

SPOR BİLİMLERİNDE YENİLİKÇİ ÇALIŞMALAR-8



Editörler:

Prof. Dr. Yunus YILDIRIM - Doç. Dr. Mehmet Şerif ÖKMEN

SPOR BİLİMLERİNDE YENİLİKÇİ ÇALIŞMALAR-8

Editörler

Prof Dr. Yunus YILDIRIM

Doç. Dr. Mehmet Şerif ÖKMEN



Spor Bilimlerinde Yenilikçi Çalışmalar-8

Editörler: Prof. Dr. Yunus YILDIRIM - Doç. Dr. Mehmet Şerif ÖKMEN

Genel Yayın Yönetmeni: Berkan Balpetek

Kapak ve Sayfa Tasarımı: Duvar Design

Baskı: Ekim 2024

Yayıncı Sertifika No: 49837

ISBN: 978-625-6069-98-5

© Duvar Yayınları

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

Tel: 0 232 484 88 68

www.duvar yayinlari.com

duvarkitabevi@gmail.com

İÇİNDEKİLER

1. Bölüm.....5

ORTA ÖĞRETİM DÜZEYİNDE BEDEN EĞİTİMİ DERSİNİN STRES ÜZERİNDEKİ OLUMLU ETKİLERİ

Hakan Salim ÇAĞLAYAN

2. Bölüm.....18

İNSAN KAYNAKLARI PLANLAMASI

Ali KAYA

3. Bölüm.....38

GÜREŞ SPORCULARINDA PERFORMANS VE İYİLEŞME ÜZERİNE BESLENME STRATEJİLERİNİN ETKİSİ

Müjde ATICI

4. Bölüm.....49

ÇOCUKLARDA PLİOMETRİK ANTRENMAN

Mehmet Özkan ARPACI, Samet SİTTİ

5. Bölüm.....70

YÜZME SPORUNA ERKEN YAŞTA BAŞLAMININ ÖNEMİ

Tahir Volkan ASLAN

6. Bölüm.....83

YAŞLILIK DÖNEMİNDE EGZERSİZ VE SAĞLIKLI YAŞAM: FİZİK- SEL, ZİHİNSEL VE SOSYAL SAĞLIK ÜZERİNE ETKİLER

Tayfun KARA

7. Bölüm.....97

TÜRKİYE’DE FAİR PLAY

Büşra ÖZCAN

8. Bölüm.....113

**ORTAOKUL DÜZEYİNDE BEDEN EĞİTİMİ DERSİNİN ÖZ GÜVEN
GELİŞİMİNE ETKİLERİNİN ANALİZİ**

Varol TUTAL

9. Bölüm.....125

**ZAMAN YÖNETİMİ VE AKADEMİK ÖZ YETERLİLİK İLİŞKİSİ:
SPOR BİLİMLERİ ÖĞRENCİLERİ ÜZERİNE BİR İNCELEME**

Hakkı ULUCAN, Hayati ARSLAN, Sevim KIR

10. Bölüm.....139

**BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENLERİNİN ROL MODEL OLMA VE
MOTİVASYON SAĞLAMA FONKSİYONLARININ
ÖĞRENCİ GELİŞİMİ ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ**

Yakup Akif AFYON

11. Bölüm.....149

SPORUN DİJİTAL BAĞIMLILIK ÜZERİNDEKİ ROLÜ

İbrahim BOZKURT

12. Bölüm.....162

BEDEN EĞİTİMİ ve SPORDA OYUN

Kerim RÜZGAR

1. Bölüm

ORTA ÖĞRETİM DÜZEYİNDE BEDEN EĞİTİMİ DERSİNİN STRES ÜZERİNDEKİ OLUMLU ETKİLERİ

Hakan Salim ÇAĞLAYAN¹

¹ Prof. Dr. Selçuk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, hscaglayan4242@gmail.com

Giriş

Günümüzün hızla değişen ve zorlu yaşam koşulları, bireylerin psikolojik sağlığı üzerinde olumsuz etkiler yaratmaktadır. Hızlı tempolu yaşam, sürekli değişen sosyal normlar ve akademik baskılar, özellikle genç bireylerin stres düzeylerini artırmaktadır. Gençler, hem okul başarısı hem de sosyal ilişkiler açısından sürekli bir rekabet ortamında bulunmakta, bu da onların ruhsal durumlarını olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Stres, bireylerin yaşam kalitesini düşürmekte, konsantrasyon bozukluklarına ve genel bir mutsuzluğa yol açabilmektedir. Bu nedenle, stresle başa çıkma yöntemlerinin geliştirilmesi ve psikolojik sağlığın korunması gençler için hayati bir önem taşımaktadır.

Beden eğitimi dersleri, bu bağlamda önemli bir rol oynamaktadır. Fiziksel aktivitenin sağladığı faydalar, yalnızca bedensel sağlığın korunması ile sınırlı kalmaz; aynı zamanda bireylerin psikolojik iyilik halleri üzerinde de belirgin etkiler yaratır(Kızılkoca 2022,Tutal ve ark.2022, Aksoy ve ark. 2023,Aslan ve Kahraman 2023). Düzenli olarak yapılan fiziksel aktiviteler, stres düzeylerini azaltma potansiyeline sahiptir. Egzersiz sırasında salgılanan endorfin ve serotonin gibi hormonlar, ruh hali üzerinde olumlu etkiler yaratırken, bireylerin stresle başa çıkma becerilerini geliştirmelerine de yardımcı olur(Aslan ve ark.2020, Bahadır ve Certel 2016, Certel ve ark.2020).

Beden eğitimi dersleri, öğrencilerin sosyal etkileşimde bulunmalarını teşvik ederken, aynı zamanda duygusal düzenleme becerilerini de artırır. Grup oyunları ve takım sporları gibi aktiviteler, bireyler arasında işbirliği ve dayanışmayı teşvik eder. Bu tür sosyal etkileşimler, gençlerin kendilerini daha güvende hissetmelerine ve stresli durumlarla daha etkili bir şekilde başa çıkmalarına yardımcı olur. Ayrıca, beden eğitimi dersleri, öğrencilerin öz disiplin ve motivasyon geliştirmelerine katkıda bulunarak, akademik başarılarını da olumlu yönde etkileyebilir.

Araştırmalar, fiziksel aktivitenin psikolojik sağlık üzerindeki olumlu etkilerini desteklemektedir (Aksoy ve Sarıyıldız 2022). Örneğin, Türkçe kaynaklarda yapılan çalışmalar, düzenli spor yapan bireylerin daha düşük stres seviyelerine sahip olduğunu ve bu bireylerin genel yaşam memnuniyetinin daha yüksek olduğunu göstermektedir (Güler, 2013). Bu durum, beden eğitimi derslerinin öğrencilerin stresle başa çıkma becerilerini geliştirmede ne denli önemli bir role sahip olduğunu ortaya koymaktadır.

Beden eğitimi dersleri, orta öğretim düzeyindeki öğrencilerin fiziksel ve psikolojik sağlıklarını destekleyen önemli bir faktördür. Bu dersler, gençlerin stresle başa çıkma becerilerini geliştirmelerine yardımcı olmakta, sosyal bağlarını güçlendirmekte ve genel yaşam kalitelerini artırmaktadır. Bu nedenle, eğitim

politikalarının beden eğitimi derslerinin önemini vurgulaması ve bu derslerin etkinliğini artırmak için gerekli adımları atması büyük bir önem taşımaktadır.

Beden Eğitimi ve Psikolojik Sağlık

Beden eğitimi, yalnızca bireylere fiziksel aktivite sağlamakla kalmaz, aynı zamanda onların psikolojik ve sosyal gelişimlerine de önemli katkılarda bulunur. Fiziksel aktivitenin bireylerin psikolojik sağlığı üzerindeki olumlu etkileri, bilimsel araştırmalarla desteklenmektedir. Düzenli olarak gerçekleştirilen fiziksel aktivitelerin, stres, anksiyete ve depresyon gibi psikolojik sorunların azaltılmasında etkili olduğu bilinmektedir (Biddle & Asare, 2011, Çakıcı ve Aksoy 2023). Özellikle genç bireyler, okul yaşamlarının getirdiği akademik ve sosyal baskılar nedeniyle yüksek stres seviyeleri ile karşı karşıya kalmaktadır. Bu bağlamda, beden eğitimi dersleri, gençlerin bu olumsuzluklarla başa çıkmalarına yardımcı olan bir ortam sunmaktadır.

Beden eğitimi dersleri, öğrencilerin fiziksel sağlıklarının yanı sıra sosyal becerilerinin ve duygusal dayanıklılıklarının da gelişmesine katkı sağlar. Grup çalışmaları ve takım sporları, öğrencilerin işbirliği yapma, iletişim kurma ve sosyal bağlarını güçlendirme fırsatları sunar. Bu tür sosyal etkileşimler, bireylerin yalnızlık hissini azaltır ve sosyal destek ağlarını genişletir. Araştırmalar, sosyal etkileşimin psikolojik sağlığı olumlu yönde etkilediğini ve stresle başa çıkmada önemli bir faktör olduğunu ortaya koymaktadır (Weiss & Chaumeton, 1992).

Beden eğitimi derslerinin bir diğer önemli boyutu, öğrencilerin öz disiplin ve motivasyon geliştirmelerine katkıda bulunmasıdır. Düzenli fiziksel aktivite, bireylerin hedef belirleme ve bu hedeflere ulaşma konusunda kendilerini geliştirmelerine olanak tanır. Bu süreç, bireylerin kendine güvenini artırır ve duygusal denge sağlamalarına yardımcı olur. Fiziksel aktivitenin, bireylerin ruh halini iyileştirici etkisi, serotonin ve endorfin gibi hormonların salınımını artırmasıyla ilişkilidir. Bu hormonlar, bireylerin mutluluk seviyelerini yükselterek, stresle başa çıkmalarında önemli bir rol oynar (Craft & Perna, 2004).

Beden eğitimi, yalnızca fiziksel sağlık için değil, aynı zamanda psikolojik iyilik hali için de kritik bir öneme sahiptir. Orta öğretim düzeyindeki beden eğitimi dersleri, gençlerin stresle başa çıkma becerilerini geliştirmelerine, sosyal ilişkilerini güçlendirmelerine ve genel ruh hallerini iyileştirmelerine yardımcı olmaktadır. Eğitim politikalarının, beden eğitimi derslerinin önemini vurgulaması ve bu derslerin etkinliğini artırmaya yönelik adımlar atması büyük bir gereklilik arz etmektedir.

Stresin Tanımı ve Etkileri

Stres, bireyin çevresindeki zorluklara karşı gösterdiği psikolojik ve fizyolojik tepkileri kapsayan çok boyutlu bir olgudur. Günümüzde stres, hem bireylerin ruhsal sağlıkları hem de fiziksel sağlıkları üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğu için sıkça araştırılmakta ve tartışılmaktadır. Stresin temel kaynakları arasında çevresel faktörler, iş yaşamı, ailevi sorunlar ve bireyin kendi içsel çatışmaları bulunmaktadır. Lazarus ve Folkman'ın (1984) stres tanımında, stresin bir olayın birey üzerindeki etkisi ile bireyin o olaya karşı koyma yeteneği arasındaki dengenin bozulması olarak ifade edildiği görülmektedir. Bu bağlamda stres, birey için tehdit edici bir durum olarak algılandığında ortaya çıkar ve kişinin psikolojik durumu ile fizyolojik tepkileri arasında karmaşık bir etkileşim süreci başlar.

Stresin etkileri, hem bireylerin psikolojik durumlarında hem de fizyolojik sağlıklarında ciddi sorunlara yol açabilir. Psikolojik açıdan, stres, anksiyete, depresyon, irritabilite ve duygusal dalgalanmalar gibi birçok soruna neden olabilir. Uzun süreli stres, bireylerin duygusal dayanıklılıklarını azaltarak, sosyal ilişkilerini zayıflatır ve genel yaşam tatminlerini olumsuz yönde etkileyebilir. Bunun yanı sıra, stresin zihinsel performansı olumsuz etkilediği, konsantrasyon bozuklukları, karar verme süreçlerinde zorluklar ve öğrenme güçlükleri gibi durumlara yol açtığı da bilinmektedir.

Fizyolojik açıdan bakıldığında ise, uzun süreli stres maruziyeti, bağışıklık sistemini zayıflatır, kardiyovasküler hastalıkların riskini artırır, sindirim sorunları ve hormonal dengenin bozulması gibi ciddi sağlık sorunlarına neden olabilir. Stresin, vücutta kortizol gibi stres hormonlarının artışına yol açması, bu hormonal değişikliklerin zamanla çeşitli sağlık problemlerine yol açabileceğini göstermektedir. Ayrıca, stresin vücutta inflamatuvar yanıtları tetiklediği ve bu durumun çeşitli kronik hastalıklarla ilişkilendirildiği de ortaya konulmuştur.

Stresle başa çıkma yöntemleri, bireylerin psikolojik ve fizyolojik sağlıklarını korumada kritik bir rol oynamaktadır. Etkili stres yönetimi teknikleri arasında fiziksel aktivite, meditasyon, zaman yönetimi ve sosyal destek sistemlerinin kullanılması yer almaktadır. Bu yöntemler, bireylerin stresle başa çıkma yeteneklerini geliştirmelerine ve stresin olumsuz etkilerini azaltmalarına yardımcı olmaktadır. Stresin yönetilmesi, bireylerin yaşam kalitelerini artırmak ve sağlıklı bir psikolojik denge kurmak açısından büyük bir öneme sahiptir.

Stres, bireylerin yaşamında kaçınılmaz bir durum olarak karşımıza çıkmakta, ancak uzun süreli maruziyetinin ciddi sağlık sorunlarına yol açabileceği göz önünde bulundurulmalıdır. Stresin tanınması ve yönetilmesi, bireylerin hem ruhsal hem de fiziksel sağlıkları açısından hayati bir öneme sahiptir. Bu nedenle, stresin etkilerini anlamak ve başa çıkma stratejilerini geliştirmek, bireylerin genel yaşam kalitelerini artırma yolunda önemli adımlar olarak değerlendirilebilir.

Beden Eğitiminin Stres Üzerindeki Olumlu Etkileri

Fiziksel Aktivite ve Stres Azaltma

Fiziksel aktivite, bireylerin fiziksel sağlıklarıyla birlikte psikolojik sağlıklarını da önemli ölçüde etkileyen bir faktördür. Beden eğitimi ve spor, özellikle genç bireyler üzerinde olumlu bir stres yönetim aracı olarak işlev görmektedir. Araştırmalar, düzenli fiziksel aktivitenin endorfin, serotonin ve dopamin gibi nörotransmitterlerin salgılanmasını artırarak ruh halini iyileştirdiğini göstermektedir (Craft & Perna, 2004, Kerkez ve ark 2013). Bu hormonlar, bireylerin mutluluk hissetmelerini sağlarken, stres seviyelerini de düşürmektedir. Dolayısıyla, beden eğitimi dersleri, öğrencilere yalnızca fiziksel beceriler kazandırmakla kalmayıp, aynı zamanda duygusal dengeyi sağlamak için de kritik bir rol oynamaktadır.

Orta öğretim düzeyindeki beden eğitimi dersleri, genç bireylerin düzenli fiziksel aktivite yapmalarını teşvik ederek stresle başa çıkma becerilerini geliştirmelerine yardımcı olmaktadır. Düzenli spor yapmak, bireylerin stresle başa çıkma stratejilerini güçlendirir; bu süreçte bireyler, zorlayıcı durumlarla daha etkili bir şekilde mücadele etmeyi öğrenir. Ayrıca, fiziksel aktivitenin sağladığı sosyal etkileşim, öğrencilerin sosyal destek ağlarını genişletmelerine yardımcı olur ve bu durum da stresle başa çıkmada önemli bir unsurdur. Sosyal bağların güçlenmesi, bireylerin yalnızlık hissini azaltırken, stresli durumlarla başa çıkma yeteneklerini artırır.

Beden eğitimi dersleri, aynı zamanda bireylerin öz disiplin, öz güven ve motivasyon geliştirmelerine olanak tanır. Bu beceriler, öğrencilerin stresli durumlarla baş etme yeteneklerini artırırken, stresin olumsuz etkilerini de en aza indirir. Fiziksel aktivite, zihinsel ve duygusal rahatlama sağlayarak bireylerin stres seviyelerini kontrol altına almalarına yardımcı olur. Ayrıca, spor yaparken yaşanan anlık tatmin ve başarı duygusu, bireylerin stresle başa çıkma mekanizmalarını olumlu yönde etkiler.

Beden eğitiminin stres üzerindeki olumlu etkileri, fiziksel aktivitenin ruh halini iyileştirme, sosyal bağları güçlendirme ve öz disiplin gibi çeşitli boyutlarını içermektedir. Orta öğretim düzeyindeki beden eğitimi dersleri, öğrencilerin stresle başa çıkma becerilerini geliştirmelerine ve genel yaşam kalitelerini artırmalarına katkıda bulunur. Bu nedenle, beden eğitiminin müfredat içerisindeki önemi, yalnızca fiziksel sağlık değil, aynı zamanda psikolojik sağlığı da destekleyen bir yaklaşım olarak ele alınmalıdır.

Sosyal Etkileşim

Beden eğitimi dersleri, öğrencilerin sosyal etkileşim becerilerini geliştirmeleri açısından kritik bir rol oynamaktadır. Grup oyunları ve takım sporları, öğrencilerin birlikte çalışma, iletişim kurma ve dayanışma yeteneklerini artırarak, sosyal bağların güçlenmesine katkıda bulunur. Bu süreç, bireylerin sosyal

becerilerinin yanı sıra duygusal zekalarının da gelişmesine yardımcı olur. Weiss ve Chaumeton'un (1992) belirttiği gibi, sosyal etkileşimler, bireylerin duygusal destek almasına olanak tanırken, stresle başa çıkmalarında da önemli bir faktör olarak karşımıza çıkar.

Takım sporları, bireyler arasında iş birliği ve karşılıklı güven geliştiren bir ortam sağlar. Öğrenciler, bu tür etkinlikler sırasında ortak hedefler doğrultusunda çalışarak, sosyal becerilerini pekiştirirler. Bu süreçte, bireyler arasında oluşan sosyal bağlar, öğrencilerin stresli durumlarla başa çıkma yeteneklerini artırır. Duygusal destek, bir grup içinde sağlandığında, bireylerin yaşadığı stres seviyesinin düşmesine ve daha olumlu bir ruh haline ulaşmalarına yardımcı olur.

Beden eğitimi dersleri, sosyal etkileşim fırsatları sunmanın yanı sıra, öğrencilerin liderlik ve problem çözme becerilerini de geliştirmelerine olanak tanır. Bu beceriler, öğrencilerin yalnızca spor alanında değil, aynı zamanda akademik ve sosyal yaşamlarında da başarıya ulaşmalarını destekler. Sosyal etkileşimler, öğrencilerin kendilerini ifade etme, empati kurma ve çatışmaları çözme yeteneklerini artırarak, genel yaşam kalitelerini iyileştirir.

Ayrıca, sosyal etkileşimler, bireylerin kendilik algısını güçlendirir. Grup içinde kabul görmek, bireylerin öz güvenlerini artırarak, stresli durumlarla daha etkili bir şekilde başa çıkmalarını sağlar. Bu durum, bireylerin sosyal destek alabilme kapasitesini artırırken, aynı zamanda stresle başa çıkma stratejilerini de zenginleştirir.

Beden eğitimi dersleri, öğrencilerin sosyal etkileşimde bulunmalarını teşvik ederek, duygusal destek almalarını kolaylaştırır ve stresle başa çıkmalarında önemli bir rol oynar. Bu bağlamda, beden eğitiminin sosyal becerilerin geliştirilmesindeki rolü, yalnızca fiziksel sağlık değil, aynı zamanda psikolojik sağlığın korunması açısından da büyük bir öneme sahiptir.

Duygusal Düzenleme

Beden eğitimi dersleri, sadece fiziksel gelişimi desteklemekle kalmayıp, aynı zamanda öğrencilerin duygusal düzenleme yeteneklerini de geliştiren önemli bir araçtır. Duygusal düzenleme, bireylerin duygularını tanıması, anlaması ve bu duyguları kontrol etme yeteneklerini ifade eder. Bu süreç, özellikle ergenlik dönemindeki bireyler için kritik öneme sahiptir, çünkü bu dönemde öğrenciler yoğun duygusal deneyimler yaşarlar ve bu duyguları yönetmeyi öğrenmek, onların genel psikolojik sağlığı üzerinde uzun vadeli olumlu etkiler yaratabilir (Aydın, 2019).

Beden eğitimi dersleri, öğrencilere sadece spor yapmayı öğretmekle kalmaz, aynı zamanda duygusal düzenleme becerilerini geliştirmeleri için pratik bir alan sunar. Özellikle takım sporları ve bireysel performansa dayalı aktiviteler,

öğrencilerin stresli ve zorlayıcı durumlarla nasıl başa çıkacaklarını öğrenmelerine yardımcı olur. Bir maç esnasında yaşanan heyecan, baskı veya yenilgi gibi durumlar, öğrencilerin duygusal tepkilerini nasıl yöneteceklerine dair deneyimler kazanmalarını sağlar. Bu dersler, öğrencilerin öz disiplin geliştirmelerine olanak tanır ve bu öz disiplin, stresle başa çıkma stratejilerinin temelini oluşturur (Öztürk, 2017).

Araştırmalara göre, beden eğitimi dersleri sırasında öğrenciler, stresli anlarda sakinleşmeyi ve yeniden odaklanmayı öğrenme fırsatı bulurlar. Fiziksel aktivite, vücutta endorfin gibi mutluluk hormonlarının salgılanmasını tetikleyerek stresin azalmasına yardımcı olur. Özellikle yoğun fiziksel aktiviteler, bireylerin zihinsel olarak rahatlamasını sağlar ve bu da duygusal dengesini yeniden kazanmalarına yardımcı olur (Gould ve ark., 2002). Türkiye'de yapılan araştırmalar da beden eğitimi ve sporun, öğrencilerin duygusal zeka ve öz yeterlilik düzeyleri üzerinde olumlu etkiler yarattığını göstermektedir (Güngör, 2015).

Beden eğitimi derslerinin bir diğer önemli katkısı, öğrencilerin sosyal duygusal becerilerini geliştirmesidir. Takım sporları, öğrencilerin birlikte çalışmayı, başkalarıyla empati kurmayı ve çatışmaları çözmeyi öğrenmelerine yardımcı olur. Bu tür deneyimler, öğrencilerin hem kendileri hem de başkalarıyla olan ilişkilerini daha sağlıklı bir şekilde yönetmelerine olanak tanır. Bu süreç, aynı zamanda onların duygusal düzenleme becerilerini de güçlendirir. Çünkü öğrenciler, hem kendi duygularını yönetmek hem de takım arkadaşlarının duygusal durumlarına uygun tepkiler vermek zorundadır (Şahin, 2018).

Beden eğitimi dersleri, sadece fiziksel gelişimi değil, aynı zamanda duygusal düzenlemeyi de destekleyen çok yönlü bir eğitim aracıdır. Öğrenciler, bu derslerde edindikleri becerilerle stresli durumlarla başa çıkmada daha başarılı olurken, aynı zamanda duygusal farkındalık ve öz disiplin gibi önemli beceriler kazanırlar. Bu beceriler, yalnızca öğrencilik dönemlerinde değil, ileriki yaşamlarında da onlara fayda sağlayacak önemli psikolojik kaynaklar oluşturur.

Zihinsel Sağlık ve Konsantrasyon

Beden eğitimi dersleri, öğrencilerin yalnızca fiziksel sağlığı üzerinde değil, aynı zamanda zihinsel sağlık ve bilişsel işlevler üzerinde de önemli katkılar sağlar. Fiziksel aktivite, beyin işleyişini doğrudan etkileyerek konsantrasyon, hafıza ve problem çözme gibi bilişsel becerilerin gelişimine yardımcı olur. Yapılan araştırmalar, düzenli fiziksel aktivitenin beyne daha fazla oksijen gitmesini sağladığını ve böylece beyindeki nöroplastisiteyi, yani beyin yeni öğrenmelere ve becerilere uyum sağlama kapasitesini artırdığını ortaya koymuştur (Çoban, 2017). Bu durum, öğrencilerin akademik performanslarına da doğrudan olumlu bir şekilde yansır.

Beden eğitimi dersleri, öğrencilerin dikkatlerini toplama ve sürdürülebilir bir odaklanma düzeyine ulaşmalarını sağlar. Özellikle günümüzün dijital dünyasında

öğrenciler, dikkatlerini uzun süre bir konuya odaklamakta zorlanabiliyorlar. Fiziksel aktiviteler ise bu sorunun üstesinden gelmede etkili bir çözüm sunar. Araştırmalara göre, düzenli olarak yapılan aerobik egzersizler, dikkati artırmanın yanı sıra zihinsel dayanıklılığı da geliştirir (Sibley & Etnier, 2003). Bu da öğrencilerin derslerde daha uzun süre konsantre kalmalarına ve dolayısıyla öğrenme süreçlerinde daha başarılı olmalarına olanak tanır.

Fiziksel aktivitenin, beynin hipokampus bölgesindeki hücrelerin büyümesini teşvik ettiği bilinir. Bu bölge, özellikle öğrenme ve hafıza işlevleri için kritik öneme sahiptir. Dolayısıyla beden eğitimi derslerine katılım, öğrencilerin hafıza becerilerini de geliştirir. Özellikle ergenlik döneminde, bu tür fiziksel aktiviteler sayesinde öğrenilen bilgilerin kalıcılığı artar ve bu da akademik başarıyı doğrudan etkiler (Ergün, 2018). Türkiye’de yapılan çalışmalar da beden eğitimi derslerinin öğrencilerin bilişsel fonksiyonları üzerindeki olumlu etkilerini doğrulamaktadır. Örneğin, Çakır ve arkadaşlarının (2019) yaptığı bir araştırma, düzenli fiziksel aktivitenin öğrencilerin problem çözme yeteneklerini geliştirdiğini ve sınav performanslarını olumlu etkilediğini göstermiştir.

Beden eğitimi derslerinin öğrencilerin zihinsel sağlıkları üzerindeki bir diğer önemli etkisi ise stres ve kaygıyı azaltmasıdır. Fiziksel aktivite sırasında salgılanan endorfin ve serotonin gibi nörokimyasallar, ruh halini iyileştirir ve kaygıyı azaltır. Bu nedenle, beden eğitimi derslerine katılan öğrenciler, daha düşük stres seviyelerine sahip olma eğilimindedir. Bu da onların derslerde daha rahat olmalarını ve stres kaynaklı dikkat dağınıklığının önüne geçmelerini sağlar (Öztürk, 2017, Yurtseven ve ark. 2024).

Öğrencilerin yalnızca fiziksel olarak değil, zihinsel olarak da sağlıklı olmaları, eğitim süreçlerinin verimli geçmesi için kritik öneme sahiptir. Beden eğitimi dersleri, öğrencilerin akademik performanslarını artırırken aynı zamanda zihinsel sağlıklarını da koruma altına alır. Özellikle sınav dönemleri gibi yoğun stres altında geçen zamanlarda, fiziksel aktivitenin öğrencilerin zihinsel dayanıklılıklarını güçlendirdiği ve sınav kaygısını azalttığı bilinmektedir (Güngör, 2015). Bu süreçte öğrenciler, beden eğitimi derslerinde öğrendikleri nefes teknikleri ve gevşeme egzersizlerini kullanarak daha sakin ve odaklanmış bir şekilde derslerine çalışabilirler.

