal dağılım gösteren değişkenler için Bağımsız Örneklem T (Independent Sample T) ve Tek Yönlü Varyans Analizi (One Way Anova) testleri uygulanmıştır. Değişkenler arasında farklılık bulunması durumunda ise bu farklılığın hangi grup veya gruplardan kaynaklandığını belirleyebilmek üzere ise Post-Hoc testlerinden homojenlik sonuçlarına göre Tukey HSD ve Dunnet T3 testleri kullanılmıştır. Ayrıca değişkenler arasındaki ilişkileri bütüncül biçimde sınamak için korelasyon (Pearson) analizinden faydalanılmıştır. Sonuçlar %95 güven aralığında, anlamlılık $p < 0.05$ düzeyinde değerlendirilmiştir.

BULGULAR

Bu bölüm çalışmanın istatistiksel sonuçlarının açıklanacağı bölümdür. Araştırmaya katılan kişilerin demografik özelliklerine göre yapılmış istatistiksel analizlere yer verilecektir.

Tablo 2. Araştırmaya katılan öğrencilerin spora yönelik tutum ve mental iyi oluş düzeylerinin spor yapma değişkenine göre karşılaştırılması;

		Spor Yapma	N	X	S.s	t	p
Spora Yönelik Tutum Alt Boyutları	Spora İlgi	Evet	191	40.68	8.647	5.553	.000***
	Duyuma	Hayır	111	34.67	9.752		
	Sporla	Evet	191	23.69	5.289	5.499	.000***
	Yaşama	Hayır	111	20.19	5.378		
	Aktif Spor	Evet	191	19.40	4.764	6.350	.000***
	Yapma	Hayır	111	15.74	4.922		
Spora Yönelik Tutum Genel Puan		Evet	191	83.78	16.745	6.405	.001**
		Hayır	111	70.62	17.992		
Mental İyi Oluş		Evet	191	49.19	10.876	1.619	.107
		Hayır	111	47.09	10.781		
Toplam			302				
p<0,01**, p<0,001***							

Tablo 2 incelendiğinde araştırmaya katılan öğrencilerin spor yapma değişkenine göre spora yönelik tutum alt boyutlarında ve spora yönelik tutum genel puan ortalamalarında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilirken; araştırmaya katılan öğrencilerin spor yapma değişkenine göre mental iyi oluş genel puanlarında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. ($p>0.05$).

Tablo 3. Araştırmaya katılan öğrencilerin spora yönelik tutum ve mental iyi oluş düzeylerinin anne eğitim durumu değişkenine göre karşılaştırılması;

		Anne Eğitim Durumu	N	X	S.s	f	p	LSD
Spora Yönelik Tutum Alt Boyutları	Spora İlgi Duyma	^a Okul Yok	110	38.70	8.927	2.406	.050	d > a,b,c,e
		^b İlkokul	118	37.87	9.657			
		^c Ortaokul	43	37.34	9.588			
		^d Lise	24	43.62	10.399			
		^e Üniversite	7	34.42	8.202			
	Sporla Yaşama	^a Okul Yok	110	22.60	5.140	3.168	.014*	
		^b İlkokul	118	22.10	5.546			
		^c Ortaokul	43	21.46	6.231			
		^d Lise	24	25.66	5.615			
		^e Üniversite	7	19.14	4.775			
	Aktif Spor Yapma	^a Okul Yok	110	17.67	5.110	1.686	.153	
		^b İlkokul	118	18.03	4.869			
		^c Ortaokul	43	18.11	5.737			
		^d Lise	24	20.41	5.089			
		^e Üniversite	7	16.14	4.879			
Spora Yönelik Tutum Genel Puan	^a Okul Yok	110	78.97	17.448	2.787	.027*	d > a,b,c,e	
	^b İlkokul	118	78.00	17.930				
	^c Ortaokul	43	76.93	19.462				
	^d Lise	24	89.70	19.813				
	^e Üniversite	7	69.71	16.590				
Mental İyi Oluş	^a Okul Yok	110	48.17	10.236	.616	.652		
	^b İlkokul	118	48.42	10.939				

	^c Ortaokul	43	48.69	11.863
	^d Lise	24	50.54	10.516
	^e Üniversite	7	43.42	15.273
Toplam		302		
p<0,05*				

Tablo 3 incelendiğinde araştırmaya katılan öğrencilerin anne eğitim durumları değişkenine göre spora yönelik tutum alt boyutlarından sporla yaşama alt boyutunda ve spora yönelik tutum genel puan ortalamalarında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilirken; araştırmaya katılan öğrencilerin anne eğitim durumu değişkenine göre mental iyi oluş genel puanlarında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir(p>0.05).

Tablo 4. Araştırmaya katılan öğrencilerin spora yönelik tutum ve mental iyi oluş düzeylerinin baba eğitim durumu değişkenine göre karşılaştırılması;

		Baba Eğitim Durumu	N	X	S.s	f	p	LSD
Spora Yönelik Tutum Alt Boyutları	Spora İlgi	^a Okul Yok	24	39.16	9.096	.524	.718	
		^b İlkokul	121	38.15	8.814			
		^c Ortaokul	82	38.81	10.325			
	Duyma	^d Lise	51	39.39	8.995			
		^e Üniversite	24	36.29	11.622			
	Sporla Yaşama	^a Okul Yok	24	22.70	4.956	.438	.781	
		^b İlkokul	121	21.92	5.399			
		^c Ortaokul	82	22.91	5.977			
		^d Lise	51	22.41	5.299			
		^e Üniversite	24	22.79	6.385			
	Aktif Spor	^a Okul Yok	24	18.08	4.754	1.314	.265	
		^b İlkokul	121	17.29	5.174			
Yapma		^c Ortaokul	82	18.78	5.013			

Spora Yönelik Tutum Genel Puan	^d Lise	51	18.23	5.101	.443	.777	
	^e Üniversite	24	19.04	5.551			
	^a Okul Yok	24	79.95	16.273			
	^b İlkokul	121	77.38	17.460			
	^c Ortaokul	82	80.51	19.467			
Mental İyi Oluş	^d Lise	51	80.03	17.851	2.470	.045*	e > a,b
	^e Üniversite	24	78.12	22.008			
	^a Okul Yok	24	46.87	8.373			
	^b İlkokul	121	46.71	10.536			
	^c Ortaokul	82	49.56	11.093			
Toplam	^d Lise	51	49.01	11.351			
	^e Üniversite	24	53.45	11.568			
p<0,05*							

Tablo 4 incelendiğinde araştırmaya katılan öğrencilerin baba eğitim durumu değişkenine göre spora yönelik tutum alt boyutlarında ve spora yönelik tutum genel puan ortalamalarında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemişken; araştırmaya katılan öğrencilerin baba eğitim durumu değişkenine göre mental iyi oluş genel puanlarında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. ($p>0.05$).

Tablo 5. Araştırmaya katılan öğrencilerin spora yönelik tutum ve mental iyi oluş düzeylerinin sınıf değişkenine göre karşılaştırılması;

		Sınıf	N	X	S.s	f	p	LSD
Spora Yönelik Tutum Alt Boyutları	Spora İlgi Duyma	^a 9. Sınıf	121	39.82	7.547	2.650	.049*	a > b
		^b 10. Sınıf	67	36.25	10.612			
		^c 11. Sınıf	77	39.15	10.793			
		^d 12. Sınıf	37	36.67	9.686			
	Sporla Yaşama	^a 9. Sınıf	121	22.71	4.968	4.507	.004**	a > d c > b,d
		^b 10. Sınıf	67	21.13	5.712			
		^c 11. Sınıf	77	23.88	5.493			
		^d 12. Sınıf	37	20.62	6.537			
	Aktif Spor Yapma	^a 9. Sınıf	121	18.86	4.366	4.782	.003**	a > b,d c > b,d
		^b 10. Sınıf	67	16.73	5.580			
		^c 11. Sınıf	77	18.81	5.418			
		^d 12. Sınıf	37	16.24	5.214			
	Spora Yönelik Tutum Genel Puan	^a 9. Sınıf	121	81.41	14.696	4.127	.007**	a > b,d c > b,d
		^b 10. Sınıf	67	74.11	19.896			
		^c 11. Sınıf	77	81.85	20.233			
		^d 12. Sınıf	37	73.54	19.619			
Mental İyi Oluş	^a 9. Sınıf	121	47.98	9.892	1.245	.294		
	^b 10. Sınıf	67	50.20	12.723				
	^c 11. Sınıf	77	48.67	9.933				
	^d 12. Sınıf	37	46.10	12.020				
Toplam			302					
p<0,01**, p<0,05*								

Tablo 5 incelendiğinde araştırmaya katılan öğrencilerin sınıf değişkenine göre spora yönelik tutum alt boyutlarında ve spora yönelik tutum genel puan ortalamalarında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilirken;

araştırmaya katılan öğrencilerin sınıf değişkenine göre mental iyi oluş genel puanlarında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. ($p>0.05$).

Tablo 6. Araştırmaya katılan öğrencilerin spora yönelik tutum ve mental iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkiyi yansıtan korelasyon analizi;

		Mental İyi Oluş	Spora İlgi Duyma	Sporla Yaşama	Aktif Spor Yapma
Mental İyi Oluş	r	1			
	p				
	n	302			
Spora İlgi Duyma	r	.317**	1		
	p	.000			
	n	302	302		
Sporla Yaşama	r	.353**	.729**	1	
	p	.000	.000		
	n	302	302	302	
Aktif Spor Yapma	r	.321**	.734**	.684**	1
	p	.000	.000	.000	
	n	302	302	302	302
Spora Yönelik Tutum Genel Puan	r	.362**	.946**	.874**	.869**
	p	.000	.000	.000	.000
	n	302	302	302	302

$p<0,001*$**

Tablo 6 incelendiğinde araştırmaya katılan öğrencilerin spora yönelik tutumları ve mental iyi oluş düzeyleri arasında istatistiksel olarak orta düzeyde pozitif yönlü anlamlı ilişki tespit edilmiştir ($p>0.05$).

Tartışma ve Sonuç

Bu bölümde çalışmaya dair daha önceden yapılmış literatür çalışmalarına yer verilip, var ise ortak yönler tartışılmaya çalışılacaktır.

Araştırma bulguları incelendiğinde, çalışmaya katılan lise öğrencilerinin spora yönelik tutum ölçeği alt boyutlarında ve genel puan durumunda spor yapma durumu değişkenine göre gruplar arasında anlamlı ilişkiye rastlanılmıştır. Alan yazında

çalışmamızı destekler nitelikte çalışmalara rastlanılmıştır. Kangalgil ve diğerleri (2006) tarafından yapılan araştırmada da ilköğretim, ortaöğretim ve üniversite öğrencilerinde spora yönelik tutum düzeyinin lisanslı olarak aktif spor yapan öğrenciler lehine yüksek olduğu bulunmuştur. Kargın-Göktaş (2019) tarafından yapılan araştırmada spor lisesi öğrencilerinde spora yönelik genel tutum düzeyi ile spora ilgi duyma, sporla yaşama ve aktif spor yapma düzeyinin lisanslı olarak spor yapan öğrenciler lehine anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur. Subaşı (2021) lise öğrencilerin okul iklimi ve spora yönelik tutumları ile ilgili yapmış olduğu çalışmada ve bu çalışmalara ek olarak Karadağ (2012) ve İmamoğlu (2011) yaptıkları çalışmalar da çalışmamız ile paralellik göstermektedir. Çalışmamızın spor yapma değişkeni ile mental iyi oluş arasında anlamlı ilişkiye rastlanılmamıştır. Alan yazın incelendiğinde spor ve fiziksel aktivitenin mental iyi oluş düzeyine olumlu katkı sağladığı ve spor yapanların mental iyi oluş düzeylerinin yüksek olduğu tespit edilmiştir (Aylaz, Güllü, Güneş, 2011; Yıldırım ve ark., 2015; Khazae-pool ve ark., 2015; Delextrat ve ark., 2016; Harvey ve ark., 2017; Lök ve Bademli, 2017). Karaoğlu (2018); sporcunun psikolojik olarak iyi olma halinin, müsabaka öncesi, sırası ve sonrasında kendisine duyduğu öz güveni, değişen koşullara göre olumlu veya olumsuz enerji düzeylerini, yapacağı hareketlerin zihinde canlandırma ve uygulamasını, hareketi hızlı, doğru ve dikkatli bir şekilde yapabilmesini, başarmaya yönelik motivasyon ve tutumunu olumlu yönde etkilediği ifade etmiştir.

Araştırmamızın anne eğitim durumu değişkenleri ile spora yönelik tutum düzeyleri arasında spor ile yaşama ve spora yönelik tutum genel puanlarında anne eğitim durumu lise olanlar lehine anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Baba eğitim durumu değişkenleri ile spora yönelik tutum düzeyleri arasında ise gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanılmamıştır. Türkmen ve ark., (2016), Dağdemir (2018) ve Subaşı (2021) yapmış oldukları çalışmalar çalışmamızın anne eğitim durumu ile benzerlik göstermez iken; çalışmamızın baba eğitim düzeyleri ile benzerlik göstermektedir.

Çalışmamızın bir başka değişkeni olan sınıf değişkeninde ise spora yönelik tutum ölçeği alt boyutlarında ve spora yönelik tutum ölçeği genel puanında gruplar arası anlamlı farklılığa rastlanılmıştır. Bulgulara genel olarak baktığımızda son sınıf öğrencilerin spora karşı tutumlarının diğer sınıflara oranla düşük olduğu tespit edilmiştir. Bu farklılığın nedeni olarak da son sınıf öğrencilerin sınava hazırlanmalarından kaynaklı olduğu düşünülmektedir. Alan yazın incelendiğinde çalışmamız ile benzer çalışmalara rastlamak mümkündür. Dağdemir (2018) ve Kargın-göktaş (2019) yapmış oldukları çalışmalar çalışmamız ile paralellik göstermektedir. Sınıf değişkeni ve mental iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı

farklılığa rastlanılmamıştır. Kuyulu (2022) yapmış olduğu çalışma, çalışmamız ile paralellik göstermemektedir.

Çalışmaya katılan öğrencilerin spora yönelik tutumları ve mental iyi oluş düzeyleri arasında yapılan korelasyon sonucunda istatistiksel olarak pozitif yönlü ilişki tespit edilmiştir. Yani çalışmaya katılan öğrencilerin spora yönelik tutumları arttıkça mental iyi olma düzeylerinin de arttığı sonucuna ulaşılmıştır.

Kaynakça

- Aylaz, R., Güllü, E., Güneş, G. (2011). Aerobik Yüzme Egzersizinin Depresif Belirtilere Etkisi. Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi. C4/S4(2)
- Dağdemir, R. (2018). Farklı Tür Liselerdeki Öğrencilerin Beden Eğitimi ve Spor Dersine İlişkin Tutumlarının Karşılaştırmalı Olarak İncelenmesi: Erzurum İli Örneği. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İbrahim Çeçen Üniversitesi SBE.
- Dağdemir, R. (2018). Farklı Tür Liselerdeki Öğrencilerin Beden Eğitimi ve Spor Dersine İlişkin Tutumlarının Karşılaştırmalı Olarak İncelenmesi: Erzurum İli Örneği. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İbrahim Çeçen Üniversitesi SBE.
- Delextrat, A. A., Warner, S., Graham, S., &Neupert, E. (2016). An 8-week exercise intervention based on Zumba improves aerobic fitness and psychological well-being in healthy women. Journal of Physical Activity andHealth, 13(2), 131-139.
- Demirel, Ö., & Eğitim, K. Ü. (1987). Terimleri Sözlüğü.
- Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. Social indicators research, 31, 103-157.
- Duran, S. & Barlas, G. (2015). Zihinsel engelli bireylerin ebeveynlerinin öznel iyi oluş, öz duyarlık ve tükenmişlik düzeylerinin belirlenmesi . Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi , 7 (3) , 69-79 .
- George, D., & Mallery, M. (2010). SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference, 17.0 update (10a ed.) Boston: Pearson
- Harvey, S. B. ,Øverland, S. , Hatch, S. L. , Wessely, S. , Mykletun, A. , &Hotopf, M. (2017). Exercise and the prevention of depression: results of the HUNT Cohort Study. AmericanJournal of Psychiatry, 175(1), 28-36.
- İmamoğlu, C. (2011). Aktif Olarak Spor Yapan ve Yapmayan Lise Öğrencilerinin Beden Eğitimi Dersine Karşı Tutumlarının Karşılaştırılması. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi EBE
- Kangalgil, M., D. Hünük ve G. Demirhan (2006). İlköğretim, Lise ve Üniversite Öğrencilerinin Beden Eğitimi ve Spora İlişkin Tutumlarının Karşılaştırılması. Spor Bilimleri Dergisi, Cilt 17, Sayı 2, 48-57.

- Karadağ, S. (2012). İlköğretim 8. Sınıf ve Lise 11. Sınıf Öğrencilerinin Beden Eğitimi Dersine İlişkin Tutumlarının Çeşitli Değişkenlere Bağlı Olarak Karşılaştırılması (Kırıkkale Örneği). (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Kırıkkale Üniversitesi SBE.
- Kargın-Göktaş, N. (2019). Spor Lisesi Öğrencilerinin Okul İklimi Algıları İle Spora Yönelik Tutumları Arasındaki İlişki. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi SBE.
- Karaoğlu, B, Turan, MB, Koç, K. (2018). The Relationship Between the Status of Psychological Well Being and Psychological Performance of Handball Players, The Turkish Online Journal of Educational Technology – November, Special Issue for INTE-ITICAM-IDEA,819,825.
- Keldal, G. (2015). Warwick-Edinburgh mental iyi oluş ölçeği'nin Türkçe formu: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. The Journal of Happiness & Well-Being, 3(1), 103-115.
- Khazae-pool, M.,Sadeghi, R., Majlessi, F., & Rahimi Foroushani, A. (2015). Effects of physical exercise programme on happiness among older people. Journal of psychiatric and Mental health nursing, 22(1), 47-57.
- Klausmeier, H. J., & Goodwin, W. (1966). Learning and human abilities: Educational psychology.
- Kuyulu, İ. (2022). Lise Öğrencilerinin Rekreatif Faaliyetlere Katılım Motivasyonları ve Engelleri ile Mental İyi Oluşları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi . Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi, Akademik Spor Araştırmaları Özel Sayısı, 1111-1124. DOI: 10.38021/asbid.1216083
- Lök, N., Bademli, K. (2017). Yetişkin Bireylerde Fiziksel Aktivite ve Depresyon Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi. Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 14(40):101-110.
- Osborne, J. W. ve Amy, O. (2004). The Power of Outliers (And Why Researchers Should Always Check for Them). Practical Assessment, Research & Evaluation, 9(6).
- Subaşı, E. (2021). Lise Öğrencilerinin Okul İklimi Algıları İle Spora Yönelik Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Muş İl Örneği). Muş Alparslan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Muş.

- Şentürk, H. E. (2012). Spora yönelik tutum ölçeği: Geliştirilmesi, geçerliliği ve güvenilirliği. Celal Bayar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 7(2).
- Tennant, R., Hiller, L., Fishwick, R., Platt, S., Joseph, S., Weich, S., Parkinson, J., Secker, J., & Stewart-Brown, S. (2007). The Warwick-Edinburgh mental well-being scale (WEMWBS): Development and UK validation. Health and Quality of Life Outcomes, 5(1), 50-63. <https://doi.org/10.1186/1477-7525-5-63>.
- Türkmen, M. , Abdurahimoğlu, Y. , Varol, S. & Gökdağ, M. (2016). İslami İlimler Fakültesi Öğrencilerinin Spora Yönelik Tutumlarının İncelenmesi (Bartın Üniversitesi Örneği) . Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi, 2(1), 48-59.
- WHO. (2013). Mental Sağlık Tanımı, <https://apps.who.int/gb/bd/PDF/bd47/EN/constitution-en.pdf?ua=1> sayfasından erişilmiştir.
- Yıldırım, İ.,Özşevik, K., Özer, S., Canyurt, E., Tortop, Y. (2015). Üniversite Öğrencilerinde Fiziksel Aktivite ile Depresyon İlişkisi. Niğde Üniversitesi beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. 9(Özel Sayı): 31-39.

Sporcu Eğitim Merkezleri ve Türkiye Olimpiyat Hazırlık Merkezlerinin Türkiye’deki Yeri ve Önemi

Osman ORMAN¹

Enes BELTEKİN²

GİRİŞ

Olimpiyat Oyunlarının sloganından anlaşılacağı üzere yüksek performans sergilenerek ve rakipleri yenerek veya geçerek başarılı olmak temel hedeftir. Üst düzey sportif başarı, farklı anlamlar yüklenmesi sebebiyle çok çeşitli sportif olmayan hedeflere ulaşılmasına yardımcı olma kapasitesi nedeniyle sıklıkla değerli bir kaynak olarak kabul edilmektedir (Green ve Houlihan, 2005). Olimpiyat organizasyonları, modernleşmiş olduğu ilk günden günümüze uzanan tarihsel süreçte, hem ekonomik hem politik hem de kültürel özellikleri bakımından konjonktürel olarak önemini her daim korumaktadır. Olimpiyatlar, ulus-devletlerin gövde gösterisi yaptıkları en büyük sportif etkinlik alanı olmakla birlikte, ülkelerin ve şehirlerin imajına, ekonomisine, sosyal, mekânsal ve kültürel potansiyeline, turizm ve spor imkânlarına dair hem olumlu hem de olumsuz etkiler bırakmaktadır (Aslan ve ark, 2019). Neo-liberal ekonomik anlayışın 1980’lerin başı itibarıyla dünyada eş zamanlı olarak güç kazanması, spor dünyasını da hızlıca çekim alanına sokmuş, dört yılda bir gerçekleşen olimpiyatlar ve dünya ve Avrupa şampiyonası organizasyonlarının önemi, bu itibarla farklı bir boyut kazanmıştır. Özellikle, uluslararası devasa sportif etkinliklerin ev sahipliğini elde etmek demek, bir yanıyla ülkelerin ve kentlerin çevrelerini etkileyebilmek, tercih edilen olabilmek ve böylece küresel sermayeyi çekerek rakipleri arasında güçlü bir konuma gelebilmek için sürekli bir yarış içerisinde olması anlamına gelmektedir. Bu kapsamda, aday ülke ve şehirler tanıtım ve markalaşma faaliyetleri, medyada görünürlüklerini artırma dolayısıyla ekonomik gelişimlerini yükseltebilmenin yollarını aramaktadır (Görkemli ve ark, 2014). Geleceğin başarılı sporcularının geliştirilmesinde, çocukların gelişim dönemleri ve düzeyleri, bağıl yaş etkisi, cinsiyet, sporcu eğitim programı, sosyal destek, antrenörlerin niteliği, araç-gereç ve tesislere erişim ile yetenek taraması sonrasında yeteneğin tanımlaması, doğrulanması, geliştirilmesi,

¹ Yüksek Lisans Öğrencisi, Bingöl Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Osman.orman@gsb.gov.tr

² Dr Öğr.Üyesi, Bingöl Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, ens_bltkn@hotmail.com

mükemmelleştirilmesi ve transfer edilmesi aşamalarını kapsayan yetenek geliştirme sürecinde, bir spor federasyonunun şemsiyesi altında spor bilimciler ve antrenörlerin işbirliği içerisinde çalışmasını sağlayacak projelerin uygulanmasının önemini vurgulamıştır (Sevimli, 2015).

Geçmişten günümüze Türk sporcularının Olimpiyat Oyunlarında elde etmiş oldukları başarılar ne spor yöneticilerini ne de Türk milletinin beklentilerini karşılamamaktadır. Osmanlı'nın kuruluş döneminde dağcılık, kılıç sporları, avcılığın yanı sıra güreş ve ok

atma sporları da Osmanlı spor örgütlerinde kurallarıyla yapılan spor faaliyetleridir (Tayga, 1990; İşcan, 1988). Orhan Beyin spora verdiği önem ve onu devlet teşkilâtı içine alması, kendisinden sonra gelen padişahların da spora en az onun kadar önem vermelerine neden olmuştur. Türk spor hareketleri Orhan Beyden sonra zamanın okulları olan medreselere, Enderun mekteplerine girmesine yol açmıştır. Dünyanın en eski spor organizasyonlarından biri olan Kırkpınar güreşleri de Osmanlı döneminde başlamıştır (Gümüş'e göre 1349, yaygın olarak da 1361). Osmanlı Devleti de beden eğitimi ve sporu, atalarında olduğu gibi savaş eğitimi amacıyla uygulamış ve teşkilâtlandırmışlardır. Bundan dolayı beden eğitimi ve spor, eğitim kurumlarında ders olarak değil talim olarak yer almıştır.

Osmanlı İmparatorluğunun gelişme dönemlerinde, fethedilen her yeni yere bir tekke yaptırarak yörenin güçlü ve sağlıklı gençleri pehlivan olarak yetiştirilmek amacıyla bir araya getirilmişlerdir. O dönemlerde sporu teşvik amacıyla her şehir ve kasabada tekkeler kurulmuştur. Bu tekkelerin bazıları ise; İstanbul (İstanbul'da iki tekke vardı), Ankara, Edirne Tokat, Maraş, Şam, Lazkiye, İskenderiye, Mekke, Cidde, Bergama, Kütahya, Manisa, Akhisar, Üsküp, Yenice, Gelibolu, İpsala, Ablonya, Halep, Belgrad'da teşkilâtlanmış ve yöre halkına hizmet vermişlerdir (Fişek, 1983). Osmanlı döneminde çok geniş bir alana yayılan tekkelerin nüfus azlığı nedeniyle kurulamadığı küçük yerleşim birimlerinde ise, halk sporcularının ihtiyaçlarını kendi aralarında iş birliği ile gidermeye çalışırlardı. Bu günkü anlamda ise imece yoluyla sporcuların maddî ve manevî destekçileri olmuşlardır.

Osmanlı Devletinin çöküş dönemlerinde sosyal fonksiyonlarını yitiren ve amaçları dışında faaliyet gösteren birer kuruluş hâline gelen spor tekkeleri, özellikle devletin büyüme ve gelişme dönemlerinde hem sosyal, kültürel temaslar sağlamış, hem de toplumun birleştirici ve bütünleştirici görevlerini yerine getirmişlerdir. Osmanlı Devletinin spor teşkilâtlanmasında en önemli yeri tutan spor tekkeleri Tanzimat'ta da, yükselme ve duraklama dönemlerindeki kadar aktif olmasa da görev yapmıştır. Spor tekkeleri Anadolu'da spor yaptıran üç araçtan biri ama en önemlisi olarak, yirminci yüzyılın başlarına kadar varlığını sürdürmüştür (Fişek, 1983).

Osmanlı'da spor teşkilâtını oluşturan geleneksel kurumlar Tanzimat Batıcılığıyla yerlerini 19. yüzyılın sonlarına doğru kulüpleşmeye bırakmıştır. Tanzimat döneminde her alanda olduğu gibi, spor alanında da batıcılık kendini göstermiş ve geleneksel kurumlar ve uygulanan sporlar bir yana bırakılarak evrensel olarak uygulanan sporlara ve teşkilâtlanmaya geçiş hızlandırılmıştır. Dünyada modern sporlar 19. yy. başlarından itibaren belirli kurallara göre yapılmaya ve gelişmeye başlamıştır. Ülkemizde modern sporlar batılı ülkelerden sonra 1870'li yılların başında kendini göstermeye başlamıştır (Atabeyoğlu, 1985).

Tanzimat döneminde var olan fakat eskisi gibi aktif olmayan geleneksel kurumlar ile cimmastikhaneler, kulüpler ve bu kulüplerin bir araya gelerek oluşturdukları gönüllü birlikler faal olan kurumlardı. Modern sporların ülkemize ilk girişi eğitim kurumlarımız vasıtasıyla olmuştur. Tanzimat döneminde sporun dünyada ulusal düzeyden uluslararası düzeye çıkması, Tanzimat batıcılığı, ülkenin içinde bulunduğu sosyoekonomik durumun yani sıra, misyoner faaliyetler de geleneksel spor örgütlenmesinden kulüpleşmeye geçişi hızlandıran sebepler arasında görünmektedir. Tanzimat döneminde geleneksel spor örgütlenmesinden ve uygulanan spor dallarından, bu günkü anlamda modern sporlara ve örgütlenmeye geçişte yer alan kurumları; cimmastikhaneler, kulüpler, YMCA, İstanbul Futbol Birliği ve o dönemde var olan eğitim kurumları olarak sıralanabilir. Tanzimat dönemi ile birlikte beden eğitimi ve spor, Batıda olduğu gibi hayata dönük bir ders olarak kabul edilip, okulların ders programlarında yer almaya başlamıştır. 1863'te askerî okullardan Harbiye ve Askerî İdadîlere lüzumlu aletler ve tesisler yaptırılarak, beden eğitimi ve spor, cimmastik dersi olarak ders programlarında yer almaya başlamıştır (Bilge, 1988; Fişek, 1983).

Böylece uzun bir geçmişe sahip olan beden eğitimi ve spor anlayışı bir kenara itilerek yerini tamamen yeni, Batılı anlamda beden eğitimi ve spora bırakmıştır (Bilge, 1988). Bu dönem Türk spor tarihinde, “sporum, beden eğitimine bağımlı olarak geçtiği dönem” olarak (1863-1903) adlandırılır (Fişek, 1985). Beden eğitimi ve sporun okullarda cimmastik dersleriyle özdeşleştiği dönemdir.

Türkiye Cumhuriyeti 2020 Tokyo Olimpiyat Oyunlarında sürpriz ve aynı zamanda geleceğe yönelik ümit verici sonuçlar alarak genelde 35. sırada yer almıştır. Türkiye, Atina 2004'te 22. sıradan 2008 Pekin'de 41'inci sıraya gerileyerek, 2012 Londra'da 44'üncü sıraya düşerek ve 2016 Rio'da tekrar 41'incisıra yükselerek hafif dalgalı bir performans sergilemiştir. Son dört Olimpiyat oyunlarında Türkiye'nin sıralamadaki yerinde başarı sayılacak önemli bir değişiklik olmamış ve ortalama 40. sırada kalmıştır. Roma Olimpiyat Oyunlarında 1960 yılındaki 6. sıra Türkiye'nin Olimpiyatlardaki başarısının zirvesini oluşturmaktadır. Olimpiyat Oyunlarında 1948 Londra'da 7. sıra, 1956 Melbourne/Stockholm'de 11. sıra, 1968

Meksiko’da 17. sıra ve 1996 Atlanta’da 18. sıra Türkiye’nin en belirgin Olimpik başarılarıdır (UOK, 2021; TMOK, 2021).

Türk spor sisteminin temel bileşenleri olan Milli Eğitim Bakanlığı, Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü, Yüksek Öğretim Kurumu, Belediyeler, Türkiye Milli Olimpiyat Komitesi, Paralimpik Komite, spor federasyonları ve kulüpler, sistem yaklaşımı içerisinde hedeflenen sonuçları yeterince gerçekleştirememektedirler. Spor sisteminin bütünlüğü içerisinde yeniden yapılanmasına ve uzun vadeli sporcu gelişiminin planlamasına ihtiyaç vardır. Bu nokta da temel amaç, uluslararası büyük organizasyonlarda Türk sporunun en üst seviyelere çıkarabilmek için, geçmişten ders alarak ve mevcut durumu iyi analiz ederek geleceğe yönelik uzun vadeli spor kalkınma planları yapmaktır. 1935 yılında Türkiye İdman Cemiyetleri İttifakının Kongresinden bir temsilciler heyeti Mustafa Kemal Atatürk’ü ziyaret etmişler. Bu ziyarette Atatürk’ün yapmış olduğu uzun konuşma, bugünkü yöneticiler tarafından okunmaya değer bir önem taşımaktadır. Mustafa Kemal Atatürk gelen heyete, evvela sporun millet hayatında, eğitimde, milli savunmada ve milletin toplum hayatı için önemini belirttikten sonra “Siz herhangi bir himaye istemeyin, sporu millete sevdirin” talimatını vermiştir. Sporü millete sevdirin ve himaye beklemeyin talimatı gerçekten altın harflerle yazılacak önemli bir görüştür (Rüzgâr, 1996). Başarılı sporculara devlet ileri gelenlerince ödül verilmesi şeklindeki davranışlara tarihte rastlanmaktadır. Ancak, dernek veya dernek benzeri kuruluşlara yardım ve yardımın ilkeleri tarihe ilişkin araştırmalar derinleştikçe kolayca kanıtlanabilecektir (İnan, 1994).

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Spor Kavramı

Spor kavramı hayatın bir parçası olarak, sosyal hayat ile iç içedir ve sporun asıl amacı sporun kendisi olarak ifade edilmektedir. Spor; hayatın içerisinde var olan duyguların bedensel eylemler yoluyla ifade edilmesidir. Spor kavramının toplum hayatındaki öneminin fark edilmesiyle birlikte sporun toplum hayatında daha çok yer edinmeye başladığı görülmekte ve buna bağılı olarak spor biliminde ilerlemelerin meydana geldiğı kaydedilmektedir. Spor kavramı, içerisinde birçok alan bulundurmakta ve bu alanlar farklı şekillerde ifade edilmektedir. İfade edilen bu alanlar; spor, ekonomi, kişiler, kişilerin fizyolojik ve psikolojik açıdan gelişimi, bireye kazandırdığı bilgi, beceri ve yetenek ile karakter gelişimlerine katkıda bulunarak toplumla uyum sağlama noktasında yardımcı olmaktadır (Ünsal, 2013). Spor yapan bireylerin spor yapmayanlara göre psikolojik anlamda daha sağlam duruş sergilediğı yapılan çalışmalarda da tespit edilmiştir (Karaoğlu, 2021). Bireylerin heyecan duyguları, rekabet ve bunun sonucunda elde edilen başarı, kurallar

çerçevesinde ortaya çıkan rekabet, toplum ve uluslararası alanda dayanışma ve kültürel faaliyetlerde bulunma olarak da ortaya çıkmaktadır (Ünsal, 2013).

İnsanın zihinsel ve psikolojik durumu insan bedeninde belli amaçlar doğrultusunda eğitilip, geliştirilebileceği insanın var olduğu zamanlardan itibaren bilinmektedir. Bireyin hayatının devam etmesinde etken unsur olan hareket, insan bedeninin eğitimi için en önemli faktördür. Spor; savaşların insan bedeniyle yapıldığı dönemlerde savaşa hazırlık sürecinde yapılan faaliyetleri de kapsamaktaydı. Sporun tarihine bakıldığında rekabete dayanan savaşçı yanı ortaya çıkaran disiplin çerçevesinde ilerleyen bir oyun olarak tabir edilmiştir (Yazıcı, 2014).

Dünyada yaşanan teknolojik gelişmeler toplumların yaşam tarzlarının bu etkiler sayesinde güncellenmesine ve insan yaşamının daha konforlu bir hale gelmesine neden olmuştur. Yaşamda konforun artmasıyla birlikte hareket etme oranında azalma meydana gelmektedir. Yaşanan bu hareketsizliği engellemek amacıyla spor faaliyetleri insan yaşamında önemli bir yere sahip olmakta ve toplumları etkileyen spor yapma kültürü ortaya çıkmaktadır (Üstündağ, 2011).

2.2. Güreş Eğitim Merkezleri

Tarihinin her döneminde ulusumuzda engin ve zengin bir medeniyete sahip olan güreş; ekonomik, askeri, siyasi, dini, sosyal ve kültürel birçok fonksiyonların yerine getirilmesinde büyük bir rol oynamıştır. Ayrıca sanat, edebiyat, örf, adet, gelenek ve göreneklerimizde oluşmasında da büyük bir yer teşkil etmiştir. Kişilerin sosyal bütünleşme ve sosyalleşme aşamasında büyük katkılar sunmuştur. Böylece eski uygarlıkların neredeyse hepsinde yapılan güreş sporu, hiçbir uygarlıkta ülkemizde ki kadar çok yönlü fonksiyonları icra etmemiştir. Yıllardır varlığını sürdüren bir etkinlik olmuştur. Dolayısıyla güreş, ülke halkı için spordan da öte bir mana ifade etmektedir (Türkmen, 2001).

Türkiye güreşte, 1970’li yıllardan sonra bir düşüşe geçti ve bu düşüşten kurtulmak için federasyonlar ve devamlı değişen hükümetler tarafından farklı düşünce ve görüşler ortaya konulmuştur. Fakat ortaya konan görüş ve düşünceler henüz uygulama evresine geçilemeden geçilse bile yeterli performans elde edilmeden görev süreleri sona ererek istenilen ilerleme bir türlü elde edilememiştir. 1986 yılından beri çağdaş minder güreşine en iyi bütünleşmeyi sağlayacak durumda olan karakucak güreşini mindere uyarlamak, güreşi evrenselleştirmek ve eski şaşalı günlerini tekrar yaşatmak görüşü ile "Karakucak Güreşi Geliştirme Projesi" adı altında hayata geçmiştir. Bu projenin bir neticesi olarak karakucak güreşi projesi ile seçilen; ilk 1987 yılında Tokat ve Bolu’da güreş eğitim merkezleri hizmete girmiştir. Daha sonra ise 1988 yılında Sivas ve Denizli, 1989 yılında Kahramanmaraş, Yozgat

ve Amasya, 1990'da Çorum, 19 91'de Afyon'da açılan Güreş Eğitim Merkezleri giderek sayısını artırmış ve günümüze kadar gelmiştir. Güreş Eğitim Merkezleri mevcut durumda, alt yapı kulvarının can damarı haline gelmiştir. Kamu sektörlerinin özelleştirilmesi, mali yetersizliklerden dolayı kapanan onlarca kulübün imkânlarının kısıtlanması, güreş sporunda ciddi bir şekilde kayıp yaşanmasına neden olmuştur (Kürkçü, 2005).

Güreş Eğitim Merkezleri; İlkokulu bitirmiş 11-12 ve 13 yaşlarındaki çocukların eğitim ve öğretimleri aksamayacak şekilde, üst düzey bir sporcu olarak yetişmelerini sağlamak amacıyla kurulan, öğrencinin iâşe, ibate, giyim, sağlık ve eğitim ihtiyaçları devlet tarafından karşılanan, yatılı ve gündüzlü eğitim veren eğitim merkezidir. Bu Eğitim Merkezleri daha sonra farklı branşların böyle yapılar içerisine alınmasının gerekliliği ve daha fazla spor branşına hizmet edilmesi amacıyla günümüzde varlıklarını sürdüren kompleks bir yapıya sahip olan Sporcu Eğitim Merkezleri olarak hayatına devam etmektedirler. Güreş Eğitim Merkezleri olarak ortaya çıkan ve daha Sporcu eğitim merkezleri olarak varlıklarını sürdüren bu yapılar; Türk Güreş sporcularına önemli katkılar sunmuş ve bu sporcuların uluslararası birtakım önemli başarılar elde etmelerine olanak sağlamışlardır.