Beden eğitimi dersleri, öğrencilerin zihinsel sağlıklarını ve bilişsel işlevlerini güçlendiren bir yapıya sahiptir. Düzenli fiziksel aktivite, öğrencilerin konsantrasyonunu artırırken, stres ve kaygıyı azaltarak daha sağlıklı ve verimli bir öğrenme deneyimi sunar. Bu nedenle, beden eğitimi derslerinin müfredat içerisindeki rolü sadece fiziksel gelişimle sınırlı kalmamalı, aynı zamanda öğrencilerin zihinsel sağlıkları ve akademik başarıları üzerindeki olumlu etkileri de göz önünde bulundurulmalıdır.

Sonuç

Orta öğretim düzeyinde beden eğitimi dersleri, öğrencilerin genel gelişimlerinde kritik bir rol oynayan çok yönlü bir eğitim aracıdır. Bu dersler, yalnızca fiziksel sağlığı geliştirmekle kalmaz, aynı zamanda öğrencilerin duygusal, sosyal ve zihinsel sağlıklarını da olumlu yönde etkiler. Özellikle stresle başa çıkma becerileri, öz disiplin, takım çalışması ve duygusal düzenleme gibi önemli yaşam becerilerini kazanmada beden eğitimi derslerinin rolü büyüktür. Öğrencilerin ergenlik döneminde maruz kaldıkları stres faktörleriyle başa çıkmalarına yardımcı olacak stratejiler geliştirmeleri, ilerleyen yaşamlarında karşılaşılabilecek zorluklarla daha etkili başa çıkabilmelerine olanak tanır (Güngör, 2015).

Düzenli fiziksel aktivitenin öğrencilerin psikolojik sağlıkları üzerindeki olumlu etkileri bilimsel olarak kanıtlanmıştır (Kızılkoca ve Tokgöz 2023). Fiziksel aktiviteler sırasında salgılanan endorfinler ve serotonin gibi nörotransmitterler, öğrencilerin ruh halini iyileştirir ve stres düzeylerini azaltır (Kızılkoca ve Bozkır 2020). Bu hormonlar, bireylerin kendilerini daha iyi hissetmelerine ve kaygı seviyelerini düşürmelerine yardımcı olur. Bu süreç, yalnızca günlük stresin hafifletilmesiyle sınırlı kalmaz; aynı zamanda uzun vadede öğrencilerin depresyon ve anksiyete gibi ciddi psikolojik sorunlar yaşama riskini azaltır. Örneğin, Sibley ve Etnier (2003) tarafından yapılan bir meta-analiz, fiziksel aktivitenin çocukların bilişsel işlevleri üzerinde olumlu etkileri olduğunu ve bu aktivitelerin aynı zamanda zihinsel sağlıklarını da iyileştirdiğini ortaya koymuştur.

Beden eğitimi dersleri, öğrencilerin sosyal etkileşim becerilerini de güçlendirir. Takım sporları ve grup oyunları, öğrencilerin başkalarıyla işbirliği yapma, iletişim kurma ve empati geliştirme gibi sosyal becerilerini artırır. Bu tür aktiviteler, öğrencilerin sosyal ilişkilerini geliştirirken, aynı zamanda özgüvenlerini artırır. Takım çalışması yoluyla öğrenciler, ortak hedeflere ulaşmak için stratejiler geliştirmeyi ve bu süreçte kendi duygusal tepkilerini yönetmeyi öğrenirler. Sosyal etkileşimlerin bu şekilde desteklenmesi, öğrencilerin kendilerini bir topluluk içinde önemli hissetmelerini sağlar ve sosyal bağlılık duygularını pekiştirir (Aydın, 2018).

Duygusal düzenleme, beden eğitimi derslerinin bir diğer önemli katkısıdır. Öğrenciler, fiziksel aktiviteler sırasında karşılaştıkları zorluklarla başa çıkarken duygularını tanıma ve kontrol etme becerilerini geliştirirler. Özellikle takım sporlarında yaşanan rekabet, kazanç ve kayıp gibi durumlar, öğrencilerin bu duygularla başa çıkmalarına ve duygusal dayanıklılık kazanmalarına yardımcı olur. Duygusal düzenleme becerileri, öğrencilerin stresli ve baskı altındaki durumlarda daha sakin kalmalarını ve odaklanmalarını sağlar. Yapılan

araştırmalar, bu tür becerilerin akademik başarıyı da olumlu yönde etkilediğini göstermektedir. Örneğın, Öztürk (2017), beden eğitimi derslerinin öğrencilerin öz disiplin ve duygusal düzenleme becerilerini geliştirdiğini ve bu sayede akademik başarılarının arttığını belirtmiştir.

Beden eğitimi derslerinin öğrencilerin akademik başarıları üzerindeki etkisi, zihinsel sağıık ve konsantrasyon ile doğrudan ilişkilidir. Fiziksel aktivite, öğrencilerin beyin fonksiyonlarını geliştirir ve öğrenme süreçlerinde daha verimli olmalarını sağıır. Düzenli egzersiz, hafıza, dikkat ve problem çözme becerilerini artırarak öğrencilerin derslerde daha başarılı olmalarına katkıda bulunur. Çoban (2017), fiziksel aktivitenin özellikle bilişsel işlevler üzerinde büyük bir etki yarattığını ve öğrencilerin sınav performanslarına olumlu yönde yansıdığını belirtmiştir.

Beden eğitimi derslerinin önemini göz önünde bulundurarak, eğitim politikalarının bu dersleri daha etkili bir şekilde uygulamayı hedeflemesi gerekmektedir. Günümüzde eğitim sistemlerinin büyük bir kısmı, akademik başarıyı odak noktası haline getirir de beden eğitimi derslerinin öğrencilerin psikososyal gelişimi üzerindeki etkisi göz ardı edilmemelidir. Daha sağııklı, öz güvenli ve duygusal olarak dengeli bireyler yetiştirmek için beden eğitimi derslerine daha fazla önem verilmelidir. Bu kapsamda, beden eğitimi derslerinin okul müfredatındaki yeri genişletilmeli ve bu dersler, öğrencilerin fiziksel ve duygusal ihtiyaçlarına daha fazla yanıt verecek şekilde yeniden yapılandırılmalıdır.

Ayrıca beden eğitimi öğretmenlerinin, öğrencilerin duygusal ve zihinsel sağııklarının geliştirmeye yönelik programlar hazırlamaları ve ders içeriklerini bu doğrultuda şekillendirmeleri büyük önem taşır. Eğitim politikalarında, beden eğitimi derslerinin daha kapsamlı ve bilinçli bir şekilde işlenmesini sağıılayacak düzenlemeler yapılmalıdır. Okullar, beden eğitimi derslerini sadece fiziksel aktivitelerle sınırlı tutmamalı, aynı zamanda öğrencilerin zihinsel sağııklarına katkıda bulunacak yöntemler geliştirmelidir. Böylece, öğrenciler hem fiziksel olarak aktif, hem de psikolojik olarak sağııklı bireyler olarak yetişirler (Ergün, 2018).

Orta öğretim düzeyinde beden eğitimi dersleri, öğrencilerin fiziksel, zihinsel ve duygusal sağııklarının geliştiren önemli bir araçtır. Düzenli fiziksel aktivite, sosyal etkileşim ve duygusal düzenleme gibi faktörler, öğrencilerin stresle başa çıkma becerilerini artırarak psikolojik sağııklarının olumlu yönde etkiler. Bu nedenle, eğitim politikalarının beden eğitimi derslerinin önemini vurgulaması ve bu derslerin daha etkili ve kapsamlı bir şekilde uygulanması büyük bir gerekliliktir. Öğrencilerin gelecekte sağııklı bireyler olarak topluma kazandırılmaları, bu tür çok yönlü eğitim yaklaşımlarıyla mümkündür.

Kaynaklar

- Acar, İ. (2016). Stresin Sağlık Üzerindeki Etkileri ve Yönetimi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 17(4), 321-328.
- Aksoy, Y., Çakıcı, H. A., & Karakuş, K. (2023). Gençlik merkezi üyelerinin yer bağıllık düzeylerinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 8(1), 106-115.
- Aslan, T. V., & Kahraman, M. Z. (2023). The Effect of Myofascial Release Technique Applied with Foam Roller on Jumping, Flexibility and Short Distance Swimming Performance in Swimmers. *Journal of Education and Recreation Patterns*, 4(2), 653-666.
- Aslan, H., Aksoy, Y., & İmamoğlu, O. (2020). The effect of sports on the attention levels of primary school students. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 22(1), 122-126.
- Arslan, H. (2015). Fiziksel aktivite ve ruh sağlığı: Ergenlerde stresle başa çıkma. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 26(4), 258-264.
- Aydın, N. (2019). Ergenlerde duygusal düzenleme stratejileri. *Türk Psikoloji Dergisi*, 34(3), 120-134.
- Aydın, N. (2018). Takım sporlarının sosyal etkileşim ve öz güven üzerindeki etkileri. *Türk Spor Bilimleri Dergisi*, 34(4), 90-102.
- Bahadır, Z., & Certel, Z. (2016). Beden eğitimi öğretmenlerinin örgütsel sessizlikleri ile örgütsel adanmışlıklarının incelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(1), 133-146.
- Biddle, S. J. H., & Asare, M. (2011). Physical activity in children and adolescents and consequences for psychosocial health: A systematic review. *International Journal of Pediatric Obesity*, 6(1), 1-20.
- Certel, Z., Bahadır, Z., & Çelik, B. (2020). Ortaokul Öğrencilerinin Beden Eğitimi Dersi Sportmenlik Davranışları. *Spor ve performans araştırmaları dergisi*, 11(3), 221-230.
- Craft, L. L., & Perna, F. M. (2004). The Benefits of Exercise for the Clinically Depressed. *Primary Care Companion to The Journal of Clinical Psychiatry*, 6(3), 104-111.
- Çakıcı, H. A., & Aksoy, Y. (2023). Examination Of Sports Facilities'competency Levels. *International Journal of Eurasian Education and Culture*, 8(22), 1363-1370.
- Çakır, E., Demir, G., & Yıldız, H. (2019). Fiziksel aktivitenin bilişsel gelişim ve sınav performansına etkileri. *Eğitim ve Bilim Dergisi*, 44(2), 59-73.
- Çoban, F. (2017). Fiziksel aktivitenin bilişsel işlevler üzerine etkisi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 35(4), 214-225.

- Demir, H. (2018). Fiziksel Aktivite ve Stres İlişkisi: Gençlerde Beden Eğitiminin Rolü. *Eğitim Bilimleri Dergisi*, 12(3), 45-58.
- Demirtaş, Z. (2019). Takım Sporlarının Öğrenciler Üzerindeki Duygusal Etkileri. *Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 15(2), 123-136.
- Erdem, M. (2016). Beden Eğitimi ve Sosyal Etkileşim: Öğrencilerin Psiko-Sosyal Gelişimindeki Rolü. *Spor Bilimleri Dergisi*, 22(1), 34-47.
- Ergün, M. (2018). Fiziksel aktivitenin hipokampal fonksiyonlar üzerindeki etkisi. *Türk Nöroloji Dergisi*, 25(3), 120-130.
- Gould, D., Udry, E., & Tuffey, S. (2002). Psychological skills for enhancing performance: The role of mental training. *Applied Sport Psychology*, 14(2), 118-124.
- Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 172-204
- Güler, M. (2013). Spor ve fiziksel aktivitenin psikolojik sağlık üzerindeki etkileri. *Sakarya Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 15-28.
- Güngör, A. (2015). Beden eğitimi ve sporun kaygı düzeyine etkisi. *Psikoloji ve Spor Dergisi*, 22(1), 45-55.
- Güngör, A. (2015). Beden eğitimi ve sporun duygusal zeka üzerindeki etkileri. *Spor Bilimleri Dergisi*, 28(2), 65-79.
- Kerkez, F. İ., Tatal, V., & Akçınar, F. (2013). Okul Öncesi Dönemde Beden İmajı Algısı Ve Beden Memnuniyetsizliği. *Spor Bilimleri Dergisi*, 24(3), 234-244.
- Kızılkoca, M. (2022). Investigation of the Relationship Between Psychological Comfort Levels and Organizational Commitment Levels of Physical Education Teachers. *Journal of Education and Recreation Patterns*, 3(2), 207-221.
- Kızılkoca, M., & Tokgöz, G. (2023). Investigation of the Relationship Between Physical Activity Level and Sleep Quality of Secondary School Students. *Journal of Education and Recreation Patterns*, 4(1), 46-57.
- Kızılkoca, M., & Bozkır, A. (2020). Examining for Leisure Barriers for Female Students Studying in the Faculty of Sports Science. *Asian Journal of Education and Training*, 6(4), 636-641.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer.
- Öztürk, F. (2017). Beden eğitimi derslerinin öğrencilerin psikososyal gelişimlerine etkisi. *Eğitim ve Bilim*, 42(189), 85-100.
- Öztürk, F. (2017). Beden eğitimi derslerinin öğrencilerin zihinsel sağlığı üzerindeki etkisi. *Eğitim ve Sağlık Dergisi*, 30(5), 33-42.

- Sibley, B. A., & Etnier, J. L. (2003). The relationship between physical activity and cognition in children: A meta-analysis. *Pediatric Exercise Science*, 15(3), 243-256.
- Şahin, E. (2018). Takım sporlarının öğrencilerin duygusal zeka gelişimlerine etkisi. *Spor ve Eğitim Dergisi*, 4(2), 45-59.
- Tutal, V., Söğüt, T., Göncü, B. S., & Işık, İ. (2022). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin covid-19 pandemi sürecinde fiziksel aktivite ile depresyon durumlarının incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 5(4), 984-993.
- Weiss, M. R., & Chaumeton, N. (1992). Motivational orientations in sport. In *Advances in Sport Psychology* (pp. 115-155). Human Kinetics.
- Weiss, M. R., & Chaumeton, N. (1992). Motivational Analysis of Children's Social Development in Physical Education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 11(1), 91-106.
- Yavuz, A. (2012). Stres Yönetimi: Psikolojik ve Fizyolojik Etkileri. *Türk Psikoloji Dergisi*, 27(1), 34-50.
- Yıldız, M. (2015). Beden Eğitimi ve Sporun Psikolojik Sağlık Üzerindeki Etkileri. *Spor Bilimleri Dergisi*, 26(2), 90-100.
- Yurtseven, C. N., Ilkim, M., Toros, T., Aslan, T. V., Keskin, M. T., Efe, M., Polat S ... & Dişçeken, O. (2024). The Relationship Between Sports Addiction and Personality Dimensions Based on Cloninger's Theory in Bodybuilding and Fitness Trainers in Eastern Anatolia Region of Turkey. *Revista de Psicología del Deporte (Journal of Sport Psychology)*, 33(3), 296-304.

2. Bölüm

İNSAN KAYNAKLARI PLANLAMASI

Ali KAYA¹

¹ İstanbul Gelişim Üniversitesi/Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, alikaya@gelisim.edu.tr

Giriş

Klasik bir biçimde incelendiğinde en kötü plan dahi plansızlıktan iyidir. İşletme içinde yer alan her bir departmanın mutlak surette bir planlama ile oluşturulması ve işleyişinin sağlanması gerekmektedir. Zaten planlama kavramı yönetimin ilk ve temel fonksiyonudur. Ne yapılacak ? Ne zaman yapılacak? Ne şekilde yapılacak Kimle yapılacak? Sorularının cevabı her daim bir planlama sonucunda yanıtlanır.

Plan kavramı insan hayatında oldukça önemlidir. Her insan hayatın akışı içinde birtakım planlar yapmaktadır. Bu planlar kısa, orta ve uzun vadeli planlardır. İnsanlar plan yaptığı gibi işletmeler de bir takım planlamalar yapmaktadır. Bu planlamalara sadık kalındığı ölçüde başarıdan söz etmek gerekir. Yönetici pozisyonunda bulunan kişi veya kişiler işletme planlarının uygulayıcısıdır.

Özellikle 1980’li yıllardan sonra işletmelerde hâkim olan insan kaynakları yönetim kavramında planlama oldukça önemlidir. İnsan kaynaklarında planlama kavramı personel ihtiyacının tespiti, iş gücü nitelikleri, stratejisi ve kurum içi departmanların yapısı gibi geniş bir yapıyı içermektedir. İnsan kaynaklarında planlama bir işletmenin kurum içinde bulunan departmanlarının belirlenmesi, personel tedarikinin sağlanması ve varsa açıkların kapatılması süreçlerini içermektedir.

1.1. İnsan Kaynakları Planlaması Tanımı ve Önemi

İnsan kaynakları yönetiminde başarının ilk adımı ve en önemli koşulu işletme için gerekli ve nitelikli insan kaynağına erişmektir. Ayrıca sahip olunan iş gücü ne derece iyi olursa olsun belirlenen plana bağlı kalınarak iş ve işlemlerini yürütüp yürütmediği her daim kontrol edilmelidir. En kötü plan bile plansızlıktan iyidir düşüncesini düstur edinen her işletme, kendi koşullarına ve olanaklarına en uygun işgücü planlamasını yapar ve buna göre hareket alanı belirler. Ancak bu aşamada bilinmesi gereken önemli bir nokta vardır. Belirlenen planların işletmenin her bir işleviyle uyumlu ve sistematik bir çalışma içinde yer almalıdır. Söz gelimi üretim alanında bir artış yapılmak isteniyorsa bu perspektifte o departmana işe alım yapılması gerekmektedir. Bu yapılmadığı takdirde istenilen noktaya ulaşmak zorlaşır. İşletmeye üretim alanında alınan insan sayısı da tüm işletmeyi etkilemektedir. Söz gelişi öğlen yenilecek yemek miktarlarında artış olur. Servis sayısında artış olur. Çünkü işletmeye yeni insanlar girmiştir. Kısacası işletmeye yapılan her bir yatırımın kendine özel sonuçları bulunmaktadır. İşletme de bunun bilincinde olarak iş ve işlemlerini yapılandırmalıdır (Sabuncuoğlu, 2013).

İnsan kaynaklarında planlama bir işletmenin veya organizasyonun personel ihtiyacının tahmini ve bu ihtiyacın giderilmesini içermektedir. Süreç sonunda

örgütsel amaçlara ulaşmayı sağlayacak olan gerekli niteliklere sahip ve gerekli oranda çalışan hareket eğilimleri belirlenir ve bu oranda işlemler gerçekleşir. İnsan kaynaklarında planlama doğrudan doğruya örgütsel planlama kavramı ile ilişkilidir. İlk etapta amaç ve planlar oluşturulur daha sonrasında ise hangi kademede, hangi pozisyonda ve hangi fonksiyonda işgücü eksikliği olduğu saptanır. Bir işletmede hiyerarşik kademenin içinde yer alan yönetici pozisyonunda bulunan insanlar insan kaynağı belirlenmesindeki birincil veri kaynağını oluşturur. Fikirleri ve tutumları işgücü planlamasının belirlenmesi noktasında oldukça önemlidir.

İnsan kaynaklarında planlama dinamik ve devamlı bir süreci kapsamaktadır. Sürecin temel basamaklarını insanlar, para, zaman ve işler oluşturmaktadır. İnsan kaynaklarında planlama organizasyonların stratejik yönetim kararlarından ve çevresel belirsizlik koşullarından etkilenmektedir.

İnsan kaynaklarında planlama en basit tabirle doğru zamanda, doğru mevkiye, doğru insanların getirilmesi sürecini içermektedir. İnsan kaynaklarında planlaması aşağıdaki işlevleri üstlenmektedir:

- İşletme içindeki insan kaynağını etkin hale getirmek
- Personel faaliyetleri ile organizasyon amaçları arasındaki uyumun sağlanmasını sağlar
- Yeni personel istihdamına uygun ekonomik ortamı sağlar
- İşletmedeki bilgi sisteminin çalışan faaliyetleri ve organizasyon birimlerini beslemesini sağlamak
- İnsan kaynaklarının koordinasyonunu sağlamak (Werther and Davis, 1985).

İnsan kaynaklarında planlama iki önemli boyuta sahiptir. Bunlardan bir tanesi insan kaynakları departmanının gelecekteki insan kaynağı ihtiyacını tespit etmeye çalışması ile alakalıdır. İkincisi ise bu ihtiyacın karşılanması noktasında kaynakların ve bu kaynakları değerlendirecek yöntemlerin oluşturulmasıdır. İnsan kaynakları planlamasının organizasyon açısından değeri aşağıdaki gibi özetlenebilir:

- İşgücü ihtiyacındaki daralmaları evvelden anlayarak ihtiyaçların bu perspektifte karşılanmasını sağlamak
- İşgücünün becerisinden üst düzeyde faydalanmak
- Örgütsel planlama sürecinin gelişimine katkıda bulunmak
- Tüm organizasyonda insan kaynaklarının değerinin artırılmasını sağlamak (Schuler, 1992).

Yukarıdaki tanımda belirtilmekte olan planlar, istihdam planlamaları olarak adlandırılmakta ve gelecekteki eleman ihtiyacının tespit edilmesi noktasında pozisyonların analizine dayanarak iç ve dış kaynaklardan akla gelebilecek en üst düzeyde yararlanmayı esas almaktadır.

Genel olarak insan kaynakları planlaması uygun sayı ve nitelikteki insan unsurunu uygun yerde, uygun zamanda çalıştırma biçiminde algılanabilir. Bu noktadaki temel amaç işgücü ihtiyaçlarını nitelik ve nicelik olarak doğru saptamak ve onlardan maksimum düzeyde fayda sağlamaktır.

İnsan kaynakları planlamasının en başarılı bir biçimde gerçekleşmesi için mevcut durumun doğru analiz edilmesi, geçmiş verilerden yararlanarak gelecek yıllardaki duruma uygun hale getirilmesi gerekmektedir. İşletmeler değişen çevre şartları neticesinde sürekli bir biçimde gelişmeyi amaç edindiğinden gelecekteki gelişmeler ışığında uygun nitelik ve nicelikteki işgücü kaynağına gereksinim duyulmaktadır.

İnsan kaynakları planlamasında amaçlar aşağıdaki gibi sıralanabilir:

- İnsan kaynaklarındaki iç değişiklikler ve kısıtlamalar
- İşgörenlerin eğitim ve gelişimine katkı sunmak
- Boş kadroların dolmasını sağlamak
- Yeni işgören bulmak ve işe alınmasını sağlamak
- Toplumda hızlı değişen koşullara uyum sağlamak
- Teknolojik gelişimlere uyum sağlamak
- Piyasa koşullarına uyum sağlamak
- Yasal düzenlemelere ve değişimlere uyum sağlamak

Bu amaçların yanı sıra aşağıdaki amaçlar da eklenebilir:

- İşletme içindeki işgücünün envanterini çıkarmak
- İşletmenin gelişimleri neticesinde işgücü gereksinimlerini saptamak
- Ekonomik sermayenin üzerinde rol oynamakta olan personel maliyetlerini kontrol etmek
- Bilinçli örgütsel düzen kurulmasını sağlayarak işletmenin insani yapısını ön plana çıkarmak
- İşgörenlerin fiziksel ve moral artışlarını gözlemek
- İşgörenlerin veya temsilcilerin ücret norm değerlerini saptamaya çalışmak ve objektif kriterler ışığında iş değerlemesi yapmak
- İşletme içinde çalışanlara dönük olarak karşılıklı saygı ilkesini gözeterek eğitsel programlar geliştirmek ve uygulamak

Bilindiği üzere işgücü kaynağı üretimin gerçekleşmesi noktasında vazgeçilmez bir unsurdur. Fakat bu unsur işletme açısından aynı zamanda bir maliyet unsurudur. Her işletme çok az ücret ödeme yoluna giderek çok yüksek seviyede üretim yapmak istemektedir. Bir başka ifade ile maksimal düzeyde karlılık ve minimal düzeyde ücret ödemek isterler. İşletmeler bir taraftan işgücü maliyetlerinden yakınırken öte taraftan insan gücüne gereksinim duymaktadırlar. Bu durumda hem masrafları hem de üretimi iyi bir biçimde ayarlamak gerekmektedir. Bu dengenin iki biçimde bozulabileceği anlaşılmaktadır. Bunlardan bir tanesi aşırı derecede işgören çalıştırmaktır ki bu durumda maliyetler çok fazla yükselecektir. Ayrıca yetki ve sorumluluk noktasında da birtakım sorunlar ortaya çıkacaktır. İkincisi ise işletmenin işgücü ile alakalı gereksinimleri karşılanmadığı zaman ortaya çıkmaktadır. Bu durumda da üretimin düşmesi ve mevcut işgücünün çok fazla zorlanması durumu hâsıl olur. Anlaşılabileceği üzere işgücünün planlanması olası sorunların önüne geçmek ve işletmenin daha hızlı yol alması aşamasında oldukça önemli bir noktada bulunmaktadır (Yalçın, 1988).

Süreklilik, istikrar, değişim ve denetlemeye uygun cevaplar geliştirmek noktasında insan kaynakları planlamasına ihtiyaç duyulmaktadır. Bunlar aşağıda verilmiştir (Atak, 2014, s. 88):

Süreklilik

İşletme amaçları için gerekli becerilere sahip, kendini yetiştirmiş, işletmeye katkı sağlayacak insanları doğru zamanda işe alma politikasıdır. İşe alım, eğitim politikaları ve yedek planlamayı ihtiva etmektedir (Yalçın, 1988).

İstikrar

Bir işletme işin istikrarı yakalamak ve onu korumak oldukça önemlidir. Ücretleri, çalışan kişilere fayda sağlama kriterlerini ve kariyer planlaması vasıtası ile istikrarı koruma anlamını taşımaktadır.

Değişim

Yeniden yerleşmek, eğitim veya dağıtım gibi büyük çaplı stratejik değişikliklere cevaplar geliştirebilmektir.

Denetlemek

Çalışan kişilerin doğru yönlendirilmesi için standartların sağlanması, bir performans denetleme sistemi geliştirilmesi, çalışanlarla uzun dönem bir sistem ağı kurmayı ifade etmektedir.

1.2. İnsan Kaynakları Planlamasını Etkileyen Faktörler

İnsan kaynakları planlaması iç ve dış çevresel faktörlerden etkilenmektedir. İşletmelerin karar verici organları ve insan kaynakları uzmanlarının planlama sürecini titizlikle yürütmeleri, neticesinde sağlıklı bir insan istihdam oranına

ulaşmayı sağlayacaktır. Sürece etki etmekte olan iç ve dış faktörler aşağıda sunulmuştur (Çavuş & Biçer, 2019, s. 6)

Dış Çevresel Faktörler

- Mevcut iş gücünün yapısı
- Ekonomik faktörler
- Coğrafi koşullar ve rekabet ortamı
- Teknoloji
- Sendikalar
- Yasalar

İç Çevresel Faktörler

- İşin analizi
- İşletme büyüklüğü
- İşletmenin büyüme oranı
- İşletmedeki yönetim tarzı ve mevcut kültür
- İşgücü beceri envanteri

Planlama sürecinde tüm aşamalar önemli olmakla beraber iç çevresel faktörler arasında sayılan iş analizi ayrı bir yere sahiptir. İnsan kaynakları planlamasının başlangıç adım ayağını sunmakta olan iş analizi kavramı insan kaynakları planlamasının mihenk taşıını oluşturmaktadır (Çavuş & Biçer, 2019, s. 6).