Tablo 1. Güreş Eğitim Merkezleri'nde Eğitim Alan Sporcuların Uluslararası Alandaki Başarı Durumları

ADI SOYADI	BAŞARI DURUMU	GÜREŞ EĞİTİM MERKEZİ
Taha AKGÜL	Olimpiyat, Dünya ve Avrupa Şampiyonu	Sivas
Rıza KAYAALP	Olimpiyat 2.si, Dünya ve Avrupa Şampiyonu	Yozgat
Şeref EROĞLU	Olimpiyat 2.si, Dünya ve Avrupa Şampiyonu	Sivas
Nazmi AVLUCA	Olimpiyat 3.sü, Dünya ve Avrupa Şampiyonu	Bolu
Harun DOĞAN	Dünya ve Avrupa Şampiyonu	Kahramanmaraş
Bayram ÖZDEMİR	Büyükler Avrupa, Gençler Dünya Şampiyonu	Sivas
Süleyman ATLI	Büyükler Avrupa, Gençler Dünya Şampiyonu	Muğla
Ahmet GÜLHAN	Büyükler Avrupa Şampiyonu	Tokat
Mustafa KAYA	Büyükler Avrupa Şampiyonu	Tokat
Rıza YILDIRIM	Büyükler Avrupa Şampiyonu	Tokat
Soner DEMİRTAŞ	Büyükler Avrupa Şampiyonu	Tokat

Süleyman KARADENİZ	Büyükler Avrupa Şampiyonu	Denizli
Tevfik ODABAŞI	Büyükler Avrupa Şampiyonu	Çorum
Burhan AKBUDAK	U23 Dünya Şampiyonu	Kayseri
Cengiz ARSLAN	U23 Dünya Şampiyonu	Aydın
M. Nuri KOTANOĞLU	U23 Avrupa Şampiyonu	Erzurum
Ahmet TAÇYILDIZ	Gençler Dünya Şampiyonu	Aydın
Arif ÖZEN	Gençler Dünya Şampiyonu	Aydın
Ersin Burak ÇETİN	Gençler Dünya Şampiyonu	Kahramanmaraş
Furkan BAYRAK	Gençler Dünya Şampiyonu	Samsun
Harun BOZ	Gençler Dünya Şampiyonu	Çorum
İsa GÜRSES	Gençler Dünya ve Avrupa Şampiyonu	Tokat
Ünal OREL	Gençler Dünya Şampiyonu	Bolu
Ahmet PEKER	Gençler Avrupa Şampiyonu	Çorum
Ali Oğuz GÜRSEL	Gençler Avrupa Şampiyonu	Kayseri
Ercan TANRIVERDİ	Gençler Avrupa Şampiyonu	Tokat
Ercan YOLDAŞ	Gençler Avrupa Şampiyonu	Çorum
E. Burak ÇETİN	Gençler Avrupa Şampiyonu	Kahramanmaraş
Fahrettin ÖZATA	Gençler Avrupa Şampiyonu	Tokat
Mehmet YOZGAT	Gençler Avrupa Şampiyonu	Yozgat
M. Sait BİNGÖL	Gençler Avrupa Şampiyonu	Kahramanmaraş
Mustafa Çetin YÜREK	Gençler Avrupa Şampiyonu	Yozgat
Ö. Osman PELİT	Gençler Avrupa Şampiyonu	Tokat
Özgür UYGUN	Gençler Avrupa, Yıldızlar Dünya Şampiyonu	Sivas
Rahman BİLİCİ	Gençler Avrupa Şampiyonu	Yozgat
Recep ZİNCİRCİ	Gençler Avrupa Şampiyonu	Denizli
Selahattin Kılıçsallayan	Gençler Avrupa Şampiyonu	Kahramanmaraş

Tekin ÇAĞLAR	Gençler Avrupa Şampiyonu	Yozgat
Tolgahan KARATAŞ	Gençler Avrupa Şampiyonu	Muğla
Veli ERİŞ	Gençler Avrupa Şampiyonu	Denizli
Yavuz GÜVENDİ	Gençler Avrupa Şampiyonu	Bolu
Yusuf YEŞİLYURT	Gençler Avrupa Şampiyonu	Yozgat
Adem TAŞÇI	Yıldızlar Dünya Şampiyonu	Denizli
Ali BEKTAŞ	Yıldızlar Dünya Şampiyonu	Tokat
Bünyamin EMİK	Yıldızlar Dünya Şampiyonu	Denizli
Emre MUYAN	Yıldızlar Dünya Şampiyonu	Aydın
Erkan DÜNDAR	Yıldızlar Dünya Şampiyonu	Denizli
Hasan BERK	Yıldızlar Dünya Şampiyonu	Muğla
Hüseyin AYGÜN	Yıldızlar Dünya Şampiyonu	Adana
Mükrem KIZILKAYA	Yıldızlar Dünya Şampiyonu	Denizli
Recai GÖL	Yıldızlar Dünya Şampiyonu	Ordu
Selim KOZAN	Yıldızlar Dünya Şampiyonu	Çorum
Talip Bulut	Yıldızlar Dünya Şampiyonu	Sivas
Ümmet KAYA	Yıldızlar Dünya Şampiyonu	Yozgat
Yılmaz BAŞDEMİR	Yıldızlar Dünya Şampiyonu	Sivas
Enes BAŞAR	Yıldızlar Avrupa Şampiyonu	Samsun
Fatih ERDİN	Yıldızlar Avrupa Şampiyonu	Çorum
Fatih ÜÇÜNCÜ	Yıldızlar Avrupa Şampiyonu	Samsun
Hasan KILIÇ	Yıldızlar Avrupa Şampiyonu	Muğla
Özkan KURT	Yıldızlar Avrupa Şampiyonu	Samsun
Öztürk KORKMAZ	Yıldızlar Avrupa Şampiyonu	Samsun
Şaban KARATAŞ	Yıldızlar Avrupa Şampiyonu	Aydın
Şerif KILIÇ	Yıldızlar Avrupa Şampiyonu	Samsun

Kaynak: T.C. Gençlik ve Spor Bakanlığı Spor Hizmetleri Genel Müdürlüğü

2.3. Sporcu Eğitim Merkezleri

1970’li yıllar Türk Güreşinin başarısız yılları olarak görülmüştür. Bu durumdan kurtulmak için dönemin yetkilileri Güreş eğitim merkezlerinin kurulması gerekliliğini Federasyonlar ve hükümet yetkilileri fikrin olgunlaşmasını sağlamışlardır. Bu merkezlerin kurulmasına karar verilmiş olsa da, uygulama safhasına geçilemeden, Hükümet ve Federasyonun görev süreleri sona erdiğinden ilerleme sağlanamamıştır. Daha sonraki yıllarda konu bir kez daha Hükümet ve Federasyon gündemine alınarak sporcu seçimi değişikliğine gidilmiş, tüm Anadolu da yaygın olarak yapılan Karakucak güreşlerinden esinlenilerek, Modern minder güreşine en iyi intibak edebilecek durumda olduğu tespit edilen karakucak güreşini geliştirme projesi adı altında Merkezlerin yapım süreci başlamıştır (İmamoğlu ve ark, 2017).

Daha sonraki yıllarda spor dallarına göre yetenekli çocukların tespit ederek eğitim ve öğretimlerini aksatmadan üst düzey sporcu olarak yetiştirilmeleri amacıyla çeşitli spor dallarında hizmet vermek üzere açılan Sporcu Eğitim Merkezleri ile ilgili hizmetleri yürütmek, sporla ilgili diğer kurum ve kuruluşların benzer merkezler kurması yönünde çalışmalar yapmak, bu hizmetleri koordine etmek için Sporcu Eğitim Merkezleri Şube Müdürlüğü kurulmuştur (İmamoğlu, 2017).

Sporcu Eğitim Merkezleri Yönetmelikte belirtilen esaslar doğrultusunda; İl müdürlüğü ya da ilgili federasyon başkanlığının ilde merkezin kurulması talebi üzerine, Daire Başkanlığı, ilgili federasyon ve il müdürlüğünden en az birer üyenin katılımıyla komisyon oluşturulur. Komisyon, kurulması istenen merkezi yerinde görüp, tesisin yeterliliği, personel durumu, sporcu potansiyeli, araç-gereç ve merkezle ilgili diğer hususlarda incelemeler yaparak, hazırlayacağı raporu Genel Müdürlüğe sunar. Genel Müdürün uygun görmesi halinde merkez kurulur (Resmi Gazete, 2012).

Eğitim merkezlerinde aşağıdaki asgari şartlar aranır;

- a) Müstakil bina,
- b) İçinde duş, tuvalet ve elbise dolabı bulunan, en fazla üçer kişilik yatak odaları,
- c) İlgili branşa uygun spor tesisi ve soyunma odaları ile duş ve tuvalet,
- ç) Doktor odası,
- d) Kondisyon salonu,
- e) Çamaşırhane,
- f) Yangın merdiveni ve yangın söndürme cihazları.

Merkezin sevk ve idaresinden il müdürlüğüne bağlı olarak görev yapan merkez müdürü sorumludur. Merkez müdürü, öncelikle üniversitelerin beden eğitimi ve spor alanında eğitim görmüş kişiler arasından il müdürlüğüne görevlendirilir. Ayrıca il müdürlüğüne merkezin iş ve işlemlerini yürütmek üzere en az iki memur, yeterli sayıda temizlik elemanı ve malzemeci görevlendirilir. Sporcu eğitim merkezinde ilgili spor dalında yeterli sayıda antrenör, psikolog, beslenme uzmanı, doktor, fizyoterapist, sağlık memuru, belletmen, spor masörü ve il müdürlüğüne ihtiyaç duyulan diğer elemanlar görevlendirilir (Resmi Gazete, 2012).

Merkezde, eğitim yapılan spor dalının özellikleri ve sporcu sayısı göz önünde bulundurularak il müdürlüğüne antrenör görevlendirilmesi yapılır. Ferdi sporlarda on sporcuya kadar en az bir antrenör, takım sporlarında ise yirmi sporcuya kadar en az bir antrenör görevlendirilir. Antrenörler, Genel Müdürlükte görevli antrenör ve spor liderleri görev, yetki ve sorumlulukları konusunda çıkarılan yönergelere uygun çalışırlar. Günlük, haftalık ve aylık çalışma plan ve programlarını hazırlayarak merkez müdürüne verirler. Antrenörler; en az ikinci kademe antrenör belgesine sahip olanlar arasından il müdürlüğüne görevlendirilir. Üniversitelerin beden eğitimi ve spor eğitimi veren yüksekokullarından mezun olup ilgili spor branşında en az ikinci kademe antrenör belgesine sahip olanlar tercih edilir. Sporcu eğitim merkezlerinde görevli antrenörler, bilgi ve tecrübelerinin geliştirilmesine yönelik olarak ilgili federasyonca düzenlenen kurs veya seminerlere yılda en az bir defa katılmak zorundadır. Gerekli hallerde kurs veya gelişim seminerleri ilgili federasyonla işbirliği içerisinde Daire Başkanlığınca da düzenlenebilir.

Sınav talimatları, spor branşları itibariyle, ilgili spor dalı federasyonu ile işbirliği içerisinde Daire Başkanının teklifi ve Genel Müdürün onayından sonra yürürlüğe girer. İstenilen belgeleri tamamlayan ve başvuruları il müdürlüğüne kabul edilen adayların sınavları, ilgili spor branşının özelliğine göre uygulamalı, sözlü veya yazılı olarak yapılır. Sınavlar, Mayıs ve Haziran aylarında yapılır. İl müdürlüklerince sınav tarihleri en geç Nisan ayının sonuna kadar basın ve yayın kuruluşları vasıtasıyla halka, il milli eğitim müdürlükleri kanalıyla okullara ve il genelindeki diğer kamu kurum ve kuruluş ile spor kulüplerine duyurulur. Seçme sınavlarında başarılı olup, asil olarak merkeze girmeye hak kazanan sporcu öğrencilerin kesin kayıtları her yıl Ağustos ayı sonuna kadar, yedek kazananların kesin kayıtları ise Eylül ayının ilk haftasında mesai saatleri içerisinde yapılır. Eğitim-öğretim başladıktan sonra yeni açılan sporcu eğitim merkezlerine Genel Müdürlükçe uygun görülen tarihlerde yapılacak sınav sonucunda sporcu öğrenci alınır. Merkeze yeni kayıt olan sporcu öğrenciler ile merkeze devam eden öğrencilerin listesi her yıl Eylül ayının en geç ikinci haftası sonuna kadar il müdürlüğüne Daire Başkanlığına gönderilir. Merkezde okuyan sporcu öğrenci velisinin, tayin veya sağlık gibi nedenlerle

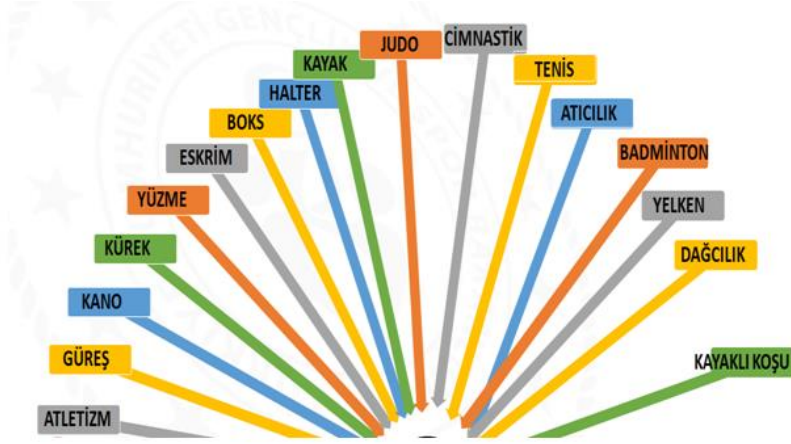
mazeretini belgelendirmek şartıyla başka bir merkeze nakil talebinde bulunması halinde, merkezlerin bulunduğu il müdürlüklerinin karşılıklı muvafakati doğrultusunda Genel Müdürlüğün onayına müteakip nakil işlemi yapılır. Nakiller dönem veya eğitim ve öğretim yılının sonunda yapılır (Resmî Gazete, 2012).

Sporcu Eğitim Merkezi Yönetmeliği gereğince; Türkiye şampiyonalarında ilk 3 derece elde eden ve 18 yaşını doldurmamış sporcular ile ilgili federasyonların yayınladığı Sporcu Eğitim Merkezi Uygulama Talimatında belirtilen kriterlere uygun olan sporcular yatılı ve gündüzlü statüde bu merkezlere yerleştirilmektedir. 5 ve 6. sınıflarda öğrenim gören ve merkezin bulunduğu yerde ikamet eden sporcular gündüzlü, 7 ve 8. Sınıflarda öğrenim gören sporcular ise gündüzlü veya yatılı faydalanabilmektedir. Ayrıca; Türkiye Sportif Yetenek Taraması ve Spora Yönlendirme Programı kapsamında 2018-2019 tarama grubu altıncı sınıf öğrencileri, Genel Müdürlükçe belirlenecek şartlar doğrultusunda gündüzlü statüde merkezlerden yararlanabilmektedir (Yönetmelik, 2012).

Hali hazırda Türkiye’ de 46 ilde 49 Sporcu Eğitim Merkezi bulunmaktadır. Bu merkezlerden sporcular gündüzlü veya yatılı bir şekilde yararlanmakta olup bu yapılar içinde sporculara beslenme, barınma, iâşe, ibate, spor malzemesi, spor tesisleri, eğitim, sağılık, maaş, antrenör, psikolog, fizyoterapist gibi birçok imkan sunulmaktadır.

Tablo 1. Türkiye’ de Sporcu Eğitim Merkezlerinin Bulunduğu İller

SIRA NO	BULUNDUĞU İL/İLÇE	SIRA NO	BULUNDUĞU İL/İLÇE
1	ADANA SEM	25	IĞDIR SEM
2	ADİYAMAN SEM	26	İZMİR SEM
3	AFYONKARAHİSAR SEM	27	K.MARAŞ SEM
4	AĞRI SEM	28	K.MARAŞ GÖKSUN SEM
5	AKSARAY SEM	29	KARAMAN SEM
6	AMASYA SEM	30	KARS SEM
7	ANKARA SEM	31	KAYSERİ SEM
8	ANTALYA KORKUTELİ SEM	32	KOCAELİ SEM
9	ANTALYA ELMALI SEM	33	KONYA SEM
10	ARTVİN SEM	34	MALATYA SEM
11	AYDIN SEM	35	MANİSA SEM
12	BALIKESİR SEM	36	MERSİN SEM
13	BAYBURT SEM	37	MUĞLA SEM
14	BİNGÖL SEM	38	ORDU SEM
15	BOLU SEM	39	OSMANİYE SEM
16	BOLU GEREDE SEM	40	RİZE SEM
17	BURSA SEM	41	SAKARYA SEM
18	ÇORUM SEM	42	SAMSUN SEM
19	DENİZLİ SEM	43	SİNOP SEM
20	DİYARBAKIR SEM	44	SİVAS SEM
21	EDİRNE SEM	45	ŞIRNAK SEM
22	ERZİNCAN SEM	46	TOKAT SEM
23	ERZURUM SEM	47	TRABZON SEM
24	GAZİANTEP SEM	48	VAN SEM
		49	YOZGAT SEM



Şekil 1. Sporcu Eğitim Merkezleri bünyesinde faaliyet gösteren branşlar

2.4. Türkiye Olimpiyat Hazırlık Merkezleri

Ülkemizin beş yıllık kalkınma planında yer alan en önemli projelerden biri de Türkiye Olimpiyat Hazırlık Merkezleridir. Olimpiyat hazırlıklarına yönelik olarak 23 Kasım 2013 Yılında gayri resmi olarak kurulmuşlardır. Olimpiyat merkezleri için Türkiye Olimpiyat Hazırlık Merkezleri Yönetmeliği çıkarılmıştır (Resmi Gazete, 2015). TOHM'lar "Olimpiyat Sporcu Fabrikaları" olarak tanımlanmaktadır. Olimpiyat hazırlık Merkezleri'nde kalan sporcuların, öncelikli olarak performanslarını arttırmaları, kişisel ve sosyal yönlerini geliştirmeleri için onlara imkân ve fırsatlar tanınmıştır. Sporcuların Yatılı ve gündüzlü olarak yararlanabildiği bu merkezlere yerleştirilecek sporcuların, kişisel sosyal ve fiziksel olarak geliştirilmeleri ve aldıkları tüm eğitimlerle Türk sporuna yön vermeleri hedeflenmiştir. TOHM'lar Olimpiyat veya paralimpiyat oyunlara ulusal ve uluslararası müsabakalara katılacak olan veya katılma ihtimali yüksek olan yetenekli sporcuların performansını artırmak, eğitim ve sosyal gelişimlerinde ortak ve standart bir uygulama sağlamak amacıyla değerlendirme komisyonunca yapılacak detaylı inceleme ve araştırma sonucunda, Bakan'ın onayı ile spor müdürlükleri bünyesinde kurulması gerçekleşir (Çelik, 2020).

Türkiye Olimpiyat Hazırlık Merkezlerinin Kurulmasında Etkili Olan Faktörler

- a) Türkiye'de üst düzey sporcuların performanslarının düzenli bir şekilde takip edildiği ve desteklendiği bir sisteme ihtiyaç duyulması,
- b) Küçük yaş gruplarında alınan sportif başarıların üst yaş gruplarına taşınmak istenmesi,

c) Sportif başarının sadece antrenör ve sporcu eksenindeki çalışmalara bağlı kalmamasının gerektiğinin düşünülmesi,

d) Sportif başarının sadece antrenör ve sporcu eksenindeki çalışmalara bağlı kalmamasının gerektiğinin düşünülmesi,

e) Sportif başarının artmasında etkili unsurlardan biri olan sportif performans testleri ile ilgili yeterli tecrübeye ulaşılmasının arzusu,

f) Sportif başarının artmasında etkili unsurlardan biri olan sportif performans testleri ile ilgili yeterli tecrübeye ulaşılmasının arzusu,

g) Yeteneği bulunan, sportif başarısını kanıtlamış, yaşadığı ilde sportif başarısını daha ileri götürme imkanı bulunmayan sporcuların maddi imkansızlıklar nedeniyle sportif başarılarını daha yukarı taşıyamamasının ve sporu bırakmasının engellenmek istenmesi,

h) Federasyonların ve antrenörlerin özellikle yıldızlar ve gençler düzeyinde başarılı sporcuları yetiştirebilecek birikime sahip olmalarının istenmesi,

k) Sporcuların konaklama, spor alanlarına ulaşım, doğru beslenme, hayatlarını idame ettirme, spor alanlarından öncelikli yararlanma konularında sorun yaşamamaları ve geleneksel olarak başarılı olduğumuz branşlar dışında, olimpiyat oyunlarında çok sayıda madalyanın kazanıldığı ancak ülkemizde altyapısı zayıf olan branşlarda gelişim sağlanmasının istenmesidir (Kılıoğlu, 2017).

Türkiye Olimpiyat Hazırlık Merkezlerine alınacak sporcuları tespit etmek amacıyla; ilgili federasyon başkanlıklarının teklifi doğrultusunda branştaki ulusal ve uluslararası sportif başarı düzeyleri göz önüne alınarak değerlendirme komisyonları tarafından kriterler belirlenir. Belirlenen kriterler sporcuların sportif gelişimleri değerlendirilerek başarıyı arttırabilmek amacıyla güncellenebilir. Gündüzlü statüde alınacak sporcular için; Cimnastik ve Buz Pateni branşları hariç diğer branşlarda alt yaş sınırı 14 yaş ve üst yaş sınırı olarak da 21 yaşından gün almamış olmak, yatılı statüde alınacak sporcular için; Cimnastik ve Buz Pateni branşları hariç diğer branşlarda alt yaş sınırı 15 yaş, üst yaş sınırı olarak da 21 yaşından gün almamış olmak gerekir. Buralardan yararlanma yaşı; Gündüzlü ve yatılı TOHM sporcuları için 23 yaşını doldurana kadardır (Yönetmelik, 2015).

Merkezlere sporcu seçimleri, Yönetmelik gereği kurulmuş olan Değerlendirme Komisyonları tarafından belirlenen kriterler doğrultusunda büyük bir titizlikle yapılmaktadır. Sporcu seçim kriterleri her branşın teknik özelliklerine ve performans yaşına göre farklılık göstermekte olup;

- Atletizm, Atıcılık, Cimnastik, Halter, Yüzme ve Okçuluk branşlarında zaman, mesafe ve puan değerleri,
- Boks, Buz Pateni, Kayak, Güreş, Judo ve Taekwando branşlarında ulusal ve uluslararası dereceler,
- Kano, Kürek ve Bisiklet branşlarında TOHM seçme yarışmaları ve puanlama sistemi,
- Eskrim branşında Türkiye sıralaması,
- Tenis branşında ulusal ve uluslararası klasman sıralamalarına göre belirlenmektedir.

11/04/2015 tarihli ve 29323 sayılı Resmi Gazete’ de yayımlanan “Olimpik Hazırlık Merkezlerinin Kuruluş, Çalışma, Görev, Yetki ve Sorumluluk Yönetmeliği gereğince; TOHM’a kayıt işlemleri her yıl iki dönem halinde; öğretim dönemi başlamadan ve ara tatil döneminde yapılır. Gereği halinde; sporcuların transfer, okul nakli, performans, kontenjan boşluğu ve partner sporcu durumları göz önüne alınarak ara dönemlerde de TOHM’a sporcu kaydı yapılabilir. Değerlendirme komisyon kararları ile belirlenen sporcuların isimleri kayıt yapılmak üzere TOHM Bilgi Sistemi üzerinden ilgili il müdürlüklerine bildirilir. Kayıt yapma hakkı elde eden sporcu isimleri aynı tarihte ilgili federasyonların resmi web sitesinde de ilan edilir. İlan tarihinden itibaren 10 iş günü içerisinde mazeretsiz olarak merkezlere kayıt işlemlerini başlatmayan sporcular kayıt haklarını kaybederler. TOHM’larda sporcuların kayıt ve özlük dosyaları tutularak, takipleri yapılır. Yatılı statüde kayıtları yapılan sporcuların adrese dayalı nüfusa kayıt sisteminde değişiklik yapılarak sporcunun adresi bulunduğu TOHM olarak kayıt edilir. Yeni kayıt yaptıracak sporcuların istenen belgeleri TOHM il koordinatörlüğüne vermeleri gerekmektedir. Sporcunun, TOHM’a kayıtlı olduğu süreler içinde okulundaki öğrenim durumu TOHM Koordinatörlüğü tarafından takip edilir. Öğrenim durumu hakkında Genel Müdürlüğe ve gerektiği hallerde sporcunun ailesine bilgi verilir. Sporcuların izinleri ilgili federasyonların yıllık faaliyet programı çerçevesinde TOHM Koordinatörü tarafından takip edilir. Sporcular izinlerini bu programa göre kullanırlar. İzin süreleri bir yıl içinde resmi tatiller, milli ve dini bayramlar dahil toplam 45 günü geçemez. Geçerli mazeret olması halinde sporculara 7 günü geçmemek üzere mazeret izni verilebilir. İzin süresi içerisinde alınacak sağlık raporları toplam izin sürelerine dahil edilir. İzin süresini geçen sağlık raporlarında ise sporcuların izin sürelerinin bitiş tarihinde bağlı bulundukları merkeze geri dönüş yapmaları gerekir. Sağlık raporunun yenilenmesine veya uzatılmasına ihtiyaç

duyulması halinde Sağlık İşleri Dairesi Başkanlığının görüşü alınarak TOHM Koordinatörlerinin koordinasyonunda tedavi sürecine uygun görülen yerde devam edilir. Örgün eğitim kurumlarının tatile girmesinden sonra herhangi bir sportif müsabaka veya organizasyon yoksa ilgili antrenör ve koordinatörün görüşü doğrultusunda yıllık toplam izin süresini geçmeyecek şekilde sporculara izin verilebilir.

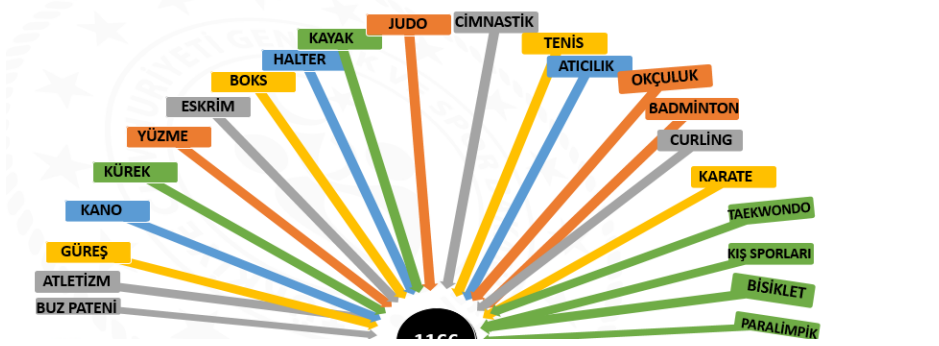
Sporcu eğitim programları (sportif eğitim, kültürel ve sosyal faaliyetler) akademik danışmanın görüşü alınarak, yıllık olarak eğitici ve öğreticiler tarafından hazırlanıp, sporcuların öğretim kurumlarındaki eğitimlerini aksatmayacak şekilde uygulanır, bu madde kapsamındaki faaliyetler il müdürlüğü bütçesinden karşılanır. Sporcuların eğitim programına ulusal veya uluslararası yarışmalar ile sportif amaçlı yapılacak hazırlık kampları dâhil edilebilir. Hazırlanan yıllık eğitim programlarına, sporcuların sosyal ve kültürel yönden gelişmeleri için gerekli olan faaliyetler dâhil edilir. Sporcuların okullardaki derslerine katkı sağlayabilmek amacıyla etüt çalışmalarına yer verilir. Etüt çalışmaları içerisinde en az bir yabancı dil eğitimi zorunlu olarak dâhil edilir. Hazırlanan yıllık eğitim programları her yıl Aralık ayının birine (1) kadar Genel Müdürlüğe bildirilir. TOHM'lara seçilmiş olan yükseköğrenim gören sporcuların mahallinde bulunan Yükseköğretim kurumlarında eğitimine devam etme imkânı verilmesi ve aynı usulde TOHM'lardan ilişkisi kesilen sporcuların kayıtlı oldukları yükseköğretim kurumlarına dönüşlerinin sağlanması 24.12.2013 tarihinde Gençlik ve Spor Bakanlığı ile Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı arasında imzalanan işbirliği protokolü kapsamında gerçekleştirilir. YÖK Protokolü kapsamında yapılacak nakillerde sporcunun talebi esas alınır. Nakillerin sporcunun kayıtlı bulunduğu TOHM ilindeki bir üniversiteye yapılması zorunludur. TOHM'lara seçilmiş olan ilk, orta ve lise eğitimine devam eden yatılı sporcuların mahallindeki okullara nakilleri MEB mevzuatı kapsamında ilgili Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlükleri tarafından gerçekleştirilir. Sporcuların kayıt işlemlerini tamamladıktan sonra okul nakli için 1 ay içerisinde müracaat etmesi zorunludur. Bu kapsamda; süresi içinde nakil başvurusunda bulunmayan veya naklini aldırmayan sporcuların merkezle ilişkisi kesilir. TOHM'lara seçilmiş olan ilk, orta ve lise eğitimine devam eden gündüzlü sporcuların öğrenim gördükleri okulların merkeze uzak olması halinde merkeze yakın okullara sporcunun talebi ve TOHM Koordinatörlüğünün uygun görüşü ile nakilleri gerçekleştirilebilir. Her yıl merkezde görevli antrenörler ile yatılı ve/veya gündüzlü sporcuların genel spor kıyafetleri, ilk ve ortaöğretim sporcularının okul kıyafetleri ile kırtasiye ihtiyaçları il müdürlüğünce karşılanır. TOHM'da bulunan antrenörler ile yatılı ve/veya gündüzlü bütün sporcuların spor branşına uygun teknik araç-gereç ve malzeme ihtiyaçları ilgili federasyon başkanlıkları tarafından karşılanır. Merkezden yararlanan sporcuların

beslenme programları, ilgili antrenörler ve beslenme uzmanının işbirliği ile belirlenerek uygulanır. Yatılı ve/veya gündüzlü sporcular beslenme programının tamamından yararlandırılır. Merkezlerde kurumsal yapıyı oluşturabilmek amacıyla; TOHM’da görevli destek elemanları ve diğer personelin hizmet alanına uygun olarak kıyafet ihtiyacı il müdürlüğü tarafından karşılanır. Yatılı ve/veya gündüzlü sporcuların merkez, ikamet yerleri, antrenman alanları ve okul arasındaki ulaşimleri ihtiyaç duyulması halinde il müdürlüklerince karşılanır. TOHM’ da yer alan her sporcu için ilgili federasyonun TOHM bütçesinden karşılanmak kaydıyla il müdürlükleri tarafından “Tamamlayıcı Sağlık Sigortaları” yaptırılır ve her yıl düzenli olarak yenilenir. Ayrıca sponsorluk anlaşması çerçevesinde özel hastanelerle il müdürlüklerince anlaşmalar yapılabilir (Resmi gazete, 2015).

Türkiye’ de 21 ilde faaliyetlerini sürdüren bu yapılar için Gençlik ve Spor Bakanlığı, Spor Hizmetleri Genel Müdürlüğü bünyesinde Sporcu Yetiştirme Daire Başkanlığı kurulmuştur. İlgili daire başkanlığı bu yapıların işleyişinden doğabilecek aksaklıklara müdahale ederek ülke sporuna büyük katkı sağlaması beklenen ve üst düzey sporcuların yetiştirilmesinde önemli bir pay sahibi olan merkezlerin sevk ve idaresinde ilgili birimlerle koordinasyon içinde çalışmaktadır.

Tablo 2. Türkiye Olimpiyat Hazırlık Merkezleri.

BULUNDUĞU İL	
ANKARA TOHM	KAHRAMANMARAŞ TOHM
ADANA TOHM	KAYSERİ TOHM
ANTALYA TOHM	KOCAELİ TOHM
ARTVİN TOHM	KONYA TOHM
BOLU TOHM	MERSİN TOHM
BURSA TOHM	RİZE TOHM
DİYARBAKIR TOHM	SAKARYA TOHM
EDİRNE TOHM	SAMSUN TOHM
ERZURUM TOHM	SAKARYA TOHM
GAZİANTEP TOHM	AKSARAY TOHM (PARALİMPİK)
İZMİR TOHM	



Şekil 2. Türkiye Olimpiyat Hazırlık Merkezleri bünyesinde faaliyet gösteren branşlar.

Tablo 3. Branşlara ait kontenjan sayılarına göre sporcu seçimleri yapılır.

S.NO	BRANŞ	KONTENJAN
1	ATICILIK	70
2	ATLETİZM	220
3	BİSİKLET	35
4	BOKS	70
5	BUZ PATENİ	50
6	CİMNASTİK	75
7	CURLİNG	20
8	ESKRİM	50
9	GÜREŞ	220
10	HALTER	90
11	JUDO	95
12	KANO	50
13	KAYAK	80
14	KÜREK	50
15	OKÇULUK	45
16	TAEKWONDO	90
17	TENİS	30
18	YÜZME	160
TOPLAM		1500

3. SONUÇ VE ÖNERİLER

Tarihsel süreçlerde hemen hemen her yönetim anlayışı spora geniş yer vermiştir. Spor; toplumları etkilemiş, sosyal alanların hemen hemen hepsinde yer edinmiştir. Spordaki gelişmeler ışığında toplumsal sağlık, kültürel etkileşim ve yönetsel anlayış ortaya çıkmıştır. Üst düzey organizasyonların düzenlenmeye başlamasıyla sporun yayılması ve spora dair yeni fikirlerin ortaya atılarak bu fikirlerin gerçekleştirilmesi önem kazanmıştır. Olimpiyat oyunlarına milletler kıyasıya hazırlanmış ve topyekün bir devlet politikası benimsenmiştir. Olimpiyatların ülkeler arasında bir gövde gösterisi niteliğinde düzenlenmesi sporda bazı politikaların güdülmesi gerekliliğine sebep olmuştur. Osmanlı Devletinin her yönetim ve kademesinde spora geniş yer verilmiştir. Sporu geliştirmek ve başarılı sporcuların yetiştirilmesi için birçok önlem alınmış, yeni fikirler ve yapılar oluşturularak sporun temelleri oluşturulmuştur. Spor Yönetimi alanında yapılan birtakım çalışmalarla devlet ve spor olgusu güçlendirilmeye çalışılmıştır. Gelişmiş ülkelerin sporda izlediği politikaların modellenmesi ve uygulanması süreci ülkemizde bazı sportif yapıların oluşturulmasına, buralarda yetişen sporculara çeşitli imkanlar tanınmasına, üst düzey organizasyonlarda başarılar hedeflenmesine yol açmıştır. Bu yapılar içerisinde yer alan Güreş Hazırlık Merkezleri; Türk Güreşi için önemli bir adımdır. Güreş sporcularının bu yapılar içinde yetiştirilmesi ve çeşitli imkanlarla desteklenmesi bu branşta önemli başarılar elde edilmesinin önünü açmıştır. Daha sonra bu yapılar olimpiik branşlardaki ihtiyacı karşılamak için kompleks bir yapıya dönüşmüş ve Sporcu Eğitim Merkezleri olarak spora hizmet etmeye devam etmişlerdir. Türkiye Olimpiyat Hazırlık Merkezleri ise daha üst düzey organizasyonlarda madalya hedefleri için oluşturulan yapılardır.

Ülkemizde bulunan bu yapılar sayısal anlamda yeterli gibi görünse de sayısının artması, performans sporunun daha geniş kitlelere yayılması açısından önem verilmelidir. Alt yapısı oluşturularak ülke geneline yayılmalı, bulundukları yerlerde önemli spor yapıları olarak yer edinmelidir. Bu yapılar için oluşturulan mevzuat ve yönetmeliklerin çağın gereklerine uygun olmadığı, güncellenmesi gerektiği ve daha uygulanabilir mevzuat çalışmaları yürütülmelidir. Buralardan faydalanan sporculara yönelik performans ve gelişim verilerinin düzenli bir şekilde bilimsel yöntemlerle yapılması ve periyodik gelişimlerin raporlanması uygulamada yeterli düzeye ulaşamamıştır. Sporcu Eğitim Merkezleri için uygulanan alım şekilleri ve sınav şartları daha kabul edilebilir, bu yaş grupları için daha uygun yöntemler kullanılmalıdır. Özellikle federasyonların düzenlediği Türkiye şampiyonası niteliği taşıyan yarışmalardaki şartlarda ilk 3 dereceye girilmesi ile ilgili hüküm güncellenerek sıralama yükseltilmeli ve daha fazla sporcunun buralardan yararlanabilmesi sağlanmalıdır.

TOHM Projesi için başarı kıstası olarak alınan madalya sayısıdır. Üst düzey organizasyonlarda bu durum beklentilerin altında kalmıştır. Dünya ve Avrupa Şampiyonalarında elde edilen madalyaların sayıca çokluğu nitelik olarak daha düşük turnuvalarda elde edilen madalyalar olarak belirlenmişse de ülkemizde gelecekte önemli katkıları olacağı düşünülmektedir. Beklentiyi üst düzey başarıya çıkarmak için gerekli uluslararası turnuvalardan daha çok Olimpiyat ve Dünya Şampiyonaları gibi üst düzey organizasyonlara yönelik planlar yapılması ve bu planlar ışığında hedefe ulaşılmalıdır.

Bu yapılarda görev yapan İdareci, Antrenör, Psikolog, Fizyoterapist gibi çalışanlar özenle seçilmeli, çok yönlü bir eğitim sürecine dahil edilmeli, destek elemanlarının da sporcular üzerinde ne kadar etkili olduğu ve ne yönde çalışmalar yaptığı incelenmelidir.

Türkiye’de yıllardır, sporda alt yapıyı oluşturabilme probleminin ana kaynağı eğitim ve öğretim kurumları olan okullarda spora gereken önemin verilmeyişidir. Diğer ülkelerin projeleriyle karşılaştırıldığında, olimpiik eğitimin kavramı ülkemizde de ders niteliği haline getirilmelidir. Dünya'nın en kapsamlı turnuvası olan Olimpiyat Oyunları'nda başarılı olma hayali ile topyekün bir anlayış benimsenmelidir. Spor dünyasındaki başarılı ülkelerin çalışmaları örnek alınmalı, ülke kamuoyuna düzenli olarak bu konuda gerekli eğitim seminerleri düzenlenmelidir. Sporcu Eğitim Merkezleri'nin tıpkı TOHM merkezleri gibi branşa yönelik sınavlar yaparak, hedeflenen branşta en üst seviyeye ulaşılması amaçlanmalıdır. Sporcu Eğitim Merkezleri ve Türkiye Olimpiyat Hazırlık Merkezleri amaçları doğrultusunda her kesimin destek vermesi gereken yapılardır. Buralarda yetiştirilen sporculara tanınan devlet destekli imkanların yanında kulüp ve sponsorluk destekler verilmesi konusunda bazı önlemler alınmalıdır.

4. KAYNAKÇA

- Aslan, B.G., Ankaya, F.Ü. ve Balık, G.** (2019). Olimpiyat köyleri, ülkeye katkıları, dünyadan Türkiye’den örnekler. *Ulusal Çevre Bilimleri Araştırma Dergisi*. 2(1):1-10.
- Atabeyoğlu, C.** (1985) *Spor Tanzimattan Önce Cumhuriyete Türkiye Ansiklopedisi, İletişim Yayınları*, 1474-1479.
- Bilge, N.** (1988). Türkiye’de Beden Eğitimi Öğretmeninin Yetiştirilmesi. *Ankara: Kültür Bakanlığı Yayınları No:1095*, 17-36.
- Fatih Çelik 2020.** Türkiye Olimpik Hazırlık Merkezi, Sporcu Eğitim Merkezi ve Bireysel Lisanslı Faal Sporcuların Sosyal Beceri Düzeylerinin İncelenmesi
- Fişek, K.** (1983). *Spor Yönetimi*. Ankara: A. Ü. SBF Yayınları No:515, 256-268.
- Görkemli, H., Matır, L., Çelik, C., ve Seki, Ö.** (2014). Kent imajı açısından olimpiyatlar: selçuk üniversitesi öğrencilerine yönelik bir uygulama. *Gümüşhane Üniversitesi İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi*. 2(3):178-96.
- Green, M. & Houlihan, B. (2005).** Elite sport development. Policy learning and political priorities. London and New York: Routledge.
- İmamoğlu, O., Dilek, A. N., & Türkmen, M.** (2017). Türkiye’de Sporcu Eğitim Merkezleri ve Olimpik Hazırlık Merkezleri. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi. (UKSAD)*, 3 (Special Issue 2): 95-106.
- İnan A.**(1994) “Spor Kulüplerine Yerel Yönetimlerce Yardım Yapılması,” *Çağdaş Yerel Yönetimler Dergisi*, 3(2) ; 51.
- Karaoğlu, B.** (2021). *Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni Adaylarının Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin İncelenmesi*, Serüven Yayınevi, 1.Basım, Sporda Bilim-3, 139-151.
- Kıloğlu, M.** (2017). Türkiye olimpik hazırlık merkezlerine (TOHM) devam eden sporcuların karar verme stillerinin belirlenmesi.Yüksek Lisans Tezi. Konya:Selçuk Üniversitesi SBE.
- Kürkçü, R.** Antrenman Bilimi Işığında Güreş 1.Baskı, Manisa. Saray Matbaacılık, 2005: 3-6. (32)
- Ünsal B., Ramazanoğlu F.**(2013) , Spor medyasının toplum üzerindeki sosyolojik etkisi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*. 2(1):36-46

Üstündağ Ö., Devocioğlu S.,& Akarsu E.(2011) , Spor ve Rekreasyon Alanlarının Şehir Planlamasındaki Yeri ve Önemi. 6.Uluslararası İleri Teknolojiler Sempozyumu (IATS‘11) Elazığ, Türkiye.

Resmi Gazete. 3, /4/2012 tarihli ve 28253 sayılı Resmi Gazete’de yayımlanan Sporcu Eğitim Merkezleri değişiklik Yönetmeliği <https://www.resmigazete.gov.tr/eskiler/2012/04/20120403.htm> Erişim Tarihi: 24.12.2022.

Rüzgâr H. (1996) , “Sporda Devletin Önemi,” İller ve Belediyeler Dergisi, Sayı 610, 439.

Sporcu Yetiştirme Daire Başkanlığı. <https://shgm.gsb.gov.tr/Sayfalar/264/174/sporcu-yetistirme-daire-baskanligi.aspx> Erişim Tarihi: 24.12.2022.

Sevimli, D. (2015). Sporda yetenek gelişiminin yönetim süreci. CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 10(1), 1-9.

Tayga, Y. (1990). Türk Spor Tarihine Genel Bakış, 8, Ankara.

T.C. Cumhurbaşkanlığı, 1982 Anayasası. <https://www.mevzuat.gov.tr/mevzuatmetin/1.5.2709.pdf>. Erişim Tarihi: 20.12.2022

<https://www.mevzuat.gov.tr/mevzuatmetin/1.5.2709.pdf> Erişim Tarihi: 24.12.2022.

TMOK, Türkiye Milli Olimpiyat Komitesi. (2021). Olimpiyat-Oyunlari. <https://www.olimpiyatkomitesi.org.tr/>. Erişim Tarihi: 24.12.2022.

Türkmen M. “Türk Güreşinin Bugünkü Durumu ve Sorunları”, I. Türk Güreş Kurultayı Kitabı, 6-7 Ocak Antalya, Cem Ofset, 2001: 1-6. (17)

Türkiye Cumhuriyeti, Resmi Gazete, 11 Nisan 2015 Cumartesi, sayı

29323 www.resmigazete.gov.tr/eskiler/2015/04/20150411.pdf Erişim Tarihi: 24.12.2022.

Türkiye Olimpik Hazırlık Merkezlerinin Kuruluş, Çalışma, Görev, Yetki ve Sorumluluk Yönetmeliği” 11.04.2015 tarih ve 29323 www.resmigazete.gov.tr/eskiler/2015/04/20150411.pdf Erişim Tarihi: 24.12.2022.

Yazıcı AG. Toplumsal dinamizm ve spor. Uluslararası Türkçe Edebiyat ve Kültür Dergisi. 2014;3(1):396.

Çocuklarda Pliometrik Antrenman

Ahmet KOYUNLU¹

Giriş

Günümüzde teknolojinin gelişmesine paralel olarak değişim gösteren sosyal ve kültürel yaşantının yanında ortaya çıkan stres ve hareketsiz yaşam insanlarda birçok sağlık problemlerini ortaya çıkarmaktadır. Ortaya çıkan bu sağlık sorunları ile baş etme yöntemlerinin başında gelen spor son zamanlarda oldukça önem kazanmakta ve bireyler tarafından kabul görmektedir. İnsanların sağlıklı bireyler olarak yaşamlarını devam ettirmesinde sporun yeri oldukça önemlidir (Bilgiç ve ark., 2022). Spor sadece sağlık açısından dikkat çekmemekte bunun yanında bireyleri etkileyen, güçlü duyguları ortaya çıkaran sosyalleşme ve kültürleşmenin temelini oluşturmaktadır (Atılğan, 2020). Sporsal aktiviteler bireylerin yaşamlarında hemen her yaşta önemli olarak görüldüğü, sportif performanslarda da yetenek, beceri, fiziksel ve fizyolojik uygunluğun gerekliliği yapılan çalışmalarda ortaya konulmaktadır (Bilgiç ve ark., 2016^a). Gerçekleştirilen spor uygulamalarında önemli olan bireylerin sportif performansının artmasının yanında bu performansın korunabilmesidir.

Spor uygulamalarında mevcut performansın sürekli olarak yükseltme isteği, buna bağlı olarak müsabakalarda kazanma beklentisi antrenör ve sporcuların rakiplerine karşı avantaj sağlayacak yollar aramaya sevk etmektedir. Bazı sporcular doğal yollardan bu avantajı sağlamaya çalışırken bazı sporcular ise doping denilen doğal olmayan yollardan bu avantajı sağlamaya çalışmaktadır. Doğal yollardan performansta gelişim sağlamayı hedefleyen antrenör ve sporcular kendi spor branşına özgü motorik özelliklerin gelişmesi için farklı antrenman programları uygulayarak hedeflerine ulaşmaya çalışmaktadırlar. Performansın takip edilmesi ulaşmak istenilen hedeflere en kısa yoldan erişmek için önemlidir. Bu doğrultuda sportif çalışmalarda başarının artırılması için performans araştırmaları farklı alanlardaki bilim insanları tarafından gerçekleştirilmektedir (Bilgiç ve ark., 2016^b). Günümüzde spor branşlarında giderek aşağıya doğru düşen şampiyonluk yaşı sporcuların çok erken yaşlarda itibaren müsabakalarda başarıyı arttıracak antrenmanlara yönelmelerinin yanında sporcuların bu antrenmanlardan mümkün

¹ Kurum Bilgisi: Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, ORCID: 0000-0003-3758-2844 Mail: koyunluahmet@gmail.com

olan en düşük seviyede zarar göreceklere antrenman çalışmalarına başvurmaları gerekmektedir. Küçük yaşlarda sporculara uygulanan antrenman programlarının gelişim çağındaki çocukların gelişim ilkeleri dikkate alınarak başlara özgü yüklenmenin müsabaka ortamına uygun bir biçimde antrenman uygulamalarına entegre edilmesi tavsiye edilmektedir (Muratlı, 1998; Sevim, 2002; Bomp, 1998). Bireylerdeki temel motorik özellikler sportif çalışmalarda ve performansın sergilenmesinde belirleyici etmenlerdir. Çocuk ve genç yaşlardaki sporcularda gerek sportif performanslardaki gelişmeler gerekse biyolojik gelişmeleri ve antrenman seviyeleri arasında kuvvetli bir ilişki söz konusudur. Fiziksel ve motorik olarak gelişmeler genellikle ergenlik çağındadır (Muratlı, 1998). Bu sebeple küçük yaşlarda sporculara uygulanan performans geliştirmeye yönelik antrenmanlarda uygunluğun önemi daha fazla gerekmektedir.

Pliometrik antrenmanlar sportif performansta artış sağlamak için hareket sürati ve patlayıcı kuvvetin beraber kullanıldığı bir antrenman çeşidi olduğu bilinmektedir. Pliometrik çalışmalar ani koşular, sıçrayışlar ve yön değiştirmeler gibi kuvvet ile süratin birlikte kullanıldığı tenis, güreş, futbol, basketbol, voleybol ve cimmastik gibi başlar için uygun yüklenmeleri içeren bununla birlikte branşa özgü motor becerilerin gelişmesine katkı sağlayan antrenman yöntemidir (Matuvuli ve ark., 2001; Rimmer ve ark., 2000; Diallo ve ark., 2001; Reymont ve ark., 2007; Cicioğlu, 1998).

Pliometrik Antrenman

Pliometrik antrenman; insanlardaki kaslarındaki mevcut elastikiyetinin ve sinirsel gerilme kapasitesinin veya miyotatik refleksinin kullanılarak, daha süratli ve kuvvetli olarak kaslarda düzenlemeler sağlayan egzersiz çeşididir (Duda, 1998). Diğer bir tanımda ise pliometrik antrenman, kaslardaki kısa kasılmalarla faydalanılarak oldukça kısa zaman içerisinde kada kuvvetli bir hareket kabiliyetini sağlayan bir tür dayanıklılık antrenmanıdır (Chu, 1998). Pliometrik antrenman, kuvvet yada patlayıcılık özelliğinin gelişimi için sıçrama, atlama ve atma yöntemleri ile gerçekleştirilen çalışmalarla sportif performansta artış sağlama yöntemidir. Bu yöntem süratli eksantrik kasılma ile birlikte, güçlü kas kasılması sonucunda sporculardaki patlayıcı kuvvet gelişimini arttırmayı hedefler. Kısaca pliometrik, kasları oldukça kısa sürede maksimum düzeye getirecek belirli hareketlerdir (Bayraktar, 2010).

Pliometrik antrenman yapılırken temel amaç; genellikle elastik kuvvetle alakalı olarak kaslardaki eksantrik kasılmanın ardından konsantrik kasılma ile kısa sürede yüksek oranda kuvvetin süratli bir şekilde uygulanmasını sağlamaktır. Bu sayede yüksek hızda bir kasılma ile sinir-kas sisteminin mevcut direnci alt etmesiyle elastik

kuvvet ortaya çıkmış olur. Pliometrik çalışmalar pozitif ve negatif bir kuvvet antrenman yöntemi olup, kinetik enerjiyi ve kuvveti oldukça süratli olmanın yanında verimli kullanmayı da amaçlamaktadır (Brown ve ark., 1986). Kas liflerinin ve bağ dokularının elastikiyet özelliklerini kullanılmasına yol açan bu egzersizler, kasın yavaşlama ve gerilme safhasında enerjinin depolanıp, hızlanma ve kasılma safhasında enerjinin serbest bırakılmasını sağlamaktadır (Kalyoncu ve ark., 2005).

Pliometrik antrenmanların temelleri

Pliometrik çalışmalar vücutta alt ekstremit (bacaklar) ile gerçekleştirilen farklı sıçrama drilleri ve üst ekstremit (kollar) ile gerçekleştirilen sağlık topu gibi farklı materyaller ile yapılan uygulamalardan meydana gelmektedir (Ardıçlı, 2005; Çakmak, 2001). Pliometrik antrenmanları uygulayan kişi becerilerin nasıl yapılacağı yanında, ulaşmak istenilen amaca yönelik bir programı da göz önünde bulundurmalı ve becerinin uygun bir şekilde uygulanmasına özen göstermelidir (Ardıçlı, 2005; Chu, 1983). Pliometrik çalışmaların içerisinde yer alan araç üzerinden atlamalarda bireylerin başının dik çenesinin ise yukarıda olması gerekmektedir. Bu küçük ayrıntının önemli olma nedeni;

1- Bireyin egzersiz uygulanırken kullanmış olduğu araç gereçleri görebilmesi ve böylelikle bu gereçlere basmasının önlenmesiyle düşmesi engellenecek olası sakatlıkların ortadan kalkması sağlanacaktır.

2- Çenenin öne doğru olması farklı sıçrama egzersizlerini yaparken başın ve üst vücudun öne doğru hafif de olsa eğilmesine sebep olur. Bu eğilme ise sporcunun vücut kontrolünün ve dengesinin kaybolmasına ya da uygulama yapılan aletin düşmesine sebep olabilir. Bu durum sporcunun sakatlanmasına sebep olmasa bile olumsuz bir deneyim kazanmasına neden olabilir.

Pliometrik çalışmalar yapılırken vücutta üst kısım dik ve rahat pozisyonda olmasına dikkat edilmelidir. Kollar ağırlık merkezinin kontrolünü sağlamak için ya ayaklarla birlikte yukarı doğru savrulacak ya da bacakla uyumlu bir şekilde sırasıyla savrularak dengenin sağlanmasının yanında bacakların desteklenip koordineli bir hareketin ortaya çıkmasına yardım edecektir (Bompa, 2001).

Sıçrama Egzersizleri

Sıçrama egzersizleri genellikle aşağıdaki gibi sınıflandırılabilir;

1) Sabit sıçramalar

Bu sıçrama çalışmasında sporcular olduğu yerde yukarıya doğru sıçrayıp tekrar aynı noktaya düşer. Bu çalışmanın temel amacı arka arkaya hafif tempo ile yapılarak amortisyon evresine olumlu etki sağlamaktır (Brown ve ark., 1986).

2) Durarak sıçramalar

Bu sıçrama çalışmalarında sporcu durduğu yerde ileriye doğru (horizontal) ya da dikey (vertical) olarak sıçrar. Hareket uygulamasında sporcu squat pozisyonunda başlayıp sıçrama arka arkaya yapılır. Yapılan hareket maksimum eforda yapılırken dinlenmenin tam yapılması gerekmektedir (Arslan, 2004).

3) Karışık sıçrama ve sekmeler

Bu sıçrama çalışmalarında sabit ve durarak (squat) sıçramalar birlikte uygulanmaktadır. Bu çalışmalarda değişik engeller kullanılabilirken çalışma esnasında maksimum performans sergilenmelidir. Bu çalışmalar daha yoğun şiddetli kasa dirillerine hazırlık için yapılır (Ardıçlı, 2005).

4) Yan sıçramalar

Bu sıçrama çalışmalarının temel hedefi sporcunun yön değiştirme yeteneğinin ve sıçrama esnasında sporcunun havada kalma süresinin geliştirilmesini sağlamaktır (Ardıçlı, 2005; Arslan, 2004). Bu sıçramalar maksimum performans ile yapılmalıdır.

5) Kasa dirilleri

Bu sıçrama çalışmalarına genel olarak ‘derinlik sıçraması’ da denilmektedir. Sıçrama ve sekme hareketlerinin kasa yardımı ile uygulanmasını içermektedir. Bu çalışmalarda yüklenmenin yoğunluğu mevcut kasanın yüksekliği ile alakalıdır. Kasa dirilleri yerden kasanın üzerine oradan da tekrar yere şeklinde uygulanmaktadır (Ardıçlı, 2005; Arslan, 2004).

6) Sağlık topu alıştırma

Bu çalışmalar sporcularda üst ekstremita kuvvetini geliştirmek amacıyla sıçrama egzersizlerinin birlikte uygulanmasıyla gerçekleştirilir. Bu tür alışırtmalarda sağlık toplarının türü ve ağırlığı sporcuların özellikleri göz önüne alınarak belirlenmelidir (Arslan, 2004).

Pliometrik Antrenmanın Uygulama İlkeleri

Her antrenman programlarında olduğu gibi pliometrik antrenmanların da uygulamasında etki eden farklı yöntemsel etkenler bulunmaktadır. Bu etmenlerin arasında en önemli olanları yüklenme ve dinlenme aralıklarıdır. Uzun süre çaba gerektiren yeterli bir kuvvet antrenmanlarının altyapısının, yapılacak pliometrik çalışmalarının ilerleyişinde daha çabuk gelişim sağlanmasına katkı sunacağı bilinmesi gerekmektedir. Sporculardaki mevcut deneyim olası sakatlıkların önlenmesinde de önemli bir unsurdur. Sporculara uygulanacak olan kuvvet çalışmaları sadece kol ve bacaklarla sınırlı kalmayıp benzer şekilde ana kas grupları

(karın kasları, alt sırt kasları ve omurga kas sistemi) çalışmalarını da kapsayacak şekilde olmalıdır. Söz konusu kaslar pliometrik çalışmalar esnasında sarsıntıyı absorbe etme görevi üstlenirler. Bu nedenden dolayı bilhassa genç yaştaki sporcularda programlama yapılırken antrenör öncelikle vücudun ana bölümlerine yönelik çalışmalarla başlanmalı, kollar ve bacaklara daha sonra gelmelidir. Kollar ve bacaklar kuvvetlendirilmeden önce bu iki bölge arasında bağ ve destek görevi gören omurgaya yönelmek gerekmektedir. Bu seviyede, düşük bir dirençle sırtta germe, yanlara doğru eğilme, kalçanın bükülmesi ve gerdirilmesi gibi çalışmalar antrenmana dahil edilmelidir (Bompa, 2001). Kuvvette iyi bir temel oluşturma ve sarsıntıları emici yetenekleri geliştirme düşünülüyorsa küçük yaştaki sporcuları pliometrik çalışmalara yönlendirilmenin yararları göz önünde bulundurulması gerekmektedir. Antrenmanlarda olumlu bir ilerleyiş için çocuklara bilhassa birkaç yıl düşük şiddetli pliometrik antrenmanlar uygulanması gerekmektedir. Küçük yaştaki sporcular ancak zorlayıcı şiddetteki sıçramalarla bundan sonra tanışması gerekmektedir. Antrenör ve eğiticiler sporculara bu uzun gelişim sağlama sürecinde doğru pliometrik teknikleri öğretmelidir (Bompa, 2001).

Pliometrik çalışmalardan önce geliştirilmesi gereken kuvvet seviyesi farklı şekilde yorumlanmaktadır. Bazı çalışmalarda sporcunun kendi vücut ağırlığının iki katı kadar yükü yarım squat yapmanın bu çalışmalar için ölçüt olduğunu belirtmektedir (Bompa, 2001; Hoffman, 2002). Fakat çalışmaların yapılacağı zemin, sporcuların giysileri, pliometrik çalışmalarda ek ağırlık alınıp alınmaması da bu konuda tartışmaya açıktır (19). Özellikle yaralanmalarda ya da sakatlanmalardan çekinen sporcular için çalışmaların yapılacağı zeminin yumuşak olarak belirlenmesi gerekmektedir (Chu, 1998; Bompa, 2001; Hoffman, 2002). Açık havada yapılan çalışmalarda çim zeminde ya da yumuşak zeminde, kapalı alanda ise yumuşak zeminde egzersizler yapılmalıdır (Bompa, 2001; Hoffman, 2002). Alınacak bu önlemler spora yeni başlayanlarda uygun olarak görülse de, yumuşak zeminin gerilmedeki refleksi bastırdığı akıldan çıkarılmamalıdır. Sporcularda oluşabilecek yaralanmaların önlenmesinde sadece zemin değil aynı zamanda uzun süren antrenmanlarda da düzenli olarak yöntemlerin belirlenmesi ve bu yöntemlerin takip edilmesi de gerekmektedir.

Pliometrik Antrenmanda Dikkat Edilecek Noktalar

1) Pliometrik çalışmalara başlamadan önce yeteri seviyede kuvvet temeli gereklidir,

2) 16 yaşından küçük olan sporculara (özellikle yüksek şiddetteki pliometrik antrenmanlarda) yanında iyi bir antrenör olmadan çalışma önerilmemektedir,

3) Yapılacak olan pliometrik çalışmasına yönelik uygun ısınma ve soğuma egzersizleri yapılmalıdır. 10 dakikalık hafif tempo ısınma koşusunun ardından diz çekme egzersizlerinden sonra germe egzersizleri de yapılmalı, bel bölgesinin ısındırılması da unutulmamalıdır.

4) Pliometrik çalışmalar çim ya da benzeri yumuşak zeminde yapılmalıdır,

5) Pliometrik çalışmalarda kullanılacak ayakkabılar sıçrama esnasında oluşabilecek şok etkisini absorbe edecek özellikte olmalıdır,

6) Pliometrik çalışmalar haftada iki kez yeterli olup en fazla üç kez yapılmalı ve müsabakalarda 4-5 gün önce sonlandırılmalıdır,

7) Setler arasında en az 3-5 dakika arasında dinlenme yapılmalıdır,

8) Sporcunun motor becerilerine yönelik diriller belirlenmeli, eğer sporcu çalışma esnasında kötü performans sergiliyorsa diriller durdurulmalıdır,

9) Çalışmalara her zaman basit dirillerle başlanılmalıdır,

10) Sporcularda çalışma esnasında %100 efor sergilenirse en iyi antrenman sonuçlarına ulaşılabilecektir,

11) Yerde kalma süresi 0,17 sn civarında olmalıdır,

12) Arka arkaya yapılan ardışık egzersizler arasında 1-2 dakika dinlenme verilmelidir,

13) Dirillerin yoğunluğuna veya sporcuların durumlarına göre yapılacak tekrarlar belirlenmelidir,

14) Ağırlık antrenmanları ile pliometrik antrenmanlar aynı gün içerisinde yapılmamalıdır,

15) Setler arasında tam toparlanma uygulanmalıdır,

16) Tekniklerin bozulmaması için yorgunluktan önce bırakılmalıdır,

17) Pliometrik çalışmaları ile birlikte esneklik çalışmaları da ihmal edilmemelidir,

18) Pliometrik çalışmalarında giderek artan yüklenme prensibine uygun hareket edilmelidir,

19) Her zaman doğru teknikle hareketler uygulanmalıdır,

20) Pliometrik çalışmalar antrenman programlarının parçalarıyla bir bütün oluşturmalıdır,

21) İlk antrenmanın büyük bir bölümünün sporcuları bilgilendirmek için kullanılması gerektiği unutulmamalıdır.

22) Eğer pliometrik alıştırılmalarda kasa kullanılıyorsa, kasalar sabit ve yüzeyi kaygan olmamalıdır.

Pliometrik Antrenmanın Değişkenleri

1) Cinsiyet

Pliometrik antrenmanlar cinsiyet ayrımı gözetmeksizin kullanılabilir. Kuvvet antrenman yöntemleridir. Cinsiyet farkı olmasa da temel kuvvetin olup olmadığı bu antrenmanlar uygulanmadan dikkat edilecek en önemli unsurdur. Antrenmanlardan önce gerekli hazırlık yapılmadığı takdirde pliometrik çalışmalar daima tehlike arz etmektedir. Sporcularda gerek bayan olsun gerekse erkek çabuk kuvvetin bu çalışmalarla iyileştirilmesi mümkündür (Konter, 1997). Yapılan çalışmalarda bayan sporcuların çalışmadan önce yaptığı ön germe safhasında elastik enerji ürettikleri ve sıçrama esnasında belirli bir yükseklikten atlamanın ardından yapılan squat sıçrama esnasında oluşan pozitif enerjinin erkeklere göre daha fazla olduğu bildirilmiştir (Ardıçlı, 2005).

2) Yaş

Yapılacak olan pliometrik antrenmanlarda dikkat edilmesi gereken en önemli etkenlerden birisidir (Ateşoğlu, 2002). Çocukların oyunları içerisinde her zaman koşma ve zıplama gibi etkinlikler yer almaktadır. İlkokul seviyesindeki çocuklarda zıplama egzersizlerinde çok daha başarılı oldukları gözlemlenmektedir. Her ne kadar zıplama olarak oyun oynansa da bu hareketler pliometrik olarak değerlendirilmemektedir. Kuvvet eğitime alt yapı oluşturmaya açısından 12-14 yaş arasında çocuklara düşük seviyede, 14 yaş üzeri çocuklarda ise yüksek seviyede sıçrama çalışmaları önerilmektedir (Ardıçlı, 2005). Çocuklarda vücut ağırlığı düşük olduğu için aşırı kuvvete ihtiyaç duyulmamaktadır. Çocuklar sadece yapılacak egzersizler esnasında kaslarda meydana gelebilecek sakatlıkların önlenmesi için kuvvete ihtiyaç duymaktadırlar (Gambotta, 1989). Çocuklar ortaokul dönemlerinde başarılı bir pliometrik çalışmalara dahil olabilirler. Bu çağlarda çocuklar genellikle sıçrama uygulamalarını hayvan taklitleri şeklinde uygulamaktadırlar. Ergenlik çağından itibaren sporcular yaptıkları sıçrama ile spor çalışmaları arasında daha kuvvetli bağlantı kurabilirler. Bu yaşlarda çalışmalar genellikle kaba motor çalışmalara yönelik olurken yoğunlukta düşük olmalıdır. Ergenlikten sonra sporcularda yapılacak antrenmanlar daha iyi planlanıp spora özgü ve kişiselleştirilmiş şekilde yapılmalıdır (Konter, 1997).

Sporcularda mevcut alt yapı özellikleri veya spor başlama yaşı bu çalışmalarda dikkat edilmesi gereken konuların başında gelmektedir. Uygulanacak çalışmaların zorluk seviyesi sporcunun performans düzeyi ile aynı doğrultuda olmalıdır. Sporcuların hızlarında değişiklik olsa da eğitici yüklenme yaparken dikkatli olmalıdır. Sporcular içerisinde farklı alt yapı özellikleri ve performansa sahip olanlar varsa eğitici bu farklılıkları göz ardı etmemelidir (Chu, 1983).

Sporcuların istenilen düzeyde olup olmadıklarını belirlemek için Klatt'ın (1988)'de denge ve sabitlik testi kullanılabilir.

Sabit Duruş (Kalça fleksiyonu) – Her yaş için uygulanabilir.

1. Tek ayak üzerinde durulur.
2. Öne doğru kalça fleksiyonu yapılır. Bir bacak dizden bükülürken diğer bacak öne gergin şekilde uzatılır.
3. Bu pozisyon 10 sn. korunur.
4. Sporcunun bu hareketi yapıp yapmadığı gözlenir.

Tek Ayak Squat – Her yaş için uygulanabilir.

1. Tek ayak üzerinde çökülür (diz, ayak bileği ve kalça bükülür)
2. En düşük pozisyonda 10 sn. durulur.
3. Sporcunun bu hareketi yapışı gözlenir.

* Bu testler ayakkabısız uygulanır.

Yapılacak bu testten sonra eğer sporcu başarılı olmazsa pliometrik çalışmalardan önce denge ve sabitliği arttıracak egzersizleri uygulamak gereklidir (Çakmak, 2001).

3) Malzeme ve Çevre

Her antrenmanlarda olduğu gibi pliometrik antrenmanlardan öncede antrenman alanının zararlı etkenlerinden çevrenin arındırılması gerekmektedir. Sıçramadan sonra düşüş zemininin Sıçramadan sonra düşüş zemininin yumuşak olması koruyucu tedbir olarak dikkate alınmalıdır. Bu çalışmalar sadece belirli alanlarla sınırlı değildir. Açık alan yada kapalı alanlarda uygulanabilir. Sporcuların çalışma esnasında zarar görmeyecekleri cimmastik salonları, çim sahalar ve düşme yüzeyi uygun olan alanlar çalışma için kullanılabilir (Bayraktar, 2010). Çalışmalardan verim elde edebilmek için çim saha veya esnek zemin tercih edilmeli, sert zeminlerden uzak durulmalıdır. Ayrıca darbe ve olası şokları absorbe edecek ayakkabılar tercih edilmelidir. Çalışmalara başlamadan önce sporcular olası

sakatlıklardan korunmak için ortopedik kontrolleri yapılarak çalışmaya dahil edilmelidir (Bayraktar, 2010).

Sıçrama Kasaları:

Kasaların yüksekliği sporcuların özellikleri ve düzeyleri dikkate alınarak 15 cm'den 60 cm'ye kadar olmalıdır. Öte yandan bu kasalar elverişli üst yüzeye sahip olmalıdır (Bayraktar, 2010).

Koniler:

Değişik yüksekliklerdeki plastik olarak tasarlanmış koniler üzerinden atlamaya yarayan engellerdir. Sporcuların çalışmalar sırasında olası düşmeler ile sakatlanmalarına engel olacak esneklikte olması sebebiyle tercih edilebilirler (Bayraktar, 2010).

Engeller:

Çalışmalar esnasında antrenmanın zorluk düzeyine göre ayarlanabilen engeller, sert yapıları sebebiyle riskli olarak görülmektedir. Tecrübeli antrenörler eşliğinde kullanılması gerekmektedir (Bayraktar, 2010).

Merdivenler:

Pliometrik antrenmanlar için sıralar ve stadyumlarda bulunan uzun basamaklar kullanılabilirler. Çalışmalardan önce gerekli değerlendirmeler yapılarak atlama için güvenli olup olmadığı tespit edilmelidir. Mümkün olduğunca asfalt basamaklar sert olduğu için atlama için tercih edilmez (Bayraktar, 2010).

Sağlık Topu:

Alt ve üst ekstremiteler egzersizlerinin birlikte uygulanması için kullanışlıdır. Kavranmasının kolay olması, dayanıklı ve tüm kuvvet seviyelerine uygun olması çeşitli ağırlıklarda olması gerekmektedir (Bayraktar, 2010).

4) Egzersizin Şiddeti

Kuvvet çalışmalarında şiddet kaldırılan ağırlıkların ayarlanması ile kontrol edilir. Pliometrik çalışmalarda ise çalışmaların şiddeti egzersizin özelliklerine göre kontrol edilmektedir. Bunun sebebi bu çalışmaların sporcunun kendi ağırlığını kullanarak yapması ve buna bağlı olarak dirillerin kompleks olması ya da olmaması çalışmanın şiddetini belirlemektedir (Chu, 1998; Hoffman, 2002; Baechle, 2000). Çalışmalara başlarken düşük stresli olan sıçramalı koşular (skipping) ile başlanır sonrasında ise çift ayakla sıçramalar yapılarak devam edilir (Chu, 1998). Bu çalışmalardan sonra şiddet artırılarak çift ayakla yapılan sıçramalara ardından orta şiddette dizlerin yukarıya doğru kaldırılarak yapılan çalışmalara geçilmelidir (Hoffman, 2002).

Alternatif olarak bu çalışmaların yerine çift ayak sekmelerle başladıktan sonra tek ayak sekmeler yapılarak da uygulama gerçekleştirilebilir (Baechle, 2000; Chu, 1998). Yapılacak olan pliometrik çalışmaların şiddetini arttırmak isteniyorsa, ek ağırlıklar kullanmak, derinlik sıçramalarında sıçrama yapılan platformu yükseltmek veya yatay şekilde yapılan sıçramalarda sıçrayacak mesafede artış yapmak egzersizin şiddetini arttırmada kullanılabilir (Chu, 1998; Hoffman, 2002; Baechle, 2000).

5) Antrenmanın Kapsamı

Antrenmanlarda yapılan toplam iş yükü miktarı kapsam olarak bilinmektedir. Pliometrik çalışmalarda ise antrenman kapsamı genelde sporcunun uygulamış olduğu sıçrama sayısı ile alakalıdır. Örneğin; üç adım atlama yapacak sporcu hareket esnasında üç sıçrama yapar buna bağlı olarak bu performansta toplam üç ayrı bölüm kapsaması ortaya çıkmaktadır. Pliometrik çalışmalarda farklı şiddette sıçramaların kullanılması gerektiği tavsiye edilmektedir. Sporculara sezon başlamadan önce eğer yeni başlayan bir birey ise düşük şiddetli 60-100 sıçrama yapılabilirken, orta düzey sporculara düşük şiddetli 100-150 sıçrama yapılabilir. Eğer sporcu ileri seviyede ise bir antrenmanda düşük şiddetten orta şiddete doğru 150-250 sıçrama uygulaması yapılması gerekmektedir (Chu, 1998; Hoffman, 2002; Baechle, 2000). Sekme çalışmalarında kapsamın belirlenmesinin en iyi yolu mesafe ölçmektir. Hazırlık safhasında yapılacak tekrarlar 30 metrelik bir mesafede yapılırken, sezon içerisinde ve sporcuların performanslarını geliştirmek için mesafe her tekrarda 100 metreye kadar arttırılarak yapılabilir (Chu, 1998; Baechle, 2000).

6) Antrenmanın Sıklığı

Çalışmalardaki sıklık, bir antrenmanın ne kadar aralıklarla uygulandığı ile alakalıdır. Yüklenmenin sıklığında, organizmanın çalışmaların ardından kendisini tekrar yenileyip, sonraki yüklenmeler için hazırlıklı olması ilkesi yatmaktadır. Yoğun yapılan antrenmanlardan sonra tam dinlenme sağlanabilmesi için 48-72 saat aralığında dinlenmenin gerektiği araştırmacılar tarafından belirtilmektedir. Ancak sıçramalı koşular gibi stres düzeyi düşük olan çalışmaların ardından belirtilen süreyi kullanarak dinlenme yapılmasına gerek yoktur. Başlangıç düzeyindeki sporculara yapılan pliometrik çalışmalardan sonra en az 48 saat geçtikten sonra bir sonraki çalışma yapılmalıdır. Sporcu tam dinlenmeyi tam olarak yapmazsa çalışma uyarılarına (yerle temas, mesafe, yükseklik) en iyi cevabı veremeyecektir. Bunun sonucunda antrenman sportif gelişim için yetersiz kalacaktır (Chu, 1998; Baechle, 2000).

7) Antrenmanda Toparlanma

Pliometrik çalışmalarda toparlanma kas dayanıklılığı ve gücünde gelişim sağlanabilmesi için önemli bir değişkendir. Kuvvet antrenmanlarında uygulanan setler arasında uzun dinlenme periyodu (45sn - 60sn) maksimum toparlanma için gereklidir. Pliometrik çalışmalarda uygulanan egzersizin şiddetine bağlı olarak 1:5 ile 1:10' kadar yüklenmelerden sonra dinlenme oranı uygulanmalıdır. Bu sebepten dolayı 10 saniyede yapılan bir setin ardından sporcunun toparlanması için 50-100 saniye arasında dinlenmesi sağlanmalıdır. Çünkü bu çalışmalar anaerobik aktivitelerdir. Kısa süreli toparlanma süreleri (10-15 saniye) maksimum toparlanma sağlamak için yeterli olmayacaktır (Chu, 1998; Baechle, 2000).

8) Pliometrik Antrenmanlar Tarafından Geliştirilen Beceriler

Birçok spor dalında pliometrik antrenmanları kullanmak mümkündür. Bu antrenmanlardan bir becerinin herhangi bir safhasında da olsa yararlanmak mümkündür. Çabuk kuvvet ihtiyacı olan sporcuların genellikle kullandığı pliometrik çalışmalar, orta ve uzun mesafe dayanıklılık koşusu yapan sporcuların da kullanabileceği bir çalışma formudur. Bilhassa 800, 1500, 3000 ve 5000 metre gibi gerek aerobik/anaerobik dayanıklılık gerekse süratin etkili olduğu koşu yarışmalarında startla beraber avantaj sağlayacak şekilde yapılacak sprintler ve özellikle yarışın son 100-150 metrelik kısmında yarışın kazanılması için yapılması gereken sprintlere yanıt verilebilmesi pliometrik çalışmalarla sağlanabilir (Hoffman, 2002; Heyward, 2002).

Pliometrik egzersizlerin gerek sporcular gerekse sedanter bireylerde, kas kuvvetini arttırdığı, eklem hareketliliğinde ve stabilitesinde gelişme sağladığı, dayanıklılıkların arttırıldığı, diz eklemlerinde meydana gelebilecek sakatlıklarda azaltmalara yardımcı olacağı yapılan çalışmalarla ortaya çıkmıştır. Ayrıca derinlik sıçramaları çalışmalarının dikey sıçrama performanslarında da olumlu etkisi olduğu bildirilmektedir (Matuvuli, 2001; Brown, 1986; Robinson ve ark., 2004; Miller ve ark., 2002; Chu, 1998; Almeida ve ark., 1999; Chu, 1998; Baechle, 2000 Vossen ve ark., 2000). Yüksek şiddette ve yoğunlukta gerçekleştirilen pliometrik egzersizlerin değişik pozitif etkisinin yanında, kas hasarı, kas yaralanmaları ve ayrıca kas sisteminde yaralanmalara sebep olacağı yönünde çalışmalarda mevcuttur (Almeida ve ark., 1999; Hakkinen, ve Komı, 1985; Lundin ve Berg, 1991; Holcomp ve ark., 1998; Less ve Graham, 1996; Radcliffe ve Osterning, 1995).

Pliometrik Antrenmanın Avantajları

Pliometrik çalışmalarda yoğun yüklenmelerden kaynaklı olarak kas içerisindeki uyumda artış, kasın özelliğinde ya da tonusunda herhangi bir artış meydana

gelmeden hızlı ve gözle görülebilir düzeyde maksimal kuvvet artışı meydana gelebilmektedir. Bu çalışmalar üst düzey çabuk kuvvet antrenmanları yapan sporcularda çabuk kuvvet performanslarında daha fazla artış imkânı sağlamaktadır. Yapılan çalışmaların güçlük düzeylerinin kademeli olarak artırılması ve her yaş grubunun seviyesine göre uygulama olanağı sunması gibi kolaylıkları vardır (Çakır, 2016).