İnsan kaynakları planlaması sürekli data toplayan bunları kullanan ve aktaran dinamik bir süreçtir. Planlama süreci kendi başına dışarıdan kontrol edilebilir ve dışarıdan kontrol edilemez birçok faktörü barındırmaktadır. Aşağıda bir organizasyon için içsel ve dışsal mahiyetteki planlamalar anlatılmıştır.

1.2.1. Dışsal Faktörler

İşletmenin kendisi ile alakalı olup, doğrudan doğruya kendi başına müdahale ile çözüm üretemediği konuları içermektedir. Bir başka ifade ile sistem ile alakalıdır fakat sistem dışındadır. Dışsal faktörler çevresel belirsizlik, rekabet koşulları, teknoloji ve yasalardır (Yalçın, 1988).

Çevresel Belirsizlik

Kimi zaman ülkeler nezdinde ortaya çıkmış olan ekonomik kriz benzeri durumlar işletmeleri etkilemektedir. Bunun yanı sıra hızla yayılmakta olan teknolojiye bağlı olan gelişmeler de gerek müşteri ihtiyaç ve beklentilerini gerekse de pazarı etkileyen önemli bir faktördür.

Yine ülkeler nezdinde baş gösteren yasal düzenlemeler de işletmenin ekonomik politikalarını, tercihlerini, işgücü oranlarını, işgücü yapısını etkileyen önemli bir değişkendir. Bir ülkenin büyümesine bağlı olarak açığa çıkan durumlar, istihdam oranları, yatırım oranları, vergi politikaları, siyasal istikrarı, ekonomik krizleri yaşama ve bunlarla baş etme sıklığı da önemli bir çevresel etmendir. Bunlar her ne kadar işletmenin için olmasa da işletmeyi doğrudan etkilemektedir.

Çevresel belirsizliğe bir başka örnek vermek gerekirse tüm dünyada yaşanmakta olan pandemi gösterilebilir. Tüm iş sektörlerini ve hayatı egemenliği altına alan küresel salgın nedeniyle birçok işletme kapatıldı, iflas etti, faaliyetlerine ara verdi. Bu gibi durumlar tüm dünyayı ve sektörleri etkileyerek üretimden eğitime kadar herkesin hayatını etkiledi.

Rekabet Koşulları

Organizasyonun içinde yer aldığı sektör ürünün ve pazarın özellikleri, rakip sayısı, pazara girmenin kolaylığı ve zorluğu rakip firmaların insan kaynağı yapısı ve izlemiş olduğu politikalar da planlama süreci açısından önem arz etmektedir.

Faaliyet gösterilen sektörlerde üretim biçimleri, müşterilere arz edilen mal veya hizmete müşterinin göstermiş olduğu ilgi ve alaka, müşteri bağlılığı gibi konular rekabet koşulları nezdinde önem arz etmektedir.

Özellikle 1980’li yıllardan sonra hemen her sektörde rekabet artmıştır. Hal böyle olunca mümkün olduğu kadar fazla ürün mümkün olduğu kadar fazla tedarikçi artmıştır. Piyasa koşullarına göre artan rekabet ışığında rekabeti etkileyen birçok detay önem arz eder hale gelmiştir. Bir malın veya hizmetin müşteriye hızlı ulaşması, satış sonrası hizmet, ulaşılabilirlik, güler yüzlü davranmak, doğru ve akıcı iletişim ağı işletmelere rekabet edebilme imkânı tanımıştır. Bir ürünün kaliteli olması kadar doğru sunulmasının ve takibinin yapılmasının da önemi artmıştır.

Teknoloji

Son yıllarda teknolojik gelişmeler çok farklı bir noktaya ulaşmıştır. Dünyada teknoloji ve teknolojik gelişmeler ışığında buna uyum sağlama yeteneği inanılmaz bir boyuttadır. Herkes en günceli yakalama konusunda ısrarcıdır.

Yasalar

Değişmekte olan ekonomik ve teknolojik koşulların yanında değişen yasalar işletmeleri insan kaynakları planlaması yapmaya zorlamaktadır. Örnek vermek gerekirse emeklilik yaşı, süresi, kıdem tazminatı, özürllüler ile alakalı yasalardaki

değişiklikler insan kaynakları planlamasının sürekli güncel tutulmasını sağlamaktadır.

Asgari ücretle alakalı altı ayda bir güncelleme yapılmaktadır. Şirketler ve yapılar da asgari ücretten daha az ücret veremeyecekleri için yasaya bağlı kalmak kaidesi ile sürekli bir biçimde dikkatli olmalıdırlar. Bu minvalde hem işletmenin ödeyeceği rakamlar hem de çalışan sayısı noktasında bir planlama yapmak gerekmektedir.

2.2.2. İçsel Faktörler

İçsel faktörler örgütün kendi mevcut politikaları ve düzeni ile alakalı bir konudur. Örgütsel strateji, coğrafik farklılaşma, mevcut işgücünün özellikleri, bilgi sisteminin kalitesi alt başlıklarında incelenebilir (Yalçın, 1988).

Örgütsel Strateji

Rekabetin yoğun bir biçimde yaşanmakta olduğu günümüz piyasa koşullarında insan kaynakları yönetiminde stratejik bir biçimde hareket almak oldukça önemlidir. Kişisel bazlı olarak yürütülmekte olan insan kaynakları uygulamalarının, bir başka ifade ile söylemek gerekirse işgören bulma, seçme, performanslarını inceleme, değerlendirme, ödüllendirme, işten ayırma gibi konular örgütsel strateji bağlamında yapılmalıdır.

İnsan kaynakları yönetimi belirlenmiş olan stratejik amaçların başarılı olması noktasında üç aşamada önem arz etmektedir. Bunlar maliyetler, çalışan işgücünün kapasitesi ve yeni girişim ve değişimlere uyumlu bir biçimde hareket etme yeteneğidir.

İşletme stratejileri, misyon ve temel değerler

Bir işletmede insan kaynakları yönetimi planlaması yapılması esnasında işletme misyon ve değerlerine bağlı kalmak gerekmektedir (Avcı ve Gümüş Dönmez, 2016). Misyon işletmenin var olma amacı ile kendisini gelecekte hangi noktada gördüğü ile alakalı bir konudur (Bayat, 2008). İşletmede gerek çalışanlara anlam yüklemek gerekse de misyonlarını artırıcı faaliyetler gerçekleştirmek gayesiyle belirlenmiş olan misyon kavramı işletmeleri emsallerinden ayırıcı bir takım mevzuat ve işleyişlerden oluşmaktadır (Doğan, 2002). İşletmenin bünyesinde barındırdığı değerleri ile yapması ve yapmaması gerekenleri ifade edici bir özellikte bulunmakta ve işletmenin temel değerlerine ilişkin yol gösterici bir içerikte olmaktadır (Kusluvan vd., 2010). Şayet işletmeler iş ve işlemlerini gerçekleştirirken bu misyon ve değerlere bağlı kalmazsa sorunlar baş gösterir ve her kafadan bir ses çıkar. Böylelikle işletmenin esas amacına ulaşması engellenir.

İnsan kaynakları planlaması yapılırken misyon ve değerlerden sonra bir diğer önemli etmen işletmenin stratejisidir (Doğan, 2002). Stratejiler işletmenin izleyeceği yolu ve işletmenin amaçlarını ifade etmektedir. Fakat amaçlar doğru bir insan kaynağı ile gerçekleştirilir. İşletmeler de bu doğrudan hareketle kendilerini stratejik amaca taşıyabilecek insan kaynağını bulmaya çabalarlar. Söz gelimi bir otel işletmesinin temel amaca sadece iç kaynağa değil yurt dışına da hitap etmekse mutlak surette yabancı dil bilen, iletişim kabiliyeti yüksek çalışan çalıştırılmalıdır. Ancak bu sayede piyasada istediği noktada kendisine yer edinebilir.

Coğrafik farklılaşma

Özellikle çok uluslu işletmeler için coğrafik farklılaşma kavramı oldukça önemli bir kavramdır. İşletme faaliyetlerinin bir ülkenin değişik bölgelerine veya farklı ülkelere yayılması insan kaynakları planlaması açısından farklı yaklaşımları gündemde tutmaktadır.

Ana işletmenin bulunduğu ülkenin dışındaki organizasyonlarda izlenmesi gerekli olan seçme ve yerleştirme politikası planlamayı başlı başına etkilemektedir. Yabancı bir ülkede bulunana iş gücü planlaması mevcut ülkenin içinden mi tedarik edilecektir, ana şirketin bulunduğu işletmeden mi çekilecektir konusu hep bir tartışma konusudur. Bu noktada karma bir yöntem izleyen firma ve kuruluşlar da bulunmaktadır. Firmalar genel itibarı ile yönetim kadrolarını ana merkezden getirme politikası izlerken, alt kademe çalışanlarını o ülkenin işgücü piyasasından sağlamaktadırlar.

Mevcut İşgücünün Özellikleri

Organizasyon içinde yer alan işgücü devir oranı, devamsızlık oranı ve bunların temelinde bulunana ana sebepler de insan kaynakları planlaması yapılmasında ve gelecek tahminleri üzerinde yoğunlaşılmasında önem arz etmektedir. Organizasyon veya şirkette yer alan işgücü kalitesi, niteliği, bunların becerileri, uzmanlıkları vs. planlama yapmak adına oldukça önemli durumlardır (Yalçın, 1988).

Bilgi Sisteminin Kalitesi

İnsan kaynaklarında planlamayı belirleyen önemli faktörlerden bir tanesi de işletmenin veya organizasyonu gelecekteki personel ihtiyaç ve talebine ilişkin bilgi üretmek ve bunları değerlendirmektir. Verilerin düzenlenmiş bir bilgi sistemi aracılığı ile güvenilir kişilerce oluşturulması ve işletme yönetimine sunulması oldukça değerlidir.

Doğru bir şekilde yapılandırılmış bir bilgi sistemi örgütün stratejik ve eylemsel hamlelerine ışık tutmakta ve çalışanlara yol göstermektedir. Bu noktadan hareketle genel amaçlardan yola çıkarak insan kaynaklarında bilgi sisteminin amaçları aşağıda sunulmuştur (Denisi ve Griffin, 2001: 126);

- Çalışan kişilerin yetenekleri ile işverenlerin beklentilerini eşleştirerek işletme yararına değer üretmek
- TKY'yi baz alarak çalışanların karar süreçlerine daha fazla katkı sağlamak
- Organizasyonun bütün prosedür ve yapılarını kaydederek insanların bunlardan haberinin olmasını sağlamak
- Coğrafi olarak dağıtım yapmakta olan şirketlerin tüm birimleriyle aynı sistemi kullanarak, evrensel bir tarzda yönetimi benimsemek
- Personelin sağlık durumlarını izlemek ve hızlı karar almak
- Çalışan kişilere iyi bir kariyer planı sunmak ve iş şartlarını belirlemek
- İşe alım süreçlerini etkin ve doğru bir biçimde yönlendirmek
- Personel eğitimleri, iş şartnameleri gibi hususları personel bilgi ve yeteneğine göre dizayn etmek

İç ve dış kaynaklarını doğru dizayn eden bir yapı ister şirket olsun isterse organizasyon başarılı olması kaçınılmaz bir durumdur. İyi bir insan kaynakları planlaması yapılmasının akabinde bunu uygulayacak ekip arkadaşları bulunmalı ve başarıya giden yolda merdivenler hızlı bir şekilde çıkılmalıdır.

1.3. İnsan Kaynakları Yönetiminde Personel İhtiyacı ve Çeşitleri

İşletmelerde insan en önemli kaynaktır. Bu kaynağın mümkün mertebe doğru kullanılması gerekmektedir. İşletmenin büyümesi, yeni pazarlara açılması, farklı departmanlar açması mevcut işgücü miktarı ve niteliği ve gelecekte sahip olmak istediği iş gücü ve niteliği ile orantılıdır. İşletmenin hangi kaynaklardan yararlanacağını tespit etmeden önce dikkatli olması gereken iki konu bulunmaktadır. Bunlardan ilki hangi işe eleman alınmak istendiği ve bu kişiden beklentilerin ne olduğudur. İkincisi ise iş analizi yapılmasının akabinde bu işi gerçekleştirecek olan elamanın sahip olması gereken özelliklerin belirlenmesidir. Şayet bu iş bu biçimde gerçekleşmezse hem işletme için hem de personel için sonuç hüsrana olacaktır.

İşletmelerde personel ihtiyacı değişik biçimlerde kendini gösterebilmektedir. Bunlar;

- Gerçek Personel
- Yedek Personel
- Ek Personel
- Yeni Personel olarak sınıflandırılabilir.

Gerçek Personel

İşletmenin hedeflerine ulaşabilmesi için işi fiilen gerçekleştiren personeldir. Bu noktada işletmenin tüm departmanlarında iş ve işlemlerden bu kişiler sorumludur.

- ***Yedek Personel***

İşletmede devamsızlık, hastalık, kaza, izin gibi durumlar sonucunda oluşan personel ihtiyacını ortadan kaldırmak için ortaya çıkan ihtiyacı ifade etmek için kullanılmaktadır. Bu gibi durumlarda yedek personelin ihtiyacını giderecek miktar, mevcut olarak çalışmakta olan gerçek personel miktarı arasına serpiştirilmektedir. İhtiyaç olması durumunda da personel hızlı bir biçimde gerekli yerlere kaydırılmak sureti ile aksaklıklar önlenabilir.

- ***Ek Personel***

Yedek personel genel itibari ile devamsızlık sonucunda ortaya çıkarken, ek personel ise işten çıkarmalar sonucunda oluşmaktadır. Bundan dolayı daha evvelden incelenmiş olan personel değişim oranı bir işletmenin ek personel ihtiyacını belirleme noktasına önem arz etmektedir.

- ***Yeni Personel***

Bir işletmede yeni veya ek yatırımlar yapılması sonucunda üretim ve satıştaki artışlar, organizasyon yapısındaki değişimler gibi nedenlerden kaynaklanmaktadır. Söz gelimi x bir yerde üretim yapan bir işletme bir farklı lokasyonda veya ülkede işletmenin bir şubesini açacaktır. Bu durum sonucunda yeni personel ihtiyacı hâsıl olur.

İşletme en iyi ve yetenekli personeli işletmeye çekse dahi başarılı olabilmesini personeline vereceği eğitimlerle, programlarla, kurumsal yapısıyla, işletme içi iletişim ağıyla, sağlayabilir. Günceli yakalamak için eğitim ve gelişim kursları çalışanlara ilham verecektir. Yine işletme içinde adaletin sağlanması, İKY ilkelerinin uygulanması personelin ‘kendimi geliştirirsem istediğim mevkiye ulaşabilirim’ düşüncesi işletmeye katkı sağlayacaktır.

1.4. Spor İşletmelerinde İnsan Kaynakları Planlaması Amacı ve Önemi

İnsan kaynakları planlaması işletmenin gerek gördüğü nicelik ve nitelik yönünden geçerli, görevler yönünden tutarlı, zamanlama yönünden uygun, ekonomik açıdan hesaplı olan insan unsurunu işletme içine bir biçimde çekmek ve bunların istihdamını sağlamaktır. İnsan kaynakları planlaması kurum ve kuruluşlar açısından verimliliği sağlayan çok önemli bir parametredir.

İnsan kaynakları planlamasında temel güçlük, planlanacak olan şeyin insan olmasından kaynaklanmaktadır. Bir başka ifade ile insan fiziksel, psikolojik ve sosyal yönleriyle ölçüme tabi tutulması son derece güç olan, her birisi ayrı bir değer olan, homojen olmayan bir varlıktır. Bu durum da insan kaynakları planlamasını zor bir hale getirmektedir.

İnsan kaynakları gereksinimi kendi başına oluşan bir olgu değildir. Farklı ve başka yan koşulların, gerekliliklerin, etmenlerin ve zaman sürecine bağlı kalarak değişimlerin etkisiyle sürekli olarak gelişmektedir.

İşgücünün planlanması bir ülkenin çalışma koşulları perspektifinde beşeri kaynaklarını geliştirmesi ile ilgili programlarını kapsamına almaktadır. İşletmeleri insan kaynakları planlamasına yönelten nedenlerden bazıları aşağıda verilmiştir;

- Teknolojiye bağlı değişimler
- Çevresel değişimler
- Yönetici pozisyonundaki personele olan ihtiyaç
- Yöneticilerin tutum ve davranışları
- Eldeki verilere göre gereken personel sayısını belirlemek
- Çalışanların yeteneklerinden maksimum seviyede fayda sağlamak
- Kişisel amaçlarla işletme amaçlarını birleştirmek
- Personelin hangi kaynaklardan sağlanacağını hesaplamak (Kozak, 1999).

Bir başka tanıma göre ise insan kaynakları planlaması işletmede görev alacak işgörenleri nitelik ve nicelik baz alınarak sevk ve idare etmektir. Onları bir anlamda istihdam edebilmektedir. Genel olarak insan kaynakları planlaması uygun sayı ve nitelikteki personeli, uygun ortamda, uygun zamanda değerlendirme amacını gütmektedir. Bu noktada temel amaç işgücü kaynaklarını nitelik ve nicelik yönünden doğru bir biçimde saptamak ve onlardan maksimum verim almaktır.

İnsan kaynakları yönetiminde başarıya ulaşmak için mevcut durumun doğru düzgün analiz edilmesi ve geçmişteki verilerden yararlanmak sureti ile gelecekteki gelişmelere uygunluğun bir yönüyle sağlanması gerekmektedir. İşletmeler sürekli olarak gelişmeyi amaçladığı için gelişime açık ve işletmeyi mevcut pozisyonundan daha da ileriye taşıyacak olan personelle çalışmak istemektedirler.

1.5. İKY Planlamasında Analiz Yöntemleri

İnsan kaynakları planlamasında belirli başlı analiz çalışmalarını devreye sokmak oldukça önemlidir. Genel itibari ile sürecin yapı taşı verileri toplamaya

ve analizi gerçekleştirmeye bağlıdır. Bu noktada bilgi oluşturma süreci geçmiş yıllardaki bilgilerin bir araya getirilmesi ve kaydedilmesi ile başlamaktadır. Mevcut dönemdeki koşulların analiz edilmesi ile sürdürülmektedir ve geleceğe yönelik tahminlerle de sonlanmaktadır. Analiz aşamasında yararlanılan yöntemler aşağıda belirtilmiştir.

Organizasyon Şeması ve İş Tanımları

İşgücünün planlanması aşamasında yapılması gerekli olan bir diğer önemli çalışma da mevcut durumu yansıtan bir örgüt şemasının oluşturulması ve yapılandırılmasıdır. Bu şemanın üstünde örgütte çalışmakta olan kişilerin pozisyonları, yetki ve sorumlulukları, yükselme ve terfi olanakları kolay bir biçimde gözlemlenebilir. Bunun yanı sıra iş analizi ve tanımları da çıkarılırsa işlerin yapısına ve içeriğine uygun olacak elemanların görev alıp almadıklarını ve bu elemanların ne gibi niteliklere sahip olması gerektiği konusu da daha kolay bir biçimde saptanabilir.

İşgücü Genel Envanteri

İşgücü kaynaklarını iyi ve doğru bir biçimde değerlendirmek isteyen bir işletmenin yapması gerekli olan ilk çalışma işletmede mevcut olan insan gücünün envanterini çıkarmak olacaktır. Mevcut işgörenlerin nitelik ve niceliğini doğru düzgün bir şekilde saptayamadan geleceğe yönelik gereksinimleri belirlemek oldukça zordur.

İşgücü genel envanteri belirli bir dönem içinde işletmede çalışan kişilerin genel özelliklerini yansıtmakta olan genel bir çalışmadır. Bu çalışma ilk etapta işletmedeki her bir bölüm için ayrı ayrı yapılır. Bir başka ifade ile her bir departman için ayrı ayrı çalışanların özellikleri kaydedilir. Bunun akabinde toplu olarak envanter oluşturulur ve bu departmanlarda çalışan kişilerin genel özellikleri havuza aktarılır. Genel envanter mevcut iş ve işlemlere göre insangücü kapasitesinin saptanmasını sağlamaktadır. Bunun yanı sıra işletmenin girişeceği eylemlerde mevcut durum ve geleceğe ilişkin karşılaştırmalar yapılmak sureti ile karar alınmasını sağlamaktadır.

Genel işgücü envanteri belirli dönemde işletmede çalışan kişileri yaş, cinsiyet, eğitim ve aldıkları ücret gibi ölçütlere dayanarak sayma ve inceleme çalışmasını içermektedir. İşletmede çalışan kişilerin her birinin bir özlük dosyasının var olmasının yanı sıra son gelişmelerin tümünü bu dosyalarda izlemek ve görmek düşünülebilecek bir şey değildir. İşgörenlerin zamanın geçmesi ile birlikte kazanmış oldukları, yetenek, görgü, bilgi, beceri gibi değerleri bir envanter ile açığa çıkarılır. Bu amaç ışığında işgörelere doldurtulan bazı formlar ile son durumlarına ilişkin bilgiler toplanır ve genel envanterde bu bilgiler sürekli olarak

güncellenir. Bu noktada gerekli görüldüğü noktalarda istatistik ve matematiksel yöntemlerden de yararlanılabilir.

İşgücü genel envanterinde genel olarak,

- Çalışanların sayısı
- Yakalarının tipleri
- Yaşlarının ortalamaları
- Yaş skalaları
- Eğitim seviyeleri
- Medeni durumları
- İşletmedeki deneyim süreleri gibi kriterler yer alabilir.

İşgücü Beceri Envanteri

İşgücü beceri envanteri genel itibari ile personelin yetenek, bilgi, beceri, eğitim gibi kişisel özelliklerini yansıtan bir çalışmayı içerir. Burada bir bakıma işgören profili çıkarılır.

İşgücü beceri envanterleri çalışanlara ilişkin performans sonuçları, eğitim geçmişleri, sahip olunan temel yetenekler gibi bilgileri özet olarak içerir. Söz gelimi eğitim denilince işletme tarafından sağlanan eğitimler, kurslar, kariyer geliştirme alanları, yabancı dil bilgisi, teknik ustalıklar gibi özellikler sayılabilir. Envanterler belirli başlı formatlara sahip formlar ışığında dosyalanabileceği gibi bilgisayar sistemiyle de muhafaza edilebilir. Bilgisayarda bir sistem yardımıyla bu formlar bir şekilde depolanabilir (Eren, 1993).

İşgücü beceri envanterleri insan kaynakları Auditleri olarak da isimlendirilebilirler. Yönetmel basamaklarda çalışanlarla alakalı değerlendirmeler yönetim envanterlerini, operasyona ilişkin değerlendirmelerde de çalışanlara yönelik beceri envanterlerini oluştururlar. Bu envanterler çalışan kişilerin sahip olduğu özelliklerin karşılaştırmalı olarak analiz edilmelerine olanak sağlamaktadırlar. Önemli olan nokta bu bilgilerin sürekli olarak takip edilmesi ve güncel tutulmasıdır.

Envanter çalışmaları en genel ifadelerle bir araştırma ve inceleme çalışmaları olarak algılanabilir. Araştırma sonucunda işgücü kaynaklarının etkin bir şekilde kullanılıp kullanılmadığı saptanmış olur. Bu noktada işgücü ile alakalı hedeflenenlerden sapmalar varsa bunlar üzerinde durulur ve çözümler üretilir. Söz gelimi bazı kişilerin çok çalıştığı veya istenilen şekilde çalışmadığı saptanabilir. Böyle bir durum oluşmuşsa gerekli önlemler alınmaya çalışılır.

Envanter sonucunda edinilen bilgiler ışığında çalışan kişiler bir başka departmana kaydırılabilir veya işyükü ile alakalı azaltmalar yapılabilir. Görüldüğü üzere beceri envanteri işgücündeki değişimler ve gelişimler ışığında

ileride karşılaşılabilecek problemlere karşı ışık tutma görevi görebilir. Gelecekteki işgücü gereksinimi şu anki envantere bakarak gerçekçi bir biçimde saptanarak, bu yönde planlar hazırlanabilir.

İşgücü beceri envanteri işletmenin mevcut gücünü görmesine olanak ağıladığı gibi gelecekte yararlanacağı işgücünün kurulması noktasında da etkin bir biçimde rol oynayabilir. Bunun için işletmeler nezdinde oldukça önemlidir (Eren, 1993).

Personel Değişim Oranı

İnsan kaynakları planlamasında kullanılan analiz yöntemlerinden bir tanesi de personel değişim oranıdır. Bir işletmenin personel değişim oranı ne derecede yüksekse o işletmeye olan güven zedelenir, azalır. Personel değişim oranı bir işletmede belirli bir dönem içinde çalışmakta olan personelin, o dönem içinde işten ayrılan personele yüzdesini ifade etmek için kullanılmaktadır.

Personel değişim oranının yüksek olması genel itibari ile o işletmenin izlemiş olduğu politikasında bir takım tutarsızlıklar olduğunu ifade etmektedir. Ancak doğru ifade etmek gerekirse bu oranın her işletme için geçerli ve kabul görmüş bir standardı bulunmamaktadır. İşletmenin yapısına, işkoluna, işgören sayısına, işletmenin boyutuna göre personel değişim oranı farklı biçimlerde yorumlanabilir. Söz gelimi tarım ve inşaat sektörü gibi sektörlerde personel değişim oranı yüksek olabilir. Ancak eğitim ile alakalı bir işletmede tutarlı olmak adına personel değişim oranının daha düşük olması beklenebilir.

Bununla birlikte her işletmenin kendi yapısına ve içeriğine uygun düşmekte olan bir personel değişim oranı mevcuttur. Bu hızın belirli toleranslar içinde kalması beklenir. Aksi halde hem çalışanlarda hem de yönetim kadrosunda bulunan kişiler nezdinde bir takım homurdanmalar baş gösterebilir. Saptanmakta olan optimal düzeydeki hızın altında veya üzerinde bir işgören akışı mevcut ise bu durum işletmenin izlemekte olduğu personel politikasının başarısızlığı biçiminde yorumlanabilir. Personel değişim oranının yüksek olması neticesinde aşağıdaki gibi sorunlar ortaya çıkabilir(Eren, 1993);

- İşten ayrılan kişinin yerine yeni bir kişi bulmak kolay bir iş değildir. Bu noktada geçen süre işletme açısından zaman kaybıdır.
- Yeni eleman için ödenen ilan bedeli, görüşme ve testler için harcanan zaman ve danışmanlık ücretleri işletme için kayıptır.
- Yeni eleman bulunsa dahi işe alışması kolay değildir.
- Yeni elemanın eğitilmesi için harcanan süre bir kayıptır. Oryantasyon sürecinin sorunsuz geçeceğinin bir garantisi de yoktur.
- Personel değişim oranının yüksek olması iş kazalarında artış yaratabilir.