- Çabuk ve etkili kuvvet artışı meydana getirir.
- Dikey sıçrama performansında artış sağlar.
- Spor dalına özgü çabuk kuvvette gelişim sağlamada yardımcı olur.
- Patlayıcı kuvvette artış sağlar.
- Spor dalına göre planlanabilir özel kuvvet gelişimine yardımcı olur.
- Yatay sıçrama performansında gelişim sağlar.
- Kolaydan zora doğru planlanabilir.
- Her yaş grubunun özelliklerine göre uygulanabilir.
- Sinir kas koordinasyonunda gelişim sağlar.
- Kilo düzenlemesinde bireylerin genel sağlık durumlarının korunması ve kemik dayanıklılığının artırılmasında yardımcı olur (Faigembaum ve ark., 2001).
- Kaslardaki potansiyel enerjinin elastik enerjiye dönüştürülme yeteneğinde artış sağlar.
- Değişik kas becerilerinin koordinasyonunda artış sağlar.

Pliometrik Antrenmanın Dezavantajları

Pliometrik antrenmanlar yüksek oranda psikolojik ve fizyolojik yüklenmelerde verimlilik sağlayan çalışma programlarıdır. Tüm vücudun yukarıya doğru kaldırılmasını gerektiren çalışmalar olması sebebiyle gençler, çocuklar, sedanter bireylerde spora henüz başlayanlar için uygun bir antrenman sistemi olmayabilir. Bu çalışmalarda kurallar ve çalışma prensipleri yeteri kadar bilinmez ise yaralanma riski artmış olabilir (Çakır, 2016).

- Gerekli alt yapı oluşmadan yapılan çalışmalarda sakatlıkların oluşabilmesi.

- Doğru antrenman planlamasının yapılmaması durumunda yaralanmaların oluşabilmesi.
- Yapılacak çalışmalar sırasında sporcuların yaş ve performans düzeyleri dikkate alınmadan tercih edilen malzemelerin kullanılmasının sporcularda sakatlanmalara sebep olması.
- Belirli yeterlilikte ve donanımda olmayan sporcular için yoğun stres kaynağı oluşturması.

Pliometrik antrenmanlarında güvenlik önlemleri

- Yapılacak pliometrik çalışmalarından önce gerekli temel kuvvetin geliştirilmesi.
- Pliometrik çalışmalarına başlamadan önce gerekli doktor kontrollerinin yapılması.
- Çalışmaların yapılacağı zeminin sakatlıkları en aza indirecek özellikte ve esnek olmasına dikkat edilmesi.
- Pliometrik çalışmalar esnasında kullanılacak ayakkabıların muhtemel yaralanmaları önleyecek özellikte olması.
- Çalışmalardan önce bireylere gerekli eğitimin verilmesi ve başlama uygunluğuna ulaşp ulaşmadığının kontrol edilmesi.
- Yapılacak yüklenmeleri artan nispette olmasına dikkat edilmesi.
- Çalışmalardan önce yeterli ısınma ve germe egzersizlerinin eksiksiz ve tam olarak yapılması.
- Yapılacak çalışmaların her zaman bir plan ve program içerisinde yürütülmesi.
- Sporcuların verilen çalışma egzersizlerini doğru olarak uyguladıklarından emin olunması.
- Sporcunun bireysel farklılıkları göz önüne alınarak çalışma stratejisi belirlenmesi.
- Çalışmaların uygulanmasından sonra bir sonraki antrenmandan önce sporcunun tam olarak toparlandığından emin olunması.
- Sporcuların beslenme alışkanlıkları konusunda bilgilendirilmesi ve dengeli beslenmesi sağlanması.

- Oluşabilecek kazaları önlemek amacıyla çalışma ortamlarındaki zarar verecek malzemelerin alandan uzaklaştırılmasını sağlamak.

Yukarıda belirtilen güvenlik önlemleri alınarak sporcularda olası fiziksel ve psikolojik sıkıntıların en aza indirilmesi mümkündür.

Çocuklarda Pliometrik Antrenmanların Etkileri

Fiziksel aktivitelerin gereken düzeyde yapılmaması bireylerde kardiyovasküler sistem, obezite ve diyabet gibi kronik hastalıkların ortaya çıkmasının yanından daha birçok dejeneratif bozukluklarında ortaya çıkmasına neden olabilmektedir (Lee ve ark.; 2012). Bu sebepten dolayı bu hastalıklardan korunabilmek için erken dönemde gerçekleştirilen fiziksel aktivitelerin artırılması önem arz etmektedir (Dumith ve ark., 2011; Tammelin ve ark., 2003). Çocukların sportif çalışmalara katılımıyla kuvvet gelişiminde artış olduğu ve spor yapmayan çocuklara göre daha yüksek kuvvet yeteneğine sahip oldukları bilinmektedir (Lancaster ve Teodorescu, 2008). Çocuklardaki kuvvet gelişimini arttıran fiziksel etkinlikler yalnızca çocuklarda değil aynı zamanda gençlerinde kemik mineral yoğunluğunu arttırdığı, vücut kompozisyonuna katkı sağladığı, sportif performansı geliştirdiği, yaralanma riskini azalttığı, esneklik ve motor beceri yeteneğinin gelişmesi ve korunmasına da katkı sağladığı belirtilmektedir (Faigembaum ve ark., 2009).

Çocuklarda yapılacak tüm çalışma programlarında olduğu gibi pliometrik çalışmalarda sporcuların yaşı konusunda gerekli hassasiyetin gösterilmesi gerekmektedir. Özellikle gelişim çağındaki çocuklarda yapılacak yanlış uygulamalar gerek fiziksel gelişim gerekse psikolojik gelişimleri olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Her ne kadar çocuklar oyunlar için sıçrama veya zıplamalar yapsalar da bu uygulamalar pliometrik çalışma olarak değerlendirilmez. Çocukların özel olarak hazırlanmış pliometrik antrenmanlara tabi tutulabilmesi için yaşının ilerlemesine bağlı olarak gerekli olgunluk ve alt yapıya ulaşmaları gerekmektedir (Yüksel, 2001). Yapılan bazı çalışmalar pliometrik çalışmalar için temel kuvvet antrenmanlarının önemli olduğunu, 12-14 yaşlarındaki sporculara uygulanacak çalışmaların düşük şiddette olmasını 14 yaş ve üzerindeki sporculara uygulanacak çalışmaların şiddetinin ise orta şiddette olması gerektiği belirtilmiştir (Gambotta, 1989; Ardıçlı, 2005). Direnç ve pliometrik çalışma uygulamalarına katılma için minimum bir yaş kriteri olmasa da bu çalışmalar katılan tüm bireyler antrenman esnasında olası olumsuzlukları önlemek amacıyla antrenörlerin talimatlarına uymak zorundadır. Genel anlamda bir çocuğun yapılacak direnç antrenmanlarına katılması ve hazır olması için 7-8 yaşlarında olmasının gerektiği kabul edilmektedir. Fakat bu çalışmalara başlama yaşı dikkate alınmaksızın bütün genç sporcuların aşırı ağırlık

yükleri ile yapılacak pliometrik antrenmanlarda güvenlik talimatlarına uymalıdır (Chu, 1984).

12-14 yaş grubu bayan hentbolcularda yapılan 8 haftalık pliometrik çalışmalarının sporcularda bazı fiziksel özelliklerde gelişim sağladığı belirtilmiştir (Pancar ve ark., 2018). 14-16 yaş erkek futbolculara uygulanan 8 haftalık pliometrik antrenmanların dikey sıçrama, sırt kuvveti ve çap ölçümlerini olumlu yönde etkilediği bildirilmiştir (Kök ve ark., 2019). Basketbolcu bayan çocuklarda yapılan sekiz haftalık haftada üç günlük pliometrik antrenmanın vücut yağ yüzdesinde olumlu bir gelişme olduğu görülmüştür (Anıl, 2005). Yaş ortalamalarının 14.1 olan genç bayan futbolcuların 12 hafta haftada 2 gün yaptıkları pliometrik çalışmadan önce vücut yağ yüzdeleri % 20.5 iken çalışmadan sonra % 19.8 olduğu tespit edilmiştir (Kızılet, 2011). 12-14 yaş arasındaki futbolculara uygulanan pliometrik çalışmanın bacak kuvvetine olumlu etkisinin olduğu yapılan çalışma ile ortaya çıkmıştır (Çavdar, 2006). Sağlık topu kullanarak yapılan pliometrik çalışmalarının 12-14 yaş grubu futbolcularda çift kol sağlık topu atma değerlerinde anlamlı bir artış gözlemlenmiştir (Çavdar, 2006). 14-16 yaş gurubu kısa mesafe koşu sporcularına uygulanan sekiz haftalık pliometrik çalışmalarının yatay sıçrama değerlerinde anlamlılık tespit edilmiştir (Arslan, 2004). Yine futbolcu çocuklarda pliometrik antrenmanın durarak uzun atlama değerlerini pozitif yönde etkilediği bildirilmektedir (Çavdar, 2006). Yıldız bayan voleybolcularda pliometrik antrenmanların dikey sıçrama performansına pozitif yönde katkı sağladığı görülmüştür (Martel ve ark., 2005). Özel planlanmış pliometrik çalışmalarının genç futbolcularda anaerobik kapasiteye pozitif yönde katkı sağlamaktadır (Gür, 2001). Serbest ağırlık direnç egzersizleri ve pliometrik alıştırmaların elit genç sporcularda kas kuvvetini ve zıplama değerlerini iyileştirdiği iki farklı yönteminde kas hipertrofisi ile sonuçlandığı ortaya çıkmıştır (McKinlay ve ark., 2018).

Bayan hentbolcularda uygulanan pliometrik antrenmanın sporcuların sürat performanslarında pozitif yönlü artış sağladığı görülmektedir (Ağılönü ve Kıratlı, 2015). Pliometrik çalışmaların maksimal kuvvet ve ağır direnç antrenmanları ile kombine edilmesiyle bireylerde sprint ve dayanıklılık özelliklerinde önemli artış sağladığı ortaya çıkmıştır (Villareal ve ark., 2009). 6 haftalık pliometrik egzersizlerinin basketbolcularda dikey sıçrama ve 30 metre sürat performansına katkı sağladığı görülmektedir (Bavlı, 2012). 6 haftalık ve haftada 2 gün uygulanan pliometrik çalışmalar alt ekstremitte kuvvetinde gelişme sağlamaktadır (Rahimi ve Behpur, 2005). Pliometrik çalışmaların alt ekstremitte kuvvetini geliştirdiğini gösteren çalışmalar oldukça fazladır (Vaczi ve ark., 2013; Ağılönü ve Kıratlı, 2015; Ateş ve ark., 2007). Gerçekleştirilen meta analiz değerlendirmeleri sonucunda, çalışmalarda tek yöntemin tercih edilmesi yerine, değişik pliometrik çalışmalardan

uyumlu kombinasyonlar oluşturularak güç bileşenlerinde artış sağlamada daha etkili olduğu ortaya çıkmıştır (Villareal ve ark., 2009).

Sonuç

Yapılan çalışmalar ve araştırmalar pliometrik çalışmaların spor dalı farkı olmaksızın çoğu sporcu tarafından kuvveti arttırmak ve mevcut kuvvetin korunması için kullanılmaktadır. Pliometrik çalışmalardan potansiyel faydayı sağlamak amacıyla kullanılan tekniğe ve şiddete dikkat etmek gerekmektedir. Bu çalışmalara başlamadan önce gerekli ön hazırlıkların yapılması ve doğru uygulamaların tercih edilmesi performanstaki gelişmeyi hızlandıracaktır. Bu çalışmaların doğru kullanıldığında olumlu sonuçları olduğu gibi yanlış kullanımında da olumsuz sonuçlar ortaya çıkacağı akılda tutulmalıdır. Pliometrik çalışmalar patlayıcı kuvvet ve uygulanan hareketin hızındaki uyumla ortaya çıkan, sportif başarılarda gelişme sağlamaya yönelik yapılan çalışmalar olarak karşımıza çıkmaktadır. Özellikle çocuk çağlarda yapılacak olan pliometrik çalışmalarda egzersiz seçimine, planlamasına, yoğunluğa ve şiddete dikkat etmek, ortaya çıkabilecek fiziksel ve psikolojik yaralanmaların önüne geçecektir.

Sonuç olarak; küçük yaşlara kadar düşen spor yaşı göz önüne alındığında özellikle spora yani başlayan ve gelişim çağındaki çocukların pliometrik çalışmalara tabi tutulurken gerekli temel beceri ve kuvvetinin oluşturulmasına dikkat edilmesi gerekmektedir. Ayrıca uygulanacak çalışmaların öncesinde gerekli sağlık, araç gereç, bilgi donanımı kontrollerinin yapılmasının muhtemel olumsuzlukları ortadan kaldıracığı düşünülmektedir.

Kaynaklar

- Almeida SA., Williams KM., Shaffer RA., Brodine SK. (1999). Epidemiological patterns of musculoskeletal injuries physical training. Med. Sci. Sports Exerc., 31:1176–1182.
- Ağılönü, A., Kırathı, G. (2015). 8 haftalık pliometrik antrenmanın 12-16 yaş kadın hentbolcuların bazı fiziksel uygunluk parametrelerine etkisinin incelenmesi. International Journal of Human Sciences, 12(1), 1216-1228.
- Anıl F. (2005) Pliometrik Çalışmaların 14-16 Yaş Grubu Bayan Basketbolcuların Bazı Fiziksel ve Fizyolojik Parametreleri Üzerine Etkisi, Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Gazi üniversitesi.
- Ardıçlı T. (2005). 15-16 yaş grubu futbolculara uygulanan pliometrik ve ağırlık antrenmanlarının bazı fiziksel ve fizyolojik parametrelere etkisi. Ankara: Gazi Üniversitesi: Yayımlanmamış yüksek lisans tezi.
- Arslan Ö. (2004). Sekiz Haftalık Pliometrik Antrenman Programının 14 – 16 Yaş Grubu Bayan Kısa Mesafe Koşucularının Bazı Fiziksel ve Fizyolojik Parametreleri Üzerine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi.
- Ateş, M., Demir, M., Ateşoğlu, U. (2007). Pliometrik antrenmanın 16-18 yaş gurubu erkek futbolcuların bazı fiziksel ve fizyolojik parametreleri üzerine etkisi, Niğde Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 1, 21-28.
- Ateşoğlu U.B. (2002). Kendi Vücut Ağırlığı ve Ek Ağırlıkta Yapılan Pliometrik Antrenmanın Bazı Fiziksel ve Fizyolojik Parametreler Üzerine Etkisi. Doktora Tezi. Ankara: Gazi üniversitesi.
- Atılğan, D. (2020). Investigation of happiness levels of individuals actively exercising for recreational purposes during the covid-19 outbreak. Journal of Education and Recreation Patterns, 1(1), 7-18.
- Baechle TR, (200). Earle RW. Essentials of Strength Training and Conditioning. China: Human Kinetics.
- Bavlı, Ö. (2012). Basketbol antrenmanı ile birleştirilmiş pliometrik çalışmaların bazı biyomotorik özellikler üzerine etkisinin incelenmesi. Pamukkale Spor Bilimleri Dergisi, 3(2), 90-100.
- Bayraktar I. (2010). Farklı Spor Branşlarında Pliometrik. 1. Baskı, Ankara: Bağırhan Yayınevi. s.114,116,133.

- Bilgiç, FB, Bilgiç, M. ve Öztürk, H. (2022). Çocukların Ebeveynlerini Voleybol Okuluna Göndermesinde Etkili Olan Faktörler Üzerine Bir Araştırma. Avrupa Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 7 (6).
- Bilgiç, M^a, Biçer, M. , Özdal, M. (2016). Farklı Branşlarda Spor Yapan 11-13 Yaş Grubu Çocuklar 2D:4D Parmak Oranlarının Sportif Performansla İlişkisinin İncelenmesi. Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi , 1(1) , 48-56.
- Bilgiç, M^b, Pancar, Z. , Şahin, FB ,Özdal, M. (2016). Sedanter Çocuklarda İki Farklı Anaerobik Güç Testi Arasındaki Korelasyonun İncelenmesi. Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 1 (2) , 40-48.
- Bompa T O, (1998). Antrenman kuramı ve yöntemi, Bağırhan yayımevi, Ankara.
- Bompa T.O. (2001). Sporda Çabuk Kuvvet Antrenmanı (Üst Düzeyde Çabuk Kuvvet Gelişimi İçin Plyometrik). Tüzemen E (Çev), Ankara: Bağırhan Yayımevi.
- Brown, M.E., (1986). Yhew M.Y.L., Boleach, L.W. : "Effect of Plyometric Training on Vertical Jump Performance in High School Basketball Players". The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness, 26:1-3.
- Chu DA. (1998). Jumping into Plyometrics, 2nd Edition, Human Kinetics Publishers, Illinois, 1-24.
- Chu DA. (1983). Plyometrics, The Link Bnetween Strength And Speed. Nsca Journal. 5: 20-21.
- Chu, D.A. (1984). The Language of pliometrics. National Strenght Coaches Association Journal, 13(1), 42-44.
- Cicioğlu İ., (1996). Gökdemir K., Erol E., Pliometrik Antrenmanın 14-15 Yaş Grubu Basketbolcuların Dikey Sıçrama Performansı İle Bazı Fiziksel ve Fizyolojik Parametreleri Üzerine Etkisi, Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi;1;11-13.
- Çakır, Z. (2016). Genç hentbolcularda pliometrik antrenmanların izokinetik diz kuvveti, dinamik denge, anaerobik güç, sürat ve çevikliğe etkisi. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi (Danışmanı: Doç. Dr. S. Uzun). İstanbul.

- Çakmak E. (2001). Yıldız Erkek Voleybolcularda Pliometrik Antrenmanın Dikey Sıçrama ile Bazı Fiziksel ve Fizyolojik Parametreler Üzerine Etkisi, Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi.
- Çavdar K. (2006). Pliometrik Antrenman Yapan Öğrencilerin Sıçrama Performanslarının İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi.
- Diallo O., Dore E., Duche P., Van PE., (2001). Effects of plyometric training followed by a reduced training programme on physical performance in prepubescent soccer players, *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*. 41, 3.
- Duda M., (1998). Plyometrics , A Lepitimate Form of Power Training. *The Physician and Sport Medicine*, 16 : 213-218.
- Dumith S.C., Gigante D.P., Domingues M.R., Kohl H.W. (2011). Physical Activity Change During Adolescence: A Systematic Review and A Pooled Analysis. *International Journal of Epidemiolog*. 40 (3): 685-698.
- Faigenbaum, A. D., Kraemer, W. J., Blimkie, C. J., Jeffreys, I., Micheli, L. J., Nitka, M., Rowland, T. W. (2009). Youth Resistance Training: Updated Position Statement Paper From The National Strength And Conditioning Association. *The Journal of Strength & Conditioning Research*. 23(5): 60-79.
- Faigenbaum, A.D., R.L. Loud, J. O'Connell, S. Glover, and W.L. Westcott. (2001). Effects of different resistance training protocols on upper-body strength and endurance development in children. *J Strength Cond Res* 15(4) (Nov.): 459–465.
- Gambotta V. (1989). Plyometrics For Beginners – Basic Considerations, *New Studies In Athletics, I.A.A.F., Roma*. 1:61-66.
- Gür, E. (2001). Özel Düzenlenmiş Plyometrik Antrenmanların Genç Futbolcuların Anaerobik Güç Performanslarına Etkisi.(Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elazığ.
- Hakkinen, K, Komı PV. (1985). The effect of explosive type strength training on electromyographic and force production characteristics of leg extensor muscles during concentric and various stretch-shortening cycle exercises. *Scand. J. Sports Sci.*65– 76.
- Heyward VH. (2002). *Advanced Fitness Assessment and Exercise Prescription*. 4th Ed., USA: Human Kinetics, 2002.

- Hoffman J. (2002). *Physiological Aspects of Sport Training and Performance*. USA: Human Kinetics.
- Holcomb WR., Kleiner DM., Chu DA. (1998). Plyometrics: Considerations for safe and effective training. *Strength and Conditioning*. 20:36-39.
- Kalyoncu O., (2005). Muratlı S., Sahin G., *Antrenman ve Müsabaka*, Yayılım Yayıncılık, İstanbul.
- Kızılet T. (2011) Genç Bayan Futbolcularda Koordinasyon ve Pliometrik Çalışmaların Koşu Ekonomisi ve Diğer Biomotor Özellikler Üzerine Etkisi. Doktora Tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi.
- Konter E. (1997). *Futbolda Süratin Teoriği ve Pratiği*. Ankara: Bağırhan Yayımevi. s. 87-10.
- Kök S, Beyazıt B, Tuncil O, Köksal M, (2019). 14-16 yaş grubu erkek futbolculara uygulanan pliometrik antrenmanların dikey sıçrama, sırt kuvveti ve antropometrik ölçümleri üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Uluslararası Hakemli Akademik Spor*.
- Lancaster S., Teodorescu R. (2008). *Athletic Fitness for Kids*. Human Kinetics: 98-99.
- Lee I.M., Shiroma E.J., Lobelo F., Puska P., Blair S.N., Katzmarzyk P.T. (2012). Effect of Physical Inactivity on Major on Communicable 57 Diseases Worldwide: an Analysis of burden of Disease and Life Expectancy. *Lancet*. 380 (9838): 219-229.
- Lees A., Graham SP. (1996). Plyometric training: A review of principles and practice. *Sports Exercise and Injury*, 2, 24-30.
- Lundin P., Berg W. (1991). A review of plyometric training. *Strength and Conditioning*, 13:22-29.
- Martel FG, Harmer ML, Logan MJ, Parker BC. (2005). Aquatic Plyometric Training Increases Vertical Jump in Female Volleyball Players. *Medicine – Science in Sports – Exercise, American College Of Sports Medicine*. 1814-1815.
- Matavulj D., Kukolj M., Ugarkovic D., Tihanyi J., Jaric S., (2001). Effects of plyometric training on jumping performance in junior basketball players, *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 2;41.
- McKinlay BJ, Wallace P, Dotan R, Long D, Tokuno C, Gabriel DA, Falk B, (2018). Effects of Plyometric and Resistance Training on Muscle

- Strength, Explosiveness, and Neuromuscular Function in Young Adolescent Soccer Players. *J Strength Cond Res*. Nov. 32(11), 3039-3050.
- Miller MC., Berry DC., Buliard S., Gilders R., (2002), Comparisons of land-based and aquaticbased piyometric programs during an 8-week training period. *J.Sport Rehabil*, 11:268- 283.
- Muratlı S., (1998). Çocuk ve spor, Bağırhan Yayımevi, Ankara.
- Pancar Z, Mürsel B, Özdał M, (2018). 12–14 yaş grubu bayan hentbolculara uygulanan 8 haftalık pliometrik antrenmanların seçilmiş bazı kuvvet parametrelerine etkisi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 9, 1, 18-24.
- Radcliffe JC, (1995). Ostemig LR. Effects on performance of variable eccentric loads during depth jumps. *Journal of Sport Rehabilitation*, 4: 31-41.
- Rahımı, R., Behpur, N. (2005). The effects of plyometric, weight and plyometric-weight training on anaerobic power and muscular strength. *Facta universitatis-series: Physical Education and Sport*, 3(1), 81-91.
- Reyment CM., Bonis ME., Lundquist JC., Dalleck LC., Janot JM., (2007). Effects of a Four Week Plyometric Training Program on Measurements of Power in Male Collegiate Hockey Players, *The American College of Sports Medicine*, 39, 210.
- Rimmer E, Gordon S., (2000). Effects of a Plyometrics Intervention Program on Sprint Performance, *Journal of Strength and Conditioning Research*, 14, 295–301.
- Robinson LE., Devor ST., Merrick MA., Buckworth J., (2004). The effect of land vs aquatic plyometrics on power torque velocity and muscle soreness in women, , *Journal of Strength and Conditioning Research*, 18; 84-91.
- Sevim Y., (2002). Antrenman Bilgisi, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.
- Tammelin T., Nayha S., Hills A.P., Jarvelin M.R. (2003). Adolescent Participation in Sports and Adult Physical Activity. *American Journal of Preventive Medicine*, 24(1): 22-28.
- Vaczı, M., Tollár, J., Meszler, B., Juhász, I., Karsai, I. (2013). Short-term high intensity plyometric training program improves strength, power and agility in male soccer players. *Journal of Human Kinetics*, 36(1), 17-26.

- Villarreal E., Requena B., Newton Ru. (2009). Does plyometric training improve strength performance? a meta analysis. *Journal Science Medicine Sport*, 6, 343-355.
- Vossen JR, Kramer JF., Burke DG., Vossen, DP, (2000). Comparison of dynamic push-up training and plyometric push-up training on upper-body power and strength. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 14: 248-253.
- Yüksel S. (2001). Özel düzenlenmiş pliometrik antrenmanların genç basketbolcuların (15-17 yaş) anaerobik güçlerine etkisi. Fırat Üniversitesi: Yüksek lisans bitirme tezi.

TERAPÖTİK REKREASYON

Aslı BEKİROĞLU¹

Rekreasyon Kavramı

Yeniden yapılanma ve yenilenme anlamlarında da kullanılan rekreasyon kavramı Latince olan “recreation” sözcüğünden gelmektedir. Dilimizde, serbest zamanları değerlendirmek şeklinde kullanılmaktadır. Rekreasyon etkinliği duygusal, fiziksel, sosyal ve bilişsel aktiviteler içeren ve insanların iş yaşamları dışında kalan zamanlarda katılım sağlamayı istediği yararlı etkinliklerdir (Karaküçük 2014; Daşkiran, 2019). Serbest zaman, bireylerin iş yaşamlarının ve gidermek zorunda olduğu ihtiyaçlarının dışında arta kalan zaman olarak ifade edilmektedir.

Serbest zamanı temel alan bu etkinliklere paralel olan bir başka tanımda ise; “bireylerin serbest zamanlarını değerlendirmek maksadıyla dinlenme, sosyalleşme, yeni insanlarla tanışma, beden sağlığını koruma ve eğlenmeye yönelik olarak katılım gösterdiği faaliyetlerin tamamı rekreasyondur” denilmektedir (Albayrak, 2012).

Rekreasyonun Özellikleri

Rekreasyon kavramının tanımı ile ilgili fikir birliği olmakla beraber bu konu hakkında uğraş gösteren birçok araştırmacıya göre bazı farklı noktalar olduğu öne sürülmektedir. Rekreasyonun herkes tarafından benimsenen ya da hemfikir olunan bazı özellikleri bulunmaktadır. Bu özellikler şu şekilde sıralanabilir: (Karaküçük 2014)

Rekreasyonun teriminin tanımı konusunda hemfikir olmakla birlikte bu konuda uğraş veren birçok bilim insanına göre bazı farklılık bulunur herkes tarafından kabul edilebilen veya üzerinde fikir birliğine varılan özellikleri bulunur (Karaküçük 2014). Bu özellikleri şu şekilde sıralaya biliriz

- 1- Kişide özgürlük hissi meydana getirir.
- 2- İş yaşamından arta kalan zamanda yapılır
- 3- Rekreatif etkinliklerin meydana getirdiği anlam kişiden kişiye değişiklik gösterebilir.
- 4- Rekreasyon etkinlikleri katılımcılarının neşe ve keyif kaynağı haline gelmektedir.
- 5- Tembellik karşıtı etkinliklerdir.
- 6- Rekreasyon etkinlikleri bir başkası adına gerçekleştirilemez, bireyin kendisi içindir ve bireyseldir.
- 7- Rekreasyon rutin giden hayatta değişim ve değişikliği sağlamaktadır.

¹ Arş. Gör. İstanbul Esenyurt Üniv.BESYO aslibekiroglu97@hotmail.com

8- Rekreasyon faaliyetlerinin seçimi kişinin kendi isteğine göre gerçekleşmektedir.

9- Rekreasyon etkinlikleri toplum ve birey nezdinde sosyal yaşama uygun ve birleştirici olmalı, topluma ve bireye faydalar sağlamalıdır.

10- Rekreasyon etkinliklerinin gerçekleşme aşamasında tatmin ve doyum sağlanmaktadır.

Rekreasyon Türleri

Rekreasyonu meydana getiren faaliyetler ve kapsayan alanlar incelendiğinde rekreasyon faaliyetlerinin çeşitlilik kazanmasında etkin rol oynayan birçok etmenin bulunduğu bilinmektedir. Bu etmenler sosyal, fiziksel, psikolojik olarak ayrılabilceği gibi eğlence, spor, bilgi, sağlık gibi alanlara da ayrılabilir. Müderrisoğlu ve Uzun'un 2004'te yaptıkları çalışmada rekreasyon türlerini şu şekilde sınıflandırmışlardır:

a) Mekânsal Açıdan Rekreyasyon;

- Kapalı Alan Rekreyasyonu
- Açık Alan Rekreyasyonu

b) Katılımcı Sayısına Göre Rekreyasyon

- Grup Halinde Yapılan Rekreyasyon
- Bireysel Rekreyasyon

c) Aktivitelere Katılım Biçimlerine Göre Rekreyasyon

- Edilgen Rekreyasyon
- Etken Rekreyasyon

d) Yerel Sınıflandırma Yönünden Rekreyasyon

- Uluslararası Rekreyasyon
- Ulusal Rekreyasyon

e) Fonksiyonel Yönden Rekreyasyon;

- Sanatsal Rekreyasyon
- Estetik Rekreyasyon
- Fiziksel Rekreyasyon
- Sağlık Rekreyasyonu
- Turistik Rekreyasyon
- Sosyal Rekreyasyon
- Ticari Rekreyasyon
- Kültürel Rekreyasyon

- Sosyal Rekreasyon

Terapötik Rekreasyon Kavramı

Engeli olan bireyleri rehabilite etmek amacıyla gerçekleştirilen etkinliklerin büyük ölçüde zorunlu olduğu bilinmektedir (Babic ve ark. 2011: 1). Terapötik rekreasyon, rehabilitasyon faaliyetleri içinde en sık başvuru olan yöntemdir. Terapötik rekreasyon kavramı “engelli, hasta ve yaşlılar (özel gruplar) için özel şekilde tasarlanmış rekreatif faaliyetler yolu ile kişilerin oynayarak, eğlenerek, yarışarak, mutlu olarak, uğraşarak bütün vücut gelişimlerine katkı sağlayan etkinlikler” olarak ifade edilmektedir. Bu bağlamda terapötik rekreasyon faaliyetleri yoluyla engeli olan kişilerin sahip oldukları ruhsal, fiziksel, sosyal ve zihinsel yöndeki dezavantajlı durumların en aza indirgenmesi, bu şekilde engeli olan kişilerin hayatlarını bağımsız bir biçimde idame ettirebilmeleri amaçlanmaktadır (Karaküçük, 2014: 74). Terapötik rekreasyon etkinliklerinde ilk amaç katılım sağlayanların sağlıklarına tekrar kavuşmalarını sağlamaktır. İlerleyen süreçlerde katılım sağlayanların fonksiyonel problemlerini iyileştirmek, olan fonksiyonel problemleri ortadan kaldırmak ya da etkenlerini minimuma indirmek hedeflenmektedir (Ayçeman, 2014). Terapötik rekreasyon etkinlikleri bazı rahatsızlıkların (mesela spinal kord yaralanmaları) tedavi süreçlerinde vazgeçilmez bir konumda olduğu bilinmektedir (Gassaway ve ark. 2011: 176; Akt. Göbel, 2016).

Terapötik rekreasyon faaliyetlerine katılım sağlayanlar kendilerinin değerli olduklarını hissettikleri için etkinliklere katılma istekleri de artış göstermektedir. Bu durum da faaliyetlere katılım sağlayacak kişilerin kendilerine uygulanacak tedavileri de kabul etmelerine olanak sağlamaktadır. Bu bağlamda terapötik rekreasyon etkinliklerine katılımın fazla olması, ilaçla tedavi giderlerini de azaltmaktadır. Terapötik rekreasyon etkinlikleri, katılım gösteren kişiler açısından büyük önem arz etmesine rağmen, ülkemizde bilhassa hastanelerde terapötik rekreasyon çalışmalarına gereken önemin verilmediği, hastanelerdeki terapötik rekreasyon birimlerinin sayılarının çok az olduğu bilinmektedir (Demirci, 2013: 202-203).

Terapötik Rekreasyonun Amaçları

Terapötik rekreasyon faaliyetlerinin amaçları şu şekilde ifade edilmektedir (Karaküçük, 2012, s. 26).

- Kişinin sosyalleşmesini sağlamak,
- Kullanılabilen eğlence kaynaklarını fark etmelerine olanak sağlamak,
- Ortamın düzenini bozan ve yıkıcı olan davranışlar azalmak,
- Zihinsel olan engelleri azaltmak,
- İleride olabilecek rahatsızlıkların önüne geçmek, (obezite gibi)
- Mevcut durumdaki engellerin etkilerini minimuma indirmek,

- Özel gereksinimi olan kişilerin hayat kalitesini artırmak,
- Yaşam memnuniyetini ve kalitesini artırmak,
- Kişinin öz güveninin artmasını sağlamak,
- Kişilerin muhakeme kabiliyetlerini geliştirmek,
- Bireyin, topluluğun olduğu platformlarda hareket kabiliyetini geliştirmek,
- İşlevsel yaşam kabiliyetlerini geliştirmek,
- Yaşamlarını bağımsız olarak idame ettirebilmelerine olanak sağlamak,
- Sağlık yönünden işlevsel kabiliyetlerini artırmak,
- Var olan sorunlardan mümkün olduğu kadar uzaklaştırmak,
- Kişilerin aktivitelere katıldığı için eğlenmelerini, haz ve zevk almalarını sağlamak,
- Sorunlara ve farklılıklara karşı uyum sağlayabilmek,
- Klinik yerlerin ve hastane ortamlarının sıkıcı yapısından uzaklaşmak,
- Devamlı şekilde kullanılan ilaçların olabilecek yan etkilerini azaltmak,
- Toplumsal davranışı geliştirerek, toplumsal bütünleşmeyi sağlamak,
- Aile bireyleriyle olan bağı güçlendirmek,
- Bazı rekreasyon çalışmalarını kendi başlarına gerçekleştirebilmelerini sağlamak,
- Stres, anksiyete ve depresyon gibi olumsuz rahatsızlıkları en aza indirmek,
- Kuvvet ve fiziksel kapasite kaybının önlenmesini ve geliştirilmesini sağlamak,
- Bireyler arası daha etkin ilişkiler kurabilir duruma gelmelerini sağlamak,
- Etkinlikleri, kişinin kendi istediği doğrultusunda ve özgürce seçebilmelerini sağlamak

Terapötik Rekreasyonun Kullanım Alanları

Terapötik rekreasyon geçmiş zamandan günümüze değin birçok farklı alanlarda kullanılan, tedavi edici özelliği olan bir metot olarak kendini göstermektedir.

Düzenli şekilde uygulanan ilk örneği; 1854-1856 senelerinde var olan Kırım Savaşı'ndan olumsuz yönde etkilenen erlerin endişe, kaygı gibi sorunlarını azaltabilmek için Florence Nightingale isimli hemşirenin hastanenin içinde kurmuş olduğu kafeterya ve burada gerçekleştirilen kitap okuma, müzik, tiyatro ve oyun aktiviteleridir (Çetiner, 2012). Sonrasında daha çok yaygınlık gösteren terapötik rekreasyon uygulama alanları; geliştirici öğrenme merkezleri, stres bakım üniteleri, yatılı ve uzun süre devam eden bakım olanakları, halka ait ya da özel olarak hizmet veren psikolojik ve medikal destekli olan sağlık merkezleri, sağlıklı yaşam merkezleri, destekli yaşam hizmeti veren merkezler, rekreasyon ve park departmanları, okullarda hizmet veren özel eğitim programları, engelli bakım merkezleri, sağlık turizmi merkezleri, yetişkin günlük bakım merkezleri, mental sağlık hizmeti veren merkezler, üniversiteler, yaşlı bakım merkezleri, huzurevleri, anlık hizmet veren bakım merkezleri, yurtlar ve hak okulları şeklinde karşımıza çıkmaktadır (academicana.com).

Uygulama alanlarının genişliği göz önüne alındığında kişilerin serbest zamanlarında gerçekleştirebileceği çok fazla rekreasyon etkinliklerinin varlığı bilinmektedir. Çeşitlin fazla olduğu bu rekreasyon etkinliklerinin çoğu alanda çeşitli sebeplerle uygulandığı yapılan araştırmalarda da bilinmektedir. Gerçekleştirilen bu faaliyetler sebebiyle kişilerin ailesi ve arkadaşları ile daha çok vakit geçirmek, kabiliyetlerinin farkına varmak, hastalıklardan kurtulmak veya korunmak ve kendini geliştirmek gibi farklı birçok alanda gelişim gösterdiği görülmektedir. Zaman içerisinde pozitif yönde gösterilen bu gelişimler kişilerin yaşamlarına olumlu açıdan birçok farklılık meydana getirmekte olup, bu durum davranışlarına da yansımaktadır. Böylece kişilerin yaşantılarındaki beklentileriyle asıl yaşamları arasındaki dengeyi sağlayarak daha kaliteli ve sağlıklı bir biçimde hayatlarını idame ettirebileceklerdir. Özetle, rekreasyon faaliyetlerine katılım sağlayanların daha kaliteli bir yaşam sürdükleri görülmektedir (Er, 2021).