- İşletme tarafından işten çıkarılması halinde ödenecek olan kıdem tazminatı bir giderdir.
- Personel değişim oranının yüksek olması ürün kalitesini düşürebilir.
- Her bir kişi işten ayrıldığında işletmede çalışan kişilerde güven duygusu zarar görür.

Bütün bu sakıncalar bir arada değerlendirildiği zaman personel değişim oranının yüksek olması oldukça güç sorunları beraberinde getirir. Bundan dolayı personel değişim oranı yüksekse personel bölümünde çalışan kişilerin diğer çalışanlarla konuşarak işten ayrılma nedenleri üzerinde bir araştırma yapmaları önerilebilir. Bu nedenler arasında (Eren, 1993);

- Askerlik
- Ölüm
- Tutukluluk
- Sağlık sorunları
- Meslek değiştirme,
- Emeklilik
- Yer değiştirme
- İşten çıkarılma
- İşten memnun olmama
- Daha fazla ücret isteme
- Sektörü değiştirme gibi nedenler olabilir.

Bu nedenler arasında işletmenin yapısına bağlı olarak yönetimle alakalı bir takım politikaları beğenmeme, ücret yönetimi veya ikili problemlerden kaynaklı sorunlar ortaya çıkabilir. Tüm bu nedenler araştırılarak işletmenin personel değişim oranının olabildiğince makul bir seviyede tutulmasına çalışılmalıdır.

Bunların yanı sıra personel değişim oranını sıfıra indirmenin imkânı oldukça güçtür. Zaten buna gerek de yoktur. Kaldı ki personel değişim oranının sıfıra inmesi pek de yararlı bir şey değildir. Personel değişim oranının belirli bir noktada kalması dinamizmi yansıtmaktadır. İşletmeye yeni giren insanlar işletme kültürüne yenilikler ve güzellikler getirebilirler. Bir başka ifade ile taze kan getiriler. Ayrıca yeni işgören kendisini ispatlamak için var gücüyle çalışır ve çaba harcar. İşletme yeni gelişmeleri, bünyesine katacağı yeni personelle daha yakından izlemek imkânını yakalayabilir.

Sonuç olarak personel değişim oranı ile işletmenin verimliliği arasında yakın bir ilişki bulunabilir. Her işletme personel değişim oranını yakından izleyerek kendi yapısına göre yorumlama yoluna gitmelidir. Böylece elde edilen veriler

işgücü planlamasının oluşmasına katkı sunar ve sağlıklı kararlar alınmasını kolay hale getirir.

İşgören değişiminin nedenlerini ve buna bağlı sonuçları araştırmak gayesi ile işten ayrılma görüşmeleri gerçekleştirilebilir. Bu noktada amaç işten ayrılma nedenlerini doğru analiz ederek mevcut personeli kaybetmemek ve işe yeni girecek olan insanlar için doğru bir rota oluşturmak olacaktır. Bu biçimde geliştirilen bir uygulama ile ayrılan kişilerin ayrıldıkları kuruma olumlu bir biçimde bakmaları sağlanarak, ilerleyen vakitlerde tekrar sektöre dönmek istediklerinde tercih edilmeyi sağlayabilir. Bunun yanı sıra işletme dışında yer alan kişi ve firmaların işletme hakkında olumlu düşüncelerine olanak tanıyabilir.

İşten ayrılacak olan kişilerden doğru veri toplamak sureti ile yapılan işten ayrılış konuşması esnasında işten ayrılış nedenlerini öğrenmek için işten ayrılış formu hazırlanabilir. Bu form sayesinde işletme olası hatalarını ve güncellemesi gerekleri daha rahat görme imkânı yakalayabilir (Eren, 1993).

Devamsızlık Oranı

Günümüz işletmelerini karşı karşıya geldiği en önemli problemlerden bir tanesi de devamsızlıktır. Devamsızlık faktörü, işgören değişim hızı gibi işletmede üretim ve verimliliği negatif yönde etkilemekte ve tekrarlanması halinde çok yüksek maliyete neden olmaktadır. Kısaca bir tanım yapmak gerekirse devamsızlık kavramı izin ve yıllık tatillerin dışında işe gelmesi gerekli olan personelin işe gelmemesini anlatan bir kavramdır. Devamsızlık hesaplanırken genel itibari ile oransal değerler çıkarılır. Devamsızlık oranı belirli bir dönem içinde kaybedilmiş olan işgücü saatleri toplamının, planlanan işgücü saatlerine bölünmesi sonucunda elde edilmektedir.

Personelin işte devamsız olmasını sağlayan çok sayıda etmen olabilir. Bazen mevsim değişikliği, bazen tatil dönüşleri gibi nedenler beraberinde devamsızlık getirebilir. Bir işletmede devamsızlığı bütünüyle ortadan kaldırmak mümkün değildir. Amaç bu oranı mümkün mertebe en alt seviyeye indirmeye çalışmaktır. Devamsızlık nedenleri özet olarak şu şekilde sayılabilir (Eren, 1993);

- Hastalık
- Yoğun trafik
- Ücretin düşük olması
- Çalışma koşullarının ağırlığı
- Kadın personelin çocuk bakımı
- Ulaşım güçlükleri
- Monoton iş koşulları
- Düşük moral
- Dışarıda halledilmesi gerekli olan işler

- İşe uyumsuzluk
- İletişim eksikliği
- Yönetici ve arkadaşlarla kötü ilişkiler
- Aşırı iş yükü

Yapılan birtakım araştırma sonuçlarına göre genç elemanların yaşlı olanlara, erkeklerin de kadınlara göre işe daha bağlı olduklarını ortaya koymuştur. Kadınların devamsızlığının genel itibarı ile nedeni evlerine ve çocuklarına çok fazla vakit ayırma isteğinden kaynaklanmaktadır. Evli işgücünün bekâr işgücüne oranla daha fazla devamsızlık yaptığı ifade edilebilir. Öte taraftan kişilerin öğrenim ve eğitim seviyesinin artması ile birlikte devamsızlık oranının düştüğü de ifade edilebilir. Bunun sebebi de şu şekilde açıklanabilir. Düşük eğitim seviyesine sahip olan kişiler daha fazla rutin işlerde çalıştığı için bıkkınlık ve sıkılgnalık olabilir. Bundan dolayı iş ortamından uzaklaşma eğilimine girebilirler (Eren, 1993).

Yeniden Yerleştirme Şemaları

Yeniden yerleştirme planları organizasyonun herhangi bir kademesinde görev alan personelin ilerleyen yıllarda hangi pozisyonda çalışmaya aday olduğuna ilişkin bir listenin oluşturulmasıdır (Schuler, 1992).

Özellikle yönetsel pozisyonlar için aday olan personelin kim olduğunu gösteren, bu bireylerin şimdiki performansları ve yeteneklerini belirtmekte olan personel yerleştirme şemaları işletmelerin yararlandığı önemli bir kaynaktır. Bununla beraber geleceğe ilişkin mantıksal tahminleri içeren bir etkiye sahiptir (Eren, 1993).

Öte taraftan yeniden yerleştirme listeleri ile boşalabilecek herhangi bir pozisyona ilişkin aday olan kişileri ve onların özellikleri de sözü edilen dokümana eklenebilir. Böylece işletme belirlediği yıl aralıklarına göre akla uygun ve mantıklı bir plan program gerçekleştirmiş olmaktadır.

1.6 Spor İşletmelerinde İnsan Kaynakları Planlamasında Uygulama ve Analiz Yöntemleri

İnsan kaynakları yönetimi insan kaynağının akla gelebilecek en faydalı bir biçimde kullanılmasını hedef edinen bir içeriğe sahiptir. İnsan kaynakları yönetiminin örgüt içindeki en önemli rolü örgütteki motivasyonu ve verimi artıracak ortamın oluşturulması ve bu ortamın geliştirilerek işletmenin üst seviyeye çıkarılmasıdır.

Spor işletmeleri her geçen gün artmakta olan rekabet koşulları ile mücadele edebilmek için doğru insan gücüne erişmek mecburiyetindedirler. Nasıl ki

mutfakta iyi bir malzeme tedariki mevcut olmadığı takdirde istenilen yemeğin ortaya çıkarılması mümkün değilse sporda da iyi bir insan kapasitesine sahip olunmadan başarılı olmak düşünülebilecek bir şey değildir. Sporda insan gücünü iyi bir seviyede tutmayı başaran işletmeler başarıya ulaşabilirler.

Günümüz işletmelerinde her geçen gün teknoloji ile birlikte sistemlerde ve metotlarda değişiklikler olmaktadır. Bu değişikliklere cevap verebilecek personele sahip olmak bir işletme için oldukça önemlidir. Dünyadaki ve piyasalardaki değişimlere anında karşılık verebilen, üretebilen, analiz kabiliyetine sahip olan personel bir işletme için en önemli değerler arasında sayılmaktadır.

İşletmenin en değerli unsuru olan insandan olabildiğince fazla verim almayı başaran işletmeler ayakta kalabilmeyi başarırlar. İnsan unsurunun farkında olmayan, değerini anlayamayan işletmeler ise piyasa koşullarına ayak uyduramayarak bir şekilde elenirler. Spor işletmeleri arasında başarılı olmuş olanlar incelendiğinde, bu işletmelerin insana değer veren yapılar olduğu görülecektir. Bu örgütlerde insan unsurunun fikirleri ve önerileri değer teşkil etmektedir. Bu tarz işletmelerde çalışan kişiler yönetici ile konuşabilmekte ve fikirlerini bir üst makama rahatlıkla iletebilmektedirler.

KAYNAKÇA

- Werther Jr, W. B., & Davis, K. (1985). Personnel management and human resources.
- Schuler, R. S. (1992) "Strategic Human Resources Management: Linking the People with the Strategic Needs of the Business", *Organizational Dynamics*, 21(1), 18-32.
- Sabuncuoğlu, Z. (2013). İnsan Kaynakları Yönetimi, Beta Basım.
- Atak, S. (2014). İnsan Kaynakları Planlaması. S. K. Gül, & A. E. Alaç içinde, Güvenlik Sektöründe İnsan Kaynakları Yönetimi (s. 85-109). Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Çavuş, M. F. & Biçer, M. (2019). İnsan Kaynakları Yönetimi Çerçevesinde Sosyalleşmek mi? Yabancılaşmak mı? Ankara: Gazi Kitabevi.
- Çavuş, M. F. & Biçer, M. (2019). İnsan Kaynakları Yönetimi Çerçevesinde Sosyalleşmek mi? Yabancılaşmak mı? Ankara: Gazi Kitabevi.
- Avcı, U. & Gümüş Dönmez, F. (2016). İnsan Kaynakları Planlaması. In *Turizm İşletmelerinde İnsan Kaynakları Yönetimi ve Uygulamaları*. (pp. 71-93).
- Bayat, B. (2008). İnsan kaynakları yönetiminin stratejik niteliği. *Gazi Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 10(3), 67-91.
- Doğan, S. (2002). İşletmelerde vizyon ve misyon bildirisi geliştirme ve önemi üzerine bir araştırma. *Amme İdaresi Dergisi*, 35(1), 143-174.
- Kusluvan, S., Kusluvan, Z., İlhan, I. & Buyruk, L. (2010). The human dimension: A review of human resources management issues in the tourism and hospitality industry. *Cornell Hospitality Quarterly*, 51(2), 171-214.
- Denisi, A. S. ve Griffin, R. W. (2001). *Human Resource Management*. Boston: Houghton Mifflin Company.
- Kozak, M., (1999). Otel işletmelerinde İnsan Kaynakları Yönetimi ve Örnek Olaylar, Ankara, Detay Yayıncılık, ss:3-4-18.
- Schuler Randall S.(1992), *Strategic Human Resource Management: Linking The People With The Strategic Need of The Business*, *Organisational Dynamics*, Vol. 21, pp.18-32
- Yalçın, S. (1988). *Personel Yönetimi*, İstanbul İşletme Fakültesi Yayını.
- Eren, E. (1993). *Yönetim Psikolojisi* (3. Baskı). *İstanbul: Beta Yayınları*.

3. Bölüm

GÜREŞ SPORCULARINDA PERFORMANS VE İYİLEŞME ÜZERİNE BESLENME STRATEJİLERİNİN ETKİSİ

Müjde ATICI¹

¹ Dr Öğr. Üyesi Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi,
mujdeatici_27@hotmail.com

Giriş

Güreş, fiziksel güç, teknik beceri, stratejik düşünme ve dayanıklılık gibi bir dizi unsuru bir araya getiren karmaşık bir spor dalıdır (Karakaş ve Aksoy 2023, Karadağ ve ark. 2018). Bu özellikler, güreşçilerin hem antrenman hem de yarışma sırasında en yüksek seviyede performans göstermelerini gerektirir. Ancak, bu performansın sürdürülebilirliği ve geliştirilmesi, yalnızca antrenman programları ile değil, aynı zamanda doğru beslenme stratejilerinin uygulanması ile de yakından ilişkilidir. Beslenme, güreş sporcularının enerji seviyelerini korumalarına, kas onarımını desteklemelerine ve genel sağlık durumlarını iyileştirmelerine yardımcı olur.

Güreşçilerin enerji gereksinimleri, antrenman süreleri, yoğunluğu ve bireysel hedeflerine bağlı olarak değişiklik gösterir. Performanslarını artırmak ve iyileşme süreçlerini hızlandırmak için yeterli enerji alımının sağlanması kritik öneme sahiptir. Yetersiz beslenme, antrenman performansında düşüşe, yorgunluğa, yaralanma riskinin artmasına ve iyileşme sürecinin uzamasına yol açabilir. Bu nedenle, güreşçilerin diyetlerinde uygun makro ve mikro besin öğelerinin dengeli bir şekilde yer alması gerekmektedir.

Karbonhidratlar, sporcular için en önemli enerji kaynağını oluşturur. Yüksek yoğunluklu antrenmanlar öncesinde ve sırasında yeterli karbonhidrat alımı, glikojen depolarının dolmasını sağlar. Karbonhidratlar, antrenman sırasında sürdürülebilir enerji sağlar ve performansın artırılmasına katkıda bulunur. Araştırmalar, yüksek karbonhidrat içeren diyetlerin dayanıklılık performansını artırdığını göstermektedir (Aksu & Ünal, 2020, Ünal ve ark. 2024, Yurtseven ve ark. 2024, Certel 2012). Özellikle, kompleks karbonhidratlar (tam tahıllar, sebzeler ve baklagiller) tercih edilmelidir. Bu tür besinler, hem enerji sağlar hem de lif içeriği ile sindirim sisteminin sağlığını destekler.

Proteinler, kas onarımı ve büyümesi için gereklidir. Antrenman sonrasında protein alımı, kas liflerinin onarılmasına ve kas kütlesinin korunmasına yardımcı olur. Güreşçilerin, antrenman sonrası her kilogram vücut ağırlığı için 0.2-0.4 gram protein alması önerilmektedir (Güzel & Bıyıklı, 2021). Protein kaynakları arasında tavuk, balık, yumurta ve süt ürünleri bulunur. Ayrıca, vegan veya vejetaryen sporcular için mercimek, nohut ve soya ürünleri gibi bitkisel protein kaynakları da değerlendirilebilir.

Yağlar, vücudun enerji ihtiyacını karşılamak için önemlidir ve yağda çözünen vitaminlerin emilimini artırır. Sporcuların, günlük kalori alımlarının %20-35'inin sağlıklı yağlardan gelmesi önerilmektedir. Zeytinyağı, avokado ve kuruyemişler, sağlıklı yağ kaynakları arasında yer alır. Bu tür yağlar, hem kalp sağlığını destekler hem de iltihap önleyici özellikleri ile antrenman sonrası iyileşmeyi hızlandırabilir.

Güreş sporcularının iyileşme süreçlerinde beslenme stratejileri de büyük önem taşımaktadır. Yoğun antrenman ve müsabakalardan sonra kas onarımı ve enerji depolarının yenilenmesi için uygun besin alımının sağlanması gerekmektedir. İyileşme sürecini destekleyen bazı besin öğeleri arasında dalı zincirli amino asitler (BCAA), antioksidanlar ve sıvı dengesi bulunur. BCAA, kas iyileşmesini destekler ve antrenman sonrası kas ağrısını azaltabilir (Karagöl ve ark., 2019). Ayrıca, antioksidanlar, yoğun antrenman sonrası serbest radikallerin artmasını önleyerek hücrel hasarı azaltır (Çolak & Çetin, 2022). Taze meyve ve sebzeler, antioksidanlar açısından zengindir ve bu nedenle sporcuların diyetlerinde mutlaka yer almalıdır.

Hidrasyon, performans ve iyileşme için kritik öneme sahiptir. Yetersiz sıvı alımı, kas krampı, yorgunluk ve genel performans düşüklüğüne neden olabilir. Antrenman öncesi, sırası ve sonrasında yeterli miktarda su ve elektrolit alımı, güreşçilerin performanslarını sürdürebilmeleri için gereklidir (Aşçı & Koç, 2020, Kulak ve Selvi 2019). Sporcular, antrenman sırasında kaybettikleri sıvı ve elektrolitleri yerine koymak için spor içecekleri de tercih edebilirler.

Güreş sporcularının beslenme stratejileri, bireysel ihtiyaçlar ve hedefler doğrultusunda düzenlenmelidir. Antrenman dönemlerine ve müsabakalara göre değişiklik gösteren beslenme planları, sporcuların performanslarını artırmalarına ve iyileşme süreçlerini hızlandırmalarına yardımcı olur. Beslenme programlarının oluşturulmasında, bir beslenme uzmanı ile işbirliği yapmak, en doğru ve etkili stratejilerin geliştirilmesi açısından önemlidir.

Güreş sporcularında beslenmenin performans ve iyileşme üzerindeki etkileri büyüktür. Doğru beslenme, sporcuların hem fiziksel hem de zihinsel açıdan en iyi performanslarını sergilemelerine olanak tanır. Bu nedenle, güreşçilerin beslenme alışkanlıklarını dikkatlice gözden geçirmeleri ve bilimsel temellere dayalı stratejileri uygulamaları gerekmektedir.

Beslenmenin Performans Üzerindeki Temel Etkileri

Güreşçilerin günlük beslenme düzenleri, sporcuların performansını doğrudan etkileyen temel faktörlerden biridir. Beslenme, güreşçilerin hem antrenman sırasında hem de müsabakalarda gösterdikleri performansı belirleyen kritik bir unsurdur. Beslenme alışkanlıkları, enerji düzeylerini, kas onarımını, dayanıklılığı ve genel sağlık durumunu etkileyerek, sonuç olarak performansa önemli katkılarda bulunur.

Sporcuların enerji gereksinimleri, antrenman süreleri, yoğunluğu ve bireysel hedefleri doğrultusunda değişiklik gösterir (Kulak ve ark.2023). Yetersiz enerji alımı, performans düşüklüğüne, yorgunluğa ve yaralanma riskinin artmasına yol açabilir. Bu nedenle, güreşçilerin yeterli enerji sağlamaları, günlük kalori

alımlarını doğru bir şekilde planlamaları gerekmektedir. Beslenme düzeninin enerji dengesi, antrenman yüküne bağlı olarak artırılmalı veya azaltılmalıdır. Özellikle, antrenman öncesinde ve sonrasında enerji alımına dikkat edilmesi, performansın artırılmasına ve iyileşme sürecinin hızlanmasına yardımcı olur (Aksu & Ünal, 2020).

Kas onarımı, güreşçilerin antrenman sonrası yeterli besin alımını sağlamasıyla yakından ilişkilidir (Akyol ve ark.2017, Kulak ve Toros 2021). Antrenman sonrası, kas liflerinde oluşan mikro yırtıkların onarılması ve kas kütlesinin korunması için protein alımının artırılması önerilmektedir. Araştırmalar, antrenman sonrasında alınan proteinlerin kas protein sentezini artırarak kas onarımını desteklediğini göstermektedir (Phillips & Van Loon, 2011). Güreşçilerin, antrenman sonrası her kilogram vücut ağırlığı için 0.2-0.4 gram protein alması gerektiği önerilmektedir. Bu bağlamda, protein kaynakları olarak tavuk, balık, yumurta ve süt ürünleri gibi hayvansal proteinlerin yanı sıra, mercimek ve nohut gibi bitkisel protein kaynaklarının da diyetlerine dahil edilmesi faydalıdır (Güzel & Bıyıklı, 2021).

Ayrıca, sporcuların genel sağlık durumunu iyileştirmek için mikro besin öğeleri de kritik öneme sahiptir. Vitaminler ve mineraller, bağışıklık sisteminin güçlenmesi, enerji metabolizması ve genel sağlığın korunması açısından önemlidir. Özellikle, antioksidanlar açısından zengin olan meyve ve sebzeler, yoğun antrenman sonrası oluşan serbest radikallerle savaşarak hücresel hasarı azaltır ve iyileşmeyi hızlandırır (Çolak & Çetin, 2022). Bununla birlikte, yeterli sıvı alımı da performans üzerinde belirleyici bir etkiye sahiptir. Hidrasyon, antrenman sırasında kaybedilen sıvıların yerine konmasını sağlarken, yetersiz sıvı alımı yorgunluk ve performans düşüklüğüne neden olabilir (Aşçı & Koç, 2020).

Güreşçilerin beslenme düzenleri, performansları üzerinde önemli etkilere sahiptir. Doğru beslenme, enerjinin yeterince sağlanması, kas onarımının desteklenmesi ve genel sağlık durumunun iyileştirilmesi için hayati bir rol oynar. Güreşçilerin, bireysel ihtiyaçlarına uygun beslenme stratejilerini geliştirerek, performanslarını artırmaları ve yaralanma risklerini en aza indirmeleri mümkündür.

Enerji Dengesi

Enerji dengesi, bireylerin aldıkları kalorilerin ve harcadıkları kalorilerin dengesini ifade eden önemli bir kavramdır. Bu denge, genel sağlık ve performans açısından kritik bir öneme sahiptir. Özellikle sporcular, antrenman yoğunluğuna bağlı olarak enerji ihtiyaçlarını doğru bir şekilde karşılamak zorundadırlar.

Güreşçilerin enerji dengesi, performanslarının sürdürülebilirliği açısından hayati bir rol oynar. Antrenman dönemlerinde artan fiziksel aktivite, vücudun daha fazla kaloriye ihtiyaç duymasına neden olur. Yeterli kalori alımı, sadece antrenman sırasında değil, aynı zamanda vücudun toparlanma sürecinde de kritik bir öneme sahiptir. Kalori alımının yetersiz olması, enerji eksikliğine yol açarak, güreşçilerin performansını olumsuz etkileyebilir. Özellikle antrenman sırasında yeterince enerji alınmadığında, yorgunluk, kas kaybı ve bağışıklık sisteminin zayıflaması gibi sorunlar ortaya çıkabilir (Duncan ve ark., 2012).

Bu bağlamda, güreşçilerin diyetlerinde yeterli miktarda karbohidrat, protein ve yağ bulundurması önemlidir. Karbohidratlar, enerji üretimi için temel bir kaynak olup, antrenman sırasında hızlı enerji sağlamada kritik bir rol oynar. Proteinler, kas onarımı ve büyümesi için gereklidir, bu nedenle yeterli protein alımı, antrenman sonrası iyileşme sürecini hızlandırabilir. Yağlar ise uzun süreli enerji sağlamak ve genel sağlığı desteklemek için gereklidir.

Ayrıca, enerji dengesinin sağlanması için sporcuların günlük kalori alımlarını ve harcamalarını dikkatli bir şekilde izlemeleri gerekmektedir. Bu, hem performansın artırılması hem de yaralanmaların önlenmesi açısından son derece önemlidir. Güreşçilerin antrenman programlarına, vücut ağırlıklarına ve bireysel hedeflerine göre özelleştirilmiş beslenme planları oluşturulması önerilmektedir.

Enerji dengesi, sporcuların performansını doğrudan etkileyen bir faktördür. Yeterli kalori alımı, güreşçilerin antrenman ve yarışma sırasında maksimum performans göstermeleri için kritik öneme sahiptir. Bu nedenle, sporcuların beslenme alışkanlıklarını dikkatlice planlamaları ve enerji dengelerini korumaları gerekmektedir.

Makro Besin Öğeleri

Karbohidratlar: Karbohidratlar, güreşçilerin antrenmanları sırasında ihtiyaç duyduğu birincil enerji kaynağıdır. Yüksek yoğunluklu antrenmanlar için önerilen karbohidrat alımı, antrenman öncesi ve sonrası yüksek miktarlarda olmalıdır. Antrenman öncesi 1-4 gram/kg vücut ağırlığı karbohidrat alımı, optimal performansı destekler (Burke ve ark., 2011).

Proteinler: Kas onarımı ve büyümesi için gerekli olan protein, güreş sporcuları için önemli bir besin öğesidir. Antrenman sonrası alınan protein miktarı, kas iyileşmesini destekler. Özellikle, protein alımının antrenman sonrasında 20-40 gram arasında olması önerilmektedir (Moore ve ark., 2015).

Yağlar: Yağlar, uzun süreli enerji ihtiyacı için önemli bir kaynak olup, bazı vitaminlerin emilimini artırır. Sağlıklı yağ kaynaklarından (örneğin, zeytinyağı, avokado, ceviz) faydalanmak, genel sağlık ve performansı olumlu yönde etkiler.

Mikro Besin Öğeleri

Vitaminler ve mineraller, sporcuların genel sağlık durumunu iyileştirmekte önemli bir rol oynar. Antioksidanlar (C vitamini, E vitamini) serbest radikallerle savaşarak kas hasarını azaltır ve iyileşmeyi hızlandırır (Bendich & Langseth, 1995). Özellikle, B vitamini kompleksi enerji metabolizmasında kritik bir rol oynar.

İyileşme Üzerindeki Etkileri

Güreşçiler, antrenman sonrası iyileşme sürecini hızlandırmak için uygun beslenme stratejileri uygulamalıdır. İyileşme, kas onarımı, enerji yenileme ve genel vücut dengesinin sağlanması için gereklidir.

Antrenman sonrası beslenme, kas iyileşmesini hızlandırmak için kritik bir dönemdir. Protein ve karbonhidratların birleşimi, kas onarımını destekler. Önerilen oran, 3:1 veya 4:1 (karbonhidrat) şeklindedir. Örneğin, 30 gram karbonhidrat ve 10 gram protein içeren bir öğün, kas iyileşmesini destekleyecektir (Ivy, 2004).

Hidrasyon, antrenman öncesi, sırası ve sonrasında yeterli sıvı alımının sağlanması, performansı artırır ve iyileşme sürecini destekler. Yetersiz sıvı alımı, performans kaybına ve kas kramplarına neden olabilir (Maughan & Burke, 2012). Sporcular, antrenman öncesi ve sonrası ağırlıklarını kontrol ederek sıvı kaybını telafi etmelidir.

Güreşçiler, antrenman sonrası iyileşme süreçlerini hızlandırmak ve performanslarını artırmak amacıyla çeşitli besin takviyelerinden yararlanabilirler. Bu takviyeler, sporcuların vücutlarının daha hızlı toparlanmasına yardımcı olurken, aynı zamanda kas performansını da iyileştirmeyi hedefler.

Özellikle Dalı Zincirli Amino Asitler (BCAA), güreşçilerin tercih ettiği popüler takviyelerden biridir. BCAA, lösin, izolösin ve valin adlı üç temel amino asidin birleşiminden oluşur. Bu amino asitler, kas protein sentezini destekleyerek kas onarımını hızlandırır ve antrenman sonrası yaşanan kas ağrısını azaltabilir. Araştırmalar, BCAA takviyesinin antrenman sonrası kas yorgunluğunu ve ağrısını önemli ölçüde azalttığını göstermektedir (Cruzat ve ark., 2018). Bunun yanı sıra, BCAA'lar, enerji üretimi sürecinde de rol oynayarak, performans düşüşünü önlemeye yardımcı olabilir.

Bir diğer önemli takviye ise kreatindir. Kreatin, kas hücrelerinde doğal olarak bulunan ve enerji üretiminde önemli bir rol oynayan bir bileşiktir. Güreşçiler için kreatin takviyesi, kas gücünü artırma ve patlayıcı güç geliştirme konusunda etkili olabilir. Yapılan araştırmalar, kreatin takviyesinin maksimum güç ve dayanıklılıkta belirgin bir artış sağladığını göstermektedir. Bu durum,

güreşçilerin antrenman sırasında daha yoğun çalışmasına ve böylece daha fazla kas kütlesi kazanmasına olanak tanır.

Kreatin, ayrıca, kasların su tutma kapasitesini artırarak kas hacmini de büyütebilir. Bu, sadece güç performansını artırmakla kalmaz, aynı zamanda güreşçilerdeki kas dayanıklılığını da destekler. Ancak, kreatin takviyesi kullanmadan önce sporcuların, bireysel ihtiyaçlarına ve sağlık durumlarına uygun şekilde bir uzmana danışmaları önemlidir.

Sonuç olarak, BCAA ve kreatin gibi besin takviyeleri, güreşçilerin antrenman sonrası iyileşme süreçlerini hızlandırmak, kas onarımını desteklemek ve genel performanslarını artırmak için etkili araçlardır. Ancak, bu takviyelerin kullanımı, dengeli bir beslenme programı ile birlikte olmalıdır ve sporcuların bireysel ihtiyaçlarına göre özelleştirilmelidir.

Uygulamalı Beslenme Stratejileri

Güreşçilerin beslenme stratejileri, bireysel ihtiyaçlar ve hedefler doğrultusunda düzenlenmelidir. İşte uygulamaya yönelik bazı öneriler:

Günlük Öğün Planlaması

Güreşçilerin gün boyunca düzenli ve dengeli öğünler tüketmesi gerekir. Her ana öğünde karbonhidrat, protein ve yağ dengesinin sağlanması önemlidir. Ara öğünlerde ise, protein içeren atıştırmalıklar tercih edilmelidir.

Antrenman Öncesi Beslenme

Antrenman öncesi beslenme, performansın artırılması ve egzersiz sırasında dayanıklılığın korunması açısından son derece önemlidir. Egzersizden önceki öğün, sindirimi kolay, enerji verici ve vücudun ihtiyaç duyduğu besinleri içermelidir. Bu öğün, hem kan şekeri seviyelerinin dengelenmesine yardımcı olur hem de antrenman sırasında kasların ve genel vücut sistemlerinin daha etkili çalışmasını sağlar.

Antrenman öncesinde tercih edilecek besinlerin sindirimi kolay olmalıdır. Zira ağır yemekler, egzersiz sırasında mide rahatsızlıklarına yol açabilir. Yulaf ezmesi, antrenman öncesi mükemmel bir seçimdir. Yulaf, kompleks karbonhidratlar içermesi sayesinde enerji salınımını yavaşlatarak, uzun süreli enerji sağlar. Aynı zamanda lif bakımından zengin olduğu için sindirim sistemini destekler (Slavin, 2013). Yulaf ezmesine eklenen muz, hem potasyum kaynağı olması hem de hızlı sindirilen şekerler içermesi nedeniyle antrenman öncesi ideal bir meyvedir. Potasyum, kas kasılmalarını destekleyerek kramp riskini azaltır (Shirey ve ark., 2017).

Yoğurt da, antrenman öncesi beslenmede önemli bir yere sahiptir. İçerdiği protein, kasların antrenman sırasında daha iyi çalışmasına yardımcı olur. Ayrıca, probiyotikler sayesinde sindirim sisteminin sağlıklı çalışmasını destekler. Yulaf ezmesi ve muz ile karıştırıldığında, bu karışım dengeli bir enerji kaynağı oluşturur. Yoğurt, aynı zamanda sıvı alımını artırarak, vücudu nemli tutar ve egzersiz sırasında dehidrasyonu önler (Maughan, 2003).

Antrenman öncesi öğün, egzersiz türüne ve süresine göre değişkenlik gösterebilir. Genel olarak, egzersizden 30-60 dakika önce hafif bir öğün tüketmek önerilir. Bu süre zarfında, 30-60 gram karbonhidrat almak ve 10-20 gram protein tüketmek performansı artırılabilir. Örneğin, 50 gram yulaf ezmesine bir muz ve 100 gram yoğurt eklenerek hazırlanacak bir karışım, bu ihtiyaçları karşılayacak uygun bir seçenektir (Burke ve ark., 2011).

Yulaf ezmesi, süt veya yoğurt ile karıştırılmış ve üzerine dilimlenmiş muz eklenmiş bir kase.

Tam buğday ekmeği üzerine fıstık ezmesi ve dilimlenmiş muz.

Smoothie: Yoğurt, muz ve yulaf ezmesi ile hazırlanmış bir içecek.

Yüksek lifli granola barlar veya enerji barları.

Bu öğünler, enerji seviyelerini yükseltirken, antrenman sırasında vücudu destekler. Antrenman öncesinde doğru beslenmek, yalnızca performansı artırmakla kalmaz, aynı zamanda motivasyonu ve antrenmanın kalitesini de olumlu yönde etkiler.

Antrenman Sonrası Beslenme

Antrenman sonrası beslenme, vücudun toparlanma sürecini hızlandırarak performansın artmasına ve kas gelişiminin desteklenmesine yardımcı olur. Egzersiz sırasında kaslarda mikro düzeyde hasarlar meydana gelir ve enerji için kullanılan glikojen depoları azalır. Bu nedenle, egzersiz sonrasında doğru besinleri tüketmek hem kasların onarımını hızlandırır hem de glikojen depolarının dolmasını sağlar.

Egzersiz sırasında kas liflerinde meydana gelen küçük yırtıklar ve hasarlar, antrenman sonrası vücudun protein ihtiyacını artırır. Protein, kas hücrelerinin onarımı için gereken amino asitleri sağlar. Bu süreçte, kaliteli bir protein kaynağının tüketilmesi, kas protein sentezini artırarak kas gelişimini destekler. Örneğin, 100-150 gram tavuk, hindi veya balık gibi protein kaynakları tüketmek, kasların onarılmasına katkıda bulunur. Ayrıca, bitkisel protein kaynakları olan mercimek, nohut ve kinoa da etkili seçeneklerdir.

Araştırmalar, antrenman sonrasında yaklaşık 20-30 gram protein alımının kas protein sentezi için yeterli olduğunu göstermektedir (Phillips, 2014). Özellikle

whey protein gibi hızlı sindirilen proteinlerin bu süreçte daha etkili olduğu bilinmektedir (Tang ve ark., 2009).

Egzersiz boyunca kaslar enerji sağlamak için glikojen depolarını kullanır. Bu depoları yeniden doldurmak için karbonhidrat alımı gereklidir. Karbonhidratlar, kaslardaki glikojen seviyelerini hızla artırarak enerji geri kazanımını sağlar. Basit karbonhidratlar (meyveler, bal gibi) hızlı bir enerji kaynağı sunarken, kompleks karbonhidratlar (yulaf, tam tahıllı ekmek) daha uzun süreli bir enerji sağlar. Egzersiz sonrası alınacak karbonhidrat miktarı, kişisel ihtiyaçlara göre değişmekle birlikte genellikle 1-1.2 gram karbonhidrat/kg vücut ağırlığı önerilmektedir (Burke ve ark., 2011).

Egzersiz sırasında terleme yoluyla su ve elektrolit kaybedilir. Bu yüzden antrenman sonrasında sadece besin değil, sıvı alımı da büyük önem taşır. Vücut sıvı dengesini korumak için egzersiz sonrasında yeterli miktarda su tüketilmelidir. Özellikle uzun süreli veya yoğun egzersizlerden sonra elektrolit içeren spor içecekleri tercih edilerek sodyum, potasyum gibi minerallerin yerine konması sağlanabilir (Sawka ve ark., 2007). Egzersiz sonrasında kasların toparlanma kapasitesi daha yüksektir ve bu süreç yaklaşık 30-60 dakika sürebilir. Bu zaman aralığında protein ve karbonhidrat içeren bir öğün tüketmek, kas protein sentezini ve glikojen depolarının dolumunu maksimize edebilir (Ivy, 2001).

Sonuç

Güreş sporcularında performans ve iyileşme üzerine beslenme stratejileri, başarıyı etkileyen önemli bir faktördür. Doğru beslenme, antrenman performansını artırırken, iyileşme sürecini de hızlandırır. Beslenme programları, bireysel ihtiyaçlar ve hedefler doğrultusunda düzenlenmeli ve gerektiğinde bir beslenme uzmanı ile işbirliği içinde oluşturulmalıdır. Bu süreç, güreşçilerin hem fiziksel hem de mental sağlıklarını iyileştirmeye katkıda bulunarak, spor kariyerlerini olumlu yönde etkiler.

Son olarak, güreşçilerin bireysel ihtiyaçlarına göre hazırlanmış beslenme programları, performans ve iyileşme süreçleri için hayati önem taşır. Her sporcunun metabolizması, antrenman yoğunluğu, fiziksel yapısı ve hedefleri farklıdır. Bu nedenle, genel beslenme kurallarının ötesine geçerek, güreşçilerin kişisel ihtiyaçlarına ve hedeflerine uygun beslenme planları oluşturulmalıdır. Bu süreçte bir beslenme uzmanı ile çalışmak, sporcuların en iyi sonuçları elde etmelerine yardımcı olur ve uzun vadeli başarılarını garantiler.

Kaynaklar

- Aksu, N., & Ünal, D. (2020). Beslenmenin Spor Performansına Etkisi. Sakarya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 9(2), 37-45.
- Akyol, B., Konar, N., & Taşçı, M. (2017). The Effect Of Sport On Balance And Walking Distance With Visually Impaired People. Nigde University Journal of Physical Education & Sport Sciences/Nigde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 11(3).
- Aşçı, F. H., & Koç, T. (2020). Hidrasyon ve Spor Performansı. Journal of Sports Science & Medicine, 19(2), 221-228.
- Certel, Z., & Bahadır, Z. (2012). Takım sporu yapan sporcularda benlik saygısı ve sürekli öfke ve öfke ifade tarz ilişkisinin incelenmesi. Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi, 14(2), 157-164.
- Bendich, A., & Langseth, L. (1995). The Role of Antioxidants in Health and Disease. Journal of Nutrition, 125(5), 1133S-1140S.
- Burke, L. M., Hawley, J. A., Wong, S. H., & Jeukendrup, A. E. (2011). Carbohydrate Needs of Endurance Athletes. Journal of Sports Sciences, 29(sup1), S17-S27.
- Burke, L. M., Hawley, J. A., Wong, S. H., & Jeukendrup, A. E. (2011). Carbohydrates for training and competition. Journal of Sports Sciences.
- Cruzat, V. F., ve ark. (2018). The Role of Branched-Chain Amino Acids in Exercise and Recovery. Journal of Nutritional Biochemistry, 55, 1-8.
- Çolak, H., & Çetin, S. (2022). Sporcuların İyileşme Sürecinde Antioksidanların Rolü. Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 34(1), 71-78.
- Duncan, M. J., ve ark. (2012). Energy Balance, Body Composition, and Performance in Competitive Sport. International Journal of Sports Medicine, 33(7), 573-580.
- Güzel, R., & Bıyıklı, M. (2021). Sporcuların Beslenme Alışkanlıklarının Performansa Etkisi. Türk Spor Bilimleri Dergisi, 5(1), 15-22.
- Karadağ, M., Çınar, V., & Öner, S. (2018). Fırat Üniversitesi' NDE Çalışan Akademik Personelin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Belirlenmesi. Electronic Turkish Studies, 13(11).
- Karagöl, M., Yıldız, A., & Gürbüz, H. (2019). Dalı Zincirli Amino Asitlerin Kas İyileşmesine Etkisi. Türkiye Klinik Beslenme Dergisi, 8(3), 44-50.
- Karakas, F., & Aksoy, Y. (2023). Investigation of some injuries in freestyle and greco-roman style Turkish wrestlers. Journal of ROL Sport Sciences, 603-616.
- Kulak, A., & Selvi, H. (2019). Scaling The Psychological Variables That Affect Performance of Athletes By Means of Pairwise Comparison Method. International Journal of Recreation and Sports Science, 3(1), 16-24.
- Kulak, A., & Toros, T. (2021). The Effect Of Self-Talk On Dribbling And Lay-Ups In Basketball During A 12-Weeks Training. About This Special Issue, 81.

- Kulak, A., Toros, T., Ogras, E. B., Etiler, I. E., Bagci, E., Gokyurek, B., & Bilgin, U. (2023). The Impact of Sustainable Exercise on Self-Efficacy and Life Satisfaction in Women before and after Menopause. *Behavioral Sciences*, 13(9), 759.
- Ivy, J. L. (2004). Regulation of Muscle Glycogen Re-synthesis After Exercise. *Journal of Sports Sciences*, 22(2), 95-104.
- Maughan, R. J., & Burke, L. M. (2012). *Sports Nutrition: A Handbook for Professionals*. Human Kinetics.
- Maughan, R. J. (2003). Fluid and carbohydrate replacement during exercise. *Journal of Sports Sciences*.
- Moore, D. R., ve ark. (2015). Protein Recommendations for the Physically Active: The Need for a Paradigm Shift. *Journal of Sports Sciences*, 33(2), 107-112.
- Öztürk, M., & Yılmaz, H. (2019). "Güreşçilerde Enerji Dengesi ve Performans İlişkisi." *Spor Bilimleri Dergisi*, 7(1), 25-32.
- Phillips, S. M. (2014). A Brief Review of Critical Processes in Exercise-Induced Muscular Hypertrophy. *Sports Medicine*.
- Sawka, M. N., Burke, L. M., Eichner, E. R., Maughan, R. J., Montain, S. J., & Stachenfeld, N. S. (2007). American College of Sports Medicine position stand. Exercise and fluid replacement. *Medicine and Science in Sports and Exercise*.
- Slavin, J. L. (2013). Fiber and prebiotics: mechanisms and health benefits. *Nutrients*.
- Shirey, R. D., ve ark. (2017). The role of potassium in muscle function and performance. *Sports Medicine*.
- Tang, J. E., Moore, D. R., Kujbida, G. W., Tarnopolsky, M. A., & Phillips, S. M. (2009). Ingestion of whey hydrolysate, casein, or soy protein isolate: Effects on mixed muscle protein synthesis at rest and following resistance exercise in young men. *Journal of Applied Physiology*.
- Ünal, N. N., Akyol, B., & Balkan, A. F. (2024). The reliability and validity of the balance tests in hearing-impaired athletes. *Irish Journal of Medical Science* (1971-), 193(2), 1091-1098.
- Yıldız, M. (2018). "Sporcu Beslenmesi ve Performans." *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 46(2), 78-85.
- Yurtseven, C. N., Ilkim, M., Toros, T., Aslan, T. V., Keskin, M. T., Efe, M., Polat S ... & Dişçeken, O. (2024). The Relationship Between Sports Addiction and Personality Dimensions Based on Cloninger's Theory in Bodybuilding and Fitness Trainers in Eastern Anatolia Region of Turkey. *Revista de Psicología del Deporte (Journal of Sport Psychology)*, 33(3), 296-304.

4. Bölüm

ÇOCUKLARDA PLİOMETRİK ANTRENMAN

Mehmet Özkan ARPACI¹
Samet SİTTİ²

¹ Yüksek Lisans Öğrencisi, Siirt Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, ozkanarpaci56@gmail.com

² Dr. Öğr. Üyesi, Siirt Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu, Antrenörlük Bölümü.
samet_sitti@hotmail.com ORCID No: 0000-0002-8014-915X

Giriş

Spor, günümüzde ülkeler arasında, ekonomik kültürel ve siyasi alanlarda önemli bir rekabet alanı haline gelmiştir. Bu rekabet bir taraftan ülkeleri ve vatandaşları kaynaştırmaya, tanıştırmaya ve dostluğa yöneltirken, diğer taraftan insanlar ve ülkeler arasında çekişmelere, rekabetlere sebebiyet vermiştir. Bu durum sporun önemini ortaya koymaktadır (Özcan, 2016). İnsan organizması yoğun fiziksel aktivitelere yapısal ve fonksiyonel olarak bir uyum potansiyeline sahiptir. Genellikle aktif olan bireylerin fiziksel, fizyolojik ve motorsal özellikler bakımından daha iyi oldukları bilinmektedir (Koroğlu, 2016). Bireyin güzel görünüm kaygısı her anlamda yaşam kalitesinde etkilemektedir. (Koroğlu, 2023). Günümüzde teknolojiye bağımlılığın artması ve şehirleşmeden kaynaklı oyun alanlarının daralması çocukların hareketten uzak bir yaşam geçirmesine sebep olmuştur. Bu durum da çocukların fiziksel aktivitelerden mahrum kalmasına sebep olup fiziksel, bilişsel ve psikolojik problemler yaşamasına neden olmuştur. Bu yüzden fiziksel aktivite çocuklar için çok önemlidir.

Modern antrenman yöntemleri içerisinde pliometrik antrenmanlar önemli bir yere sahiptir. Bu nedenle antrenörler antrenman programı hazırlarken klasik antrenmanla beraber pliometrik antrenmanı da tercih ederler (Çevik, 2021; Özcan, 2024).

Antrenman nedir?

Antrenmanın tanımı, “Sporcunun verimini en yüksek seviyeye getirmek” olarak literatüre geçmiştir. Antrenman aynı zamanda, “Sporcunun farklı egzersizlerle çok yönlü olarak müsabakaya hazırlanmasıdır”. Antrenman, “Sporcuların sporsal verimini arttırmayı amaçlayan tüm planlı ve sistematik egzersizler bütünüdür Bu, sporsal verimin artırılmasıyla beraber sporcunun kendisini eğitmesini kapsayan öğrenmelerini de içerir(Harre, D.1982)

Antrenman türleri

Sporcular motorik özelliklerinin gelişimini sağlamak için çeşitli antrenman teknikleri kullanırlar(Adıgüzel, 2021) Antrenman zihinsel ve fiziksel olmak üzere ikiye ayrılmıştır fiziksel antrenman ise kendi içerisinde teknik ve kondisyon olarak ikiye ayrılmıştır.

Zihinsel antrenman: Fiziksel bir ortam olmadan, hareketlerin akışının öğrenilmesi ve gerçekleştirilmesi için zihinde hayal ederek yapılan antrenmana zihinsel antrenman denir. Yapılan araştırmalar Zihinsel antrenmanın motorik gücü arttırmak için yedek enerji depolarını açığa çıkararak %20-25 oranında motorik gücü yükselttiğini saptamıştır(Gündüz, 1993: 13).

Fiziksel antrenman: İskelet ve kalp dolaşım sistemine olumlu etkileri olan fiziksel antrenmanın tanımı, kişinin veya bir takımın fiziksel verimini artırmak için, belirli amaçlar doğrultusunda belirli yüklerin belirli aralıklarla uygulanmasıdır. (Candan ve Dündar, 1996: 13).

Teknik antrenman: Bedenin organlar arası koordinasyonunu sağlamak amacıyla, belirli gün ve zamanlarda yapılan, bedenin gücünü daha verimli ve daha ekonomik bir şekilde kullanmak için yapılan faaliyetlerdir. Faaliyet esnasında organizma yapısında bir değişiklik meydana gelmez. (Çalışkan, 2013)

Kondisyon geliştirme antrenmanı: Organizmanın yapısını değiştirerek güç verimini belirli zaman ve aralıklarla planlı ve sistematik şekilde arttırmayı amaçlayan antrenmanların tümüdür (Dündar, 1995: 9).

Antrenmanın bileşenleri

Antrenmanın bileşenleri, yüklenmenin parametreleri olarak tanımlanmaktadır. Antrenmanın yoğunluğu, dinlenme aralığı ve sıklığı gibi parametreler antrenmanın bileşenlerindendir. Yüklenme dozu, yüklenme yüksekliği, yüklenme yoğunluğu, mesafe, süre, dinlenme aralığı, sıklık gibi antrenman özellikleri, antrenman içeriğinin hangi bileşenlere göre uygulanması gerektiğini belirler (Kale 2017).

Antrenmanın kapsamı: Antrenman süresini, kaldırılan toplam ağırlığı veya ilerlenen mesafeyi ve belirli bir süre içinde bir egzersizin tekrar sayısını açıklar. Kısaca toplam aktivite miktarıdır. Kapsam tanımı aynı zamanda antrenman dönemi veya antrenman sırasında yapılan çalışmalar için de kullanılır. Gelişimsel antrenmanın en önemli özelliklerinden biri kapsamının giderek artmasıdır.

Antrenmanın şiddeti: antrenmanın şiddeti antrenmanın bileşenleri arasında en önemli yere sahip olan bileşenlerden biridir. Önceden planlanmış bir zaman aralığı içinde yapılan antrenmanın özelliği ile ilgili ölçüttür. Böylece şiddetin seviyesi birim zamanda yapılan işe bağlıdır eğer birim zamanda çok iş üretilmişse şiddet yüksektir. Antrenmanda verimi geliştirmenin temel nedeni antrenman şiddetine uyumdur. Yükleme sırasında kullanılan sinir uyarılarının gücünün bir fonksiyonu olan yoğunluk: uyarının gücü; yüke, hareket hızına ve kat edilen mesafeye bağlıdır. Dayanıklılık gerektiren sporlarda saniyede metre, kuvvet gerektiren sporlarda kilogram ve kilogram metre, takım sporlarında ise oyunun temposunu (ritmini) ve gücünü değerlendirir.

Antrenmanın Sıklığı: Antrenman sıklığı bir haftada yapılan antrenman sayısı olarak kabul edilmiştir. Bu sıklık bazı spor dallarında yapılan günlük antrenman sayısı olarak kabul edilir. Elit sporcular için antrenmanın sıklığı günde iki antrenman kadar olabilirken, amatör sporcular için bu sıklık uygun değildir (Kale 2017; Adıgüzel, 2021). Antrenmanın sıklığı sporcu, amatör sporcu evresinden

elit sporcu evresine geçerken antrenman dönemine, spor türüne, antrenman süresine (kapsamına) ve sporcunun dinlenme yeteneğine bağlı olarak farklı seviyelerde gerçekleşir. Sporcunun toparlanma yeteneği arttıkça antrenmanın sıklığı da artar.

Antrenmanın süresi: Birim antrenman uygulamaları süresine göre üçe ayrılır bunlar: kısa (30-90 dakika), orta (2-3 saat) ve uzun (+3 saat) sürelerdir. Bireysel sporlarda süre tutarsızlık gösterirken, takım sporlarında daha tutarlıdır. Antrenmanın süresi bu özelliklere göre değişkenlik gösterir (Demir 2015).

Pliometrik antrenman

Pliometrik terimi ilk olarak Amerikalı olan atletizm antrenörü Freed Wilt'in 1975 yılında kullandığı bilinir. (Bayraktar, 2006). Pliometrik kelime anlamı olarak sözlükte doğrudan bir anlamı olmayan ve çıkış yerinin neresi olduğu tam olarak bilinmeyen bir kelimedir. Temelinde sıçrama antrenmanı olan pliometrik antrenmanların Avrupa kökenli olabileceği ve artırmak anlamına gelen Yunanca kelime “plethyern” kelimesinden geldiği düşünülmektedir. Başka bir düşünceye göre “plio” yani ölçmek anlamına gelen kelimeden gelmektedir. Başka bir çalışmada pliometrik teriminin “plyo” ve “metric” kelimelerinden geldiği ve “plyo” kelimesinin uzun, geniş ve yüksek anlamı, “metric” kelimesinin ise karşılaştırmak ve ölçmek anlamlarını taşıdığı ifade edilmiştir. Özetle bu terimin, hızlı çalışan kasların yüksek şiddetle gerilmesiyle oluşturduğu şiddetli gerimi ifade etmek üzere kullanıldığı düşünülmektedir. Farklı bir tanıma göre pliometrik egzersizler, ölçülebilir artış anlamına gelen ve kası hızlı bir şekilde maksimum kuvvete ulaştıran çalışmalardır (Ulusoy, 2021; Apaydın, 2022). Pliometrik çalışmalar patlayıcı hareketlerden oluşarak kasları en kısa sürede maksimum güç üretebilme düzeyine getirir. (Pancar ve diğerleri, 2018; Köroğlu, 2021). Bir diğer tanıma göre pliometrik antrenman dayanıklılık antrenmanları içerisinde kısa süre içerisinde kısa kasılmalardan faydalanarak yapılan bir antrenman türüdür. (Işıldak, 2020).



Pliometrik antrenmanın evreleri

Pliometrik egzersizler fizyolojik açıdan değerlendirildiğinde, eksantrik faz, amortizasyon fazı ve konsantrik faz olarak üç önemli evreden oluşur.

Eksantrik faz: mental olarak harekete hazırlanmana başlanan fazdır ve ilk gerilme uyarıcısına kadar devam eder (Shah, 2012).

Amortizasyon faz: Bu faz eksantrik faz ile konsantrik faz arasındaki zaman miktarıdır(Shah, 2012). Amortizman fazı, pliometrik egzersizde en önemli aşamadır. Ancak, eksantrik kasılma süresi de güç gelişimi için önemlidir.

Konsantrik faz: Amortizman aşamasından hemen sonra gerçekleşir ve kastendon ünitesinin kısalmasını içerir (Chu ve Myer, 2013).

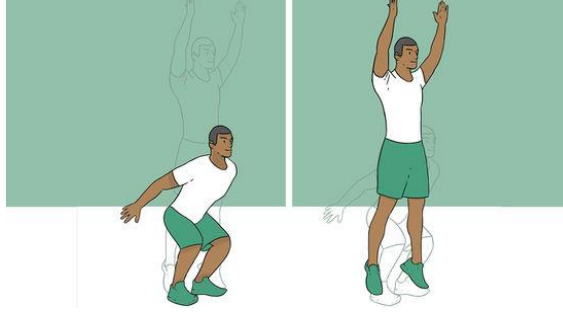
Özet olarak, eksantrik fazda sonraki hareket için enerjiyi depolanır. Amortizman aşamasında enerji kinetik enerjiye veya harekete dönüşür. Konsantrik hareket ise, vücudu yukarı veya ileri itmek için üretilen son kuvvettir (Sandler, 2005).