Terapötik Rekreasyonun Yararları

Terapötik etkinlikler, sağlık problemi olan bireylerin bu problemi çözüme kavuşturabilmeleri için uygun bir ortam sağlayan rekreasyonel etkinliklerdir. Bu etkinlikler neticesinde insanlar daha sağlıklı bir yaşam sürdürmektedirler. Terapötik aktiviteler; iyileşme, sosyalleşme ve ruh sağlığı süreçlerini hızlandıran faaliyetleri içermektedir (Robertson ve Long, 2008: 4). Terapötik rekreasyon faaliyetleri herkes tarafından uygulanabilmektedir ancak bu faaliyetlerin kapsamı kişilerin kategoriye göre değişebilmektedir. Çünkü herkesin kendine özgü gereksinimleri bulunmaktadır. Bu gereksinimler karşılanırken rekreasyon faaliyetlerinden yararlanılmaktadır. Sağlıklı bireyler bu gereksinimlerini kendi başlarına karşılayabilmektedirler ancak özel ihtiyaçları olan insanlar da bulunmaktadır. Özel

ihtiyaçları olan insanlar, yardım almadan kendi hayatlarını ve günlük rutinlerini gerçekleştirmektedirler. Örneğin; konuşma, zihinsel, görme, işitme, ortopedik engeli olan veya bu engellerin birkaçına sahip olan bireyler, genetik bozukluğu olan bireyler, bakıma muhtaç bireyler özel gereksinimli bireyler olarak kabul edilmektedir (Karakkk, 2012, s. 35). Terapötik rekreasyonun temel amacı, yeni beceriler kazanırken bağımsız yaşama karşı anlayışlı duruş sergileyen, fiziksel olarak zinde, kişiliğe sahip ve en önemlisi serbest zamanlarını yararlı bir şekilde değerlendirmeyi yaşam biçimine haline getiren bireyler yetiştirmeye yardımcı olmaktır. Bu bağlamda terapötik rekreasyonun başlıca özellikleri şu şekilde sıralanabilmektedir (Kement, 2014):

- Gerçekleştirilen etkinlikler zihinsel gelişimi desteklemektedir.
- Bireysel verim ve başarıyı olumlu yönde etkilemektedir.
- Sosyal yaşam ve verilen özel eğitimler arasındaki dengeyi sağlamaktadır.
- Kişinin sosyalleşmesine katkı sağlayarak hayal gücünü geliştirmektedir.
- Kinin yetenek seçiminin tespit edilmesinde doğal ve etkili bir metottur.
- Bireyin yaşam kalitesini artırarak, dayanışmayla bütünleşmesine katkıda bulunmaktadır.
- İlerleyen zamanlarda meydana gelmeye eğimli olan fiziksel ve ruhsal gerilemeyi azaltabilmekte ya da önüne geçebilmektedir.
- Ruhsal sağlık yönünden motivasyon, zgven ve moral sağlamaktadır.
- Bireyin ailesine dolaylı olarak moral ve motivasyon sağlamaktadır.
- Bireyin yetenek ve kabiliyetlerini geliştirmesine olanak sağlamaktadır.
- Kişinin fiziksel sağlık gelişimini olumlu yönde etkilemektedir (Akt. Uzun Dönmez, 2019).

Bu faydaların yanı sıra alan yazında terapötik rekreasyonun oldukça önemli olan birincil yararı sağlık dışında sosyal, bilişsel, fiziksel, psikolojik faydaları da bulunmaktadır. Bu faydalar dört ana grupta şu şekilde açıklanmaktadır:

Fiziksel Faydaları

Fiziksel faaliyetler, bireylerin fiziksel zindeliğini geliştirmekte, sabit ve hareketsiz yaşamın bireyler üzerindeki olumsuz etkilerini azaltmakta ve bazı fizyolojik rahatsızlıkların hızlı gelişimini önlemektedir veya tamamen iyileşmesini sağlamaktadır. Belirli düzen içerisinde gerçekleştirilen fiziksel aktiviteler, kalp ve damar riski, akciğer hastalıkları, obezite, romatizmal hastalıklar ve benzeri kronik

problemlerin önüne geçebilmektedir veya vücudumuzdaki problemleri tedavi edebilmektedir (Vella ve ark., 2013). Bu konudaki hakkında araştırmacılar, kişilerin yaşıyla bağlantılı olan birtakım fiziksel problemlerin önleyebilecek bilgi paylaşımında bulunmuşlardır (Caldweell, 2005). Yapılan araştırmalar neticesinde spor ve düzenli yapılan fiziksel aktivitelerin, engelli kişiler üzerinde fiziksel ve ruhsal yararlar sağladığı tespit edilmiştir (Savucu ve ark 2006).

Psikolojik Faydaları

Terapötik rekreasyon yöntemleri, belirli durumlarda bireylerin kendi varoluşsal sorunlarıyla başa çıkmalarına, yaşamlarındaki olumsuzluklarla baş etmelerine, başkalarıyla ilişkilerinde yaşamlarına uyum sağlamalarına yardımcı olmaktadır ve bu yönüyle psikolojik anlamda desteği de sağlamaktadır (Wozencroft ve ark., 2012). Bunun nedeni, kişinin kabiliyet ve becerilerinin gerçekleştirdiği etkinlikler esnasında etkin olması, kişinin kendine olan güvenini kazanması, kedinin olumsuz yönlerini kabul etmesini ve sosyalleşmesini destekler. Olumlu duygulara sahip insanların olumsuz duygulara sahip olması zorlaşmaktadır (Vella ve ark., 2013). Yaptığı işten mutlu olmak ve kendini iyi hissetmek, başka bir deyişle eğlenmek kişinin ruh haline olumlu yönde büyük bir etki yapmaktadır (Dattilo ve ark., 1998).

İnsanlara kendilerini iyi hissettirme duygusunu eklemek ve bunu yapabileceklerine inandırmak, onların hayatlarını ve başarı duygularını sevmelerine yardımcı olacaktır. Tedavinin ana odağı, çoğu insanın belirli zamanlarda ruhsal durumuyla tek başına baş edememesidir. Kişilerin kendilerini tanımalarında, yeteneklerini görmelerinde, fiziksel güçlerini artırmalarında ve yaşam kalitelerini yükseltmelerinde etkin rol oynar (Frisch 2005). Olumlu duygulara büyük ölçüde katkıda bulunan unsurlardan biri, insanların yetenek ve becerilerine göre katıldıkları ve uyum sağladıkları serbest zaman etkinliği olan fiziksel faaliyetlerdir (Carruthers ve Hodd, 2007).

Bilişsel Faydaları

Serbest zaman değerlendirme etkinliklerine katılmanın bilişsel faydaları, bireyin düşünme ve algısal yeteneklerine göre hareketini kontrol etme becerilerinin yanı sıra aldığı kararları uygulamaya geçirebilme, yaşam tarzını ve sağlık durumunu etkileyen özellikleri uygulama becerisi olarak ifade edilebilir. İnsanların davranışlarını kontrol etmek, dikkat süresi, odaklanma, hafıza ve karar verme gibi bilişsel kazanımları içermektedir (Caldwell 2005). Bilişsel yetenekler; olumlu ve doğru şekilde kullanılırsa vücuttaki olumlu duyguların yenilenmesine, ruhsal olarak doyurulursa faydalı düşünmeye ve sağlıklı davranışa olumlu katkı sağladığı söylenmektedir (Carruthers ve Hood, 2007).

Sosyal Faydaları

Kişiler için; sosyal becerileri geliştirmeye, insanlarla çalışmaya ve etkileşime girmeye ayrıca bireylerin sosyal olarak kabul edilemez davranışlarını azaltmaya yardımcı olmaktadır. Serbest zaman aktivitelerine katılmak, bireyin kendi gerçekliğini fark etmesine yardımcı olur, bireyin toplumla sosyal anlamda bütünleşmesini sağlar, toplumda yer edinmesine, kendini ifade etmesine olanak sağlar ve bireysel sağlığına da faydalıdır (Passmore 2003). İlişkiler ayrıca insanlar arasındaki ilişkileri ve etkileşimleri olumlu yönde etkilemekte ve fayda sağlamaktadır. Aile ve arkadaşlarla vakit geçirmek için fırsatlar yarattığında kaliteli zaman geçirmekten keyif alan kişilerin içsel motivasyonlarına katkıda bulunmaktadır. Sosyal aktiviteler, özel durumdaki insanlara ağrıyı dindirmek, güven oluşturmak ve düşünen beyin aktivitesi oluşturmak için fırsatlar yaratır ve sosyal ilişkilerle bireylerin yaşamlarına anlam vererek bireylerin sağlıklı yaşamlar sürmesini sağlar (Gassaway ve ark. 2011). Serbest zaman etkinlikleri; insanların gün boyu stres altında olmasından dolayı başa çıkma becerilerini geliştirerek büyük ölçüde sosyal faydalar oluşturmaktadır (Vella vd., 2013).

(TEROPOTİK)

KAYNAKÇA

- Albayrak A. (2012). İstanbul'daki konaklama işletmelerinin rekreasyon faaliyetlerinin değerlendirilmesi. *Online Academic Journal of Information Technology*. 3(8):43-58.
- Karaküçük S, (2014). Rekreasyon: boş zamanları değerlendirme. Suat Karaküçük
- Daşkiran, H. (2019). Terapötik rekreasyon aktivitelerinin hafif zihinsel engelli bireylerin ruhsal uyumları üzerine etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Müderrişoğlu H, ve Uzun S. (2004) Abant izzet baysal üniversitesi orman fakültesi öğrencilerinin rekreasyonel eğilimleri, Süleyman Demirel Üniversitesi Orman Fakültesi Dergisi, A(2):108-121.
- Er, H. (2021). Madde bağımlılarına uygulanan terapötik rekreasyon aktivitelerinin yaşam kalitesi ve rekreasyon fayda düzeylerine etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Düzce.
- Ayçeman, N. (2014). Rekreasyon Terapisi nedir? <http://www.saglikterapi.org/tag/terapotik-rekreasyon/> Erişim tarihi: 21.12.2022
- Gassaway, J., Dijkers, M., Rider, C., Edens, K., Cahow, C., Joyce, J. (2011). Therapeutic recreation treatment time during inpatient rehabilitation. *The Journal of Spinal Cord Medicine*, 34(2), 176-185.
- Demirci, Ç. (2013). Hasta Memnuniyetinin Arttırılmasında Farklılaştırma Politikaları: Terapötik Rekreasyon. II. Rekreasyon Araştırmaları Kongresi Bildiri Kitabı, 31 Ekim – 3 Kasım 2013, Aydın, 195-205.
- Göbel, Ö. (2016). Önleyici terapötik rekreasyon uygulaması; işitme engellilere yönelik çalışma. Yüksek Lisans Tezi. Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Manisa.
- Karaküçük, S. (2012). Terapatik Rekreasyon Bir Örnek Uygulama: OSEP (Otistik Bireyler Spor Eğitim Projesi). Ankara: Gazi Kitabevi.
- Çetiner H. (2019). Sağlık Rekreasyonu Kapsamında Terapatik Rekreasyon Uygulamaları. *Journal of Recreation and Tourism Research*.;6(4):405-411. 62.
- Karaküçük S. (2012). Terapatik rekreasyon bir örnek uygulama: OSEP (Otistik Bireyler Spor Eğitim Projesi), Ankara: Gazi Kitabevi,
- Rekreasyon Terapisi | ACADEMICANA (Erişim Tarihi:25.12.2022) Rekreasyon Terapisi | ACADEMICANA
- Robertson, T., Long, T. (2008). Foundations of the rapeuticrecreation. *Human Kinetics*.

- Kement, Ü. (2014). *Rekreasyona Giriş. A. Yaylı (Yay. Haz.). Rekreasyonun Diğer Alanlar İle İlişkisi* (s. 124-125). Ankara: Detay Yayıncılık.
- Uzun Dönmez, M. (2019). *Otizmlı çocukların yaşam kalitesinde hippoterapinin etkisinin incelenmesi: Terapötik rekreasyon uygulaması* (Master's thesis, Hitit Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Vella EJ, Milligan B, Bennett JL, (2013). Participation in outdoor recreation program predicts improved psychosocial well-being among veterans with post-traumatic stress disorder: A Pilot Study, *Military Medicine*, 178 (3), 254-260.
- Caldwell L, (2005). Leisure and health: Why is leisuretherapeutic. *British Journal of Guidance & Counselling*, 33(1), 7-26.
- Savucu Y, Karahan B Sirmen S, Erdemir İ. Zihinsel Engelli Bireylerde Basketbol Antrenmanının Fiziksel Uygunluk Üzerine Etkilerinin Belirlenmesi.
- Wozencroft AJ, Waller SN, Hayes GL, Brown LY. (2012). Spirituality and the therapeutic recreation practitioner: Exploring the implications for practice and research, *Journal of the Christian Society for Kinesiology and Leisure Studies*, 2(1), 41-53.
- Dattilo J, Kleiber D, Williams R, (1998). Self-determination and enjoyment enhancement: A Psychologically-Based Service Delivery Model for Therapeutic Recreation, *Therapeutic Recreation Journal*, FourthQuarter, 258-271
- Frisch M, (2005). *Quality of life therapy: Applying a life satisfaction approach to positive psychology and cognitive therapy*, Hoboken, NJ: John Wileyand Sons.
- Carruthers CP, Hood CD, (2007). Building a life of meaningthroughtherapeuticrecreation: Theleisure andwell-being model part I, *Therapeutic RecreationJournal*, 41(4), 276297
- Passmore AE, (2003). Theoccupation of leisure: Three typologies and the irin fluence on mental health in adolescence, *OTJR - Occupation, ParticipationandHealth*23 (2), 7683.
- Gassaway J, Dijkers M, Rider C, Edens K, Cahow C, Joyce J, (2011). Therapeutic recreation treatment Time during inpatient rehabilitation, *The Journal of Spinal Cord Medicine*, 34, 2, 176- 85.

Aile Yanında Yaşayan ve Yaşamayan Çocukların Rekreasyonel Etkinliklere Katılımlarının Önündeki Engellerin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi

Barış KARAOĞLU¹,

Mehmet Behzat TURAN²,

Kenan KOÇ³

1. GİRİŞ

Günümüzde endüstri ve teknolojiadaki gelişmeler, kalkınma ve refahtaki büyük aşamalar ile makinenin insan üzerindeki egemenliği çalışmaya bir tepki oluşturarak, boş zamanlara olan ilginin artmasına neden olmuştur (Çolakoğlu ve Yenel, 2003). Buna paralel olarak, kişilerin boş zamanlarını değerlendirmelerine yönelik çok seçenekli hizmetler sunan canlı bir sektör de oluşmuştur. Ekonomik verimliliğin artması ve çalışma koşullarının iyileştirilmesiyle ortaya çıkan bu boş zamanın bilinçli bir şekilde değerlendirilmesi, pozitif sonuçları olacak bütünsel bir çaba olmalıdır (Özdilek, Demirel ve Harmandar, 2007). Boş zaman, zorlama duygusunun en az olduğu, kişinin kendi yargı ve seçimine göre kullandığı, isteğe bağlı bir zaman parçası olarak da tanımlanabilir (Karaküçük, 2014). Başka bir tanıma göre; Boş zaman, bireyin hem kendisi ve hem de başkaları için bütün zorluklardan veya bağlantılardan kurtulduğu ve kendi isteği ile seçeceği bir faaliyetle uğraştığı zamandır. Bireyin özgürce istediği gibi kullanabildiği zamandır. Fakat bu kavram insandan insana değişmektedir. Biri için “iş” olan faaliyet başka biri için boş zaman faaliyeti olabilir (Bakır, 1990).

Çalışma dışı zamanın yani boş zamanın kullanımı rekreasyon kavramını ortaya koymuş ve insanlar bu kavramı her geçen gün daha da geliştirerek zenginleştirmişlerdir (Soyer ve Can, 2003). Rekreasyon kavramına terim olarak baktığımızda; rekreasyon terimi yenilenme ya da toparlanma olarak ifade edilen Latince recreatio kelimesinden gelmektedir. Bu terim enerjinin yeniden yapılanması veya işlev yeteneğinin restorasyonu anlamına gelmektedir (Ayyıldız, 2015, Kelly, 1990). Bazı tanımlar rekreasyonu yalnızca yenilenme olarak açıklarken, birçoğu da onu aktivite yönüyle ele alır (Torkildsen, 2005). Rekreasyon, çalışma ve günlük rutin işlerin sonrasında bir yenilenme yaşantısıdır (Jensen ve Naylor, 1999). Farklı bir

¹ Bingöl Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi,

² Erciyes Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

³ Erciyes Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

tanıma göre rekreasyon, insanların boş zamanlarında yaptıkları etkinlikleri ifade eden bir kavramdır ve insanın çalışma saatleri dışındaki boş zamanlarında katıldığı etkinliklerle ilgilidir” şeklinde tanımlanmaktadır (Ekinci ve ark. 2014).

Bireylerin sosyalleşmesine ve istenilen olgunluğa erişmesine yardımcı olan, toplumsal etkileşimin sağlanmasında çeşitli platformlar etkin rol oynamaktadır (Beltekin ve ark. 2019). Rekreasyonel etkinliklere katılımın bu olumlu katkılarına rağmen bireylerin değişik sebepler nedeniyle kendileri için oldukça önemli olan bu tür etkinliklere katılmadıkları ya da çeşitli engeller nedeniyle katılamadıkları görülmüştür. “Engel” kavramı boş zaman literatüründe “bireyin boş zamanlarında rekreasyonel etkinliklere katılımını engelleyen veya kısıtlayan ve birey tarafından karşılaşılan nedenleri ifade etmektedir (Karaküçük ve Gürbüz, 2007). Yapılan ampirik çalışmaların sonuçlarına göre ise, bireyin rekreasyonel aktivitelere katılımını etkileyen temel faktörler önem sırasına göre; “para”, “zaman”, “arkadaş eksikliği”, “ulaşım” ve “tesis” olarak belirlenmiştir (Shinew ve ark. 2004).

Buradan hareketle bu araştırmanın temel amacı, ailesi yanında yaşayan ve yaşamayan çocukların boş zamanlarında rekreatif etkinliklere katılımlarının önündeki algılanan engelleri belirlemek; bu engellerin bazı bağımsız değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığını ortaya koymaktır.

2. YÖNTEM

2.1. Çalışma Grubu

Araştırma; ailesi yanında yaşayan ve yaşamayan çocukların rekreasyonel etkinliklere katılımlarını engelleyen nedenler ile çocukların demografik özellikleri arasındaki ilişkiler konularında durum tespiti yapılacağından dolayı betimsel nitelik taşımaktadır. Örneklem grubunu çocuk esirgeme kurumunda yaşayan 70 çocuk ve ailesi yanında yaşayan 70 çocuk oluşturmaktadır.

2.2. Veri Toplama Araçları

Araştırmada kullanılan veri toplama araçları; Boş zaman engelleri ölçeği ve sosyo demografik bilgi formu uygulanmıştır.

2.3. Gönüllü Guruplarının Oluşturulması

Çalışmaya tesadüfî yöntemle seçilmiş 140 çocuk katılmıştır.

Tablo 1. Katılımcıların Sosyo Demografik Özellikleri

	Değişkenler	N	%
Cinsiyet	Erkek	74	52,9
	Kadın	66	47,1
Yaş	14	99	70,7
	15	26	18,6
	16	5	3,6
	17	10	7,1
Gelir Durumu	Kötü	4	2,9
	Normal	54	38,6
	İyi	53	37,9
	Çok İyi	29	20,7
Haftalık Boş Zaman	0-12saat	4	2,9
	13-24saat	45	32,1
	25-36saat	40	28,6
	37-48saat	36	25,7
	49-60saat	15	10,7
Aile ile birlikte Olma Durumu	Evet	70	50,0
	Hayır	70	50,0

2.4. Sosyo-Demografik Bilgi Formu

Sosyo demografik bilgi formu, katılımcıların yaş, cinsiyet, refah düzeyi, haftalık boş zaman ve aile ile birlikte olma durumu bilgilerini elde etmek amacıyla 5 soru içermektedir.

2.5. Boş Zaman Engelleri Ölçeği

Öğrencilerin, rekreasyonel etkinliklere katılımının önündeki engelleri öğrenci algısına göre belirlemede Alexandris ve Carroll (Alexandris & Carrol, 1997) tarafından geliştirilen, Karaküçük ve Gürbüz (Karaküçük & Gürbüz, 2007) tarafından Türkçeye uyarlanan, Gürbüz ve diğerleri (Gürbüz & ark. 2010) tarafından doğrulayıcı faktör analizi ile faktör yapısı yeniden test edilen “Boş Zaman Engelleri Ölçeği” veri toplama aracı olarak kullanılmıştır. Özgün ölçek, 29 madde ve 7 alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlar; (a) Birey Psikolojisi, (b) Bilgi Eksikliği, (c) Tesisler/Hizmet, (d) Ulaşılabilirlik/Parasal, (e) Arkadaş Eksikliği, (f) Zaman ve (g) İlgi Eksikliği biçimindedir (2). Ölçeğin Türkçe formu ise 27 madde ve 6 alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlar; (a) Birey Psikolojisi (4 madde), (b) Sosyal Ortam ve Bilgi Eksikliği (5 madde), (c) Tesis/Hizmet ve Ulaşım (8 madde), (d) Arkadaş Eksikliği (3 madde), (e) Zaman (4 madde) ve (f) İlgi Eksikliği (3 madde) biçimindedir (Karaküçük & Gürbüz, 2006). Bu araştırmada kullanılan ölçek formu

ise 18 madde ve 6 alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlar; (a) Birey Psikolojisi (3 madde), (b) Bilgi Eksikliği (3 madde), (c) Tesis (3 madde), (d) Arkadaş Eksikliği (3 madde), (e) Zaman (3 madde) ve (f) İlgi Eksikliği (3 madde) biçimindedir Ölçek maddeleri (1) “Kesinlikle Önemsiz” ve (4) “Kesinlikle Önemli” biçiminde sıralanmakta ve puanlanmaktadır. Ölçek alt faktörleri için Cronbach Alpha güvenirlik katsayıları 0.65 ile 0.86 arasında değişirken ölçeğin tümü için 0.85 olarak hesaplanmıştır. Bu araştırmada toplanan veriler üzerinde hesaplanan Cronbach Alpha iç tutarlık katsayıları ise ölçek alt faktörleri için 0.60 ile 0.85 arasında değişirken ölçeğin tümü için 0.82’dir.

2.6. Verilerin analizi

Kişisel Bilgi Formu ve boş zaman engelleri ölçeğinden elde edilen veriler kodlanarak SPSS 20.0 paket programına girilmiş ve analizler bu program aracılığı ile yapılmıştır. Adaylara ilişkin kişisel bilgiler ve envanter toplam puanları ve faktör puanları frekans (f) ve yüzde (%) değerleri tespit edilerek verilmiştir. Ölçeklerden elde edilen puanlar arasındaki farklılığı ortaya koyabilmek için cinsiyet ve aile ile birlikte yaşama durumu için Independent t testi kullanılırken, yaş, gelir durumu ve haftalık boş zaman durumları için One Way Anova testi kullanılmıştır.

3. Bulgular

Tablo 2. Katılımcıların ankete verdiği cevapların betimsel istatistiği

	N	Minimum	Maximum	X±SS
Zaman ve İlgi Eksikliği	140	1,29	4,00	2,86±,58
Birey Psikolojisi	140	1,17	4,00	3,02±,56
Bilgi Eksikliği	140	1,00	4,00	3,09±,76
Ulaşım Sorunu	140	1,25	4,00	2,89±,63
Tesis Yetersizliği	140	1,75	4,00	2,96±,53
Arkadaş Eksikliği	140	1,00	4,00	2,87±,70
Boş Zaman Engelleri Toplam	140	9,95	23,83	17,71±2,69

Tablo 2’de görüldüğü gibi; katılımcıların boş zaman engelleri ölçeğinin alt boyutları olan zaman ve ilgi eksikliği skoruna ait ortalamaları 2,86, birey eksikliği skoruna ait ortalamaları 3,02, bilgi eksikliği skoruna ait ortalamaları 3,09, ulaşım

sorunu skoruna ait ortalamaları 2,89, tesis yetersizliği skoruna ait ortalamaları 2,96, arkadaş eksikliği skoruna ait ortalamaları 2,87 ve boş zaman engelleri toplam skoruna ait ortalamaları ise 17,71 olduğu görülmektedir.

Tablo 3. Cinsiyete Göre t- Testi Sonuçları

	Cinsiyet	n	X± Ss	t	P
Zaman ve İlgili Eksikliği	Erkek	74	2,87±,55	,223	,823
	Kız	66	2,85±,60		
Birey Psikolojisi	Erkek	74	3,04±,55	,527	,599
	Kız	66	2,99±,58		
Bilgi Eksikliği	Erkek	74	3,10±,68	,175	,861
	Kız	66	3,08±,84		
Ulaşım Sorunu	Erkek	74	2,88±,62	-,321	,749
	Kız	66	2,91±,65		
Tesis Yetersizliği	Erkek	74	2,96±,50	-,034	,973
	Kız	66	2,97±,56		
Arkadaş Eksikliği	Erkek	74	2,81±,72	-	,279
	Kız	66	2,94±,68		
Boş Zaman Engelleri Toplam	Erkek	74	17,67±2,65	-,156	,877
	Kız	66	17,74±2,76		

Tablo 3'ye göre; katılımcıların boş zaman engelleri ölçeğinden aldıkları puanlar, zaman ve ilgili eksikliği ($t=,223$, $p>0.05$), birey psikolojisi ($t=,527$, $p>0.05$), bilgi eksikliği ($t=,175$, $p>0.05$), ulaşım sorunu ($t=-,321$, $p>0.05$), tesis yetersizliği ($t=-,034$ $p>0.05$), arkadaş eksikliği ($t=-1,086$ $p>0.05$) alt boyutlarında ve boş zaman engelleri toplam ($t=-,156$, $p>0.05$) değerlerinde cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılıklar tespit edilmemiştir.

Tablo 4. Yaşa Göre Anova Sonuçları

	Yaş	n	X± Ss	F	P	LSD
Zaman ve İlgili Eksikliği	14 ¹	99	2,93±,53	3,565	,016	1-3 2-3 1-4
	15 ²	26	2,86±,65			
	16 ³	5	2,26±,53			
	17 ⁴	10	2,53±,59			
Birey Psikolojisi	14 ¹	99	3,10±,53	3,702	,013	1-3 1-4
	15 ²	26	2,94±,59			
	16 ³	5	2,55±,30			
	17 ⁴	10	2,67±,62			
Bilgi Eksikliği	14 ¹	99	3,22±,70	3,631	,015	1-2
	15 ²	26	2,87±,91			

	16 ³	5	2,73±,15			1-4
	17 ⁴	10	2,60±,73			
Ulaşım Sorunu	14 ¹	99	2,96±,60			
	15 ²	26	2,84±,67	4,031	,009	1-4
	16 ³	5	3,05±,67			2-4
	17 ⁴	10	2,28±,57			3-4
Tesis Yetersizliği	14 ¹	99	2,97±,55			
	15 ²	26	2,95±,57	,418	,740	
	16 ³	5	2,75±,18			-
	17 ⁴	10	3,07±,35			
Arkadaş Eksikliği	14 ¹	99	2,93±,69			
	15 ²	26	2,86±,73	1,399	,246	
	16 ³	5	2,60±,55			-
	17 ⁴	10	2,50±,72			
Boş Zaman Engelleri Toplam	14 ¹	99	18,11±2,5			
	15 ²	26	17,32±2,92	3,809	,012	
	16 ³	5	15,92±1,10			1-4
	17 ⁴	10	15,65±2,52			

Tablo 4’de, katılımcıların yaş değişkenine göre boş zaman engelleri incelendiğinde zaman ve ilgi eksikliği boyutunda en yüksek skorun 2.93±.53 ile 14 yaş grubuna, en düşük skorun ise 2.53±.53 ile 16 yaş grubuna ait olduğu görülmektedir. Birey psikolojisi boyutu incelendiğinde, en yüksek skorun 3.10±.53 ile 14 yaş grubuna, en düşük skorun ise 2.55±.30 ile 16 yaş grubuna ait olduğu görülmektedir. Bilgi Eksikliği boyutu incelendiğinde, en yüksek skorun 3.22±.70 ile 14 yaş grubuna, en düşük skorun ise 2.60±.73 ile 17 yaş grubuna ait olduğu görülmektedir. Ulaşım sorunu boyutu incelendiğinde, en yüksek skorun 3.05±.67 ile 16 yaş grubuna, en düşük skorun ise 2.28±.57 ile 17 yaş grubuna ait olduğu görülmektedir. Tesis yetersizliği boyutu incelendiğinde, en yüksek skorun 3.07±.35 ile 17 yaş grubuna, en düşük skorun ise 2.75±.18 ile 16 yaş grubuna ait olduğu görülmektedir. Arkadaş eksikliği boyutu incelendiğinde, en yüksek skorun 2.93±.69 ile 14 yaş grubuna, en düşük skorun ise 2.50±.72 ile 17 yaş grubuna ait olduğu görülmektedir. Boş zaman engelleri toplam boyutu incelendiğinde, en yüksek skorun 18.11±2.5 ile 14 yaş grubuna, en düşük skorun ise 15.65±2.52 ile 17 yaş grubuna ait olduğu görülmektedir. Yapılan istatistiksel analiz sonucunda anlamlı farklılık tespit edilmiştir.

Tablo 5. Gelir Durumuna Göre Anova Sonuçları

	Gelir Durumu	n	X± Ss	F	P	LSD
Zaman ve İlgili Eksikliği	Kötü ¹	4	2,54±,61	4,467	,005	1-4 2-4
	Normal ²	54	2,70±,49			
	İyi ³	53	2,89±,55			
	Çok İyi ⁴	29	3,14±,66			
Birey Psikolojisi	Kötü ¹	4	2,75±,10	2,600	,055	-
	Normal ²	54	2,96±,45			
	İyi ³	53	2,97±,57			
	Çok İyi ⁴	29	3,26±,69			
Bilgi Eksikliği	Kötü ¹	4	2,42±,69	1,442	,233	-
	Normal ²	54	3,16±,63			
	İyi ³	53	3,03±,83			
	Çok İyi ⁴	29	3,17±,82			
Ulaşım Sorunu	Kötü ¹	4	2,94±,83	2,507	,062	-
	Normal ²	54	2,80±,51			
	İyi ³	53	2,83±,68			
	Çok İyi ⁴	29	3,17±,67			
Tesis Yetersizliği	Kötü ¹	4	2,94±,31	1,799	,150	-
	Normal ²	54	2,87±,48			
	İyi ³	53	2,97±,57			
	Çok İyi ⁴	29	3,15±,53			
Arkadaş Eksikliği	Kötü ¹	4	2,17±,79	1,933	,127	-
	Normal ²	54	2,80±,59			
	İyi ³	53	2,91±,74			
	Çok İyi ⁴	29	3,00±,78			
Boş Zaman Engelleri Toplam	Kötü ¹	4	15,75±1,17	3,188	,026	1-4 2-4 3-4
	Normal ²	54	17,30±2,06			
	İyi ³	53	17,62±2,76			
	Çok İyi ⁴	29	18,90±3,34			

Tablo 5’de, katılımcıların gelir durumu değişkenine göre boş zaman engelleri incelendiğinde zaman ve ilgili eksikliği boyutunda en yüksek skorun 3.14±.66 ile çok iyi gelir durumu grubuna, en düşük skorun ise 2.54±.61 ile kötü gelir durumu grubuna ait olduğu görülmektedir. Birey psikolojisi boyutu incelendiğinde, en yüksek skorun 3.26±.69 ile çok iyi gelir durumu grubuna, en düşük skorun ise 2.75±.10 ile kötü gelir durumu grubuna ait olduğu görülmektedir. Bilgi Eksikliği boyutu incelendiğinde, en yüksek skorun 3.17±.82 ile çok iyi gelir durumu grubuna, en düşük skorun ise 2.42±.69 ile kötü gelir durumu grubuna ait olduğu görülmektedir. Ulaşım sorunu boyutu incelendiğinde, en yüksek skorun 3.17±.67 ile çok iyi gelir durumu grubuna, en düşük skorun ise 2.80±.51 ile normal gelir durumu grubuna ait olduğu görülmektedir. Tesis yetersizliği boyutu incelendiğinde, en

yüksek skorun $3.15 \pm .53$ ile çok iyi gelir durumu grubuna, en düşük skorun ise $2.87 \pm .48$ ile normal gelir durumu grubuna ait olduğu görülmektedir. Arkadaş eksikliği boyutu incelendiğinde, en yüksek skorun $3.00 \pm .78$ ile çok iyi gelir durumu grubuna, en düşük skorun ise $2.17 \pm .79$ ile kötü gelir durumu grubuna ait olduğu görülmektedir. Boş zaman engelleri toplam boyutu incelendiğinde, en yüksek skorun 18.90 ± 3.34 ile çok iyi gelir durumu grubuna, en düşük skorun ise 15.75 ± 1.17 ile kötü gelir durumu grubuna ait olduğu görülmektedir. Yapılan istatistiksel analiz sonucunda anlamlı farklılık tespit edilmiştir.

Tablo 6. Haftalık Boş Zamana Göre Anova Sonuçları

	Haftalık Boş Zaman	n	X± Ss	F	P	LSD
Zaman ve İlgi Eksikliği	0-12saat ¹	4	2,89±,79	1,085	,366	-
	13-24saat ²	45	2,91±,56			
	25-36saat ³	40	2,84±,68			
	37-48saat ⁴	36	2,93±,47			
	49-60saat ⁵	15	2,59±,48			
	0-12saat ¹	4	3,08±,50			
	13-24saat ²	45	2,97±,59			
	25-36saat ³	40	2,97±,58			
Birey Psikolojisi	37-48saat ⁴	36	3,28±,46	3,991	,004	2-4 3-4 4-5
	49-60saat ⁵	15	2,67±,38			
	0-12saat ¹	4	3,17±,43			
	13-24saat ²	45	3,18±,83			
	25-36saat ³	40	2,95±,84			
	37-48saat ⁴	36	3,27±,62			
	49-60saat ⁵	15	2,78±,56			
	0-12saat ¹	4	2,88±,32			
Bilgi Eksikliği	13-24saat ²	45	2,83±,58	,329	,858	-
	25-36saat ³	40	2,94±,69			
	0-12saat ¹	4	2,88±,32			
	13-24saat ²	45	2,83±,58			
Ulaşım Sorunu	25-36saat ³	40	2,94±,69	,329	,858	-
	0-12saat ¹	4	2,88±,32			
	13-24saat ²	45	2,83±,58			
	25-36saat ³	40	2,94±,69			

	37-48saat ⁴	36	2,96±,64		
	49-60saat ⁵	15	2,82±,72		
Tesis Yetersizliği	0-12saat ¹	4	3,19±,55		
	13-24saat ²	45	3,02±,57		-
	25-36saat ³	40	2,87±,55	,644	,632
	37-48saat ⁴	36	3,00±,47		
	49-60saat ⁵	15	2,93±,51		
	0-12saat ¹	4	3,42±,42		
	13-24saat ²	45	2,86±,76		
Arkadaş Eksikliği	25-36saat ³	40	2,88±,71	,950	,437
	37-48saat ⁴	36	2,91±,70		
	49-60saat ⁵	15	2,67±,53		
	0-12saat ¹	4	18,62±2,75		
	13-24saat ²	45	17,77±2,81		-
Boş Zaman Engelleri Toplam	25-36saat ³	40	17,44±2,97	1,561	,188
	37-48saat ⁴	36	18,34±2,39		
	49-60saat ⁵	15	16,45±1,82		

Tablo 6’de, katılımcıların haftalık boş zaman değişkenine göre boş zaman engelleri incelendiğinde zaman ve ilgi eksikliği boyutunda en yüksek skorun 2.93±.47 ile 37-48 saat grubuna, en düşük skorun ise 2.59±.48 ile 49-60 saat grubuna ait olduğu görülmektedir. Birey psikolojisi boyutu incelendiğinde, en yüksek skorun 3.28±.46 ile 37-48 saat grubuna, en düşük skorun ise 2.67±.38 ile 49-60 saat gurubuna ait olduğu görülmektedir. Bilgi Eksikliği boyutu incelendiğinde, en yüksek skorun 3.27±.62 ile 37-48 saat grubuna, en düşük skorun ise 2.78±.56 ile kötü gelir durumu gurubuna ait olduğu görülmektedir. Ulaşım sorunu boyutu incelendiğinde, en yüksek skorun 2.96±.64 ile 37-48 saat grubuna, en düşük skorun ise 2.82±.72 ile 49-60 saat gurubuna ait olduğu görülmektedir. Tesis yetersizliği boyutu incelendiğinde, en yüksek skorun 3.02±.58 ile 13-24 saat grubuna, en düşük skorun ise 2.19±.55 ile normal gelir durumu gurubuna ait olduğu görülmektedir. Arkadaş eksikliği boyutu incelendiğinde, en yüksek skorun 3.42±.42 ile 0-12 saat grubuna, en düşük skorun ise 2.67±.53 ile 49-60 saat gurubuna ait olduğu görülmektedir. Boş

zaman engelleri toplam boyutu incelendiğinde, en yüksek skorun 18.62 ± 2.75 ile 0-12 saat grubuna, en düşük skorun ise 16.45 ± 1.82 ile 49-60 saat grubuna ait olduğu görülmektedir. Yapılan istatistiksel analiz sonucunda anlamlı farklılık tespit edilmiştir.

Tablo 7. Aile ile Birlikte Olma Durumuna Göre t-Testi Sonuçları

	Aile ile Birlikte Olma	n	X± Ss	t	P
Zaman ve İlgi Eksikliği	Evet	70	$3.04 \pm .54$	3,808	,000
	Hayır	70	$2.67 \pm .56$		
Birey Psikolojisi	Evet	70	$3.17 \pm .53$	3,188	002
	Hayır	70	$2.88 \pm .55$		
Bilgi Eksikliği	Evet	70	$3.17 \pm .80$	1,248	,214
	Hayır	70	$3.01 \pm .71$		
Ulaşım Sorunu	Evet	70	$2.90 \pm .60$	1,897	,060
	Hayır	70	$2.80 \pm .65$		
Tesis Yetersizliği	Evet	70	$3.06 \pm .56$	2,081	,039
	Hayır	70	$2.87 \pm .48$		
Arkadaş Eksikliği	Evet	70	$3.07 \pm .67$	3,475	,001
	Hayır	70	$2.68 \pm .68$		
Boş Zaman Engelleri Toplam	Evet	70	18.51 ± 2.82	3,628	,000
	Hayır	70	16.93 ± 2.32		

Tablo 7’ya göre; katılımcıların aile ile birlikte olma durumundan aldığı puanlar, zaman ve ilgi eksikliği ($t=3,808$, $p<0.05$), birey psikolojisi ($t=3,188$, $p<0.05$), tesis yetersizliği ($t=2,081$ $p<0.05$), arkadaş eksikliği ($t=-3,475$ $p<0.05$) alt boyutlarında ve boş zaman engelleri toplam ($t=-3,628$, $p<0.05$) değerlerinde aile ile birlikte olma değişkenine göre anlamlı farklılıklar tespit edilmemiştir.

4. Tartışma ve Sonuç

Bu çalışmada, Yozgat ilinde ailesi yanında ve Yozgat çocuk esirgeme kurumunda yaşayan, yaşları 14 ile 17 arasında değişen 140 çocuğun boş zaman etkinliklerine katılımlarını engelleyen durumları tespit etmek amaçlanmıştır.