Pliometrik antrenman çeşitleri

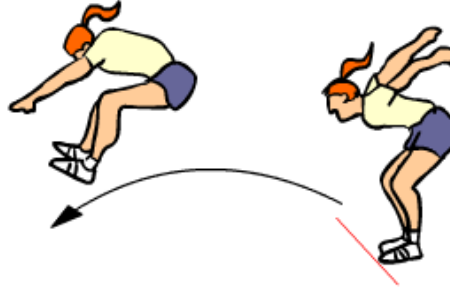
Pliometrik antrenmanlar alt ekstremité ve üst ekstremité olmak üzere iki bölüme ayrılır

Alt ekstremite pliometrik antrenmanlar

Yerinde sıçrama antrenmanı: Sporcu, olduğu yerde yukarı sıçrayıp yere düştüğü antrenmandır. Esneme (amortizasyon) süresini kısaltma uyarısını geliştirmek amacıyla yapılan bu antrenman düşük seviyede yapılır.



Ayakta uzun sıçrama antrenmanı: Sporcu, maksimum gücünü kullanarak yatay ve dikey şekilde yapılan antrenmandır.



Kasa drill antrenmanı: Çok yönlü atlama antrenmanı ile sıçramalar ve derinlik sıçrama antrenmanlarının ortak bir bileşimidir. Egzersizin şiddeti, antrenmanda kullanılacak olan kasanın yüksekliğine göre ayarlanır



Derinlik sıçrama antrenmanı: önceden ayarlanmış farklı yükseklikteki kasalara sıçrayıp hemen ardından daha yüksek bir kasaya sıçranarak uygulanan antrenmandır. Antrenmanın amacı, sporcunun hızını ve gücünü artırmaktır.



Sekme antrenmanı: Adımların hızını ve aralığını artırmayı amaçlayan antrenmanlardır. Otuz metreden daha uzun mesafelerde uygulanır.

Çok yönlü atlama ve sıçrama antrenmanı: sekme antrenmanın aksine otuz metreden daha kısa bir mesafede yapılan, durarak sıçramayla ayakta sıçramanın bir karışımı olan antrenmandır. Bu antrenmanın kasa ile yapılan versiyonu en verimli versiyonu olarak kabul edilir (Chu 1992).

Üst ekstremite pliometrik antrenmanlar

Sağlık topu alıştırmaları: Üst ekstremité kaslarını geliştirmek için uygulanan bu alıştırma sıçrama egzersizleriyle beraber uygulanmalıdır. Sağlık toplarının ağırlıkları bireyden bireye farklılık göstermelidir (Gündoğan, 2021; Bompa, 2013; Chu, 1998)



Pliometrik antrenmanı etkileyen faktörler

Cinsiyet

Pliometrik egzersizler her iki cinsiyet için de uygulanabilir olup kuvvet ve patlayıcı gücü geliştiren egzersizlerdir. Her iki cinsiyette de dikkat edilmesi gereken temel husus yeterli kuvvetin olduğunun test edilmesidir. Her iki cinsiyet için de Pliometrik antrenmanlarla çabuk kuvvetin geliştirilmesi mümkündür (Bavlı, 2009). Kadınların da erkeklerle aynı yetenek, yeterlilik ve yoğunlukta pliometrik antrenman yapabileceği söylenir. Pliometrik antrenmanlarda cinsiyet fark etmeksizin kaslarını yeterli düzeyde hazırlamamış sporcuların hepsi sakatlık riski ile karşılaşabilirler. Bunun önüne geçmek için antrenörlerle iş birliği yapılmalı (Baktaal, 2008). Özetle cinsiyetin hiçbir önemi yoktur.

Yaş

Sporcuların yaş özellikleri pliometrik egzersizler uygulanmadan önce göz önünde bulundurulması gereken önemli bir etkidir. Antrenman bilimcilerin önerisine göre, 12-14 yaş aralığındaki sporcular için düşük, 14 yaş ve üzerindeki sporcular için ise orta şiddette sıçrama egzersizlerinin yapılması gerekir. Sporcuların patlayıcı güç gerektiren bu tür çalışmaları yapabilmesi için belirli bir düzeyde temel kuvveti olmalıdır (Bavlı, 2009). Ortaokul çağındaki çocuklar günlük hayatlarında pliometrik çalışmalar gerçekleştirebilirler. Puberte(ergenlik) evresinden sonraki dönemlerde gençler günlük hayatta yaptıkları sıçrama hareketleriyle uğraş verdikleri spor branşındaki hareketler ile ilinti kurabilirler. Ergenlik dönemi öncesinde çocuklarda egzersizler kaba motorsal hareketler niteliğinde ve yoğunluk olarak düşük seviyede tutulmalıdır. Ergenlik döneminde ise çalışmalar ivmeleme kaydederek spor branşına özgü hareketler eşliğinde kişiye uygun formda programlanabilir (Pancar, 2015).

Antrenman düzeyi

Pliometrik antrenman programlarken iki konu üzerinde durmak çok önemlidir:

- 1- Antrenmanın yoğunluğu
- 2- Sporcuların seviyesi

Pliometrik antrenmanın amacına ulaşması için antrenman seviyesi her antrenmanda daha yukarı çıkmalıdır. Antrenmanı programlarken; başlangıç, ortave ileri seviye olarak sınıflandırmalar dikkate alınarak programlanmalıdır (Göktaş, 2019).

Malzeme ve Çevre

Pliometrik çalışmalara başlamadan önce sporcu sağlığı için çevre tehlikeli maddelerden ve engellerden temizlenmiş olmalıdır aynı zamanda antrenmanın yapılacağı zemin sporcuların düşme ihtimaline karşı antrenmanın amacına uygun olarak esnek ve yumuşak olmalıdır.

Pliometrik antrenmanlarda özellikle ayakkabı malzeme konusunda en önemli dikkat edilmesi gereken malzemedir ayakkabının antrenmanın yapılacağı zemine uygun olması gerekmektedir aynı zamanda gelen darbeleri ve şokları absorbe etmelidir. Ayakkabılar antrenmana başlamadan önce ortopedik olarak test edilmelidir (Bayraktar, 2010). Bunlarla birlikte kullanılacak ekipmanların da kontrolü yapılmalıdır.

Pliometrik antrenman programında dikkat edilmesi gerekenler

- Pliometrik antrenmana başlamadan önce temel kuvvetin iyi seviyede olması gereklidir.
- Antrenörler pliometrik antrenmanların uygulaması konusunda bilgili olmalıdır. Bilgisi olmayan antrenörlerin sporcuların sağlığını tehlikeye attığını bilmelidir.
- Antrenmanlardan önce ısınma egzersizleri ve sonrasında soğuma egzersizleri kesinlikle yapılmalıdır. Isınma sonrasında stretching hareketlerine yer verilmelidir.
- Antrenman esnasında giyilen ayakkabılar, sıçrayıp yere inmeden kaynaklı ayaklarda oluşacak şoku absorbe edecek şekilde olmalıdır.
- Haftada en fazla 3 kez pliometrik antrenman yapılması önerilir fazlası sakatlık yaşanma ihtimalini artırır.
- Setler arasında dinlenmeye önem verilmeli 3-5 dakika dinlenilmelidir.
- Sporcular antrenman esnasında hareketi nizami bir şekilde yapmalıdır. Hareket tekniği kötü olan sporcunun sakatlanmaması için drill durdurulmalıdır.
- Antrenman basit drillerlerden zor drillere doğru gerçekleşmelidir.
- Sporcuların sonuca ulaşması için pliometrik çalışma drillerini %100 efor sergileyerek çalışmalıdır.
- Sporcunun yerde kalma süresi 0,17 sn civarında olmalıdır.
- Sıralı yapılan egzersizlerde 1-2 dakika dinlenilmelidir .
- Sporcunun durumuna göre drillerin yoğunluğu ve antrenman tekrarı ayarlanmalıdır.
- Pliometrik antrenmanlar ağırlık antrenmanlarıyla beraber aynı gün yapılmamalıdır.

- Hareketin süresi en fazla 6-8 saniye aralığında olmalıdır.
- Setler arasında tam toparlanma olduğunda daha fazla dinlenilmemelidir.
- Sporcuda antrenmanın şiddetinden kaynaklı oluşan yorgunlukla beraber tekniğin bozulmaması için antrenmana devam edilmemelidir.
- Pliometrik antrenmanlar sırasında esneklik çalışmaları da yapılmalıdır.
- Pliometrik antrenmanı planlarken artan yüklenme kuralına uyulmalıdır.
- Pliometrik antrenmanlar parçadan bütüne doğru kurgulanmalıdır.
- Sporculara antrenmana başlamadan drill tanıtılmalıdır.
- Antrenman esnasında kullanılan ekipmanlar kaygan olmamalıdır.
- Sporcu müsabakadan en az 4-5 gün önce pliometrik antrenmanı bırakmalıdır (Budak, 2022).

Pliometrik antrenmanların güçlü yönleri

- Pliometrik antrenman yapılırken birleşik egzersizlerle şiddetli bir yüklenme olmasından dolayı kasların kütlesinde artış olmazken maksimum güç artışı hızlı bir şekilde meydana gelir.
- Pliometrik antrenman şiddetli seviyelerde yapılan spor branşlarında gerekli olan çabuk kuvvetin hızlı bir şekilde artışı sağlar.
- Kaslardaki gerilme kasılma döngüsünün her bir takım sporundaki kendine has özelliklerini gerektiren güç egzersizlerinin ihtiyacına göre uygulanır.
- Antrenmanların zorluk seviyesi ayarlanabilir olmasından dolayı tüm yaşlarda ve tüm kuvvet seviyelerinde uygulanabilir (Dolu,1994).

Pliometrik antrenmanların zayıf yönleri

- Şiddetli ve yoğun bir antrenman olduğu için psikolojik stres meydana gelir
- Planlanmış şekilde antrenman yapılmazsa ciddi spor sakatlıkları meydana gelir
- Antrenmanın seviyesi iyi belirlenmelidir aksi taktirde çok fazla yüksek veya çok düşük seviyede yapılan antrenmanlarda tesiri ortadan kaldırır (Dolu,1994).
- Sıçramaya yönelik antrenmanlarda alt ekstremiteye fazla yük biner (Bayraktar ve Çilli, 2017, 27)

Pliometrik antrenmanlarda kullanılan malzemeler

Zıplama kutuları: Sporcu farklı yükseklikteki kutulara olduğu yerde zıplar ve iner.



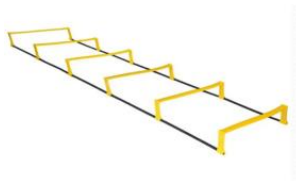
Sağlık topları: Farklı ağırlıktaki topları sporcular çok amaçlı kullanabilir.



Zıplama ipleri: Sporcuların hem çevikliğini hem alt extremitte kuvvetini geliştirir.



Kutu merdivenler: Sporcuların hızlı ayak çalışmalarını ve koordinasyonlarını geliştirir.



Ağırlık westleri: Sporcular vücutlarına giyeceği ağırlıklarla çalışmalarını zorlu hale getirir.



Platformlar: Yüksekliği ayarlanabilen platformlar patlayıcı güç çalışmalarında kullanılır



Engeller: Sporcuların zıplama ve sıçrama yeteneklerini geliştirmek amacıyla kullanılır.



Direnç bantları: Sporcuların kuvvet çalışmalarında ekstra direnç sağlar.



Bosu topları: Sporcuların denge çalışmalarında kullanılır.



Kettleball: Sporcuların kuvvet çalışmalarında kullanılır.



Trambolinler: Sporcuların yüksek şiddetli zıplama antrenmanlarında kullanılır.



Çocuk kimdir kime denir?

Çocukluk gelişim psikologlarına göre, fiziksel, zihinsel, sosyal, duygusal gelişim ve dil gelişimi gibi alanlarda görülen gelişimdir. Bu dönem, genelde 0-18 yaş arasındaki dönemi kapsar(AYYILDIZ, E., & AKARDAŞ, E. 2020).

Çocukluk dönemleri; 0-8 yaş arası erken çocukluk, 8-12 yaş arası orta çocukluk ve 12-18 yaş arası ise ergenlik dönemidir. 12 yaş ise yetişkinlik ve çocukluk arasında bir geçiş dönemi olan, soyut kavramları anlama ve düşünme biçimlerindeki önemli derecede değişimin olduğu ergenlik dönemidir (Santrock, 2012).

UNICEF'e göre ise on sekiz yaşına kadar her birey çocuk sayılır

Çocuklarda fiziksel aktivitenin önemi

Fiziksel aktivite alışkanlığı kazanmış çocukların fiziksel ve ruhsal açıdan sağlıklı bireyler olarak toplumu inşa etmeleri toplumun da sağlıklı oluşmasında oldukça önemlidir.(Kuşgöz 2005).

Çocuk gelişimi sağlıklı ve olumlu olması için çocuğun hareket gelişimi ön şarttır. Çocuk fiziksel aktivite ile utangaç, muhtaç, bağımlı bir profilden aktif, meraklı, araştırmacı bir profile dönüşür, çevresini analiz eder ve kendi karakterini oluşturur.(Orhan, 2019).

Çocukların sağlıklı büyümesinde ve gelişmesinde, kötü alışkanlıklardan uzak durmasında, sosyalleşme ve kronik hastalıklardan korunmasında düzenli ve sistematik yapılan fiziksel aktivitenin önemi büyüktür.(Şenbakar, 2021)

Bütün bunların haricinde erken çocukluk döneminde yüksek şiddetli fiziksel aktivitelerden uzak durulması gerekir. zevkli ve eğlenceli bir fiziksel aktivite planı yapılmalıdır. Aynı zamanda farklı hareketlerin, temel kombinasyon ve tekniklerinin edinilmesi bakımından anaokulu yaşının, yararlı bir yaş aralığı olduğu düşünülmektedir (Orhan, 2019, Meinel ve Schnabel, 2007).

Çocuklarda fiziksel aktivitenin etkileri

Çocuklarda fiziksel aktivitenin çocuğun bütünsel gelişimine katkısı bulunmaktadır bütünsel gelişimin sağlanması için birçok alanda gelişim sağlanması gerekir bu bölümde bu alanlardan bahsedilmiştir.

Motor gelişim üzerindeki etkileri

- Beden ve hareket deneyimlerini aktarır.
- Algıda seçiciliği ve hareketin koordinasyonunu teşvik eder.
- Hareket güvenliğini artırır, kazaları önlemeye yardımcı olur.
- Temel motor becerilerin (dayanıklılık, güç, kondisyon, hız, esneklik) gelişmesi için ön şarttır (Orhan, 2019, Philipp, 2017; Apaydın, 2021)

Psiko-sosyal ve ruhsal gelişim üzerindeki etkileri

- Sevinç gibi duygulara aracılık eder, başarı ve başarısızlıkla başa çıkmayı öğretir.
- Kişiliğin gelişimini (kendine güven, özgüven, atılganlık vb.) destekler.
- Serbest çalışmayı, bağımsız hareket etmenin gelişmesine yardımcı olur.
- Sosyal becerilerin (adalet, dayanışma, hoşgörü, düşünce, çatışma ve uzlaşma, yardımseverlik vb.) gelişimini destekler.
- Stresi azaltmaya yardımcı olur.

- Dikkat ve konsantrasyonu artırır. Bu durum zihinsel performansı ve öğrenme yeteneğini artırabilir.

Bilişsel gelişim üzerinde etkileri

Fiziksel aktiviteler, duyuşal organlar tarafından kayıt altına alınan fiziksel aktivitelere özel duyuşal aktiviteler denir. Bu durumdan çıkarılacak sonuç fiziksel aktivite ile entelektüel gelişimin birbiriyle ayrılmaz bir şekilde bağlantılı olduğudur. Örneğin, geriye doğru iyi yürüyebilen çocukların, genellikle matematik dersinde çıkarma işleminde daha az problem yaşadıkları ifade edilir (Orhan, 2019, Saleschke, 2017).

Sosyal gelişim üzerine etkileri

- Fiziksel aktiviteler, çocukların sosyalleşmelerine, sosyal beceri düzeylerinin artmasına, sorumluluk almalarına, müsabakalara katılarak kazanma ve kaybetme duygularını öğrenmelerine, rekabet ederek daha fazla çalışmalarına, rakibine saygı duymalarına ve empati kurmalarını sağlamaktadır(Orhan, 2019, Zahner ve ark., 2013)
- Fiziksel aktiviteler ve spor, aile içinde kaliteli zaman geçirme için iyi araçlardır. Burada ebeveynler her konuda kararı kendisi vermemelidir. Çocukları bu kararlara dahil etmeli onlarla beraber plan yapmalıdır. Bu durum aile bireyleri arasında kaynaşma yaratacak ve birbirlerini daha iyi tanıyabilmelerine de imkan sağlayacaktır(Orhan, 2019)

İletişim becerileri ve dil gelişimi üzerine etkileri

Çocuklar henüz konuşmaya başlayacak kadar olgunlaşmadan önce başlarını sallayarak, ağlayarak, mimiklerini ya da kaşlarını değiştirerek iletişim kurabilmekteler. İletişimi sınırlı olduğundan tamamen motor becerilerini kullanarak iletişime geçmeye çalışırlar. Aynı zamanda dil gelişiminde sıkıntı olan çocukların motor gelişiminde de gerilik görülmektedir (Orhan, 2019, Schwarz, R., 2014).

Pliometrik antrenmanın çocukların motor beceri gelişimine etkisi

- Pliometrik antrenman erken çocukluk ve ergenlik döneminde sıçrama ve koşu hızı performansını geliştirir (Fischetti ve ark., 2018).
- Pliometrik antrenman çocukların atletik performansını artırır (Chang, H., & Wang, C. 2018).
- Pliometrik antrenman çocukların kas gücü ve dayanıklılığını arttırırken spor sakatlıklarının yaşanmasını önler (Chaouachi ve ark., 2014).

- Pliometrik antrenman çocukların patlayıcı gücünü artırır (Ramírez-Campillo ve ark., 2015)
- Pliometrik antrenman çocukların fiziksel uygunluk bileşenlerini geliştirir (Negra ve ark., 2017).
- Bununla birlikte spor branşına özgü becerilerin kazandırılmasına yardımcı olur.

Çocuklarda pliometrik antrenman prensipleri

Antrenman hacmi

- Çok küçük çocuklarda doğru pliometrik tekniklerinin öğretmek için birkaç tekrar yapılmalıdır.
- Doğru bir uygulama yapılacak tekrardan daha önemlidir.
- Çocukların ve yapılacak sporun branşına göre bir ön antrenman yapılmalıdır

Antrenman yoğunluğu

- Çocuklar bütün hareketleri doğru bir şekilde öğrendikten sonra maksimum efor harcamalıdır. Hareketleri tam öğrenmeden maksimum efor harcamak sakıncalıdır.
- Normalinden daha düşük yükseklikten atlaması önerilir.

Antrenman sıklığı

- Haftada iki gün maksimal eforla antrenman gerçekleştirilmeli
- Toparlanma süresi 48-72 saat olmalı
- Müsabakanın olacağı haftalarda 2 antrenman yeterli olacaktır

Toparlanma süresi

- Antrenmanlar arası tam toparlanma sağlanmalıdır. Tam toparlanma sağlanmazsa performans zarar görecektir.
- Pliometrik antrenmanda ATP-PC ve anaerobik glikolitik sistemleri enerji sistemi olarak kullanılır. Bu sistem kısa süreli ama yopun egzersizlerden oluştuğu için toparlanma için verilen süre uzun olmalıdır.
- Aktif toparlanmaya setler arası yürüyüş ve koşu örneği verebiliriz.

Gelişim

- Pliometrik antrenmanlarda gelişim spor branşlarına göre farklılık gösterir.
- Gelişim için farklı yükseklikler ve farklı ekipmanlarla antrenman yoğunluğunun artırılması önerilir (Konukman ve ark., 2018)

Çocuklar için örnek pliometrik antrenman programı

Hareketler	1. Gün	2. Gün	3. Gün
	İp atlama 2x20	Çabukluk merdiveni	Yerden Kutulara zıplama 4x10
	Tek ayak ileri sıçrama 3x10	Çift ayak ileri sıçrama 3x10	Engellerden çift ayak sıçrama 4x12
	Engellerden çift ayak sıçrama 3x10	İp atlama 3x30	Çabukluk merdiveni çalışması 10 tur
	Tek ayak çapraz yön değiştirme	Yerden kutulara zıplama 3x10	Tek ayak ileri sıçrama 4x10
	Sağlık topunu yerden alıp duvara	Kettleball çalışması	Bosu topu denge çalışması
	20 metre sprint	25 metre sprint	25 metre sprint
	Direnç bandı egzersizleri	Direnç bandı egzersizleri	Direnç bandı egzersizleri

Kaynakça

- Apaydın, M. B., & Bayram, K. A. Y. A. (2022). Maksimal kuvvet egzersizlerinin amatör futbolcularda bazı performans parametrelerine etkisinin araştırılması. *Spor, sağlık ve eğitim araştırmaları dergisi*, 1(2).
- Adıgüzel, S., Karataş, B., & Yücel, B. (2021). The Impact of the Eight-Week High-Intensity Interval Training Implemented by the National Track and Field Team on Some Motor Skills by Gender. *Journal of Educational Issues*, 7(1), 589-599.
- Adıgüzel, S. (2021). The Effect of Swimming Training on Some Biochemical Parameters of Young Swimmers. *Age (years)*, 19(26.00), 24-5.
- Apaydın, M. B., & Polat, M. (2021). Farklı branşlardaki spor okulu öğrencilerine uygulanan temel eğitim programının bazı motorik özelliklere etkisinin karşılaştırılması.
- Ayyıldız, e., & akardaş, e. (2020). Aklımızdaki 'çocuk': erken çocukluk uzmanlarının çocuk algısı fenomenolojisi. *Medeniyet Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 56-65.
- Baktaal, D. G. (2008). 16-22 Yaş Bayan Voleybolcularda Pliometrik Çalışmaların Dikey Sıçrama Üzerine Etkilerinin Belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Adana
- Bavlı, Ö. (2009). Havuz Pliometrik Egzersizleri ile Alan Pliometrik Egzersizlerinin Adölesan Dönem Basketbolcuların Biyomotorik ve Yapısal Özelliklerine Etkisi. Doktora Tezi, Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Adana.
- Bayraktar I., (2006). Farklı Spor Branşlarında Pliometrik Güç Geliğiminin Anahtarı, Ata Ofset Matbaacılık, Ankara.
- Bayraktar, I. & Çilli, M. (2017). Pliometrik antrenmanlar. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık, s. 1-2,27-28.
- Bayraktar, I. (2010). Farklı Spor branşlarında pliometrik. *Bağırzan Yayınevi, Ankara*.
- Candan, N. ve DüNDAR, U. (1996). Atletizm Teorisi. Sporsal Uygulama Dizisi, Ankara. s.11-13.
- Chang, H., & Wang, C. (2018). The effect of 8-week plyometric training on neuromuscular activation and sports performance for pre-pubertal boys. *Asian J Coach Sci*, 2(1), 12-24.
- Chaouachi, A., Hammami, R., Kaabi, S., Chamari, K., Drinkwater, E. J., & Behm, D. G. (2014). Olympic weightlifting and plyometric training with children provides similar or greater performance improvements than traditional resistance training. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 28(6), 1483-1496.

- Chu, D. A., and Meyer, G. C. (2013). Plyometrics. Human Kinetics.
- Chu, D.A. (1992). Jumping into plyometrics. USA: Leisure Press.
- Çalışkan, O. (2013). *Özel düzenlenmiş pliometrik antrenmanların atletizm yapan (11-13 yaş) çocukların aerobik ve anaerobik güçlerine etkisi* (Master's thesis, Aksaray Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Çevik, K. (2021). *Voleybolcularda pliometrik, nöromusküler egzersizler ile graston myofasyal gevşeme tekniğinin dikey sıçramaya etkisi* (Master's thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
- Demir, E. (Ed.). (2015). Spor bilimlerine giriş. İstanbul: Nobel Akademik Yayıncılık.
- DOLU E., (1994). “Yüksek Antrenmanın Sıçrama Evresi ve Pliometrikler.” *Atletizm Bilim ve Teknoloji Dergisi*, Sayı : 13.
- Dündar, U. (1995). Antrenman Teorisi. 2. Baskı, Ankara. s.9.
- Fischetti, F., Vilardi, A., Cataldi, S., & Greco, G. (2018). Effects of plyometric training program on speed and explosive strength of lower limbs in young athletes. *Journal of Physical Education & Sport*, 18(4).
- Gündoğan, B. (2021). Trampolin ve mat zeminde uygulanan pliometrik egzersizlerin erkek bireylerde kas hasarı, dikey sıçrama ve denge üzerine etkileri.
- Gündüz, N. (1993). Antrenman Bilgisi. Kanyılmaz Matbaası İzmir. s.13-14-17
- Harre, D. (1982). Special problems in preparing for athletic competitions. *Principles of Sports Training*.-Berlin: Sportverlag, 216-227.
- IŞILDAK, K. (2020). Plyometrik antrenmanların çabukluk, dikey sıçrama ve durarak uzun atlama performansı üzerine etkisi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 36-44.
- Kale, R. (2016). Antrenman bilgisi. İstanbul: İstanbul Gelişim Üniversitesi Yayınları.
- Kaya, E. Ö., Köroğlu, Y., Sarıtaş, N., Kaya, M., & Sucan, S. (2019). Eğitsel oyunlar etkinliğine Katılımın çocuklardaki denge, reaksiyon ve çeviklik üzerine etkisi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 35-42.
- Konukman, F., Erdogan, M., Yılmaz, İ., & Gumusdag, H. (2018). Teaching Plyometric Drills to Children: A Skill Theme Approach: Editor: Ferman Konukman. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 89(3), 54-56.
- Köroğlu, Y., & Sitti, S. (2023). Examination of the job satisfaction and occupational burnout of physical education teachers based on certain variables according to the type of school they work in. *Revista de Gestão e Secretariado*, 14(10), 17715-17726.
- Köroğlu, Y. (2021). The Effects of Respiratory Muscle Training on Aerobic, Anaerobic and Respiration Parameters. *African Educational Research Journal*, 9(2), 405-417.

- Köroğlu, Y., & Koç, H. (2016). Farklı Açılarda Uygulanan Leg Pres Çalışmalarının Bacak Kuvvetine Etkisi. *Sağlık Bilimleri Dergisi*, 25(3), 148-154.
- Kuşgöz, A. (2005). Pansiyonlu ve normal devlet ilköğretim ile özel ilköğretim öğrencilerinin beslenme, fiziksel aktivite alışkanlıkları ve fiziksel uygunluklarının karşılaştırılması. *Muğla: Yüksek Lisans Tezi, Muğla Üniversitesi*.
- Meinel, K., & Schnabel, G. (2007). *Bewegungslehre-Sportmotorik: Abriss einer Theorie der sportlichen Motorik unter pädagogischem Aspekt*. Meyer & Meyer Verlag.
- Negra, Y., Chaabene, H., Sammoud, S., Bouguezzi, R., Mkaouer, B., Hachana, Y., & Granacher, U. (2017). Effects of plyometric training on components of physical fitness in prepuberal male soccer athletes: the role of surface instability. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 31(12), 3295-3304.
- Orhan, R. (2019). Çocuk gelişiminde fiziksel aktivite ve sporun önemi. *Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(1), 157-176.
- Özcan, B., & Çavuşoğlu, S. B. (2016). İstanbul gençlik hizmetleri ve spor il müdürlüğünde çalışan personelin iş tatmin düzeyinin belirlenmesi. *İstanbul Üniversitesi spor bilimleri dergisi*, 6(2), 25-33.
- Ozcan, B. (2024). Total Quality Management from the Personnel Perspective in Sports Organizations. *Technium Soc. Sci. J.*, 54, 306.
- Pancar, Z. (2015). *12-14 yaş grubu bayan hentbolculara uygulanan sekiz haftalık pliometrik antrenmanların anaerobik güç denge ve sprint performansı üzerine etkisi* (Doctoral dissertation, Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep).
- Pancar, Z., Biçer, M. ve Özdal. 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):18–25.
- Philipp, T. (2017). *Bewegungsentwicklung und-förderung im Kindesalter-im Speziellen in Kinderbildungs-und-betreuungseinrichtungen*.
- Ramírez-Campillo, R., Henríquez-Olguín, C., Burgos, C., Andrade, D. C., Zapata, D., Martínez, C., ... & Izquierdo, M. (2015). Effect of progressive volume-based overload during plyometric training on explosive and endurance performance in young soccer players. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 29(7), 1884-1893.
- Saleschke, C. (2017). *Kinder in Bewegung: Warum Sport so wichtig ist*. www.netmoms.de/magazin/kinder/sport-fuer-kinder/kinder-in-bewegung-warum-sport-so-wichtig-ist. Erişim Tarihi: 11.04.2018.
- Sandler, D. (2005). *Sports Power*. Human Kinetics.

- Santrock, J. W. (2012). Yaşam boyu gelişim-Life-span development (Çev. Ed. G. Yüksel). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık
- Schwarz, R. (2014). *Frühe Bewegungserziehung*. Ernst Reinhardt Verlag.
- Shah, S. (2012). Plyometric exercises. *International journal of health sciences and research*, 2(1), 115-126.
- Şenbakar, K. (2021). Çocuklar ve fiziksel aktivite. *Spor Eğitim Dergisi*, 5(1), 22-28.

5. Bölüm

YÜZME SPORUNA ERKEN YAŞTA BAŞLAMININ ÖNEMİ

Tahir Volkan ASLAN¹

¹ Mersin Üniversitesi, Erdemli Meslek Yüksekokulu, tahirvolkanaslan@gmail.com

Giriş

Yüzme, birçok uzman tarafından çocukların fiziksel ve zihinsel gelişimini destekleyen, yaşam boyu sürdürülebilecek önemli bir spor dalı olarak kabul edilmektedir. Bu spor, kas ve iskelet sistemini güçlendiren, kardiyovasküler sağlığı geliştiren, aynı zamanda bilişsel ve sosyal becerileri de olumlu yönde etkileyen bir aktivite olarak öne çıkar (Balyi & Way, 2010). Özellikle erken yaşta yüzmeye başlamak, çocuğun fiziksel kapasitesini geliştirmekle kalmaz, aynı zamanda psikososyal gelişimini de destekleyerek daha sağlıklı bir birey olmasına zemin hazırlar. Bunun yanında yüzme, suyun sağladığı düşük yer çekimi ortamı nedeniyle vücuda minimum stres yükler ve böylece yaralanma riski de diğer birçok spor dalına kıyasla daha düşüktür (Langendorfer & Bruya, 1995).

Fiziksel sağlık üzerindeki bu faydalar, çocukların düzenli spor yapma alışkanlığı kazanmalarında kritik bir rol oynar (Kerkez ve ark. 2013). Yüzme, tüm vücut kaslarını çalıştırdığı için kas gücünü, esnekliği ve dayanıklılığı artırır. Yüzme sırasında suyun direncine karşı yapılan hareketler, çocukların kaslarını güçlendirmeye yardımcı olur. Aynı zamanda, yüzme esnasında akciğerlerin daha fazla oksijen kullanması gerektiğinden, kardiyovasküler sistemin gelişimine katkıda bulunur ve kalp-damar sağlığını iyileştirir (Balyi & Way, 2010).

Motor beceriler açısından yüzme, çocuğun koordinasyon yeteneğini geliştiren önemli bir spordur. Yüzmede kullanılan teknikler ve suyun içinde hareket etme zorunluluğu, çocuğun denge ve koordinasyon becerilerinin gelişmesine yardımcı olur. Örneğin, serbest yüzme stilinde kollar ve bacaklar farklı hareketleri aynı anda senkronize bir şekilde yapmalıdır. Bu durum, çocukların motor becerilerinin gelişimine katkıda bulunurken, aynı zamanda bilişsel yeteneklerinin de artmasına neden olur (Diem & Schober, 1994). Motor becerilerin bu şekilde geliştirilmesi, çocuğun genel bedensel farkındalığını ve çevresel uyaranlara tepkisini olumlu yönde etkiler.

Bunun yanı sıra, yüzmenin çocukların bilişsel gelişimi üzerindeki etkileri de dikkat çekicidir. Yüzme gibi fiziksel aktiviteler, beyindeki nöroplastisiteyi artırarak öğrenme kapasitesini güçlendirmektedir (Robinson & Barrett, 2010). Çocukların öğrenme süreçlerinde spor yapmanın olumlu etkisi, yapılan araştırmalarla da kanıtlanmıştır. Düzenli fiziksel aktivite yapan çocukların, yapmayanlara kıyasla akademik başarılarının daha yüksek olduğu, dikkat sürelerinin daha uzun olduğu ve problem çözme yeteneklerinin daha iyi geliştiği belirtilmiştir (WHO, 2018).

Yüzme, çocuklarda duygusal ve psikososyal gelişimi de destekler. Yüzme derslerine katılan çocuklar, suyun içinde kendilerini daha özgür hissederler. Bu durum, çocukların öz güvenlerini artırır ve stres seviyelerini düşürür. Ayrıca, çocukların yüzme sporunda belirli teknikleri öğrenip bu teknikleri geliştirmeleri,

başarı duygusu yaşamalarına katkı sağlar. Başarı duygusu ise özgüvenin artmasına ve kişinin kendine olan inancının güçlenmesine yardımcı olur (Pendergast, 1999).

Sosyal becerilerin gelişimi açısından da yüzme, çocuklar için önemli fırsatlar sunar. Özellikle yüzme derslerine katılan çocuklar, yaşlılarıyla sürekli etkileşim halinde oldukları için sosyal iletişim becerilerini geliştirirler. Aynı zamanda yüzme, bireysel bir spor olmasına rağmen, takım ruhunu da teşvik eder. Özellikle yüzme yarışmalarına katılan çocuklar, hem bireysel başarı hem de takım çalışmasının önemini kavrarlar. Bu tür yarışmalar, çocukların rekabet duygusunu, sabrı ve disiplinini geliştirmelerine yardımcı olur. Aynı zamanda yüzme, spor etiği ve sportmenlik kavramlarını da öğretir (Langendorfer & Bruya, 1995).

Yüzme sporuna erken yaşta başlamak, çocukların sadece fiziksel ve zihinsel sağlıklarını geliştirmekle kalmaz, aynı zamanda yaşam boyu sürdürebilecekleri sağlıklı alışkanlıklar kazanmalarını sağlar. Çocukluk döneminde yüzme gibi bir spor dalıyla tanışan bireyler, ileri yaşlarında da spor yapmayı sürdürme eğiliminde olurlar. Ayrıca, çocukların bu yaşlarda kazandıkları disiplin, sabır ve azim gibi değerler, onların gelecekteki akademik ve profesyonel yaşamlarında da başarılı olmalarına katkıda bulunur (Robinson & Barrett, 2010).

Yüzme sporuna erken yaşta başlamak, çocukların gelişim süreçlerinde çok yönlü faydalar sağlar. Fiziksel gelişimden zihinsel ve duygusal gelişime, sosyal becerilerin kazanılmasından yaşam boyu sürecek sağlıklı alışkanlıkların edinilmesine kadar geniş bir yelpazede olumlu etkiler sunar. Bu nedenle, çocukların erken yaşta yüzme sporuyla tanışmaları ve bu alanda düzenli eğitim almaları, onların genel gelişimleri açısından son derece önemlidir.

Fiziksel Gelişim Üzerindeki Etkileri

Erken yaşta yüzme sporuna başlamak, çocukların fiziksel gelişim süreçlerinde önemli bir katkı sunar. Yüzme, tüm vücudu çalıştıran bir spor dalı olduğu için çocukların kas ve iskelet sistemlerinin dengeli bir şekilde gelişmesine yardımcı olur. Suyu karşı hareket ederken harcanan çaba, çocukların vücutlarını kontrollü ve koordineli bir şekilde kullanmalarını sağlar. Bu durum, onların kas gücünü, dayanıklılığını ve esnekliğini artırır (Langendorfer & Bruya, 1995). Diğer birçok sporun aksine yüzme, suyun kaldırma kuvveti sayesinde eklemlere minimum baskı yaparak düşük yaralanma riski taşır. Bu özellik, çocukların büyüme ve gelişme süreçlerinde güvenli bir fiziksel aktivite imkanı sunar.

Yüzme sırasında vücut, tüm büyük kas gruplarını aktif bir şekilde kullanır. Kollar, bacaklar, sırt ve gövde kasları, suyun direncine karşı çalışır ve bu sayede kaslar güçlenirken vücut dayanıklılığı da artar. Çocukluk döneminde bu tür düzenli fiziksel aktivite, kas gelişiminin yanı sıra iskelet sistemini de güçlendirir.

Kasların güçlenmesi, iskelet sistemine destek sağlar ve bu da duruş bozukluklarını önleyici bir etki yaratır (Diem & Schober, 1994). Özellikle yüzme esnasında yapılan sürekli tekrarlayan hareketler, kas grupları arasındaki koordinasyonu artırır ve bu da genel vücut dengesinin gelişmesine katkıda bulunur.

Buna ek olarak, esneklik, çocukların fiziksel performansını ve hareket kabiliyetini artıran önemli bir özelliktir. Yüzme, eklemleri geniş açılarla çalıştıran bir spor dalı olduğundan, eklem hareketliliğini geliştirir. Yüzme antrenmanları sırasında çocuklar, çeşitli yüzme stilleri kullanarak farklı kas gruplarını ve eklemleri çalıştırır. Bu durum, çocukların genel esnekliklerini artırarak onların diğer fiziksel aktivitelere daha kolay adapte olmalarını sağlar (Balyi & Way, 2010).

Yüzmenin fiziksel gelişim üzerindeki olumlu etkilerinden biri de çocukların kardiyovasküler sağlıklarını güçlendirmesidir. Yüzme, kalp ve akciğerlerin daha verimli çalışmasını sağlayan aerobik bir egzersizdir. Suyu karşı yapılan hareketlerin yüksek dirençli olması, kalbin kan pompalama kapasitesini artırır ve böylece kardiyovasküler sistemin genel işleyişi iyileşir. Ayrıca yüzme, akciğer kapasitesini artırarak solunum sisteminin güçlenmesine de katkı sağlar. Çocukluk döneminde bu tür sporlarla uğraşan bireylerin ileriki yaşamlarında kardiyovasküler hastalıklara yakalanma riskinin daha düşük olduğu birçok araştırma tarafından vurgulanmıştır (Robinson & Barrett, 2010).

Bu bağlamda, yüzmenin düşük etkili, yüksek dirençli ve tüm vücudu kapsayan bir egzersiz olarak öne çıkması, özellikle büyüme çağındaki çocuklar için ideal bir fiziksel aktivite olmasını sağlar. Çocukların vücutlarının düzenli olarak bu tür bir fiziksel yüklenmeye maruz kalması, onların kas-iskelet sistemlerinin dengeli bir şekilde gelişmesine olanak tanır. Aynı zamanda bu süreç, çocukların enerjilerini doğru bir şekilde yönlendirmelerini sağlar ve sedanter yaşam tarzından kaynaklanan olumsuz sağlık etkilerini önlemeye yardımcı olur (WHO, 2018).

Yüzme sporunun çocuklarda metabolik süreçler üzerindeki etkisi de önemlidir. Aerobik özellik taşıyan bu spor, yağ yakımını hızlandırarak çocuklarda sağlıklı bir kilo dengesinin korunmasına yardımcı olur. Obezite riskinin arttığı günümüzde, çocukların erken yaşta yüzme gibi fiziksel aktivitelere yönlendirilmesi, kilo kontrolünün sağlanması açısından kritik bir rol oynar (Pendergast, 1999). Aynı zamanda, metabolik süreçlerin düzenlenmesi, çocukların genel sağlık durumlarının iyileşmesine ve bağışıklık sistemlerinin güçlenmesine de katkıda bulunur.

Tüm bu fiziksel gelişim faydaları göz önüne alındığında, erken yaşta yüzmeye başlamanın çocukların genel fiziksel sağlıklarını iyileştirdiği ve onları ilerleyen

yaşlarda daha sağlıklı bireyler haline getirdiği açıkça görülmektedir. Yüzme, çocukların yalnızca kas-iskelet ve kardiyovasküler sistemlerini geliştirmekle kalmaz, aynı zamanda genel vücut farkındalıklarını artırarak onların yaşam boyu sürecek bir sağlıklı yaşam alışkanlığı kazanmalarını sağlar (Langendorfer & Bruya, 1995). Bu nedenlerle, çocukların erken yaşta yüzme sporuna yönlendirilmesi, onların fiziksel gelişim süreçlerini desteklemenin yanı sıra uzun vadede sağlıklı bireyler olarak yetişmelerine katkı sağlar.

Motor Beceri ve Koordinasyonun Gelişimi

Yüzme sporu, çocukların motor becerilerinin gelişimi açısından oldukça önemli bir yer tutmaktadır. Özellikle erken yaşlarda yapılan spor aktiviteleri, çocukların fiziksel, bilişsel ve duygusal gelişimlerine önemli katkılarda bulunur. Bu bağlamda, yüzme, çeşitli tekniklerin ve hareketlerin uygulanmasını gerektiren bir spor dalı olarak, çocukların motor becerilerini geliştirmede etkili bir yöntem sunmaktadır.

Motor beceriler, bireylerin hareket yeteneklerini ve fiziksel aktivitelerdeki performanslarını belirleyen temel unsurlardır. Bu beceriler, iki ana kategoride incelenebilir: ince motor beceriler ve kaba motor beceriler. İnce motor beceriler, el-göz koordinasyonu, yazma, kesme gibi hassas hareketleri içerirken, kaba motor beceriler, koşma, zıplama ve yüzme gibi daha büyük kas gruplarını gerektiren hareketleri kapsamaktadır (Aarts & Pijpers, 2009).

Yüzme, farklı teknikler ve stiller kullanılarak gerçekleştirildiği için, çocukların farklı kas gruplarını aktif bir şekilde kullanmalarını sağlar. Örneğin, serbest stil, sırtüstü, kelebek ve kurbağalama gibi teknikler, çocukların kol ve bacak kaslarının yanı sıra karın ve sırt kaslarını da geliştirmeye yönelik hareket kombinasyonları içerir. Bu durum, çocukların motor becerilerinin daha hızlı ve etkili bir şekilde gelişmesine olanak tanır (Diem & Schober, 1994).

Suda hareket etmenin en önemli avantajlarından biri, yerçekiminin etkisini azaltmasıdır. Su, hareket etmeyi daha kolay hale getirirken, çocukların vücutlarının farkındalığını artırmalarına yardımcı olur. Su ortamında yapılan egzersizler, denge ve koordinasyon becerilerinin gelişimini destekler. Denge, vücudun ağırlık merkezinin kontrolünü sağlamaya yönelik bir beceridir ve yüzme, bu kontrolü geliştirmeye yardımcı olur. Çocuklar, su içindeki hareketleri sırasında vücutlarını nasıl dengeleyeceklerini öğrenirler; bu da günlük yaşamda ve diğer spor dallarında uygulayabilecekleri bir beceridir (Balyi & Hamilton, 2004).

Yüzme sporunun çocukların motor becerilerinin gelişimine etkisi üzerine yapılan araştırmalar, bu aktiviteyle ilgilenen çocukların, karada yapılan sporlara kıyasla daha hızlı motor beceri gelişimi gösterdiğini ortaya koymaktadır (Diem

& Schober, 1994). Örneğin, su sporları ile uğraşan çocukların, su dışında yapılan aktivitelerde de daha yüksek başarı sergiledikleri gözlemlenmiştir. Bu durum, yüzmenin sağladığı fiziksel avantajların yanı sıra, zihinsel ve duygusal gelişim üzerindeki olumlu etkilerini de gözler önüne sermektedir.

Sonuç olarak, yüzme sporu, çocukların motor becerilerinin ve koordinasyonlarının gelişimi için oldukça etkili bir aktivitedir. Farklı yüzme tekniklerinin uygulanması, çocukların fiziksel kapasitelerini artırmakla kalmayıp, aynı zamanda denge ve koordinasyon becerilerini de geliştirmelerine yardımcı olmaktadır. Bu bağlamda, yüzme, sadece bir spor olarak değil, çocukların sağlıklı gelişimlerinde önemli bir araç olarak değerlendirilmelidir.

Zihinsel ve Duygusal Gelişim Üzerindeki Etkileri

Erken yaşta yüzme sporuna başlamak, çocukların zihinsel ve duygusal gelişimlerini destekleyen önemli bir faktördür. Yüzme, fiziksel aktivite olmanın ötesinde, bilişsel ve psikolojik açıdan da birçok fayda sunmaktadır. Bu bölümde, yüzmenin çocukların zihinsel ve duygusal gelişim üzerindeki etkileri detaylı bir şekilde ele alınacaktır.

Çocukların zihinsel gelişimi, öğrenme kapasitesi, dikkat süreleri ve bilişsel işlevlerin sağlıklı bir şekilde işlemesi açısından kritik bir dönemdir. Yüzme sırasında yapılan fiziksel aktiviteler, vücudun oksijen ve kan dolaşımını artırır. Araştırmalar, fiziksel aktivitenin beyin sağlığını olumlu yönde etkilediğini ve bilişsel işlevleri geliştirdiğini göstermektedir (Ratey, 2008). Düzenli yüzme egzersizleri, beyin özellikle öğrenme ve hafıza ile ilgili alanlarını aktive ederken, dikkat ve konsantrasyon becerilerini de güçlendirmektedir. Bu durum, çocukların okulda daha iyi performans göstermelerine yardımcı olabilir ve öğrenme süreçlerini hızlandırabilir.

Yüzmenin duygusal gelişim üzerindeki etkileri de göz ardı edilmemelidir. Fiziksel aktivite, genel olarak stres seviyelerini düşürürken, suyun rahatlatıcı etkisi çocukların kendilerini daha güvende ve huzurlu hissetmelerine yardımcı olur (Thompson & McNaughton, 2011). Su, birçok çocuk için doğal bir rahatlatma kaynağıdır ve yüzme, stresin azalmasına katkıda bulunarak duygusal dengeyi sağlamada önemli bir rol oynar. Bu bağlamda, yüzme sporu, çocukların duygusal zekalarını geliştirmelerine ve duygusal tepkilerini yönetmelerine yardımcı olabilir.

Ayrıca, yüzme, öz güven ve öz disiplin kazandırma konusunda da önemli bir rol oynamaktadır. Çocuklar, belirli yüzme tekniklerini öğrenip bu alanda ilerleme kaydettikçe, başarı duygusu yaşamaktadırlar. Bu tür başarılar, çocukların özgüvenlerini artırırken, aynı zamanda hedef belirleme ve bu hedeflere ulaşma konusunda öz disiplin geliştirmelerine de olanak tanır (Robinson & Barrett,

2010). Yüzme, çocukların hem bireysel hem de grup halinde çalışabilme becerilerini geliştirir; bu da sosyal etkileşimlerini artırır ve takım ruhunu pekiştirir.

Yüzmenin zihinsel ve duygusal gelişim üzerindeki bu olumlu etkileri, çocukların genel sağlığına ve yaşam kalitesine önemli katkılarda bulunur. Çocuklar, yüzme sayesinde sadece fiziksel olarak değil, zihinsel ve duygusal açıdan da dengeli bir birey olarak yetişme fırsatı bulurlar. Dolayısıyla, yüzme, çocukların sağlıklı bir yaşam sürmeleri ve duygusal zorluklarla başa çıkmaları için vazgeçilmez bir aktivite olarak değerlendirilmektedir.

Yüzme sporu, çocukların zihinsel ve duygusal gelişimlerine yönelik pek çok fayda sunmaktadır. Bu bağlamda, yüzme, erken yaşlarda başlaması önerilen bir aktivite olarak, çocukların genel gelişim süreçlerinde kritik bir rol oynamaktadır.

Sosyal Gelişim ve Takım Çalışması Becerileri

Yüzme sporu, genellikle bireysel bir aktivite olarak algılsa da, çocukların sosyal gelişimlerine önemli katkılarda bulunan bir etkinliktir. Yüzme dersleri ve kulüpleri, çocukların yaşlılarıyla etkileşimde bulunmalarını sağlayarak sosyal becerilerinin gelişmesine yardımcı olur. Sosyal gelişim, bireylerin duygusal ve sosyal beceriler kazanmalarını, başkalarıyla etkili bir şekilde iletişim kurmalarını ve sağlıklı ilişkiler geliştirmelerini içerir. Yüzme, bu becerilerin kazanılmasına olanak tanır.

Yüzme derslerinde çocuklar, grup dinamikleri içinde yer alarak, takım çalışması ve iş birliği gibi değerleri öğrenirler. Yüzme kulüplerine katılan çocuklar, birlikte çalışma, paylaşma ve dayanışma gibi sosyal becerileri geliştirir. Bu süreç, onların sosyal çevreleriyle daha sağlıklı ilişkiler kurmalarına yardımcı olur (Çelik, 2005). Ayrıca, çocuklar, yüzme dersleri ve antrenmanları sırasında çeşitli sosyal etkileşimlerde bulunarak empati kurma, destek olma ve arkadaşlık gibi kavramları deneyimleme fırsatı bulurlar.

Yüzme yarışmalarına katılmak, çocuklara hem bireysel başarı hem de takım ruhunu deneyimleme fırsatı sunar. Yarışmalarda, çocuklar kendi performanslarını sergilerken, aynı zamanda takım arkadaşlarının başarılarını da destekleme ve kutlama imkânı bulurlar. Bu durum, sosyal ilişkileri güçlendirir ve grup içerisinde aidiyet duygusunu pekiştirir. Çocuklar, bu tür etkinlikler aracılığıyla, bireysel başarı ve takım başarısının önemini anlayarak, sosyal becerilerini daha da geliştirirler (Pendergast, 1999).

Takım çalışması becerileri, özellikle çocukların sosyal gelişimlerinde kritik bir rol oynamaktadır. Yüzme gibi bir spor dalında, çocuklar birlikte çalışmayı, karşılıklı destek olmayı ve başkalarının başarılarına saygı duymayı öğrenirler. Bu tür deneyimler, sosyal ilişkilerin ve iletişim becerilerinin güçlenmesine katkı

sağlar. Takım çalışması, çocukların liderlik, sorumluluk alma ve grup içinde aktif rol üstlenme yeteneklerini geliştirmelerine yardımcı olur.

Ayrıca, yüzme, çocukların rekabetçi ruhlarını geliştirmelerine de olanak tanır. Yarışmalarda karşılaştıkları rekabet, sağlıklı bir rekabet anlayışını pekiştirir ve çocuklara, başarıyı elde etmek için çaba göstermenin önemini öğretir. Bu durum, sadece spor alanında değil, sosyal hayatlarında da başarılı olmaları için gerekli olan motivasyon ve kararlılığı kazandırır.

Yüzme sporu, çocukların sosyal gelişimlerini destekleyen ve takım çalışması becerilerini geliştiren önemli bir aktivitedir. Yüzme dersleri ve kulüplerine katılım, çocuklara sosyal etkileşim, dayanışma ve rekabet gibi değerleri öğretirken, aynı zamanda bireysel ve grup başarısını deneyimleme fırsatı sunar. Bu bağlamda, yüzme, çocukların sağlıklı sosyal ilişkiler kurmalarını ve bu ilişkileri sürdürmelerini destekleyen vazgeçilmez bir spor dalı olarak öne çıkmaktadır.

Yüzme Sporuna Erken Yaşta Başlamanın Yaşam Boyu Etkileri

Erken yaşta yüzmeye başlamak, bireylerin yaşamları boyunca sağlık ve fiziksel aktivite ile ilgili olumlu sonuçlar elde etmelerine önemli katkılarda bulunur. Çocukluk döneminde kazanılan spor alışkanlıkları, bireylerin yetişkinlik döneminde de devam etme eğilimindedir. Yüzme, bu süreçte temel bir rol oynamaktadır; çünkü hem fiziksel hem de zihinsel sağlık üzerinde uzun vadeli etkileri vardır.

Yüzme, çocukların fiziksel gelişimlerini desteklemenin yanı sıra, onlara sağlıklı yaşam alışkanlıkları kazandırma konusunda da kritik bir rol oynar. Araştırmalar, çocukluk döneminde düzenli yüzme aktivitelerine katılan bireylerin, ilerleyen yaşlarda daha sağlıklı bir yaşam tarzı sürdürme olasılığının daha yüksek olduğunu göstermektedir (Katz ve ark., 2018). Yüzme, düşük etkili bir spor olmasından dolayı, özellikle eklem sorunları veya aşırı kiloya sahip bireyler için ideal bir aktivitedir. Bu durum, yüzme yapan bireylerin, yaralanma riski olmadan düzenli fiziksel aktivite yapmalarına olanak tanır.

Aynı zamanda, yüzme, bireylerin sağlıklı kiloda kalmalarına yardımcı olur. Dünya Sağlık Örgütü (WHO, 2018) tarafından yapılan araştırmalar, düzenli fiziksel aktivitenin, obezite ve aşırı kilo riskini önemli ölçüde azalttığını ortaya koymaktadır. Yüzme, kalori yakma kapasitesi yüksek bir aktivite olduğu için, bireylerin sağlıklı kilolarını korumalarına yardımcı olurken, aynı zamanda metabolizma hızını artırır.

Yüzmenin bir diğer önemli faydası ise, kronik hastalık risklerini azaltmasıdır. Düzenli yüzme, kardiyovasküler sağlık üzerinde olumlu etkiler yaratırken, hipertansiyon, diyabet ve diğer kronik hastalıkların önlenmesinde de etkili

olmaktadır (Shaw ve ark., 2016). Yüzme, kalp atış hızını artırarak, kalp ve damar sağlığını iyileştirir ve böylece bireylerin yaşam kalitesini artırır.

Erken yaşta yüzme sporuna katılan bireyler, ayrıca sosyal ve duygusal gelişim açısından da avantajlar elde ederler. Yüzme kulüplerine katılmak, çocuklara takım çalışması, rekabet ve sosyal etkileşim gibi değerleri kazandırır. Bu sosyal beceriler, bireylerin yaşam boyu sağlıklı ilişkiler kurmalarına ve sürdürmelerine yardımcı olur (Çelik, 2005). Çocukluk döneminde kazanılan bu sosyal ve duygusal beceriler, ileriki yaşlarda da bireylerin sosyal yaşamlarına katkı sağlar.