Tablo 2’ göre; ölçeğin tümünden alınan puanların aritmetik ortalaması Ort=17.71 ve standart sapması Ss=2.69’dur. Katılımcıların, bilgi eksikliği (Ort=3.09)

alt boyutunda ortalama puanlarının daha yüksek olduğu gözlenirken, Zaman ve ilgi eksikliği alt boyutunda (Ort=2.86) en düşük ortalama puana sahip oldukları tespit edilmiştir. Literatür incelendiğinde Yaşartürk ve diğerleri (Yaşartürk ve ark. 2016)'nin yapmış olduğu araştırmada sedanter kadınların boş zamanlarını engelleyen faktörlerin başında bilgi eksikliği faktörünün yer aldığı tespit edilmiştir. Bu çalışma bizim çalışmamız ile paralellik göstermektedir. Araştırmadan elde edilen bu bulgu, çeşitli örneklem grupları üzerinde konu ile ilgili yapılan çalışmalardan elde edilen bulgularla farklılık göstermektedir. Bu çalışmalar (Amin ve ark. 2011; Güngörmüş ve ark. 2006; Gürbüz ve ark. 2010; Özdilek ve ark. 2007; Kandaz ve Hergüner, 2007; Çolakoğlu, 2005; Shah ve Yusof, 2007; Cerin ve ark. 2010; Masmanidis, 2009) incelendiğinde, rekreatif etkinliklere katılımın önündeki engellerin genellikle zaman ve ilgi yetersizliği ve tesis yetersizliği ile ilgili olduğu gözlenmektedir.

Tablo 3'e göre bu çalışmada cinsiyet değişkeni ile boş zaman engelleri arasında istatistiksel olarak herhangi bir anlamlı ilişkiye rastlanmamıştır. Literatür incelendiğinde Çelik'in (2011), Lakot'un (2015), Kahraman ve diğerlerinin (2017) ve Güler'in (2017) yapmış oldukları çalışmalar da cinsiyet değişkeni ile boş zaman engelleri arasında istatistiksel olarak herhangi bir anlamlı ilişki tespit etmemişlerdir. Bu çalışmalar araştırmamız ile paralel göstermektedir. Çoruh'un (2013), Tolukan'ın (2010), Alexandris ve Carroll'ın (1997), Ekinci ve diğerlerinin (2014), Aksoy'un (2016), Gürbüz ve diğerlerinin (2010), Özşaker'in (2012), Kuyulu (2022) yapmış oldukları çalışmalarda ise yapılmış olan bu çalışmanın aksine; cinsiyet değişkeni ile boş zaman engelleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir.

Araştırmamız da cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılıklar tespit edilmemesine rağmen kız çocuklarının rekreatif etkinliklere katılmalarında daha fazla engel ile karşılaştıkları tespit edilmiştir. Bunun sebebinin kız çocuklarının sosyal ortamlarda kendilerini güvende hissetme kaygılarının daha fazla olması, toplum olarak kız çocuklarının genelde evde zaman geçirmeleri gerektiği sonucuna inanma ve aile baskısı yüzünden rekreatif etkinliklere katılma da erkeklere nazaran daha az fırsat verilmesinden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Tablo 4'e göre yaş değişkeni ile boş zaman engelleri alt boyutlarından zaman ve ilgi eksikliği, birey psikolojisi, bilgi eksikliği, ulaşım sorunu ve boş zaman engelleri toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Literatür incelendiğinde, Tawfik Âmin ve diğerlerinin (2011), Alexandris ve Carroll'un (1997) ve Torkildsen'in (1999) yapmış oldukları çalışmalarda yaş değişkeni ile boş zaman engelleri arasında anlamlı farklılıklar tespit etmişlerdir. Bu çalışmalar araştırmamız ile paralel göstermektedir. Fakat Demirel ve Harmandar'ın (2009) üniversite öğrencileri üzerine yaptıkları çalışmada katılımcıların boş zaman

engelleri ile yaşları arasında anlamlı bir farklılık bulamamıştır. Bu çalışma araştırmamız ile paralellik taşımamaktadır. Süzer (1996)'in boş zamanların değerlendirilmesi olgusu, değişik yaş dönemleri için ele alınan ve her dönemde ayrı özellikler gösteren bir süreçtir. Bu sürecin özellikle bireylerde biyolojik, psikolojik ve toplumsal açıdan yoğun değişimlerin yaşandığı bir dönem olan gençlik dönemindeki etkisi birey ve toplum açısından daha önemlidir. Ortalamalar incelendiğinde zaman ve ilgi eksikliği ve birey psikolojisi alt boyutlarında en düşük ortalamalara sahip yaş grubunun 16 olduğu anlaşılmaktadır. Bilgi eksikliği, Ulaşım sorunu alt boyutlarında ve boş zaman engelleri toplam puanlarında ise en düşük ortalamalara sahip yaş grubunun 17 olduğu anlaşılmaktadır. Zaman ve ilgi eksikliği, birey psikolojisi, bilgi eksikliği alt boyutlarında ve boş zaman engelleri toplam puanlarında anlamlı farklılık 14 yaş grubu ortalamalarından kaynaklanmaktadır. Bunun nedeninin 14 yaş grubu çocuklarının, yaşları neticesinde sahip oldukları şehirdeki tecrübe ile boş zaman faaliyetlerini çeşitlendiremedikleri ve boş zaman engellerini bertaraf edebilme yeteneklerinin henüz oturmadığından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Tablo 5'e göre gelir durumu değişkeni ile boş zaman engelleri alt boyutlarından zaman ve ilgi eksikliği ile boş zaman engelleri toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Literatür incelendiğinde benzer şekilde rekreatif etkinliklere katılamama nedenleri ile gelir durumu değişkeni arasındaki ilişkinin incelendiği birçok araştırmada (Özşaker, 2012; Can, 2010; Okumuş, 2002; Bodur, 1998; Kandaz ve Hergüner, 2007; Drakou ve ark. 2006) elde edilen bulgular da araştırma sonuçlarını destekler niteliktedir. Fakat Yaşartürk ve diğerlerinin yapmış olduğu araştırmada sedanter kadınların gelir durumlarına göre boş zaman engelleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Yaşartürk ve ark., (2016) ve Kuyulu (2022) yapmış olduğu çalışmalarda bulgularımızla örtüşmeyen sonuçlar elde etmişlerdir (Yaşartürk ve ark., 2016; Kuyulu, 2022). Gelir seviyesinin yüksek veya düşük olması bireylerin boş zamanlarında seçtikleri etkinlik türünü etkileyebildiği gibi bu etkinliklere katılmalarında ki engellerden biri olduğu düşünülmektedir (Ekinci ve ark. 2014). Ortalamalar incelendiğinde zaman ve ilgi eksikliği alt boyutunda ve boş zaman engelleri toplam puanı boyutunda anlamlı farklılığın çok iyi gelir durumuna sahip çocuklardan kaynaklandığı tespit edilmiştir. Bunun sebebinin maddi durumu iyi olan bu yaş grubu çocukların zamanlarını genelde sahip oldukları teknolojik imkanlar ile geçirmelerinden ve bulundukları şehrin sahip olduğu sosyal ortamların azlığı sebebiyle rekreatif etkinliklere hem zaman ayıramadıkları hem de ilgi duymadıklarından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Tablo 6'ya göre haftalık boş zaman değişkeni ile boş zaman engelleri alt boyutlarından birey psikolojisi arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Yaşartürk ve diğerlerinin yapmış olduğu araştırmada sedanter kadınların haftalık boş zaman durumlarına göre boş zaman engelleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit etmişlerdir. Yaşartürk ve diğerlerinin yapmış olduğu çalışma bizim bulgularımızla örtüşmektedir (2016). Fakat Tolukan ve Yılmaz (2014) özel yetenekle ilgili bölümlerde okuyan öğrencilerin rekreasyonel aktivitelere katılımlarına engel olabilecek unsurların belirlenmesi adlı yapmış oldukları araştırmada, öğrencilerin haftalık boş zamanları ile boş zaman engelleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığını tespit etmişlerdir. Tolukan ve Yılmaz'ın (2014) yapmış oldukları araştırma yaptığımız çalışma ile zıtlık göstermektedir. Elde edilen bulgular, birey psikolojisi alt boyutuna ilişkin haftalık boş zaman değişkeninde 37-48 saat boş zamanı olan çocuk grubundan kaynaklandığı tespit edilmiştir. Çocukların sahip oldukları boş zaman saatleri göz önüne alındığında yapılabilecek rekreasyon aktivitelerini daha aktif ve etkin bir şekilde değerlendiremedikleri, boş zamanlarını değerlendirmelerine yönelik aktif bir rekreasyon hayatlarının oluşmadığı ve boş zamanlara yönelik olan tutumları ve birey psikolojileri olumlu yönde gelişmediğinden kaynaklandığını düşünülmektedir.

Tablo 7'e göre aile ile birlikte olma değişkeni ile boş zaman engelleri alt boyutlarından zaman ve ilgi eksikliği, birey psikolojisi, tesis yetersizliği, arkadaş eksikliği ile boş zaman engelleri toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Literatür incelendiğinde boş zaman engelleri ile aile ile birlikte olma durumunu inceleyen bir çalışmaya rastlanmamıştır. Elde edilen bulgular anlamlı farklılığın aile ile birlikte olma değişkeninden kaynaklandığı tespit edilmiştir. Bunun sebebinin, ailesi yanında yaşayan çocukların, aileleri tarafından rekreasyon aktivitelerine katılmaları konusunda teşvik edici ve özendirici davranışlarda bulunmamalarından ve çocuklara gerekli rekreasyon aktivite ortamları sağlamamalarından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Sonuç olarak, çocukların boş zaman aktivitelerine katılımdaki en büyük engel olarak bilgi eksikliği ve birey psikolojisi olduğu, bunu ise tesis/ulaşım eksikliği ve arkadaş eksikliği faktörlerinin takip ettiği söylenebilir.

KAYNAKÇA

- Aksoy, Y.** (2016). Davranış Değişim Aşamalarına Göre Düzenli Egzersize Katılımı Engelleyen ve Gündüleyen Faktörlerin İncelenmesi, Basılmamış Doktora Tezi, On dokuz Mayıs Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
- Alexandris, K. & Carroll, B.** (1997). Demographic Differences in the Perception of Constraints on Recreational Sport Participation, Results From a Study in Greece, *Leisure Studies*, p. 107-125.
- Amin, T.T. & diğ.** (2011). Pattern, Prevalence, and Perceived Personal Barriers Toward Physical Activity Among Adult Saudis in Al-Hassa, KSA, *Journal of Physical Activity and Health*, 8, p. 775-784.
- Ayyıldız, T.** (2015). Rekreatif Dans Faaliyetlerine Katılan Bireylerin Serbest Zaman Tatmin Düzeylerinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Bakır, M.** (1990). Rekreasyon ve Turizm İlişkisinin Turizm Politikalarının Oluşturulmasındaki Önemi, Basılmamış (Doktora Tezi), İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Beltekin, E. Ulucan, H. Kuyulu İ.** (2019). Lise Öğrencilerinin Sportif Etkinliklere Katılım Sürelerinin Sosyalleşme Düzeylerine ve Sosyal Medya Kullanım Sürelerine Etkisinin İncelenmesi. *Sporda Yeni Akademik Çalışmalar-4*. Akademisyen Kitabevi. Ankara: 96.
- Bodur, F.** (1998). Anadolu Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Öğrencilerinin Boş Zamanlarını Değerlendirme Eğilimleri, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Can, S.** (2010). Muğla Üniversitesi Eğitim Fakültesi İlköğretim Bölümü Öğrencileri Ailelerinin Boş Zaman Faaliyetlerine Katılım Biçimlerinin Belirlenmesi, *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 18(3), s. 861-870.
- Cerin, E. & Others.** (2010). Perceived Barriers to Leisure-Time Physical Activity in Adults, An Ecological Perspective, *Journal of Physical Activity and Health*, 7, p. 451-459.
- Çelik, G.** (2011). Kamu Kuruluşlarında Çalışan Engelli Bireylerin Serbest Zaman Engellerinin ve Tatmin Düzeylerinin İncelenmesi (Antalya Merkez Örneği), Basılmamış Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Antalya.
- Çolakoğlu, T.** (2005). Üniversite Öğretim Elemanlarının Boş Zaman Alışkanlıklarını Değerlendirmeleri Üzerine Bir Araştırma, *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 25(1), s. 247-258;

- Çolakoğlu, T, & Yenel, F.** (2003). Üniversite Öğrencilerinin Oryantiring Sporuna Katılım Nedenleri ve Beklentileri Üzerine Bir Araştırma, I. Gençlik, Boş Zaman ve Doğa Sporları Sempozyumu, Türk Hava Kurumu Basımevi İşletmeciliği, Ankara, s.147.
- Çoruh, Y.** (2013). Üniversite Öğrencilerinin Rekreatif Eğilimleri ve Rekreatif Etkinliklere Katılımına Engel Olan Faktörler (Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Örneği), Basılmamış Doktora Tezi, Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ağrı.
- Demirel, M, & Harmandal, D.** (2009). Üniversite Öğrencilerinin Rekreatif Etkinliklere Katılımlarında Engel Oluşturabilecek Faktörlerin Belirlenmesi, Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, ISSN: 1303-5134, Cilt:6, Sayı: 1.
- Drakou, A. & Others.** (2006). Leisure Constraints Experienced By University Students in Greece, United States Sports Academy The Sport Journal, p. 1543- 9518.
- Ekinci, NE, Kalkavan, A, Üstün, ÜD, Gündüz, B.** (2014). Üniversite Öğrencilerinin Sportif ve Sportif Olmayan Rekreatif Etkinliklere Katılmalarına Engel Olabilecek Unsurların İncelenmesi, Sportif Bakış, Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi, 1(1), s.1-13.
- Güler, H.** (2017). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarında Öğrenim Gören Öğrencilerin Boş Zaman Engellerinin Boş Zaman Motivasyonlarına Etkisinin Araştırılması (Bartın Üniversitesi Örneği), Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Bartın.
- Güngörmüş, HA. & Ark.** (2006). Ankara'daki Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarında Görev Yapan Öğretim Elemanlarının Boş Zamanlarını Değerlendirme Biçimlerinin Araştırılması, Kastamonu Eğitim Dergisi, 14(1), s. 285-294
- Gürbüz, B. & Ark.** (2010). Rekreatif Aktivitelere Katılımın Önündeki Algılanan Engel Farklılıklarının İncelenmesi: Ankara Örneği, 11. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Antalya.
- Gürbüz, B. & Ark.** (2012). Boş Zaman Engelleri Ölçeği, Yapı Geçerliliğinin Test Edilmesi, 12. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Denizli.
- Jensen, C, & Naylor, J.** (1999). Recreation And Careers, USA, NTC Contemporary Publishing Company.
- Kahraman, G, Çolak, E, Bayazit, B, Yılmaz, O.** (2017). Lise Öğrencilerinin Rekreatif Faaliyetlere Katılmalarını Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi, İÜ Spor Bilimleri Dergisi, Cilt (Vol) 7, Sayı (No):1, s. 1303-1414.

- Kandaz GN, & Hergüner, G.** (2007). Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Serbest Zamanlarını Değerlendirme Biçimlerinin İncelenmesi (Sakarya İli Örneği), Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, 4(1).
- Karaküçük, S.** (2014). Rekreasyon: Boş Zamanları Değerlendirme. Ankara, Gazi Kitabevi.
- Karaküçük, S, & Gürbüz, B.** (2007). Boş Zaman Engelleri Ölçeği-28: Ölçek Geliştirme, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması, Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 1; s.3-10.
- Karaküçük, S, & Gürbüz, B.** (2007). Rekreasyon ve Kent(li)leşme, Gazi Kitabevi, Ankara, s.107.
- Kelly, JR.** (1990). Leisure, New Jersey, Prentice-Hall Inc., p.25.
- Kuyulu, İ.** (2022). Lise Öğrencilerinin Rekreatif Faaliyetlere Katılım Motivasyonları ve Engelleri ile Mental İyi Oluşları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi . Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi , Akademik Spor Araştırmaları Özel Sayısı , 1111-1124 . DOI: 10.38021/asbid.1216083
- Lakot, K.** (2015). Beden Eğitimi Öğretmeni Adaylarında Serbest Zaman Algısı ve Engelleri. Basılmamış Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.
- Masmanidis, T.** (2009). Perceived Contraints of Greek University Students' Participation İn Campus Recreational Sport Programs, Recreational Sports Journal, 33, p. 150-156.
- Okumuş, Y.** (2002). Kocaeli İlinde Bulunan, Farklı Sanayi Kuruluşlarında Çalışan Bireylerin Boş Zamanlarını Değerlendirme Tercihlerinin İncelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Özdilek, Ç, Demirel, M, Harmandar, D.** (2007). Dumlupınar ve Sakarya Üniversitelerinde Öğrenim Gören Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Boş Zaman Etkinliklerine Katılım Nedenleri ve Düzeylerinin Araştırılması, Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, Cilt:4, Sayı:2, s.1-13.
- Özşaker, M.** (2012). Gençlerin Serbest Zaman Aktivitelerine Katılamama Nedenleri Üzerine Bir Araştırma, Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 14(1), s. 126-131.
- Shah, PM, and Yusof, A.** (2007). Sport Participation Constraints of Malaysian University Students, The International Journal of the Humanities, 5(3).
- Shinew, KJ, Floyd, MF, Perry, D.** (2004). Understan Ding The Relationship Between Race And Leisure Activities And Constraints: Exploringan Alternative Frame Work Leisure Sciences. p. 181-199.

- Soyer, F, & Can, Y.** (2003). Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Alışkanlıkları ve Sportif Eğilimlerinin Mesleki Yönelişlerine Göre Karşılaştırılması, I. Gençlik Boş Zaman ve Doğa Sporları Sempozyumu, Ankara, s.102-120.
- Süzer, M.** (1996). Üniversite Öğrencilerinin Boş Zamanlarını Değerlendirme Alışkanlıkları, Pamukkale Üniversitesi Dergisi, s. 3.
- Tolukan, E, & Yılmaz, B.** (2014). Özel Yetenekle İlgili Bölümlerde Okuyan Öğrencilerin Rekreatif Aktivitelere Katılımlarına Engel Olabilecek Unsurların Belirlenmesi, International Journal of Science Culture and Sport, SI (1), s. 525-539.
- Tolukan, E.** (2010). Özel Yetenekle İlgili Bölümlerde Okuyan Üniversite Öğrencilerinin Rekreatif Aktivitelere Katılımlarına Engel Olabilecek Unsurların Belirlenmesi, Basılmamış Yüksek Lisans Tezi, Niğde Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Niğde.
- Torkildsen, G.** (1999). Leisure and Recreation Management. 4th Edition. London: E & FN Spon Press.
- Torkildsen, G.** (2005). Leisure and Recreation Management. Psychology Press.
- Yaşartürk, F, Uzun, M, İmamoğlu, O, Yamaner, F.** (2016). Sedanter Kadınların Rekreatif Etkinliklere Katılımlarının Önündeki Engellerin İncelenmesi, International Journal of Science Culture and Sport, 4:(SI 3): s.789-803.

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN SERBEST ZAMAN FİZİKSEL AKTİVİTE KISITLAYICILARININ BAZI DEĞİŞKENLERE GÖRE İNCELENMESİ

Barış KARAOĞLU¹

1. GİRİŞ

Günümüz bilgi çağında zamanı etkin ve doğru kullanmak çok önemlidir. Kişinin zamanı iyi değerlendirmesi, iş yaşamına, sosyal hayatına, dinlenme ve eğlenceye adanmış biyolojik ve fiziksel ihtiyaçları karşılanmasına ayırdığı zamanı iyi yönetmekle yakından ilişkilidir. Bu durumda yapması gereken sahip olduğu zamanı en iyi şekilde değerlendirmesidir (Scott, 1997). Serbest zaman, bireyin zorunlu uğraşlarının dışında, bireysel tercihlerine uygun olarak dinlenme, rahatlama, öğrenme, eğlenme gibi etkinliklerle psikolojik ve fizyolojik doyumun gerçekleştirildiği özgürce kullanılabilen insan hayatının özel bir alanıdır (Karaküçük, 2005; Özşaker, 2012). Bireylerin sosyalleşmesine ve istenilen olgunluğa erişmesine yardımcı olan, toplumsal etkileşimin sağlanmasında çeşitli platformlar etkin rol oynamaktadır. Bunlardan bazıları sosyo-kültürel etkinliklerin yanında serbest zaman aktiviteleri, sportif faaliyetler ve kitle iletişim araçlarıdır (Beltekin ve ark. 2019). Sağlık ve yaşam kalitesi açısından fiziksel aktivitelerin serbest zaman aktiviteleri içinde önemli bir yeri bulunmaktadır. Fiziksel aktivite, enerji harcamasını artıran iskelet kasları tarafından üretilen herhangi bir bedensel hareket olarak tanımlanır. Serbest zaman fiziksel aktivitesi ise, kişisel ilgilere ve ihtiyaçlara dayanarak, serbest zamanlarda katılım gösterilen aktivitelerin geniş bir tanımlayıcısıdır. Bu aktiviteler; yapılandırılmış egzersiz programlarının yanı sıra yürüyüş, spor, dans gibi örnekleri içerebilir (Howley, 2001). 21. yüzyılda hareketsizlik hızla yayılan bir problem haline gelmiştir. Bu nedenle dünya sağlık örgütü tarafından hızla yayılan bir salgın hastalık olarak kabul edilmiştir (WHO, 2010). Bireyin; serbest zaman aktivitelerine katılmasını önleyen, sürekliliği azaltan, katılım arzusunu kıran, aktiviteden elde edilen avantajı ortadan kaldıran faktörler olarak tanımlanan serbest zaman engelleri, 1980’li yıllardan itibaren literatürde önemli bir yere sahip olmaya başlamıştır (Jackson, & Henderson, 1995). Serbest zaman faaliyetlerine katılımı kısıtlayan faktörler üç ana gruba ayrılır: Bireysel, yapısal ve toplumsal (Crawford ve arkadaşları, 1991). Bireysel kısıtlamalara örnek

¹ Bingöl Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Bingöl/TÜRKİYE

olarak alaka eksikliği, gerginlik, bunalım, kaygı, öz-yeterlilik vb. kavramları gösterilebilir. Toplumsal kısıtlamalarda örnek olarak bireyin eğlence faaliyetlerine katılımı için gerekli diğer kişilerin eksikliği ya da bireyin tek başına katılmak istememesi yer almaktadır. Yapısal kısıtlamalar ise, parasal yetersizlik, zamansal yetersizlik, kötü hava koşulları, bilgi ve ulaşım eksikliği, sosyo-kültürel yapılar vb. olarak gösterilebilir (Nyaupane ve Andereck, 2008; Yıldırım Araz, 2021). Serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcıları ile ilgili yapılan araştırmalar bu aktivitelere katılımı nitelik ve nicelik bakımından geliştirecektir. Bundan dolayı ülkemizde ve yurt dışında serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcıları üzerine yapılan çeşitli çalışmalar bulunmaktadır (Acar ve Yılmaz, 2020; Bozkurt, Demir ve Dursun, 2019; Güngörmüş, 2007; Gülbahçe, Tozoğlu, Bayraktar, Dursun ve Gülbahçe, 2018; Gürbüz, 2006; Kim, Heo, Chun ve Lee, 2011; Kuyulu, 2022). Çalışmamızın amacı, üniversite öğrencilerinde serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcıları ile bazı demografik özelliklere göre olası farklılıkları ortaya koymaktır. Elde edilecek bilgilerin, serbest zaman kısıtlayıcıları konusunda planlanacak müdahalelerde yol gösterici olması beklenmektedir.

2. YÖNTEM

Araştırmada, betimsel taramaya (survey) yöntemi kullanılmıştır. Geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımı olarak tanımlanan betimsel tarama, birey ya da nesne kendi koşulları içinde ve olduğu gibi tanımlanmaya çalışılır (Karasar, 2004).

2.1. Gönüllü Gruplarının Seçimi

Araştırmaya Bingöl Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi bünyesinde bulunan, beden eğitimi ve spor öğretmenliği, Antrenörlük Eğitimi, Spor yöneticiliği ve Rekreasyon bölümlerinde öğrenim gören basit tesadüfi yöntemle ile seçilmiş (Çingı, 1994) 272 öğrenci gönüllü olarak katılmıştır.

2.2. Veri Toplama Teknikleri

Araştırmada kullanılan veri toplama araçları; kişisel bilgi formu ve serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcıları ölçeği uygulanmıştır.

2.3. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi formunda, katılımcıların cinsiyet, bölüm ve yaşanılan yer bilgilerini içeren 3 soru oluşturulmuştur.

Tablo 1. Katılımcıların Sosyo-Demografik Özellikleri

	Değişkenler	N	%
Cinsiyet	Erkek	171	62,9
	Kadın	101	37,1
Bölüm	Beden Eğitimi Öğretmenliği	52	19,1
	Antrenörlük Eğitimi	71	26,1
	Spor Yöneticiliği	97	35,7
	Rekreasyon	52	19,1
	Aile	38	14,0
Yaşanılan Yer	Arkadaş	88	32,4
	Yurt	125	46,0
	Yalnız	21	7,7

Katılımcıların %62,9'unun erkek, %37,1'inin kadın, %19,1'inin beden eğitimi ve spor öğretmenliği, %26,1'inin antrenörlük eğitimi, %35,7'sinin spor yöneticiliği, %19,1'inin rekreasyon bölümünde okuduğu ve %14,0'ünün aile yanında, %32,4'ünün arkadaşları ile, %46,0'sının yurtlarda ve %7,7'sinin ise yalnız yaşadığı yanıtını verdiği tespit edilmiştir.

Serbest Zaman Fiziksel Aktivite Kısıtlayıcıları Ölçeği (SZFAKÖ)

Öğrencilerin serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcılarını ölçmek için, Öcal (2012) tarafından geliştirilen “Serbest Zaman Fiziksel Aktivite Kısıtlayıcıları” (SZFA-K) Ölçeği kullanıldı. Ölçek 38 madde ve 8 boyuttan oluşmakta ve 6“lı likert tipindedir. Serbest zamanda yapılan fiziksel aktivite kısıtlarını ölçmeyi amaçlayan bir ölçektir. Ölçekte yer alan “**Fiziksel Algı**” alt boyutu 1., 2., 3., 4., 5., 6. maddeden, “**Tesis**” alt boyutu 11., 12., 13., 14., 15., 16., 17., 18. maddeden, “**Gelir**” alt boyutu 19., 20., 21., 22., 23. maddeden, “**Aile**” alt boyutu 28., 29., 30., 31. maddeden, “**Yetenek Algısı**” alt boyutu 35., 36., 37., 38. maddeden, “**Zaman**” alt boyutu 32., 33., 34. maddeden, “**İrade**” alt boyutu 7., 8., 9., 10. maddeden, “**Sosyal çevre**” alt

boyutu ise 24., 25., 26., 27. maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin 8 alt boyutundan **“Fiziksel Algı”** alt boyutu bireyin fiziksel aktiviteye katılımında fiziksel durumunu, **“Tesis”** alt boyutu, bireyin yaşadığı çevrede var olan imkânlar ile ilgili durumları, **“Gelir”** alt boyutu ise serbest zamanda yapılan fiziksel aktiviteler için ayrılabilir bütçe ile ilgili durumları, **“Aile”** alt boyutu, bireyin birinci dereceden akrabalarının fiziksel aktiviteye olan tutumlarının tespit edilmesi, **“Yetenek Algısı”** bir fiziksel aktiviteye yönelik olarak bireyin bilgi ve becerilerine ilişkin deneyimleri, **“Zaman”** bireyin günlük hayatında yapmak zorunda olduğu işler nedeniyle serbest zaman fiziksel aktivitesine ayırabildiği zamanı, **“İrade”** alt boyutu ise serbest zamanda katılacağı fiziksel aktiviteye devam edip etmeme konusunda gösterdiği ısrar ve karar alabilme gücünü son olarak **“Sosyal çevre”** alt boyutu ise **“Aile”** alt boyutundan farklı olarak; birinci dereceden akrabalar hariç bireyin sosyal çevresinde bulunan kişilerin veya grupların serbest zaman fiziksel aktivite tutumlarını saptamaya yöneliktir. Öcal (2012) tarafından geliştirilen bu ölçeğin güvenilirliğini tespit etmek amacıyla iç tutarlılık katsayısına bakılmış ve her bir boyut için sırasıyla iç tutarlık katsayıları; .84, .86, .92, .86, .88, .70, .73, .83 bulunurken, ölçeğin toplam iç tutarlık katsayısı 0.94 olarak bulunmuştur. Bu durum SZFA-K ölçeğinin serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcılarını saptamak için hem geçerli hem de güvenilir bir ölçek olduğunu ortaya koymaktadır.

Verilerin analizi

Öğrencilerin serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcıları envanterine ve demografik özellikler ölçeğine verdikleri yanıtlar analiz edilmek üzere SPSS 21.0 (Statistical for the Social Sciences) programına aktarılmıştır. Elde edilen verilerin normal dağılım gösterip göstermediğine ilişkin Kolmogorov Smirnov testi uygulanmıştır. Ölçeğin normal dağılım göstermediği tespit edilmiştir. Öğrencilerin cinsiyet durumlarına göre karşılaştırmalarda Mann-Whitney U test istatistiği kullanılır iken, bölümlerine, sınıf ve yaşanan yere göre karşılaştırmalarda ise Kruskal Wallis test istatistiğinden faydalanılmıştır.

3.BULGULAR

Tablo 2. Katılımcıların ankete verdiği cevapların betimsel istatistiği

	N	Minimum	Maksimum	X±SS
Fiziksel Algı	272	6,00	35,00	10,16±5,58
Tesis	272	8,00	48,00	22,91±10,14
Gelir	272	5,00	30,00	16,84±7,78
Aile	272	4,00	24,00	7,90±4,98
Yetenek Algısı	272	4,00	24,00	7,87±4,72
Zaman	272	3,00	18,00	7,25±4,12
İrade	272	4,00	24,00	7,83±4,32
Sosyal Çevre	272	4,00	24,00	11,60±5,72

Öğrencilerin serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcıları ölçeğinin alt boyutları olan fiziksel algı boyutuna ait ortalamalarının 10,16±5,58, tesis boyutuna ait ortalamaların 22,91±10,14, gelir boyutuna ait ortalamaların 16,84±7,78, aile boyutuna ait ortalamaların 7,90±4,98, yetenek algısı boyutuna ait ortalamaların 7,87±4,72, zaman boyutuna ait ortalamaların 7,25±4,12, irade boyutuna ait ortalamaların 7,83±4,32 ve sosyal çevre boyutuna ait ortalamaların 11,60±5,72 olduğu tespit edilmiştir (Tablo 2).

Tablo 3. Cinsiyet Değişkenine Göre SZFAKÖ Düzeyleri

	Cinsiyet	n	ortanca	min	maks.	Z	p
Fiziksel Algı	Erkek ¹	171	8	6	31	-,573	,567
	Kadın ²	101	7	6	35		
Tesis	Erkek ¹	171	22	8	48	1,258	,208
	Kadın ²	101	22	8	48		
Gelir	Erkek ¹	171	18	5	30	2,982	,003*
	Kadın ²	101	15	5	30		
Aile	Erkek ¹	171	7	4	24	1,310	,190
	Kadın ²	101	5	4	24		

Yetenek Algısı	Erkek ¹	171	7	4	24	-	,122
	Kadın ²	101	6	4	19	1,546	
Zaman	Erkek ¹	171	7	3	18	-	,063
	Kadın ²	101	6	3	18	1,862	
İrade	Erkek ¹	171	7	4	23	-	,116
	Kadın ²	101	6	4	24	1,570	
Sosyal Çevre	Erkek ¹	171	12	4	24	-	,012*
	Kadın ²	101	9	4	24	2,517	

*p<0,05

Tablo 3'e göre; öğrencilerin serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcıları alt boyutları cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde, gelir ve sosyal çevre boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir (p<0.05).

Tablo 3. Bölüm Değişkenine Göre SZFAKÖ Düzeyleri

	Bölüm	n	ortanca	min	maks.	x²	p	Fark
Fiziksel Algı	BES Öğretmenliği ¹	52	8	6	30	10,556	,014*	2-4
	Antrenörlük Eğitimi ²	71	9	6	35			3-4
	Spor Yöneticiliği ³	97	9	6	32			
	Rekreasyon ⁴	52	6	6	16			
Tesis	BES Öğretmenliği ¹	52	22	8	48	2,584	,460	-
	Antrenörlük Eğitimi ²	71	22	8	48			
	Spor Yöneticiliği ³	97	22	8	48			
	Rekreasyon ⁴	52	19	8	48			
Gelir	BES Öğretmenliği ¹	52	18	5	30	11,950	,008*	

	Antrenörlük Eğitimi ²	71	17	5	30			1-2 1-4
	Spor Yöneticiliği ³	97	19	5	30			
	Rekreasyon ⁴	52	14	5	29			
Aile	BES Öğretmenliği ¹	52	7,5	4	24			
	Antrenörlük Eğitimi ²	71	6	4	23	7,364	,061	-
	Spor Yöneticiliği ³	97	7	4	24			
	Rekreasyon ⁴	52	4	4	18			
Yetenek Algısı	BES Öğretmenliği ¹	52	7	4	23			
	Antrenörlük Eğitimi ²	71	6	4	24	5,126	,163	-
	Spor Yöneticiliği ³	97	7	4	24			
	Rekreasyon ⁴	52	5	4	22			
Zaman	BES Öğretmenliği ¹	52	7,5	3	18			
	Antrenörlük Eğitimi ²	71	6	3	18	9,818	,052	-
	Spor Yöneticiliği ³	97	8	3	18			
	Rekreasyon ⁴	52	5	3	16			
İrade	BES Öğretmenliği ¹	52	7,5	4	17			
	Antrenörlük Eğitimi ²	71	6	4	24	-1,570	,387	-
	Spor Yöneticiliği ³	97	7	4	23			
	Rekreasyon ⁴	52	6	4	16			

Sosyal Çevre	BES Öğretmenliği ¹	52	12	4	24	3,030	,096	-
	Antrenörlük Eğitimi ²	71	10	4	24			
	Spor Yöneticiliği ³	97	11	4	24			
	Rekreasyon ⁴	52	10	4	24			

Tablo 3 incelendiğinde öğrencilerin serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcıları alt boyutları bölüm değişkenine göre incelendiğinde; fiziksel algı ve gelir alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ($p<0.05$).

Tablo 4. Yaşanılan Yer Değişkenine Göre SZFAKÖ Düzeyleri

	Yaşanılan Yer	n	ortanca	min	maks.	x ²	p	Fark
Fiziksel Algı	Aile ¹	38	7,5	6	30	,631	,889	-
	Arkadaş ²	88	8	6	35			
	Yurt ³	125	8	6	31			
	Yalnız ⁴	21	9	6	26			
Tesis	Aile ¹	38	22	8	48	2,207	,530	-
	Arkadaş ²	88	20,5	8	48			
	Yurt ³	125	22	8	48			
	Yalnız ⁴	21	23	8	43			
Gelir	Aile ¹	38	14	5	30	5,159	,161	-
	Arkadaş ²	88	17	5	29			
	Yurt ³	125	18	5	30			
	Yalnız ⁴	21	21	5	30			
Aile	Aile ¹	38	6	4	19	1,460	,692	-
	Arkadaş ²	88	6	4	24			
	Yurt ³	125	6	4	24			
	Yalnız ⁴	21	6	4	22			
	Aile ¹	38	6,5	4	20	1,194	,754	

Yetenek Algısı	Arkadaş ²	88	6	4	24			
	Yurt ³	125	7	4	23			
	Yalnız ⁴	21	8	4	18			
Zaman	Aile ¹	38	6,5	3	18	,762	,859	-
	Arkadaş ²	88	6,5	3	18			
	Yurt ³	125	6	3	18			
	Yalnız ⁴	21	7	3	18			
İrade	Aile ¹	38	8	4	18	2,278	,517	-
	Arkadaş ²	88	6,5	4	22			
	Yurt ³	125	6	4	23			
	Yalnız ⁴	21	7	4	24			
Sosyal Çevre	Aile ¹	38	12,5	4	24	2,695	,441	-
	Arkadaş ²	88	10	4	24			
	Yurt ³	125	11	4	24			
	Yalnız ⁴	21	10	4	24			

Tablo 4 incelendiğinde öğrencilerin serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcılarının alt boyutları yaşanan yer değişkenine göre incelendiğinde; istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmemiştir ($p>0.05$).

4.TARTIŞMA-SONUÇ

Üniversite öğrenimi dönemi, yıllar boyu devam edecek davranış biçimlerinin olduğu en önemli süreçtir. Rekreatif etkinliklere katılma; güçlü, karakterli, sağlam kişilikli bireylerin yetişmesine yardım edecek (Ağaoğlu ve Eker, 2006) ve bireylerin yaşamının birçok alanını (iş tatmini, yaşam tatmini, aile yaşamı vb.) olumlu etkileyecektir (Huang ve Carleton, 2003). Bu nedenlerle, serbest zaman kavramı ve rekreatif etkinlikler; öğrenciler için akademik eğitimin bir parçası olarak yer almalı ve kendi hayatlarında deneyimlemelidirler.

Yapılan çalışma da ilk olarak tablo 2'ye göre öğrencilerin serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcılarının düzeylerinin ne durumda olduğu tespit edilmiştir. Buna göre öğrencilerin ortalama puanları ve standart sapma analiz sonuçlarına bakıldığında en yüksek ortalama puanlarının tesis alt boyutunda iken (=22,91) en düşük ortalama puanları zaman alt boyutunda (=7,25) olduğu tespit edilmiştir (Tablo 2). Bu bulgu katılımcıların serbest zamanlarında fiziksel aktiviteye katılımlarını

kısıtlayan en baş faktörün tesis olduğu şeklinde yorumlanabilir. Bunun sebebinin, araştırmanın yapıldığı üniversitenin bulunduğu şehrin, öğrencilerin serbest zamanlarını etkin ve verimli şekilde geçirebileceği spor ve etkinlik ile ilgili tesislere sahip olmamasından kaynaklandığı söylenilebilir. Bir başka deyişle araştırmanın bu tablosuna göre öğrencilerin yeteri kadar zamana sahip olmasına rağmen tesis eksikliği sebebi ile rekreatif etkinlikleri istenilen seviye de gerçekleştiremediği sonucu söylenilebilir. Literatür incelendiğinde; Demirel vd. (2009) ile Uzun vd. (2017) üniversite öğrencilerinin rekreasyonel etkinliklere katılmalarını en fazla engelleyen faktörlerin sosyal ortam ve bilgi eksikliği olduğunu, Tüver (2021)'in ortaöğretim öğrencileri üzerine yaptığı çalışmasında öğrencilerin serbest zamanlarında fiziksel aktiviteye katılmalarını kısıtlayan en baş faktörün aile olduğunu, Yerlisu Lapa ve Ardahan (2009)'un, Süzer (1997)'nin ve Müderrisoğlu ve Uzun'un yapmış oldukları çalışmalarında ise öğrencilerin büyük bir çoğunluğunun gelir kaynağı olarak ailelerine bağımlı olması rekreatif etkinliklere katılmasını olumsuz etkilediğini, öğrencilerin serbest zaman faaliyetlerine katılmalarında ellerine geçen para miktarının önemli etkisi olduğunu ve öğrencilerin ellerine geçen para miktarı arttıkça serbest zaman faaliyetleri için harcadıkları para miktarının da arttığını ortaya koymuşlardır. Türkiye'de yapılan araştırmalar da bireylerin gerek fiziksel aktiviteye gerekse serbest zaman etkinliklerine katılımı çok fazla kısıtlayıcı algıladıklarını ortaya koymaktadır (Demir, 2005; Koca, Henderson ve ark, 2009).

Tablo 3'e göre, öğrencilerin serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcıları alt boyutları cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde, gelir ve sosyal çevre boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ($p<0.05$). Erkek öğrencilerin kadın öğrencilere göre serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcılarını daha yüksek algıladıkları tespit edilmiştir. Literatür incelendiğinde; çalışmamızın aksine kadın öğrencilerin erkek öğrencilere kıyasla serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcılarını daha yüksek algıladıkları çalışmaların varlığı mevcuttur (Demir 2005; Koca ve ark, 2009; İnal ve Salar 2020; Demirel ve Harmandar, 2009; Güner, 2015; Özşaker, 2012; Gümüş, vd. 2014; Kuyulu, 2022). Karaca vd. üniversite öğrencilerinde yaptıkları araştırmada erkeklerin kadınlara kıyasla daha çok serbest zaman egzersizlerine katıldıklarını bildirmiş ve benzer şekilde Macías vd. (2014) de erkeklerin serbest zamanlarda kadınlardan daha aktif olduğunu ve serbest zaman fiziksel aktivite yoğunluğu arttıkça erkekler ve kadınlar arasındaki farkın daha belirgin hale geldiğini bildirmiştir. Haase ve ark. (2004) tarafından üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmada da erkek öğrencilerin tavsiye edilen seviyelerdeki serbest zaman fiziksel aktivite düzeylerini kadınlardan daha fazla bulduğu tespit edilmiştir. Bu çalışmalar araştırmamız ile çelişmektedir. Erkeklerin kadınlara oranla fiziksel aktiviteye

katılımlarını en fazla kısıtlayan faktörlerin sırasıyla fiziksel aktiviteye ayırabilecekleri gelirlerinin olmaması ve sosyal çevrenin fiziksel aktivite hakkındaki tutumları olduğu saptanmıştır. Erkek öğrencilerin serbest zamanda yapılacak fiziksel aktiviteler konusunda ayrılacak bütçe konusunda sıkıntılar yaşaması öğrencilerin çoğunluğunun bu bölge de düşük gelir seviyesine sahip olmalarından ve bu sebeple sosyal çevre kurmada sıkıntı yaşamalarından kaynaklandığı söylenilebilir. Bireylerin üniversite öğrenimi dönemlerinde elde edecekleri “rekreatif etkinliklere katılma alışkanlıkları” eğer bireyde yaşam doyumuna olumlu katma değer yaratmışsa, yaşamlarının ileriki dönemlerinde de devamlılık gösterebilecektir (Yerlisu Lapa & Ardahan, 2009).

Tablo 3 incelendiğinde öğrencilerin serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcıları alt boyutları bölüm değişkenine göre incelendiğinde; fiziksel algı ve gelir alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Anlamlı farklılığın rekreasyon bölümünden kaynaklandığı ve fiziksel olarak rekreatif etkinliklere katılımda bölümlerinin öğrencilere rekreatif yönden daha teşvik edici ders müfredatı sunması ve ders yoğunluklarının diğer bölümlere göre daha az olması sebebinden kaynaklandığı söylenilebilir. Rekreatif faaliyetlerinin kişisel ve toplumsal olarak sağladığı faydalar, rekreasyona duyulan ihtiyacı işaret etmektedir. Bireyi sosyalleştirmesi, fiziksel olarak kazanımlar sağlaması, ruhsal ve zihinsel açıdan iyilik hali, moral motivasyon olgularının yüksek tutulması, birlikte ve takım ruhunu ön plana çıkarma, iş verimliliği ve başarısı gibi olgular bireyin kişisel yönden olan faydalarındandır. Toplumsal yönden olanlarsa; toplumsal dayanışma ve bütünleşmeyi sağlaması ve demokratik toplum yaratması, rekreasyona duyulan ihtiyacın sebeplerinden birkaçını oluşturmaktadır (Karaküçük, 1995).

Tablo 4 incelendiğinde öğrencilerin serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcılarının alt boyutları yaşanan yer değişkenine göre incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmemiştir. İstatistiksel olarak anlamlı farklılık çıkmamasına rağmen genel itibari ile tabloya bakıldığında yalnız yaşayan öğrencilerin diğer yerlerde yaşayan öğrencilere göre daha fazla fiziksel aktivite kısıtlayıcılarına maruz kaldıkları söylenilebilir. Yalnız yaşayan öğrencilerin genellikle tek başına yaşamasından kaynaklı sosyal ortamlara girmeyi tercih etmemesi, yaşadığı şehrin sunduğu imkânların yeterli olmaması gibi sebeplerden dolayı daha fazla kısıtlayıcıya maruz kaldığı söylenilebilir. Literatür incelendiğinde; araştırmacılar yaşam ortamının öğrencilerin fiziksel aktivitelerini etkilediğini bulmuşlardır (Keating ve ark., 2005). Dinger (1999), yurtlarda yaşayan öğrencilerin diğer öğrencilerden daha fazla fiziksel aktiviteye katıldığını belirtmiştir (Keating ve ark, 2005; Dinger, 1999). İnal ve Salar (2020) çalışmalarında genel olarak, yurttan

yaşayan öğrencilerin ailesi ile yaşayan öğrencilere göre daha az ama yalnız yaşayan öğrencilere göre daha çok kısıtlayıcı algıladıklarını tespit etmişlerdir.

Sonuç olarak; öğrencilerin en fazla serbest zaman fiziksel aktiviteye katılımı kısıtlayan faktörlerin başında tesis eksikliği ve gelir değişkeni olduğu tespit edilmiştir. Elde edilen istatistikler sonucunda üniversite öğrencilerinin serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcıları ile araştırmada kullanılan demografik özellikler olan cinsiyet ve bölüm değişkenleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiş fakat yaşanan yer değişkeni arasında ise istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmemiştir.

ÖNERİLER

- Daha büyük örneklem gruplarıyla çalışma yapılması ve farklı sayıdaki örneklemlemlerle benzer araştırmaların yapılması daha kesin yargılara varılabilmesi için önerilebilir.

- Bireylere rekreatif faaliyetlere katılım hakkında gerekli bilgilendirme yapılarak, rekreatif faaliyetlerin önündeki engelleri tespit edilerek, serbest zamanlarıyla ilgili farkındalıklarının gelişmesi sağlanabilir.

-Bireyleri serbest zamanlarında daha fazla fiziksel aktivite faaliyetlerine yönlendirecek etkinlikler düzenlenebilir.

KAYNAKÇA

- Acar, K, & Yılmaz, A.** (2021). Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zaman Doyumları ile Yaşam Doyumları Arasındaki İlişki. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 15 (1), 25-35.
- Ağaoğlu, YS, & Eker, H.** (2006). Türkiye’deki Üniversitelerin Sağlık, Kültür ve Spor Dairelerinin İşlevsel Yönden İncelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4 (4), 131-134.
- Beltekin, E. Ulucan, H. Kuyulu İ.** (2019). Lise Öğrencilerinin Sportif Etkinliklere Katılım Sürelerinin Sosyalleşme Düzeylerine ve Sosyal Medya Kullanım Sürelerine Etkisinin İncelenmesi. *Sporda Yeni Akademik Çalışmalar-4. Akademisyen Kitabevi*. Ankara: 96.
- Bozkurt, TM, Demir, GT, & Dursun, M.** (2019). Bedensel, İşitme ve Görme Engelli Sporcuların Spora Katılım Motivasyonlarının İncelenmesi. *Examination of Motivations of Physically, Hearing and Visually Impaired Athletes. The Journal*, 12(67).
- Crawford D, Jackson, E, & Godbey, G.** (1991). A Hierarchical Model of Leisure Constraints, *Leisure Sciences*. 13(4): 309-320.
- Çıngı, H.** (1994). Örneklem Kuramı, H.Ü. Fen Fakültesi Yayınları, Ankara, 346.
- Demir, C.** (2005). Perceived Significance of Factors Influencing Leisure Participation By Gender: Implications from Turkey. *Leisure*, 29(1), 121-136.
- Demir, C.** (2005). Perceived Significance of Factors Influencing Leisure Participation By Gender: Implications from Turkey. *Leisure*, 29(1), 121-136.
- Demirel, M, & Harmandar D.** (2009). Üniversite Öğrencilerinin Rekreatif Etkinliklere Katılımlarında Engel Oluşturabilecek Faktörlerin Belirlenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 838-846.
- Dinger, M. K.** (1999). Physical Activity And Dietary Intake Among College Students. *Am J Health Stud*, 15(3).
- Gülbahçe, Ö, Tozoğlu, E, Bayraktar, G, Dursun, M, & Gülbahçe, A.** (2018). The Analysis of Relation Between Different Variables and University Students’ motives for Participation in Sports. *European Journal of Physical Education and Sport Science*.

- Gümüş, H, Işık, Ö, Karakullukçu, Ö, & et al.** (2014). Ortaöğretim Kurumlarında Serbest Zaman Fiziksel Aktivite Kısıtlayıcıları. *International Journal of Science Culture and Sport*; 2:814-825.
- Güner, B.** (2015). Kadınların Spor ve Serbest Zaman Etkinliklerine Katılım Sorunlarının Değerlendirilmesi. *Uluslararası Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 22-29.
- Güngörmüş, HA.** (2007). Özel Sağlık Spor Merkezlerinden Hizmet Alan Bireyleri Rekreatif Egzersiz Gündüleyen Faktörler. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Haase, A, Steptoe, A, Sallis, JF, & Wardle, J.** (2004). Leisure-time Physical Activity in University Students from 23 Countries: Associations With Health Beliefs, Risk Awareness, and National Economic Development. *Preventive Medicine*, 39(1), 182-190.
- Howley, ET.** (2001). Type of Activity: Resistance, Aerobic and Leisure Versus Occupational Physical Activity. *Med Sci Sports Exerc*, 33(6), 364-369.
- Huang, CY, & Carleton, B.** (2003). The Relationships Among Leisure Participation, Leisure Satisfaction, and Life Satisfaction of College Students in Taiwan. *Journal of Exercise Science and Fitness*, 1(2), 129-132.
- İnal, Ö, & Salar, S.** (2020). Üniversite Öğrencilerinde Serbest Zaman Fiziksel Aktivite Kısıtlayıcıları İle Yaşamın Anlamı Arasındaki İlişki, *Ergoterapi ve Rehabilitasyon Dergisi*, 8(1), 2020, 45-52.
- Jackson, EL, & Henderson, KA.** (1995). Gender-based Analysis of Leisure Constraints. *Leisure Sciences*. 17(1):31-51.
- Karaca, AA, & Lapa, TY.** (2015). Serbest Zaman Katılımı, Psikolojik İyi Olma ve Serbest Zaman Engelleri İle Baş Etme Stratejilerinin Üniversite Öğrencileri Üzerinde İncelenmesi. *Journal of Human Sciences*; 13:3293-3304.
- Karaküçük, S.** (1995). Rekreatif, Boş Zamanları Değerlendirme, Gazi Yayınevi, Beşinci Baskı, Ankara.
- Karaküçük, S.** (2005). Rekreatif (Boş Zamanları Değerlendirme) Kavram, Kapsam ve Bir Araştırma, Ankara Gazi Kitabevi.
- Karasar, N.** (2004). Bilimsel Araştırma Yöntemi. Nobel Yayıncılık, Ankara, 52.

- Keating, XD, Guan, J, Piñero, JC, & Bridges, DM.** (2005). A Meta-Analysis of College Students' Physical Activity Behaviors. *J Am Coll Health*, 54(2), 116-126.
- Kim, B, Heo, J, Chun, S, & Lee, Y.** (2011). Construction and Initial Validation of the Leisure Facilitator Scale. *Leisure/Loisir*, 35(4), 391-405.
- Koca, C, Henderson, KA, Asci, FH. & Bulgu, N.** (2009). Constraints to Leisure-Time Physical Activity and Negotiation Strategies in Turkish Women. *Journal J Leis Res*, 41(2), 225-251.
- Kuyulu, İ. (2022).** Lise Öğrencilerinin Rekreatif Faaliyetlere Katılım Motivasyonları ve Engelleri ile Mental İyi Oluşları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi . *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi* , Akademik Spor Araştırmaları Özel Sayısı , 1111-1124 . DOI: 10.38021/asbid.1216083
- Macías, R, Garrido-Muñoz, M, Tejero-González, CM, & et al.** (2014). Prevalence of Leisure-Time Sedentary Behaviour And Sociodemographic Correlates: A Cross-Sectional Study in Spanish Adults. *BMC Public Health*;14:972.
- Müderrişoğlu, H, & Uzun S.** (2004). Abant İzzet Baysal Üniversitesi Orman Fakültesi Öğrencilerinin Rekreatif Eğilimleri. *Süleyman Demirel Üniversitesi Orman Fakültesi Dergisi*, 2, 108-121.
- Nyaupane, GP, & Andereck, KL.** (2008). Understanding Travel Constraints: Application and Extension of A Leisure Constraints Model. *Journal of Travel Research*, 46, 433–439.
- Özşaker, M.** (2012). Gençlerin Serbest Zaman Aktivitelerine Katılamama Nedenleri Üzerine Bir İnceleme, *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 14 (1): 126-131.
- Scott, MS.** (1997). *Zaman Yönetimi*. (Çev.: Asli Çingil Çelik). İstanbul: Rota Yayın Yapım Tanıtım Tic. Ltd.Sti. 11.
- Süzer, M.** (1997). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal ve Ekonomik Özelliklerine Göre Boş Zaman Faaliyetlerini Değerlendirme Biçimleri (Pamukkale Üniversitesi Örneği). *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Tüver, A.** (2021). Dijital Oyun Oynama Motivasyonu ve Serbest Zaman Fiziksel Aktivite Kısıtlayıcıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, *Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi*, Mersin.

- Uzun, F, Pepe, O, & Turan, MB.** (2017). Investigation of Relationship between Factors Hindering the Participation of University Students in Recreational Activities and Their Leisure Motivations Levels. The Turkish Online Journal of Educational Technology , November Special Issue, 298-303.
- World Health Organization.** (2010). Global Recommendations on Physical Activity for Health. World Health Organization.
- Yerlisu Lapa, T, & Ardahan, F.** (2009). Akdeniz Üniversitesi Öğrencilerinin Serbest Zaman Etkinliklerine Katılım Nedenleri ve Değerlendirme Biçimleri, Spor Bilimleri Dergisi, 20(4), 132–144.
- Yıldırım Araz, G.** (2021). Sporda Kaygı ve Stresin Olumsuz Etkilerini Azaltmada Psikososyal Uygulamalar.Sporda Bilim-3, 1. Basım, Beltekin E, Turgut M (editor), Serüven Yayıncılık, İzmir.s,192.

DEĞER BİÇEMEDİĞİMİZ KADAR DEĞERİNİ BİLMEDİĞİMİZ KADINLARIMIZIN HAYATINDA SPOR

Ayten GÜNEŞ ÇELİK¹

Hayatın birçok alanında olduğu gibi sporda alanında da kadın temsilinin erkeklere oranla daha az olduğu günümüz dünyasında kadınlar için sporun ne anlam ifade ettiği önemlidir. Bir de bu kadınlar göç etmiş kadınlarsa onlar için sporun nasıl bir anlam taşıdığı daha da önem kazanmaktadır.

Hem kadın olmanın hem de göç etmiş olmanın dezavantajlı durumunu yaşayan kadınlar için spor Cümleyi nasıl tamamlayacağımızın cevaplarını arayacağımız bu çalışmamızda göç etmiş kadınların spor ile ilişkilerini araştıran güncel çalışmalar incelenmiş ve sonuç olarak kadınların spor yaparken kendilerini daha sosyal hissettikleri ve spor yoluyla bulundukları çevreye uyum sağladıkları tespit edilmiştir.

Spor, Göç ve Kadın

İlk tanımları arasında bireylerin doğa şartlarıyla girdikleri mücadeleler sonucunda kazandıkları bazı yetenekler ile kendi ürettikleri savaş yöntemlerini harmanladıkları ve boş zamanlarında toplu ya da bireysel olarak oyalandıkları bedensel teknikler olan spor günümüze gelene kadar içeriğindeki farklılıklardan dolayı birçok tanımı içermektedir (Yetim, 2005). İlk tanımlamalarda ağırlıklı olarak sporun bedensel yönü üzerinde durulan tanımlar yapılsa da zaman geçtikçe sporun bedensel yönünün yanı sıra zihinsel, ruhsal, sosyal ve kültürel yönlerden de çeşitli tanımlamaları yapılmıştır.

Tortumlu (2020) sporun bir toplumda yaşayan farklı kültürden kişilerin iyi ilişkiler geliştirmesine yardımcı olduğundan bahsederken, Filiz (2010) bireylerin serbest zamanlarında belli kurallar dahilinde yaptıkları sporun toplumu birleştiren kültürel bir süreç olduğundan bahsetmiştir. Sınıf, yaş ve cinsiyet ayrımı olmaksızın grup üyeliği hissini bireylere aşılayan spor bireylerin sosyal yönden rollerini yerine getirmelerine de imkan sağlamaktadır (Parks, 1998).

¹ Öğr. Gör. Ayten Güneş Çelik, İstanbul Medipol Üniversitesi.aytencelik@medipol.edu.tr
Orcid: 0000-0002-6752-5632

Genel olarak tanımlamak gerekirse spor; bireyin fiziksel ve ruhsal sağlığını geliştirmeye, kişilik oluşumunu sağlamaya, bilgi ve beceri kazanmasına yardımcı olur.

Sosyal uyum sũrecinde bireylerin uluslararası arenada kaynaşmasına ve dayanışmasına katkı sağlayan spor mũcadele gũcũnũn yanında belli rekabet Ȗlçũleri kapsamında yapılan yarışmalar da mũcadele ve heyecan duyma olarak evrensel bir boyut taşıması faydalı bir amaçta taşımalıdır (Yetim, 2005). Sosyal bir olgu olan spor kişinin kendini bulmasında, yenilemesinde ve sağlıklı olmasında Ȗnemli bir rol oynamaktadır. Sporun Ȗzellikle sosyalleşme sũrecindeki etkileri, bireyler ve toplumlar arasında dostluk ve kardeşlik sağlayarak dũnya barışına olumlu katkılar sağlamaktadır. Dolayısıyla, spor sosyolojisi alanında bilimsel çalışmaları teşvik eden toplumlar, olgunun sosyal yaşamdaki fonksiyonlarını daha verimli analiz edebilmekte ve sosyalleşme sũrecini daha etkin bir şekilde yaşamaktadırlar.

Spor faaliyetlerinin başat Ȗzelliđi sosyal olmasıdır. Bireyin ilgilendiği spor dalına gȖre takım sporu ya da bireysel spor içinde yer alması ve sosyal olgu olarak gȖrũlmesi sporun sosyalleşmesi açasından olumlu bir sũreç olarak dũřũnũlmektedir (Erkal, 1992).

Toplumsal boyutta ele alınan sporun, ekonomik ve kũltũrel birleşimlerin sonucunda gittikçe gelişen yapısının olması değişen dũnya koşulları içinde yeniden değerlendirilmesi gerektiğini ele almaktadır (GȖrũntũ ve Ay, 2017). Bu boyuttaki sosyolojik yaklaşımın spor olgusu içinde uygulanmasına spor sosyolojisi denilmektedir (Amman ve ark., 2000).

Spor ve toplum arasındaki ilişkiye değinen sosyolojinin bir alt dalı olan spor sosyolojisinin Ȗnemli hedefleri aşağıda yer almaktadır;

-Sporun aile, eğitim, ekonomi, siyaset ve din gibi, toplumsal hayatın diğer yȖnleri ile olan ilişkisini,

- Farklı spor dalları içinde bulunan sosyal organizasyon, grup davranışının ve sosyal etkileşim modellerini,

- Sporun ve spor yaşantısını etkileyen kũltũrel, yapısal ve durumsal etkenleri,

- Sosyalleşme sũreci, yarışma, iş birliği, çekişme, sosyal tabakalaşma ve sosyal değişim gibi sporla birlikte gȖrũlen sosyal sũreçleri anlamaktır (Yetim, 2011).

Çaha (1999), sporun dinamik bir yapı olduğunu ve sosyal çevre katılımı sağlayan Ȗnemli bir yere sahip olduğunu belirtmektedir. Spor yapı olarak bireyin kendi dar dũnyasından çıkıp geniş sosyal çevreler ile kaynaşma ve yeni arkadaşlar edinmesine katkı sağlar. Tũm bireylerin yaşamında olduğu gibi kadınların yaşamında da sporun

hal ve hareketlerine, duygu ve düşüncelerine, inanç ve değer sistemlerine önemli etkileri vardır.

Leonard II (1980), tarafından sporda sosyalizasyon üzerine geliştirilen bir modelde sporun iki boyutlu bir süreç olduğu ele anılmıştır. Bu modeller ‘spora yönelik sosyalizasyon’ ve ‘spor yoluyla sosyalizasyon’ olarak belirtilmiştir. Bu boyutlardan ilk olanı bireyin spora çevresel yönlendirme ile başlamasını ifade ederken, spora yönelik sosyalizasyonda ise alt yapı çalışmaları ile spora başlanmasını ifade etmektedir. Sporda sosyalizasyonun diğer boyutu olan spor yoluyla sosyalizasyon bireyin spora katılmasından itibaren kazandığı sosyal ve psikolojik sonuçları göstermektedir. Başka bir ifade ile bireyde oluşan disiplin, karakter, ahlaki gelişim, iyi bir insan olma ve istediği kişilik özelliklerinin spor yoluyla oluşmasını sağlamaktadır. Bu iki başlık ayrı olarak incelense de temelde sporda sosyalizasyon sürecini oluşturmaktadır. Buna göre ebeveynlerin, kardeşlerin, arkadaşların, okuldaki olanakların ve öğretmenlerin yanı sıra sosyal çevre ve medya gibi araçlar bireylerin spora yönelmesinde önemli ajanlar olarak görülmektedirler.

Göç dünyada olduğu gibi ülkemizde de büyük bir problem olarak görülmektedir. Ortaya çıkardığı sonuçlarda erkeklere oranla kadınları daha fazla etkilediği görülmektedir. Göç eden bireylerde oluşan sağlık sorunlarının azaltılması ve iyileştirilmesi ile kadınların sağlık durumlarının korunması giderek önemli olacaktır (Aksu ve Sevil, 2010).

Göç, yapısı itibarıyla eylemsel olarak mekânsal bir değişiklik gibi görünse de temelinde ekonomik, kültürel ve sosyal olarak etkileme ve etkileşim süreci olarak görülmektedir. Temel olarak iki başlık altında toplanan göç kavramında iç göç aynı ülke içindeki bir yerleşim biriminden başka bir yerleşim birimine yapılan, dış göç ise ülke dışına yapılan göçü ifade etmektedir (Tutar ve Özyakışır, 2013, Sağlam, 2006).

En basit tanımı ile bir yer değiştirme olan göç farklı kültürden insanları bir araya getirmektedir, insanların göç edilen yerin sosyal ve fiziki koşullarına uyum sağlamaları da her zaman kolay olmadığından dolayı göç eden kişiler çeşitli psikolojik ve sağlık sorunlarıyla karşılaşabilmekte ve yıpratıcı bir süreç olan göç’ten özellikle kadınlar etkilenmektedir (Bülbül, 2010, Demir ve Arıöz, 2014 ve Santaş, 2019).

Grup çalışmasının daha kolay hale gelmesini, karşılıklı dayanışma durumunu sağlamak, bireyin toplum üyeliği olan sosyalleşme alanında sporun rolü büyüktür, kişinin yeni dahil olduğu bir grup içindeki kuralların öğrenilmesi, grup içindeki rollerin benimsenmesi olarak tanımlanan sosyalleşme grup içindeki bireylerin inanç ve davranışlarının öğrenilmesidir (Ergün, 1987 ve Erkal, 1986). Her ne kadar uyum

korkusu yaşasalarda, göç ederek geldikleri toplumun bir parçası olmak isteyen kadınlar bulundukları çevreye ayak uydurmak veya bir grubun parçası olmak için sosyalleşme sürecine girerler. Sosyalleşen kadın öncelikle kendi içindeki ve çevresindeki problemlerle baş etmenin yollarını bulmaktadır.

Sosyalleşme ve sosyal öğrenmenin temelini başkaları ile kurulan iletişim oluşturmaktadır. Spor yapan bireylerin sosyalleşme sürecini hızlandırması ve çevresel ilişkilerinin artması sosyalleşme sürecinin nasıl ilerlediği hakkında bilgi vermektedir. Yapılan spor ile ilgili şehir veya ülke değiştiren bireyin farklı kişilik yapıları olan bireyler ile kaynaşma durumları sporun sosyalleştirme özelliğinin olduğunun bir kanıtı olarak karşımıza çıkmaktadır (Kuter, 1998).

Bireyin sosyalleşme sürecinde hayata karşı öğrendiği bilgi ve tecrübeler aynı kalmamakta aktif bir süreç olduğu için sürekli gelişmektedir. Değişen dünya içinde bireylerin yaşam tanımları değişmekte ve hayata karşı yeni bireylerle bir araya gelerek karşılıklı uyumsal etkileşim oluşmaktadır (Doğan, 2005). Bireylerin, ortak kültür etkileşimleri ve grup ilişkileri sosyalleşme sürecinde aktif rol oynayan sistemlerdir, öyle ki bireysel etkileşime aktif katkı sağlayan bu grupların yeri yadsınmaz derece öneme sahip olmaktadır.

Toplumsal rolleri içinde zorunlu oldukları ilişki ağında, kendini fark ederek bağımsız olabileceği alanda fiziksel aktiviteye katılan kadınlar bu sayede günlük rutinleri dışına çıkma fırsatı elde etmektedir (Bulgu ve ark., 2008).

Öyle ki kadınlar günlük yaşam pratikleri içinde spora ayırdıkları zaman ile sosyalleşme ile kendilerine yeni alanlar yaratmaktadır. Egzersiz ve spora yönelen kadınların hem fiziki hem de psikolojik olarak güçlenmesi sporun kadınlar üzerindeki olumlu etkilerinden sayılmaktadır. Spor ile kendine güvenen kadın kendi fiziki becerilerini test etmekle birlikte kendine koymuş olduğu başarı duygusunu geliştirmeye katkı sağlar (Koca ve Bulgu, 2005).

Toplumsal yargıların baskısı altında olan kadınlar sporu bir sosyalleşme alanı olarak görmekte ve yaşamış oldukları problemlerinden uzaklaşıp kendilerine yeni arkadaşlıklar edinebilecekleri alanlar yaratmaktadırlar, aslında spor ile kendilerine sosyalleşebilecekleri ortamlar hazırlamaktadırlar. Yani kadınlar sporu sadece sağlıklı olmak veya vücutlarının iyi görünmesini sağlamak için değil aynı zamanda toplumsal rollerinin dışına çıkarak kendilerini fark edecekleri ve başkalarıyla iletişim kurabilecekleri bağımsız bir alan olarak da görmektedirler, ayrıca başka kültürlerden bireylerle birlikte olmak ve onları tanımaya çalışmak kadınların ön yargılarından kurtulmalarına da aracılık etmektedir (Canbaz ve Koca, 2020, Bulgu ve ark., 2007).

Sporun sosyal gelişime olan katkısı hem bireysel hem de toplumsal açıdan önemlidir son yıllarda ise sporda sosyalleşme kavramının artması ile spor bir araç olarak kullanılmaya başlanmıştır. Buda yapılan çalışmalarda gösteriyor ki dezavantajlı grupların spor yapmasına önemli katkı sağlamaktadır (Borgogni ve Digennaro, 2015).

Kadınları basma kalıp yargılardan ve kendilerinden beklenen toplumsal rollerden sıyrılıp seslerini özgürce duyurabilecekleri alanlar yaratmalarına fırsat veren spor kadınlara daha eşitlikçi ortamlar yaratılabilmektedir (Çelik. O. B., ve Yenilmez, İ. M, 2019). Spor ile sosyal çevre edinme ve kendini gerçekleştirme kadınlar için mümkün olabilmektedir. Spora katılım bir sosyalleşme aracı olduğundan spor faaliyetleri kişilerin karakterlerinin olumlu yönde gelişmesine katkı sunmasının yanı sıra kişilerin psikososyal gelişimlerinden sosyo-kültürel problemlerine kadar birçok konunun çözümünde yardımcı olabilir

SONUÇ

Bu yazıda ele alınmış çalışmalar sonucunda, Kızılelmas (2021)'ın sporun kadınların sosyal değişimine etkisinin incelendiği araştırmada sporun kadınların sosyalleşmesine katkıda bulunduğunu ve kadınların farklı kültürlerden kadınlarla kurdukları temaslar sayesinde ön yargılarından uzaklaştıkları belirtilmiştir.

Yılmaz ve Ulaş (2016) tarafından yapılan çalışmada kadınların sosyalleşme amacıyla fiziksel aktiviteye katılım sağladıkları tespit edilmiş olup kadınların spor alanlarında farklı bireylerle tanışma fırsatı bularak kendilerine sosyalleşme alanı yarattıkları söylenebilir.

Canbaz ve Koca (2020) tarafından yapılan araştırmada ise; göç sebebiyle ülkemizde bulunan kadınların belediyeler tarafından kamusal alanlarda sağlanan ücretsiz sportif faaliyetlere katılma konusunda daha istekli olduklarını göstermiştir.

Çankaya ve Tozlu 2021 yılında yapmış oldukları çalışmada 12-25 yaş aralığındaki göç etmiş kadın, erkek ve çocukları ele almışlardır, çalışmaya katılan 132 kadından 84'nün aktif olarak spor yaptığı ve spor faaliyetlerine katılım gösteren kadınların toplumsal kurallara uyma becerilerinin fazla olduğu belirlenmiştir. Bu durumda kadınların spor faaliyetlere katılmasının sosyal uyum sağlanmasına katkı sağladığı söylenmiştir.

Dezavantajlı gruplar içerisinde yer alan kadın göçmenlerin önemli problemlerinden birinin de sosyal uyum ve bütünleşme olduğunu söyleyen Çeviker ve ark. (2018) bu dezavantajlı grupta yer alan kadınların toplumda yer edinmeleri ve diğer toplumlarla iletişim kurmaları için sporun önemli bir araç olduğundan bahsetmişlerdir.

Yapılan alışmalar ile kadınların sosyalleşmesinde sporun olumlu etkisinin olduğu ortaya konulmuştur. Sporun, kadınlar için sadece fiziksel değil psikolojik olarak da pozitif yönde genel sağlıklarını etkilemesi bir yana yeni arkadaşlıklar ve dostluklar kurulması, kadınların bir araya gelerek iletişim içinde olması yani sporun kadınların sosyalleşmelerine katkı sağlamaktadır.

Değişen kadının sadece kendini değil başta çocukları ve ailesini, sonra çevresini bu değişime ortak ettiği düşünülürse kadınların spora teşvik edilmesi ile çocuklarının ve evresindekilerinin spora ilgi alakasını artacaktır. Ayrıca sporun, toplumsal birlik ve beraberlik algısını oluşturduğu gerçeğinden yola çıkarak, sosyalleşme sürecinde kadınların yaşadıkları yere uyum sağlamalarını kolaylaştıracaktır.

Toplumda değer biemediğimiz kadar değerini bilmediğimiz kadınlarımızın spor yaparak sadece bedenlerini güzelleştirme amacı taşımadıklarını, sporun onlara farklı kltrden bireylerle sosyalleşme olanağı ve toplumsal n yargılarını yıkmaları için bir fırsat verdiğini görmekteyiz.

Kadın ve spora yönelik çalışmaların son zamanlarda artması, bu alana yönelik çalışmaların problemleri ortaya çıkarması kadınların yaşadıkları problemlere çözüm olabilir ve kadınlar için yeni fırsatlar yaratılmasına olanak sağlayabilir.

KAYNAKÇA

- Amman, MT., (2005). Kadın ve Spor, 1.Baskı, Morpa Yayınları, İstanbul.
- Borgogni, A., Digennaro, S., (2015).Playing Together The Role Of Sport Organisations In Supporting Migrants Integratio, Revista de Metodología de Ciencias Sociales, Empiria, s: 109–131.
- Bulgu, N., Koca Arıtan, C., Aşçı, F. H. (2007). Gündelik Yaşam, Kadın ve Fiziksel Aktivite. Spor Bilimleri Dergisi, 18 (4): 167-181.
- Bülbül, S., (2010). Türkiye’de Bölgelerarası İç Göç Hareketlerinin Çok Boyutlu Ölçekleme Yöntemi ile İncelenmesi, İstanbul Üniversitesi İşletme Fakültesi Dergisi, Cilt: 39, Sayı/ No: 1,s: 75-94.
- Canbaz, B. ve Koca Arıtan, C. (2020). Ankara’daki Suriyeli Mülteci Kadınların Fiziksel Aktivite Deneyimlerinin Sosyo-Ekolojik Model ve Toplumsal Cinsiyet Perspektifiyle Analizi. Spor Bilimleri Dergisi, 31 (3), 121-139. DOI: 10.17644/sbd.722755.
- Çankaya, S. ve Tozlu, B. (2021). Zorunlu Göçmen Grupların Toplumsal ve Spor Aktivitelerinde Sosyal Uyum ve Çok Kültürlülük Algısı: Samsun İli Örneği. Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi, 12 (3), 264-283. DOI: 10.17155
- Çelik, O. B. & İnce Yenilmez, M. (2019). Oyunu Değiştirmek: Neden Daha Fazla Kadın Spora Katılım Sağlayamıyor?. Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, Cilt: 7 Sayı: ICOAEF’ 19 , 9-17 . DOI: 10.18506/anemon.573176
- Çeviker, A., Mumcu, H. E., Şekeroğlu, M. Ö. & Bayrak, M. (2018). Unicef’e Göre Türkiye’de Dezavantajlı Kabul Edilen Grupların Sportif Etkinliklerle Sosyal Uyumunun Sağlanması. Siirt Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 6 (12), 22.
- Demir, G., Arıöz., A., (2014). Göç Eden Kadınların Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları ve Etkileyen Faktörler. Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi 1, s: 1–8.
- Doğan, S., (2005). Sosyalleşme, Sosyal Değişme ve Siyasal Sosyalleşme. Sosyoloji Konferansları Dergisi, Sayı: 32.
- Erkal, M., (1992). Sosyolojik Açından Spor. İstanbul: Türk Dünyası Araştırmaları Vakfı.
- Filiz, Z. (2010). Üniversite Öğrencilerinin Sosyalleşmesinde Spora Katılımın Değerlendirilmesi. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 4 (3), 1

- Kızılelmas, F. (2021). Spor Yapan Kadınların Bireysel ve Toplumsal Yaşam Biçimlerinde Meydana Gelen Değişimler: Düzce Örneği. Düzce Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 11 (1), 15.
- Kurtuldu K, Şahin E. (2018). Göçün Kadın Yaşamı ve Sağlığı Üzerine Etkileri. Ordu University Journal of Nursing Studies, 1(1), 37-46.
- Koca, C., Bulgu, N.,(2005). Spor ve Toplumsal Cinsiyet: Genel Bir Bakış, Toplum ve Bilim, Ankara.
- Parks, J.B. (1998). Contemporary Sport Management. 38-47. Editörler: Zanger B.K, Querterman J., Chompaing: Human Kinetics.
- Sağlam, S. (2006). Türkiye’de İç Göç Olgusu ve Kentleşme. Türkiyat Araştırmaları, 5, 33- 44.
- Şantaş, G. (2019). Türkiye’de İç Göçün Dağılımı. Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi.19 (45). ISSN: 2148-9424.
- Tortumlu, M. (2020). 4. Toplumsal Refah ve Güven Ortamının Sağlanmasında Spor Kültürünün Etkisi. Mehmet Muharrem Kasapoğlu ve ark. Spor Yoluyla Sosyal Uyum. 246-265. Ankara: Detay Yayıncılık. ISBN: 978-605-254-334-
- Tutar, H., Özyakışır, D., (2013). TRA2 Bölgesinden İstanbul’a Göç Hareketlerinin Nedenlerine İlişkin Bir Araştırma, Sosyoloji Konferansları, No. 47, s: 31-58.
- Yetim, A. (2005). Sosyoloji ve Spor. Trabzon: Topkar Matbaacılık.
- Yılmaz, A. & Ulaş, M. (2017). Kadınların Rekreatif Alanlarda Fiziksel Aktivite Yapma Amaçları ve Karşılaştıkları Sorunlar. Spor Bilimleri Dergisi, 27 (3), 101-117. DOI: 10.17644/sbd.296205.

Beden Eğitimi ve Spor Öğretiminde Ölçme ve Değerlendirme

Sercan KENDİRLİ¹,

Ahmet YALÇINKAYA²,

Berkan BOZDAĞ³,

Süleyman SOYSAL⁴

Eğitim, kişinin davranışlarında, tecrübeleri vasıtasıyla pozitif yönde ve kasıtlı değişiklik oluşturma süreci olmaktadır (Ertürk, 1979). Beden eğitimi ise kişinin bedensel ve ruhsal sağlığını korumaya, fiziksel özelliklerini geliştirmeye dönük, gerek olduğu zaman dışsal şartlara ve başka kişilerin özelliklerine göre değiştirilebilen, sert olmayan düzenlemelere dayalı, oyun ve jimnastik gibi spora yönelik alıştırma ve etkinliklerin tamamıdır (İnal, 2003) Beden eğitimi ve spor, bireylerin ruhen ve beden olarak sağlıklı bir durumda olmasına katkıda bulunan faaliyetlerin tamamı şeklinde ifade edilebilmektedir. Beden eğitimi ve spor; eğitim programlarının tamamlayıcı ve ayrılmaz parçası olması sebebiyle öğrencilerin, fiziksel hareketler sayesinde fiziksel, zihinsel, ruhsal ve sosyal alanda gelişimine, sporu yaşamının bir parçası olarak görmesine, serbest zamanlarını kültürel ve sportif faaliyetlerle değerlendirmesine yardımcı olur (MEB, 2018)

Öğretmenlerden öğrencilerin başarısının ölçülmesi ve değerlendirilmesi gibi bazı sorumlulukları gerçekleştirmeleri beklenmektedir. Bu sorumlulukların gereklerini konuyla ilgili yetkinlikleri karşılayan öğretmenler yapabilir. Öğretmenin bu alana yönelik yükümlülükleri hangi tür davranışların ölçüleceğine karar vermesi, kullanılacak olan ölçme tekniklerinin belirlenmesi ve değerlendirme işlemlerinin yapılmasına kadar devam eder (Turgut, 1995). Yel, Taşdemir ve Yıldırım (2008)'a göre zaman ilerledikçe bilgi birikiminin fazlalaşması öğretmenlerin de bazı

¹ Sercan KENDİRLİ, , Yozgat Bozok Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor ABD, ORCID: 0000-0003-3899-9473, sercankendirli@hotmail.com

² Dr. Ahmet YALÇINKAYA, Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, ORCID: 0000-0001-9816-3155, ahmetyalcinkaya40@hotmail.com

³ Doç. Dr. Berkan BOZDAĞ, Yozgat Bozok Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, ORCID: 0000-0003-3657-4359, brknbozdag@gmail.com

⁴ Süleyman SOYSAL, Yozgat Bozok Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor ABD, ORCID: 0000-0001-6517-8246, suleymansoysal6610@gmail.com

yeterliklere sahip olmasını zorunlu kılmaktadır. Artık zorunlu hale gelen yeterliklerden en önemlisi değerlendirmedir. Öğrencilerin, bilişsel, duyuşsal ve fiziksel davranışlarındaki ilerlemeleri belirlemede, zamanında gerçekleştirilen sinama durumları sayesinde zayıf yönü olanların eksik oldukları alanlarının düzeltilmesinde, başarılı olanların motive olarak desteklenmesinde ve öğretmenlerin öz değerlendirme yapabilmelerinde ölçme değerlendirme oldukça mühimdir (Semerci, 2009) Eğitim sürecinde öğrencilerin edindiği bilgi, beceri, tutum ile eğitim sürecinin etkililiğinin belirlenmesi için ölçme ve değerlendirmeye gerek vardır. Okullarda bulunan öğrencilerin akademik ve sosyal, psikolojik ve bedensel gelişimlerdeki değişimi izlemede, akademik olarak başarı göstermeyen öğrencilerin sorunlarının ortadan kaldırılmasında ve öğrencilerin öğrenme için isteklerinin ve motivasyonlarının yükseltilmesinde, öğretmenlerin öz değerlendirme yapmasında ölçme ve değerlendirmenin oldukça mühim bir yeri vardır (Semerci, 2009)

Öğretmenlerden öğrenci başarısının ölçülmesi ve değerlendirilmesi gibi birtakım yükümlülükleri üstlenmeleri beklenir. Bu yükümlülüklerin gereklerini konuyla ilgili gerekli yetkinliklere sahip öğretmenler yapabilir. Öğretmenin bu alana özgü yükümlülükleri hangi tür davranışların ölçüleceğine karar vermesi, kullanılacak olan ölçme tekniklerinin belirlenmesi ve değerlendirme işlemlerinin yapılmasına kadar devam eder (Turgut, 1995). Yel, Taşdemir ve Yıldırım (2008)'a göre gün geçtikçe bilgi birikiminin artması öğretmenlerin de birtakım yeterliklerle donatılmış olmasını zorunlu kılmaktadır. Bu yeterliklerden en önemlisini değerlendirme oluşturmaktadır. Öğrencilerin, zihinsel, duyuşsal ve fiziksel davranışlarındaki ilerlemeleri tespit etmede, zamanında gerçekleştirilen sinama durumları sayesinde zayıf yönü bulunanların eksik oldukları konularının telafi edilmesinde, başarılı olanların motive edilmesinde ve öğretmenlerin öz değerlendirme yapabilmelerinde ölçme değerlendirme çok önemlidir (Semerci, 2009) Eğitim ortamında öğrencilerin edinmiş olduğu bilgi, beceri, tutum ile eğitim sürecinin etkililiğinin belirlenmesi için ölçme ve değerlendirmeye ihtiyaç vardır. Okullardaki öğrencilerin akademik ve sosyal, psikolojik ve fiziksel gelişimlerdeki değişimi izlemede, akademik açıdan başarılı olamayan öğrencilerin eksikliklerinin giderilmesinde ve öğrencilerin öğrenme için motivasyonlarının artırılmasında, öğretmenlerin öz değerlendirme yapmasında ölçme ve değerlendirmenin önemli bir yeri vardır (Semerci, 2009, Ünver 2022)

Ölçme ve değerlendirmenin öğrenci, öğretmen ve öğretim uygulamaları ile ilgili amaçlarını şu şekilde sıralamak mümkündür (Baykul, 2000)

- Öğrenciyi tanıma ve öğretim sürecine yerleştirme.

- Öğrencilerin öğrenme düzeylerini tespit ederek öğretimde karşılaşılan
- Güçlük, eksiklik ve yanlışları ortaya koyma.
- Öğretim hizmetinin etkililiğini değerlendirme.
- Öğrencileri yönlendirme.
- Öğrenci başarısının düzeyini belirleme

1.1.Eğitim

Eğitim kavramı geçmişten günümüze pek çok eğitimci tarafından farklı şekilde tanımlanmıştır. Kant’a göre eğitim; insanın doğuştan getirdiği bütün kabiliyetlerin geliştirilmesidir, J.J. Rousseau’ya göre ise çocukları yetiştirme ve insan yapma sanattır (Özmen ve Ekiz, 2013) Bunula birlikte eğitimin bilinen ve kullanılan tanımı ise; “bireyin davranışlarında kendi yaşantısı yoluyla ve kasıtlı olarak istendik değişme meydana getirme sürecidir” (Ertürk 1979)

1.1.2 Eğitim Programı ve Öğeleri

Eğitim programı kavramı kullanılması Oliva (1988)’ya göre; mö. 1. Yüzyıla kadar uzandığını belirtmiş Julius Cesar ve askerleri, Roma’da yarış arabalarının, üzerinde yarıştığı koşu alanı latince curriculum (izlenen yol) olarak kullanmışlar ve bu kavram bugün ders programı yerine kullanılan soyut bir kavrama doğru geçiş sağlamıştır. Bu sayede eğitim programı (curriculum) “izlenen yol” şeklinde eğitimde yer almaya başlamıştır (Demirel, 2017).

Tyler (1950)’ye göre eğitim programı; a) eğitimin hedefleri, b) öğrenme yaşantıları, c) sinama (ölçme) durumları olmak üzere üç öğeden oluşur. Şekil 2.1’e göre Tyler’in öğrencisi taba (1962) ise eğitim programının 4 öğeden oluştuğunu söylemiştir.

Bunlar; hedefler, içerik, öğrenme yaşantıları, sinama (ölçme) durumlarıdır (Çelenk, 2016).



Şekil 1. Taba (1962)'ya göre programın öğeleri

1.1.3. Ölçme

Ölçmede ölçme konusu olan durum bir özelliktir. Ölçme bir betimleme işlemidir ve temelinde “fark” kavramı yer alır. Herkes farklı değil de aynı vücut ağırlığında olsaydı, ağırlık kavramı olmayacağı gibi bunun ölçülmesinden hiç söz edilmezdi (Turgut, 1997; Tekin, 2003). Ölçme kavramıyla ilgili çeşitli tanımlar mevcuttur.

Bu tanımlardan bazıları şunlardır:

Ölçülecek bir özelliğin belli bir ölçek üzerinde sayısal değerinin bulunması işlemidir.

Bir niteliği gözlemek ve gözlem sonucunu sayılarla ya da başka sembollerle ifade etmektir.

Ölçme, bir gözleme türüdür. Bizi ilgilendiren bir özellik veya oluşumun niceliğini belirlemeye yarar. 4. Belli bir nesnenin ya da nesnelerin belli bir özelliğe sahip olup olmadığının, sahipse sahip oluş derecesinin gözlenip, gözlem sonuçlarının sembollerle ve özellikle sayı sembolleriyle ifade edilmesidir. (Turgut,1997; Tekindal,2002, Demirezen, 2005)

1.1.4. Doğrudan Ölçme

Ölçülecek özelliklerin, duruma başka bir değişken almadan direkt olarak doğrudan doğruya gözlenmesi sonucu yapılan ölçme türüne “doğrudan ölçme” denir. Bu ölçme aracı eğitimde oldukça az kullanılmaktadır. El ile yapılan işler dışında, doğru ve güzel okuyabilme, iyi konuşabilme gibi özellikler, eğitimde doğrudan

gözlenebilen özelliklerdir (Turgut, 1997). Örnek: 1.mete'nin boyu 100 cm'dir; Mete tartılarak 24 kg olduğunu öğrendi.

1.1.5. Dolaylı ölçme

Doğrudan ölçülemeyen birçok özellik vardır. Eğitimde de ölçülmek istenen özellikler genelde dolaylı olarak ölçülür. Dolaylı olarak ölçülen özellikler, onlarla ilgili olduğu bilinen ya da ilgili olduğu varsayılan diğer bir özellik gözlenerek, dolaylı olarak ölçülür (Tekin, 2003; Atılgan 2006). Örneğin sıcaklığın kendisiyle ilgisi olduğu düşünülen civa veya ispirtonun termometredeki yükselişi veya düşüşü gözlemlenir. Örnek: 1. Kırşehir'in hava sıcaklığı -2°C 'dir.; Mete zekâ testinden 125 puan aldı

1.1.5. Değerlendirme

Ölçme ve değerlendirmede temel amaç, eğitim kalitesinin ölçülmesi ve daha iyi duruma getirilmesidir. Bu bağlamda yinelenebilir ve güvenilebilir değerlendirme yöntemlerinin kullanılması gerekmektedir. Eğitim sisteminde hedeflenen başarıya ulaşılması, sistemin felsefesine uygun değerlendirme yöntemleriyle paralellik göstermektedir (Linn, 1995).

1.2. Ölçme ve Değerlendirme Kavramlarının Tanımı ve Türleri

Öğretim faaliyetinin niteliğini belirleme sürecinde test, ölçme, değerlendirme, değer biçme gibi kavramlara sık sık rastlanmaktadır. Ölçme sürecinde doğrudan gözlemler yer aldığı gibi derecelendirme ölçekleri veya nicel bir biçimde bilgi elde etmeye olanak tanıyan diğer herhangi bir aracın kullanılması da söz konusudur. (Mehrens ve Lehmann, 1991). Değerlendirme türleri incelendiğinde kullanılış/yapılış amacına göre üç ve kullanılan ölçüte göre iki farklı değerlendirme türünden söz etmek mümkündür (Bilican Demir, 2017). Kullanılış/yapılış amacına göre değerlendirmeler ve temel özellikleri şöyledir:

Tanıma ve yerleştirmeye dönük değerlendirmeler:

Öğretim sürecinin başında öğrenciyi tanımak, hazırbulunuşluk seviyesini tespit etmek ve uygun programa yerleştirmek için gerçekleştirilir. Burada temel amaç öğrencinin aldığı puana göre en uygun programa yerleştirilmesini sağlamaktır (Güler, 2018; Yaşar, 2017).

Biçimlendirme ve yetiştirmeye dönük değerlendirme:

Öğretim süreci devam ederken öğrencinin öğrenme eksiklerini ve güçlüklerini belirlemek ve öğrenciye dönüt vermek amacıyla belirli aralıklarla yapılır (Bilican Demir, 2017). Biçimlendirmeye dönük değerlendirme, öğretmenlerin günlük

alışmalarını ve ders yürütme becerilerini geliştirmelerine yardımcı olmak için tasarlanmıştır. (Stake, Contreras ve Arbes, 2018).

rne dönük değerlendirme:

Öğretim sürecinin, ğretim yılının, yarıyılının ya da belirli birkaç ünitenin sonunda hedeflere ne ölçüde ulaşıldığına bakarak genel durumu görmek, öğrencinin ulaştığı seviyeyi belirlemek ve not vermek gibi amaçlar için kullanılır (Bilican Demir, 2017; Güler, 2018; Stake vd., 2018). Kullanılan ölçüte göre değerlendirmeler ve temel özellikleri ise şoyledir:

Mutlak değerlendirme: bu değerlendirme türünde ğrenci başarisına mutlak ölçüt olarak belirlenen öğrenme düzeyine bakılarak karar verilir (Güler, 2018). Burada amaç istenilen öğrenme düzeyine ulaşılıp ulaşılmadığının belirlenmesidir. rnek olarak mutlak ölçüt dersin kazanımlarının %70'ine ulaşmak ise dersin geçme notu 100 üzerinden 70 olmalıdır (Tan, 2019; Yaşar, 2017).

Bağıl değerlendirme: bu değerlendirme türünde önceden belirlenen mutlak bir ölçüt değil lme sonuçlarından yola çıkarak belirlenen bir bağıl ölçüte göre karar verme durumu söz konusudur (Atılğan 2018). Örneğin bir sınavdan en yüksek puanı alan ğrenci en başarılı olarak değerlendiriliyorsa “en başarılı” ifadesi bağıl değerlendirmedir (Yaşar, 2017). Bu çalışmada değerlendirilen eğitimde lme ve değerlendirme dersi programının temel kavramları olan “lme” ve “değerlendirme” nin çeşitli tanımları incelendiğinde her ne kadar ilgili aralarında kısmi farklılaşmalar görülse de sonuç olarak bu vardıkları nokta itibariyle birbirine benzer niteliktedir. Değerlendirmenin temel veri kaynağı olan lme işlemi kullanılan lme aracına göre doğrudan ve dolaylı olabilirken değerlendirme işleminin yapılış amacına ve kullanılan ölçüte göre değiştiği görülmektedir.

2.1. lme türleri

lme türü, ölçümün gerçekleştirileceği nesne veya kişinin birtakım özelliklerine ve ölçüm şekline göre değişiklik göstermektedir. Ölçmenin gerçekleştirildiği bazı özellikler doğrudan gözlenebilirken bazı özellikler ise dolaylı olarak gözlenmektedir. Bu durum lme türlerinin tanımlanmasına yardımcı bir durum olmaktadır. Bu lme türleri aşağıda verilmiştir:

2.1.1. Doğrudan lme: lme yapılacak olan bazı değişkenlerin özellikleri doğrudan doğruya gözlenebilir. Eğer ölçülecek nesnenin veya objenin bulunması amaçlanan değerleri doğrudan gözlenebiliyorsa buna doğrudan ya da temel lme adı verilir. rn: Öğrencilerin boy sırasına dizilmesi (Atılğan, Kan, Doğan, 2007; Tekin,1991; Turgut ve Baykul, 2010).

2.1.2 Dolaylı ölçme: ölçülmek istenen değişkenin veya özelliğe bağlı olarak çeşitli durumlarda doğrudan gözlem mümkün olmaz. Böyle bir durumda, ölçme işlemi ölçülmek istenen değişkeni veya özelliği bir başka değişken veya özellik yardımıyla gözleyerek ölçme işlemi gerçekleştirilmeye çalışılır. Eğitimde en çok ölçülmeye çalışılan başarı ya da yetenek gibi değişkenler doğrudan gözlenemediği için bazı testler vasıtasıyla ölçülmeye çalışılır (Atılğan, Kan, Doğan, 2007; Tekin,1991; Turgut ve Baykul, 2010).

2.1.3. Türetilmiş ölçme: Hem sosyal bilimlerde hem de fen bilimlerinde bazı değişkenler iki veya daha fazla değişken ve bu değişkenler arasındaki ilişkiye dayanan bağıntılar yardımıyla tanımlanır. Cisimlerin kütleleri ve hacimleri doğrudan olarak ya da dolaylı ölçme işlemlerinin biriyle ölçülebilir (Atılğan, Kan, Doğan, 2007; Tekin,1991; Turgut ve Baykul, 2010).

3.1. Ölçme aracında bulunması istenilen özellikler

Bir ölçme aracında geçerlik, güvenirlik ve kullanılabilirlik olması gereken en temel üç özelliktir. Ölçme aracının amacına uygun, tutarlı ölçümler yapabilmesi ve kolayca uygulanabilmesi için gerekli olan bu özellikleri açıklamadan önce, bu kavramlar için son derece önemli olan hata ve hata türlerinden söz etmemiz gerekir.

3.1.1. Hata kavramı

Ölçme sonuçlarına birçok sebepten dolayı hata karışır. Ölçme sonuçlarına karışan hatalar, ölçmeyi yapan kişiden, ölçme aracı ve yönteminden, ortamdan, üzerinde ölçme yapılan nesne ya da bireylerin sözü edilen bu etkenlerle etkileşiminden vb. çeşitli kaynaktan olabilmektedir. Ölçme ve değerlendirme alanında genel olarak üç tür hatadan söz edilebilir. Bunlar sabit hata, sistematik hata ve tesadüfi hata olarak isimlendirilir (Atılğan, Kan, Doğan, 2007; Tekin,1991; Turgut ve Baykul, 2010).

3.1.2. Güvenirlik

Güvenirlik ölçme hatalarıyla oldukça yakından ilişkilidir. Genel bir tanım olarak güvenirlik “ölçme sonuçlarının, ölçme hatalarından arınlık derecesidir”. Bu tanıma göre, “bir ölçme aracı ne kadar az hatalı ölçme sonucu üretirse, o kadar çok güvenilir”, denilebilir. Turgut ve Baykul (2000), bir ölçme sonucunun, içindeki tesadüfi hataların azlığı oranında güvenilir olduğunu ifade etmektedir. Carmines ve Zeller (1982)’e göre, ölçme aracıyla elde edilen bilgilerin kararlı özellik taşıdığına, yani hatadan arındırılmış olduğuna ve aynı amaçla yapılacak ikinci bir ölçüm sonucunda aynı sonuçlara ulaşılabileceğine güven duyulması gerekmektedir. Gronlund ve Linn (1990) güvenirliğin, ölçme aracının kendisine değil, bir değerlendirme aracı ile elde edilmiş ölçümlere işaret ettiğine dikkat çekerek, aracın veya testin yerine, ölçmenin veya test ölçümlerinin güvenirliğinden bahsetmenin çok daha uygun

olduğunu belirtmiştir. Güvenirlik indeksi, 0.00 ile +1.00 arasında değişen değerler alır. Güvenirlik indeksinin +1.00 olması mükemmel bir güvenirliliği, dolayısıyla hatasız bir ölçmeyi, 0.00 olması ise tamamıyla güvenilir olmayan, bütün olarak hatalardan oluşan bir ölçmeyi belirtir.. (Aiken, 2000; Atılgan, Kan, Doğan, 2007; Gay, 1985).

3.1.3. Geçerlik

Geçerlik Cronbach ölçme aracının ölçmek istediği şeyi ölçüp ölçmediği hakkında sonuca ulaşabilmek niyetiyle birçok kanıt gereksinim duyulduğunu ifade eder ve geçerliği; “testi uygulayan kişinin, test puanlarının sonuçlarından çıkarılabilecek yordamaları desteklemek için topladığı kanıtlar” olarak belirtir (Kan, 2017). Geçerlik türlerine yönelik literatürde çeşitli sınıflandırmalara rastlamakla birlikte, genel olarak dört başlık olarak incelenmektedir. Bunlar kapsam geçerliği, ölçüt 16 geçerliği, yapı geçerliği ve görünüş geçerliğidir. Kapsam geçerliği, bir testin ölçmeyi amaçladığı özelliği ve davranışı ne kadar temsil ettiğiyle ilgilidir (Baykul, 2021). Bir ölçme aracı hangi amaçla kullanılırsa kullanışın ölçmeyi amaçladığı özelliği/davranışı yeteri kadar temsil etme gücünde olması gerekir. Örneğin bir öğretmen hazırladığı/kullanacağı başarı testi için kapsam geçerliliği kanıtlarını, ilgili alana yönelik konuları ve kazanımları ne derece temsil ettiğini belirleyerek ortaya koyabilir. Bu amaçla öğretmenin yapması gereken ilk işlem, her bir konu alanı için başarı testinde ölçmeyi amaçladığı kazanımların neler olduğunu analiz etmelidir. Bu bakımdan kazanım testlerinde kapsam geçerliğini yükseltmek için bir belirtke tablosu hazırlanmalıdır (Bilican ve Demir, 2017). Ölçüt geçerliği, test sonucu puanlarının davranışın ya da karakterin ölçüsü olduğu varsayılan bir ya da daha fazla dış değişkenle karşılaştırılması sonucunda ulaşılır. Bu karşılaştırma ile test puanları ve ölçüt arasındaki ilişkinin hesaplanması ile gerçekleştirilebilir. Test bireyin akademik başarısı, mesleki yeterliliği ya da başka amaçlar için kullanılabilir. Bu gibi amaçlar için kriter oluşturacak veri testten daha ileriki bir zamanda toplanabilir. Kriterin testle birlikte ya da ileriki bir zamanda toplanıp toplanmaması testin yordama amacıyla mı yoksa o günkü durumu ölçmek için mi kullanılacağına bağlıdır (Özbek, 2011). Yapı geçerliği, ölçme aracının, o araçla ölçülmek istenilen kuramsal yapıyı gerçekleştirebilme derecesidir. Bunda önemli olan, ölçülecek yapının nasıl tanımlandığıdır (Demircioğlu, 2015). Görünüş geçerliği, bir testin ölçmek istediği değişkeni ölçüyor görünmesine denilir. Görünüş geçerliği ölçme aracının neyi ölçtüğünden ziyade neyi ölçer görüldüğünü belirtmektedir. Örneğin, Türkçe testi yazılı bir testin içindeki sorular Türkçe sorularıysa görünüş geçerliği vardır. Aksi halde görünüş geçerliği yoktur (Komisyon, 2016).

Alinyazında en çok değinilen geçerlik türleri; kapsam geçerliği, bir ölçüte dayalı geçerlik ve yapı geçerliğidir.

3.1.3.1. Kapsam geçerliği:

Kapsam geçerliği, bir ölçme aracının, bu araçla ölçülmek istenen davranışları ne derece kapsadığı ile ilgilidir. Ölçme aracının amacı ne olursa olsun, ölçülecek davranışları yeterince temsil etme gücüne sahip olmalıdır. Bir ölçme aracının kapsam geçerliğini belirlemek için çeşitli yöntemler geliştirilmiştir. Kapsam geçerliği belirleme yöntemlerinden en yaygın olanı, ölçme aracının bir uzman tarafından incelenmesidir (Baykul, 2000; Atılgan. Kan, ve Doğan, 2007).

3.1.3.2. Bir ölçüte dayalı geçerlik:

Bu geçerlik, bir grup bireyin ölçme aracından elde ettiği puanların, ölçüt durumundaki puanlar, sınıflamalar ya da diğer yetenek ve beceri ölçütleriyle karşılaştırılmasını temel almaktadır (2). Ölçütle bağlantılı bilgiler, test puanlarının bir ya da birkaç dış ölçütle olan sistematik bağlarını gösterir. Bu kapsamda ölçüt, birincil öneme sahip bir değişkendir ve eğitim sistemi, firma yönetimi ya da müşteriler tarafından belirlenebilir. Ölçütün ve ölçüt puanlarına ulaşılması niyetiyle kullanılacak ölçme işleminin belirlenmesi mühim bir konudur. Mantıksal olarak, ölçütle bağlantılı çalışmanın değeri, kullanılan ölçütün uygunluğuna bağlıdır. Test puanları ile ölçüt arasındaki ilişkiler değişik biçimlerde gösterilebilir ama temel soru, “ölçüt performansı, test puanlarından ne kadar doğru olarak yordanabilir?” Sorusudur. Belirtilen düzeyin yüksek veya düşük ya da kullanışlı veya kullanışsız olması verilecek kararın içeriğine bağlıdır (Tavşancıl, 2006; Özçelik, 1997).

3.1.3.3. Yapı geçerliği

Yapı, birbirleriyle ilgili olduğu düşünülen belli öğelerin ya da öğeler arasındaki ilişkilerin oluşturduğu bir örüntüdür. Bir ölçeğin yapı geçerliğini belirleme süreci bir ölçüde, bilimsel kuram geliştirme süreciyle aynıdır (173). Bir ölçme aracının yapı geçerliği; ölçme aracının, o araçla ölçülmek istenilen kuramsal yapıyı ortaya koyabilme derecesidir (10, 15). Yapı geçerliğine kanıt sağlamak niyetiyle çeşitli yöntemler geliştirilmiştir. Bu yöntemlerden en yaygın olarak kullanılanı faktör analizi yöntemidir. (Kline, 2005; Jöreskog ve Sörbom, 1993; Crocker, ve Algina, 1986)

3.1.3.4. Kullanışlılık

Kullanışlılık ölçme aracının geliştirilirken, çoğaltılırken, uygulanırken ve puanlanırken kolay ve ekonomik olması şeklinde tanımlanabilir (Tekin, 1982). Aşağıdaki sorulara cevaplar arayarak ölçme aracının kullanışlılığı arttırılabilir (Özbek, 2011): zaman: ölçeği hazırlamak ne kadar süre alır? Sınavın uygulanması için ne kadar süre gereklidir? Sınavın puanlaması ne kadar zaman alır? Puanlama: puanlama objektif olarak yapılabilir mi? Puanlama süreci profesyonel bir hazırlık

gerektiriyor mu? Ekonomiklik: ölçeğin hazırlanması, uygulanması, puanlanması ne kadar maliyet gerektiriyor? Düşünülen ekonomik imkânlar ile ölçeğin maliyeti uyuşmakta mıdır? Etik sorunlar ve yasallık: ölçme aracının etik açıdan herhangi bir sorunu var mıdır? Ölçme aracının hazırlanması, uygulanması ve puanlanmasında alınması gereken izinler var mıdır? Ölçme aracının uygulanması ve puanlanması bireylere herhangi bir açıdan zarar verir mi? Personel: ölçme aracının hazırlanması, uygulanması ve puanlaması için gerekli eleman var mı? Ek bir personele ihtiyaç duyulursa bu nasıl temin edilecek? Sosyal, kültürel ve politik etkiler: ölçme aracının tercih edilmesi durumunda sosyal, kültürel ve politik etkileri ne olabilir?

Beden eğitimi öğretmenlerinin gerekli birçok ön çalışma yapması gereklidir. Dersin planlanmasından uygulanmasına, tesis ve araç gereçlere, bireysel farklılıkların dikkate alınmasına, etkinliklerin seçimine, coğrafi şartlara bakılarak yeterli zamanın harcanması ve öğrencilerin değişimlerinin takip edilmesi göz önünde bulundurulmalıdır. Saçlı, Bulca, Demirhan, ve Kangalgil, (2009) tarafından gerçekleştirilen araştırmalar sonucunda beden eğitimi öğretmenlerinde olması gereken niteliklerden bazıları şöyledir (Yaykın, 2015).

- Meslekle ilgili beceri ve bilgilerde yeterli olma
- Spor yapmaya istek uyandırma
- Özgür düşünce geliştirerek ve bunu destekleyebilme
- Öğrenci performansını değerlendirirken nesnel davranma
- Öğrenci görüşlerine açık olma
- Ders sırasında öğrencinin istek ve ilgilerine yer verme
- Öğrencilerin derse yeterince katılmalarını sağlama
- Öğrenci düzeyine uygun ders işleme

Meb (2017) beden eğitimi öğretmenlerinin ölçme değerlendirme yeterliğini “gelişim performansını izleme ve değerlendirme” olarak adlandırmıştır. Bu alan; beden eğitimi dersi öğretim sürecinde öğrencilerin bedensel, zihinsel ve mental gelişimlerini izleme ve değerlendirme uygulamalarını içermektedir. Gelişim ve performansını izleme ve değerlendirme yeterlik alanı üç madde olarak ele almıştır. Bu alt yeterlikler şu şekildedir:

- Yapmayı planladığı ölçme ve değerlendirmenin amacını seçebilme,
- Ölçme ve değerlendirme ile ilgili doğru yöntem ve araçları kullanabilme,
- Öğrencilerin fiziksel gelişimlerini saptamaya yönelik yapılan ölçme sonuçlarını doğru yorumlayarak ve geri bildirim sağlayabilme (MEB, 2017).

Sonuç

Beden eğitimi ve spor derslerinde öğrencilere kazanması amaçlanan bilgi, beceri, davranış ve alışkanlıkların tümünün değerlendirilmesi gerekmektedir (Başoğlu, 1995). Ölçme ve değerlendirme, öğretim sürecinin bütününe kapsayan; devamlı, kapsamlı, ölçütlere dayalı ve öğrenci, öğretmen, veli iş birliğini sağlayacak biçimde tasarlanmalıdır. Beden eğitimi ve spor dersinde ölçme ve değerlendirme, öğretim sürecinin başında, sırasında ve sonunda etkin bir biçimde gerçekleştirilmelidir. Bu sebeple beden eğitimi ve spor dersinde, ölçme ve değerlendirme uygulamaları öğretim yılının ilk dersinden son dersine kadar devam ettirilir (Beden Eğitimi Dersi Öğretim Programı ve Kılavuzu, 2007) Beden eğitimi dersinde öğrencilerin başarıları sınavlar, projeler, performans ödevleri aracılığıyla ve ders içi performansları baz alınarak değerlendirilir (Talim ve Terbiye Kurulunun 21.03.2006 tarih ve 24 sayılı kararı). Değerlendirme sürecine öğrencilerin dahil edilmesi, onların motivasyonlarının ve ilgilerinin yükselmesine, derse daha etkin katılımlarına ve öğrenmelerinin daha verimli olmasına sebep olmaktadır.

Beden eğitimi ve spor dersi müfredatında yer alan kazanımların sınanması gereklidir. Bu kazanımların çeşitli konulardan seçilmesi ve öğretmenlerin bu ölçme değerlendirme araçlarıyla ilgili bilgi yeterliliğini taşımaları gerekmektedir (Çelik Kayapınar ve Savaş, 2012; Özenç, 2013). Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin alternatif ölçme-değerlendirme teknikleri ile ilgili bilgi ve yeterlilik düzeylerinin belirlenmesi ve eksikliklerin tamamlanması bununla birlikte beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin ölçme ve değerlendirme sürecinde karşılaştıkları sorunların, ve çözüm önerilerinin tespit edilmesi, yürütülmekte olan metotların etkililik derecesinin belirlenmesinde, öğrenci durumunun değerlendirilmesinde ve öğrencilerin mevcut potansiyelleri dikkate alınarak başarılı olabilecekleri düşünülen alanlara doğru yönlendirilmelerinin sağlanmasında fayda sağlayacağı düşünülmektedir

Kaynakça

- Atılğan, H. (Ed.). 2006. Eğitimde ölçme ve değerlendirme, Ankara: Anı Yayıncılık.
- Atılğan, H., Kan, A., Doğan, N. (2007). Eğitimde ölçme ve değerlendirme. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Atılğan, H., Kan, A., Doğan, N. (2007). Eğitimde ölçme ve değerlendirme. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Baykul, Y. (2000). Eğitimde ve Psikolojide Ölçme: Klasik Test Teorisi ve Uygulaması. Ankara: ÖSYM Yayınları.
- Baykul, Y. (2015). Eğitim ve psikolojide ölçme: Klasik test teori ve uygulaması. Ankara: ÖSYM.
- Baykul, Y. (2021). Eğitimde ve Psikolojide Ölçme: Klasik Test Teorisi ve Uygulaması. 4. Baskı, Pegem Akademi Yayıncılık, Ankara.
- Bilican Demir, S. (2017). Değerlendirme ve not verme. Tekindal, S. (Ed.) Eğitimde ölçme ve değerlendirme (Güncellenmiş 5. Baskı) içinde (s. 209-240). Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Bilican-Demir, S. (2017). Değerlendirme ve not verme. In S. Tekindal, Eğitimde Ölçme ve Değerlendirme (pp.209-240), Ankara: Pegem Akademi.
- Carmines, E.G., Zeller, R.A. (1982). Reliability and Validity Assessment. 5th printing. Beverly Hills: Sage Publications, Inc
- Crocker, L., Algina, J. (1986). Introduction to Classical and Modern Test Theory. New York: Holt, Rinehart and Winston
- Çelenk, S. (2016). Öğretim İlke ve Yöntemleri, 1.Baskı, Pegem Akademi Yayıncılık, Ankara.
- Demircioğlu G. (2015). Geçerlik ve Güvenirlik. Karip E. (Eds.) Ölçme ve Değerlendirme (7. Baskı, 89-122). Pegem Akademi Yayıncılık, Ankara.
- Demirel, Ö. (2017). Eğitimde Program Geliştirme Kuramdan Uygulamaya, 25.Baskı, Pegem Akademi Yayıncılık, Ankara.
- DEMİREZEN, S.(2005) Sosyal Bilgiler Öğretmenlerinin Ölçme ve Değerlendirme Tekniklerine İlişkin Görüş ve Önerileri. Yüksek Lisans Tezi.
- Ertürk, S. (1979). Eğitimde program geliştirme. Ankara: Meteksan Matbaası.
- Gronlund, N.E. Linn, R. L. (1990). Measurement and Evaluation in Teaching. Sixth Edition. New York: Macmillan.
- Güler, N. (2018). Eğitimde ölçme ve değerlendirme. (12. Baskı). Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.

- İnal, A. N. (2003). *Beden eğitimi ve spor bilimi*. Nobel Yayın Dağıtım.
- Jöreskog, K., Sörbom, D. (1993). *Lisrel 8: Structural equation modeling with the SIMPLIS command language*. USA: Scientific Software International.
- Kline, R.B. (2005). *Principles and practice of structural equation modeling* (2nd Ed.). New York: Guilford Press.
- Komisyon. (2016). *Pedagojik Formasyon için Ölçme ve Değerlendirme*, 2. Baskı, Anı Yayıncılık, Ankara.
- Lehmann, I. J., & Mehrens, W. A. (1991). *Measurement and evaluation in education and psychology*. New York: Holt.
- Linn, R. L. and Gronlund, N. E. (1995). *Measurement and assessment in teaching* (7th ed.). New Jersey: Prentice Hall.
- MEB, 2018 <https://sgb.meb.gov.tr/www/mill-egitim-istatistikleri-orgun-egitim-2018-2019>
- Özan, S., & Yurdabakan, İ. (2008). Öz ve Akran Değerlendirmenin Temel İletişim Becerileri Başarısı Üzerindeki Etkileri. *Tıp Eğitimi Dünyası*, 27(27), 27-39.
- Özbek, Ö.Y. (2011). Ölçme Araçlarında Bulunması İstenen Nitelikler, Tekindal, S. *Eğitimde Ölçme ve Değerlendirme* (3.Baskı, 41-85). Pegem Akademi Yayıncılık, Ankara.
- Özçelik, D. A. (2010). *Ölçme ve değerlendirme*.
- Özçelik, D.A. (1997). *Test Hazırlama Kılavuzu*. Ankara: ÖSYM Yayınları
- Özenç, M. (2013). *Sınıf öğretmenlerinin alternatif ölçme ve değerlendirme yeterliklerinin incelenmesi* (doctoral dissertation, Marmara Üniversitesi (turkey))
- Özenç, M. (2013). *Sınıf öğretmenlerinin alternatif ölçme ve değerlendirme yeterliklerinin incelenmesi* (doctoral dissertation, Marmara Üniversitesi (turkey))
- Özmen, H. (2013). Öğretmenlik mesleği ve eğitim sisteminde öğretmen. Özmen, H. ve Ekiz, D.(Editörler), *Eğitim bilimine giriş*, 176-196.
- Saçlı, F., Bulca, Y., Demirhan, G., & Kangalgıl, M. (2009). *Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Kişisel Nitelikleri*. *Spor Bilimleri Dergisi*, 20(4), 145-151.
- Semerci, N. (2009). Geçmişte (1942) ve Günümüzde (2003) Göreve Başlamış Sınıf Öğretmenlerine Göre Öğretmenlik. *Cumhuriyet Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 33 .
- Stake, R. E., Contreras, G. ve Arbesú, I. (2018). Assessing the quality of a university particularly its teaching. Secolsky, C. ve Denison, D. B. (Ed.) *Handbook on measurement, assessment, and evaluation in higher education* (2. Baskı) içinde (s. 67- 83). New York: Routledge.

- Taba, H. (1962). Curriculum development: Theory and practice (No. 37.013 TAB).
- Tan, A. (2006). İlköğretim II kademe öğrencilerinin resim-iş dersine yönelik tutumları ile akademik başarıları arasındaki ilişkiler (Doctoral dissertation, DEÜ Eğitim Bilimleri Enstitüsü).
- Tan, Ş. (2019). Öğretimde ölçme ve değerlendirme KPSS el kitabı (13. Baskı). Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Tavşancıl, E. (2006). Tutumların Ölçülmesi ve SPSS ile Veri Analizi, Üçüncü Baskı, Nobel, Yayın Dağıtım
- Tekin, H. (1991). Eğitimde ölçme ve değerlendirme. Ankara: Yargı Yayınevi.
- Tekin, H. (2003). Eğitimde Ölçme ve Değerlendirme Ankara Yargı yayınları. S.3-32
- Tekindal, S. (2002) Okullarda Ölçme ve Değerlendirme Yöntemleri. Kocaeli Evrim Yayınevi. S. 13
- TURGUT, F. (1997) Eğitimde Ölçme ve Değerlendirme Metodları (10. Basım). Tıpkı Basım, Ankara. S.3,22-
- Turgut, M.F., Baykul, Y. (2010). Eğitimde Ölçme ve Değerlendirme. Ankara: Pegem Akademi.
- Turgut, N. (1995). Kirlenen Öder İlkesi ve Çevre Hukuku. Ankara Üniversitesi Hukuk Fakültesi Dergisi, 44(1).
- Turgut, N. (1995). Kirlenen Öder İlkesi ve Çevre Hukuku. Ankara Üniversitesi Hukuk Fakültesi Dergisi, 44(1).
- Turgut, Prof. Dr. M. F. (1997). Eğitimde ölçme ve değerlendirme metotları. (10. Baskı). Ankara: Yargıcı Matbaası.
- Turgut, T. A. N. (1995). Türk Hukukunda Kanun Hükmünde Kararname Uygulaması Ve Sorunlar. Ankara Üniversitesi SBF Dergisi, 50(01).
- Ünver, R. (2022). A Study on the Effects of University Students' Motivation to Participate in Physical Activity on Quality of Life: The Case of Kırıkkale University. *Journal of Education and Recreation Patterns*, 3(2), 90-99.
- Yaşar, M. (2017). Ölçme ve değerlendirme ile ilgili temel kavramlar. Tekindal, S. (Ed.) Eğitimde ölçme ve değerlendirme (Güncellenmiş 5. Baskı) içinde (s. 10-40). Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık
- Yel, S., Taşdemir, A., & Yıldırım, K. (2008). Sosyal bilgilerde öğretim strateji, yöntem ve teknikleri. Tay, B. ve Öcal, A. Özel Öğretim Yöntemleriyle: Sosyal Bilgiler Öğretimi, 38-90.
- Yurdabakan, İ. (2008). Eğitimde kullanılan ölçme araçlarının nitelikleri. Erkan, S. ve Gömleksiz, M. Eğitimde ölçme ve değerlendirme, 38-66.

Yücel, M., Lubman, DI, Nadia, S., & Brewer, WJ (2009). Madde kötüye kullanımı ve bağımlılık davranışına giden nörobiyolojik ve nöropsikolojik yollar. Akıl hastalığının nöropsikolojisinde (s. 326-341) . Cambridge Üniversitesi Yayınları.