Erken yaşta yüzmeye başlamak, bireylerin yaşam boyu sağlıklı ve aktif kalmalarına katkıda bulunan çok yönlü faydalar sağlar. Fiziksel, zihinsel, sosyal ve duygusal sağlık üzerinde olumlu etkileri bulunan yüzme, bireylerin yaşam kalitesini artırmada kritik bir rol oynamaktadır. Bu nedenle, çocukların yüzme sporuna erken yaşta yönlendirilmesi, sağlıklı bir gelecek için önemlidir.

Yüzme Eğitiminde Dikkat Edilmesi Gereken Hususlar

Yüzme, çocuklar için hem eğlenceli hem de fiziksel gelişimlerine katkıda bulunan bir spor dalıdır. Erken yaşta yüzme eğitimine başlamak, suyla tanışma sürecinin daha doğal ve sorunsuz ilerlemesini sağlar. Ancak, yüzme eğitiminde dikkate alınması gereken bazı önemli hususlar vardır. Çocuğun suya olan ilgisini artırmak ve onu bu sporda başarılı kılmak için doğru yöntemler, eğitim ortamı ve eğitmen seçimi büyük önem taşır.

Her çocuğun fiziksel ve zihinsel gelişimi farklıdır. Dolayısıyla yüzme eğitiminde kullanılan yöntemlerin de bu gelişim düzeylerine uygun olması gerekir (Ünal ve ark.2024, Gül ve ark.2017, Arıkan ve ark. 2021, Tural 2021). Çocuklar, özellikle küçük yaşlarda, yeni becerileri öğrenirken motive edilmeli ve teşvik edilmelidir. Yüzme teknikleri, çocuğun yaşına ve kabiliyetine göre kademeli olarak öğretilmelidir. Örneğin, bebekler ve küçük çocuklar için suya alışma, suyu hissetme ve su içinde güven duygusu oluşturma öncelikli hedeflerdir. Daha büyük çocuklar ise temel yüzme tekniklerine ve nefes kontrolüne odaklanabilir. Bu süreçte çocuğun öğrenme hızına ve ihtiyaçlarına saygı göstermek, sporla olan ilişkisinin kalıcı ve olumlu olmasını sağlar.

Yüzme eğitiminin başarıya ulaşması için, fiziksel güvenliğin sağlanması öncelikli bir gerekliliktir. Çocukların yüzme öğrenmeye çalışırken kendilerini güvende hissetmeleri, suya olan korkularını yenmelerine yardımcı olur. Eğitim verilen havuzların güvenlik standartlarına uygun olması, su derinliğinin yaş gruplarına göre ayarlanması, sürekli gözetim sağlanması gibi unsurlar su güvenliğinin sağlanmasında önemli rol oynar. Ayrıca, havuzun temizliği ve hijyen kurallarına uyulması da sağlık açısından son derece kritiktir. Eğitmenlerin,

hem çocukların fiziksel güvenliğini sağlayacak hem de su korkusunu aşmalarına yardımcı olacak donanıma sahip olmaları gerekir.

Bir yüzme eğitmeninin yalnızca yüzme tekniklerini öğretmekle kalmaması, aynı zamanda çocukların duygusal ve psikolojik gelişimlerini de desteklemesi beklenir. Eğitmenler, çocuklara karşı sabırlı, anlayışlı ve cesaretlendirici bir tutum sergilemelidir. Su korkusu olan çocuklar için eğitmenin sakin, güven verici bir yaklaşımı çok önemlidir. Ayrıca, eğitmenlerin çocukların öğrenme stillerine göre farklı öğretim teknikleri geliştirmeleri, eğitim sürecini daha verimli kılacaktır. Eğitmenler, çocukların bireysel farklılıklarını dikkate alarak yüzme becerilerini geliştirmelerine olanak tanımalıdır.

Yüzme eğitimi, çocuklar için sadece bir spor disiplini değil, aynı zamanda eğlenceli bir aktivite olmalıdır. Çocukların ilgisini canlı tutmak ve onların keyif alarak öğrenmelerini sağlamak için eğlenceli ve yaratıcı yöntemler kullanılabilir. Oyun tabanlı öğrenme stratejileri, çocukların yüzme tekniklerini doğal bir şekilde öğrenmelerine yardımcı olur. Grup çalışmaları, takım oyunları ve yarışmalar çocukların hem fiziksel hem de sosyal gelişimine katkı sağlar.

Yüzme eğitimi, sadece çocukluk döneminde değil, uzun vadede de fiziksel sağlık ve güvenlik açısından önemli avantajlar sunar. İyi bir yüzme eğitimi, çocuğun hayat boyu sürdüreceği sağlıklı bir yaşam tarzına katkı sağlar. Yüzme, kas gelişimini destekler, koordinasyonu artırır ve dayanıklılığı geliştirir. Aynı zamanda su sporlarına karşı ilgi duyan çocuklar, ilerleyen yaşlarda farklı yüzme stilleri ve su sporlarına yönelerek bu alanda profesyonel gelişim gösterebilir.

Yüzme eğitimi, çocukların hem fiziksel hem de duygusal gelişimlerini destekleyen çok yönlü bir süreçtir. Doğru yöntemler ve güvenli bir eğitim ortamı sağlandığında, çocukların suya olan korkularını yenerek yüzmeyi eğlenceli ve faydalı bir aktivite olarak benimsemeleri mümkündür. Ayrıca, profesyonel eğitmenlerin yönlendirmesi ve çocuklara uygun tekniklerin kullanılması, onların sporla olan ilişkilerini olumlu yönde etkileyerek uzun vadede sağlıklı bireyler olmalarına katkı sağlar.

Sonuç

Yüzme sporuna erken yaşta başlamak, çocukların hem fiziksel hem de zihinsel gelişiminde kritik bir rol oynar. Düzenli yüzme, çocukların kas gelişimini desteklerken, vücut koordinasyonlarını ve denge yeteneklerini de artırır. Bu sporun kardiyovasküler sağlığa olan katkıları, çocukların genel sağlık durumlarını güçlendirir ve dayanıklılıklarını artırır. Fiziksel faydalarının yanı sıra, yüzme aynı zamanda çocukların öz güvenlerini pekiştirir ve sosyal becerilerini geliştirmelerine olanak sağlar. Grup ortamında antrenman yapma ve

yarışlara katılma, takım çalışmasını öğrenmelerine ve sorumluluk duygusu kazanmalarına yardımcı olur.

Yüzme, stres yönetiminde de etkili bir araç olarak öne çıkar. Suyun sakinleştirici etkisi, çocukların kendilerini rahatlamış hissetmelerine ve yoğun stres altında bile zihinsel berraklık kazanmalarına yardımcı olur. Ayrıca, disiplin ve hedef belirleme gibi yaşam boyu kullanabilecekleri becerileri de erken yaşta kazandırır.

Erken yaşta yüzme sporuna başlamak, çocukların sporla olan ilişkilerini güçlendirmekle kalmaz, aynı zamanda onları sağlıklı bir yaşam tarzına teşvik eder. Bu kazanımlar, yalnızca fiziksel sağlık açısından değil, aynı zamanda akademik ve kişisel başarılarına da olumlu etki eder. Uzun vadede çocukların yaşamlarında sporun merkezi bir rol oynaması, yaşamlarının her alanında başarıya ulaşmalarına katkıda bulunur.

Kaynakça

- Aarts, M. P. J., & Pijpers, J. R. (2009). Motor skills and the development of movement: Implications for rehabilitation. *Journal of Rehabilitation Medicine*, 41(1), 1-7.
- Arıkan, I. I., Irez, G. B., Ekıcı, S., Tural, V., & Agılonu, A. Physical Activity Recommendations for Sedanter Individuals in Covid-19 Period in Quarantine Times-The Effects on Happiness and Anxiety Levels of Individuals.
- Balyi, I., & Hamilton, A. (2004). Long-Term Athlete Development. Canadian Sport Centre.
- Balyi, I., & Way, R. (2010). Long-Term Athlete Development. National Coaching Institute.
- Çelik, D. (2005). Çocuklarda Sosyal Gelişim: Yüzme Sporunun Rolü. İstanbul: Epsilon Yayıncılık.
- Diem, L., & Schober, B. (1994). Motor Skills and Swimming: The Development of Young Athletes. *Human Kinetics*.
- Diem, A., & Schober, B. (1994). The influence of swimming on the development of motor skills in children. *International Journal of Sports Medicine*, 15(3), 122-126.
- Gül, Ö., Çağlayan, H. S., & Akandere, M. (2017). The Effect of Sports on the Psychological Well-Being Levels of High School Students. *Journal of Education and Training Studies*, 5(5), 72-80.
- Katz, D. L., ve ark.. (2018). "Public health strategies for preventing and controlling overweight and obesity in school-aged children." *International Journal of Obesity*, 42(5), 778-793.
- Kerkez, F. I., Tural, V., & Akcinar, F. (2013). Factors limiting physical activity and leading to obesity in kindergartens research article. *International Journal of Academic Research*, 5(6).
- Langendorfer, S. J., & Bruya, L. D. (1995). Aquatic Readiness: Developing Water Competence in Young Children. *Human Kinetics*.
- Pendergast, D. R. (1999). Water Competence and Aquatic Development. *Kinesiology Journal*.
- Pendergast, D. (1999). The Role of Social Interaction in Swimming. *Journal of Sport Behavior*, 22(3), 376-387.
- Robinson, L. E., & Barrett, K. R. (2010). The Impact of Early Physical Activity on Children's Development. *Physical Education Journal*.
- Ratey, J. J. (2008). *Spark: The Revolutionary New Science of Exercise and the Brain*. Little, Brown and Company.

- Robinson, L. E., & Barrett, A. (2010). The effects of physical activity on self-esteem in children: A review. *Journal of Physical Activity and Health*, 7(1), 1-10.
- Shaw, K. A., ve ark.. (2016). "The impact of physical activity on health-related quality of life in people with chronic disease." *Journal of Chronic Diseases*, 69(12), 487-493.
- Thompson, C., & McNaughton, L. R. (2011). The role of exercise in the management of stress. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 39(2), 103-108.
- Tutal, V. (2021) Examination of Empathic Skills and Stress-Coping Levels of Students Playing on School Teams. *P J M H S* Vol. 15, NO. 3, MARCH 2021
- Ünal, N. N., Akyol, B., & Balkan, A. F. (2024). The reliability and validity of the balance tests in hearing-impaired athletes. *Irish Journal of Medical Science* (1971-), 193(2), 1091-1098.
- World Health Organization (WHO). (2018). *Global Action Plan on Physical Activity 2018-2030*.

6. Bölüm

YAŞLILIK DÖNEMİNDE EGZERSİZ VE SAĞLIKLI YAŞAM: FİZİKSEL, ZİHİNSEL VE SOSYAL SAĞLIK ÜZERİNE ETKİLER

Tayfun KARA¹

¹ Dr. Öğr. Üyesi, Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi/Spor Bilimleri Fakültesi,
tayfun-kara@hotmail.com

Giriş

Yaşlılık dönemi, bireylerin yaşamlarının ilerleyen aşamalarında karşılaştıkları çeşitli sağlık ve sosyal değişimlerin belirginleştiği bir evredir. Bu dönem, fiziksel, zihinsel ve sosyal sağlık açısından birçok zorluk ve fırsat sunar. Yaşlılık, doğal yaşlanma sürecinin bir parçası olarak, biyolojik, psikolojik ve sosyal düzeyde önemli değişikliklerin yaşandığı bir dönemdir. Yaşlılıkla birlikte genellikle fiziksel kapasitede azalma, zihinsel fonksiyonlarda değişim ve sosyal bağlarda zayıflama gözlemlenir. Bu değişimlerin yönetilmesi ve yaşlanma sürecinin sağlıklı bir şekilde geçirilmesi, hem bireylerin genel sağlıklarını hem de yaşam kalitelerini doğrudan etkiler.

Sağlığın korunması ve yaşam kalitesinin artırılması, yaşlılık döneminde özellikle önemlidir. Bu süreçte, bireylerin hem fiziksel hem de zihinsel sağlıklarının desteklenmesi, yaşlılık döneminin daha kaliteli ve tatmin edici geçmesini sağlayabilir. Egzersiz, yaşlı bireylerin sağlıklı bir yaşam sürdürmeleri için kritik bir rol oynar. Düzenli fiziksel aktivite, yaşlanmanın olumsuz etkilerini hafifletebilir ve yaşlı bireylerin fiziksel kapasitelerini, zihinsel sağlıklarını ve sosyal bağlılıklarını güçlendirebilir(Özdemir ve ark.2020,Toros ve ark. 2023, Kulak ve Selvi 2019).

Egzersizin yaşlılık dönemindeki önemi, çok yönlü etkileri ile kendini gösterir. Fiziksel sağlık üzerinde egzersizin etkileri, kas ve iskelet sisteminin güçlenmesi, kardiyovasküler sağlığın iyileşmesi ve esneklik ile denge becerilerinin geliştirilmesi gibi birçok alanda kendini gösterir. Zihinsel sağlık üzerinde ise, egzersiz, kognitif fonksiyonların korunmasına, depresyon ve anksiyete seviyelerinin azaltılmasına katkıda bulunabilir. Sosyal sağlık açısından ise, egzersiz sosyal etkileşim fırsatlarını artırarak, yaşlı bireylerin sosyal bağlılıklarını güçlendirebilir ve izolasyon hissini azaltabilir.

Bu bölüm, yaşlılık döneminde egzersizin bu üç sağlık boyutu üzerindeki etkilerini kapsamlı bir şekilde incelemeyi amaçlamaktadır. Fiziksel, zihinsel ve sosyal sağlık alanlarında egzersizin sağladığı yararları detaylı bir şekilde ele alarak, yaşlı bireylerin bu dönemi daha sağlıklı ve tatmin edici bir şekilde geçirebilmelerine yönelik bilgi ve öneriler sunacaktır. Egzersizin yaşlılık dönemindeki sağlık ve yaşam kalitesi üzerindeki çok boyutlu etkilerini anlamak, sağlık hizmetleri ve toplum desteklerinin iyileştirilmesine katkıda bulunabilir. Bu nedenle, egzersiz ve yaşlılık üzerine yapılan araştırmaların ve uygulamaların, yaşlı bireylerin yaşam kalitesini artırma potansiyeli oldukça yüksektir.

Fiziksel Sağlık Üzerine Etkiler

Kardiyovasküler Sağlık

Egzersizin yaşı bireylerde kardiyovasküler sağlık üzerindeki olumlu etkileri, kapsamlı araştırmalarla geniş bir şekilde belgelenmiştir. Kardiyovasküler sistemin sağlığı, yaşlılık döneminde özellikle büyük önem taşır, çünkü yaşlanma ile birlikte kardiyovasküler riskler artar. Düzenli fiziksel aktivite, bu riskleri azaltmada etkili bir strateji olarak öne çıkar. Yapılan alışmalar, düzenli egzersizin hipertansiyon riskini önemli ölçüde azaltabileceğini ve kalp hastalıkları, felç gibi kardiyovasküler rahatsızlıkların görölme sıklığını düşürebileceğini göstermiştir (Pescatello ve ark., 2019,Tuna 2023).

Hipertansiyon, yaşı bireylerde sıkça görölün bir sağlık sorunu olup, kalp hastalıkları ve inme gibi daha ciddi kardiyovasküler problemlerle ilişkili olabilir. Egzersiz, kan basıncını düzenleyici etkisi ile hipertansiyonun yönetilmesine yardımcı olur. Düzenli fiziksel aktivite, damar duvarlarını güçlendirir ve arterlerdeki plak birikimini azaltarak, kan akışını iyileştirir. Bu mekanizma, hipertansiyon riskinin azalmasına ve genel kardiyovasküler sağlığın iyileşmesine katkıda bulunur (American Heart Association, 2022,Tuna ve ark.2023).

Özellikle aerobik egzersizler, kardiyovasküler sistem üzerinde oldukça olumlu etkiler yapar. Aerobik egzersizler, kalp kasının güçlenmesini ve kan dolaşımının iyileşmesini teşvik eder. Bu tür egzersizler, kalp atış hızını artırarak kalbin daha etkin çalışmasını sağlar ve bu da kalp kasının kuvvetlenmesine yardımcı olur. Ayrıca, aerobik egzersizler, damarların elastikiyetini artırarak kan akışını düzenler ve bu sayede arteriyel basıncın dengelenmesine katkıda bulunur (American Heart Association, 2022).

Yaşı bireylerde yapılan düzenli aerobik egzersizler, aynı zamanda kolesterol seviyelerini de iyileştirir. LDL (kötü) kolesterolün seviyelerini düşürürken, HDL (iyi) kolesterol seviyelerini artırarak, arteriyel tıkanıklık riskini azaltır. Bunun yanında, egzersiz, kan şekerinin düzenlenmesine ve insülin sensitifliğinin artmasına da yardımcı olabilir, bu da diyabet gibi kardiyovasküler hastalıklarla ilişkili diğer risk faktörlerini kontrol altında tutar (Pescatello ve ark., 2019).

Yaşı bireylerde düzenli fiziksel aktivitenin kardiyovasküler sağlık üzerindeki olumlu etkileri, hem mevcut sağlık sorunlarının yönetilmesine hem de gelecekteki kardiyovasküler hastalıkların önlenmesine katkıda bulunur. Egzersiz, yaşlanma sürecinin doğal bir parçası olarak kalp sağlığını destekler, hipertansiyon riskini azaltır ve kardiyovasküler rahatsızlıkların görölme sıklığını düşürür. Bu nedenle, yaşlılık döneminde düzenli egzersizin teşvik edilmesi, bireylerin sağlıklı bir yaşam sürdürmeleri açısından kritik öneme sahiptir.

Kas ve İskelet Sistemi

Yaşlılık dönemi, bireylerde kas kütlesi ve gücünde doğal bir azalma ile karakterizedir. Bu azalma, yaşlanmanın kaçınılmaz bir parçası olarak kabul edilse de, önemli sağlık sorunlarına yol açabilir. Özellikle kas kütlesinin ve kuvvetinin azalması, yaşlı bireylerde düşme riskini artırabilir ve günlük yaşam aktivitelerindeki bağımsızlıklarını kaybetme olasılığını yükseltebilir (Rolland ve ark., 2008). Kas kaybı, düşme riskini artırarak, hem fiziksel hem de psikolojik açıdan ciddi sonuçlara yol açabilir. Düşmeler, yaşlı bireylerde sıklıkla ciddi yaralanmalara ve kırıklara neden olabilir, bu da yaşam kalitesini düşürür ve bağımsızlığı olumsuz etkiler.

Kas gücünü ve kütlesini korumak, yaşlılık döneminde bu riskleri azaltmanın önemli bir yoludur. Bu bağlamda, güçlendirme egzersizleri ve direnç antrenmanları büyük bir öneme sahiptir. Güçlendirme egzersizleri, kasların güçlenmesini ve kütlenin korunmasını sağlayarak, yaşlı bireylerin kas zayıflığından kaynaklanan problemleri hafifletebilir. Direnç antrenmanları, kas liflerinin büyümesini teşvik ederek kas kütlesinin artırılmasına yardımcı olur ve bu da genel kuvveti artırır (Buchner ve ark., 1997). Bu tür egzersizler, kasların daha güçlü olmasını ve fonksiyonel kapasitenin artmasını sağlayarak, düşme riskini önemli ölçüde azaltabilir ve bireylerin günlük yaşam aktivitelerinde daha bağımsız olmalarını destekleyebilir.

Ayrıca, direnç egzersizleri sadece kas kütlesi ve gücünü değil, aynı zamanda kemik sağlığını da olumlu yönde etkiler. Yaşlılıkla birlikte, kemik yoğunluğunda da doğal bir azalma gözlemlenir ve bu, osteoporoz riskini artırabilir. Osteoporoz, kemiklerin zayıflamasına ve kırılma riskinin artmasına yol açar. Ancak, düzenli direnç egzersizleri bu riski azaltabilir ve kemik yoğunluğunu artırabilir (Haskell ve ark., 2007). Direnç egzersizleri, kemiklerin üzerindeki yükü artırarak kemik mineral yoğunluğunu iyileştirebilir ve kemiklerin daha sağlam ve dayanıklı olmasını sağlar. Böylece, osteoporoz ve diğer kemik hastalıklarının etkilerini azaltabilir.

Yaşlılık döneminde kas kütlesi ve gücünü korumak, bağımsızlığı sürdürmek ve düşme riskini azaltmak için kritik bir öneme sahiptir. Güçlendirme egzersizleri ve direnç antrenmanları, yaşlı bireylerin fiziksel sağlıklarını koruyarak, yaşam kalitelerini artırabilir. Bu egzersizler, sadece kas ve kemik sağlığını desteklemekle kalmaz, aynı zamanda genel fonksiyonel kapasiteyi ve bağımsızlığı artırarak yaşlılık döneminin daha sağlıklı ve tatmin edici geçmesini sağlar. Bu nedenle, yaşlı bireyler için düzenli egzersiz programlarının teşvik edilmesi ve uygulanması, sağlık hizmetlerinin bir parçası olarak önem arz etmektedir.

Esneklik ve Denge

Esneklik ve denge egzersizleri, yaşlı bireylerin düşme riskini azaltmada kritik bir rol oynar. Yaşlanma süreciyle birlikte, kas gücünde ve koordinasyonda azalma, denge sorunlarına ve düşme riskine yol açabilir. Düşmeler, yaşlılık döneminde yaygın bir sağlık sorunu olup, ciddi yaralanmalara ve yaşam kalitesinin düşmesine neden olabilir. Bu nedenle, düşme riskini azaltmaya yönelik stratejiler geliştirmek büyük önem taşır.

Esneklik ve denge egzersizleri, bu bağlamda etkili bir çözüm sunar. Yoga ve tai chi gibi aktiviteler, yaşlı bireylerde dengeyi ve esnekliği artırarak düşme riskini önemli ölçüde azaltabilir (Wayne ve ark., 2004). Bu tür egzersizler, kasların esnekliğini ve koordinasyonunu geliştirerek, düşme riskini azaltma konusunda etkili olabilir. Yoga, hem bedeni hem de zihni rahatlatan bir egzersiz türüdür ve vücudun esnekliğini artırır. Esneme hareketleri, eklem hareket açıklığını artırarak, kasların ve bağ dokularının esnekliğini geliştirebilir. Bunun sonucunda, yaşlı bireylerin hareket kabiliyeti artar ve denge sorunları azalır.

Tai chi, geleneksel bir Çin dövüş sanatı olmasının yanı sıra, yaşlı bireyler arasında popüler bir denge ve esneklik egzersizi olarak öne çıkar. Tai chi, yavaş ve kontrollü hareketlerle yapılan bir egzersiz türüdür ve vücudu denge ve güç kazanımı için eğitir. Bu egzersiz, vücudun merkezine odaklanarak dengeyi sağlamaya yardımcı olur ve koordinasyon becerilerini geliştirir. Ayrıca, tai chi'nin yavaş hareketleri ve derin nefes almayı teşvik eden yapısı, yaşlı bireylerde stres ve anksiyeteyi azaltabilir, genel sağlığı iyileştirebilir.

Bu tür egzersizlerin düzenli olarak uygulanması, yaşlı bireylerin denge ve koordinasyonlarını önemli ölçüde iyileştirebilir. Esneklik ve denge egzersizleri, kasların ve eklemlerin hareket açıklığını artırarak, düşme riskini azaltabilir ve günlük yaşam aktivitelerinin daha güvenli bir şekilde gerçekleştirilmesine yardımcı olabilir. Özellikle yaşlı bireyler, dengelerini kaybettiklerinde, bu egzersizler sayesinde hızla toparlanabilir ve düşmelerden korunabilirler.

Ayrıca, esneklik ve denge egzersizleri, yaşlı bireylerin genel yaşam kalitesini artırabilir. Bu egzersizler, günlük aktivitelerde daha az zorlanmalarını sağlar, özgüvenlerini artırır ve sosyal etkileşimlerini teşvik eder. Esneklik ve denge egzersizlerinin düzenli olarak yapılması, yaşlı bireylerin fiziksel ve psikolojik sağlığını iyileştirir, bağımsızlıklarını destekler ve yaşam kalitelerini artırır.

Esneklik ve denge egzersizleri, yaşlı bireylerin düşme riskini azaltmada kritik bir rol oynar. Yoga ve tai chi gibi egzersiz türleri, yaşlı bireylerin denge ve esnekliklerini artırarak, düşme riskini önemli ölçüde azaltabilir. Bu tür egzersizlerin düzenli olarak uygulanması, yaşlı bireylerin günlük yaşam aktivitelerini daha güvenli bir şekilde gerçekleştirmelerine yardımcı olabilir ve genel yaşam kalitelerini artırabilir. Bu

nedenle, yaşlılık döneminde esneklik ve denge egzersizlerinin teşvik edilmesi ve uygulanması, sağlık hizmetlerinin önemli bir parçası olarak kabul edilmelidir.

Zihinsel Sağlık Üzerine Etkiler

Kognitif Fonksiyonlar

Egzersizin kognitif fonksiyonlar üzerindeki etkileri, son yıllarda önemli bir araştırma konusu haline gelmiştir. Kognitif işlevlerin yaşlanma süreciyle birlikte doğal olarak gerilemesi, yaşlılık döneminde sıklıkla karşılaşılan bir durumdur. Bu gerileme, hafıza, dikkat, öğrenme ve yürütücü işlevler gibi bilişsel alanlarda gözlemlenebilir ve yaşlı bireylerin genel yaşam kalitesini etkileyebilir. Ancak, düzenli fiziksel aktivitenin bu süreç üzerinde olumlu etkiler yarattığına dair artan bir bilimsel kanıt bulunmaktadır (Kramer & Erickson, 2007).

Düzenli fiziksel aktivite, bilişsel işlevlerin korunmasına ve yaşa bağlı kognitif gerilemenin yavaşlatılmasına yardımcı olabilir. Egzersiz, beyin sağlığını destekleyen bir dizi mekanizma aracılığıyla kognitif fonksiyonları iyileştirebilir. Egzersiz sırasında beyne giden kan akışının artması, beyin hücrelerine daha fazla oksijen ve besin maddesi taşınmasına olanak tanır, bu da beyin fonksiyonlarını destekler. Artan kan akışı, özellikle hipokampus gibi hafıza ile ilişkili beyin bölgelerine olumlu etki yaparak, hafıza ve öğrenme yeteneklerinin korunmasına katkıda bulunabilir (Colcombe ve ark., 2003).

Buna ek olarak, egzersizin nöroplastisite üzerindeki olumlu etkileri, bilişsel sağlığı desteklemede önemli bir rol oynar. Nöroplastisite, beynin yapısal ve işlevsel değişikliklere yanıt olarak uyum sağlama yeteneğidir. Egzersiz, nöroplastisiteyi teşvik ederek, beyin hücreleri arasında yeni bağlantıların kurulmasına ve mevcut bağlantıların güçlenmesine yardımcı olabilir. Bu süreç, öğrenme ve hafıza fonksiyonlarının iyileşmesini destekler ve yaşa bağlı kognitif gerilemenin yavaşlamasına katkıda bulunur (Kramer & Erickson, 2007).

Egzersizin kognitif sağlık üzerindeki etkileri, hem aerobik egzersizler hem de direnç egzersizleri ile ilgili çeşitli araştırmalarla desteklenmiştir. Aerobik egzersizler, kalp-damar sağlığını iyileştirirken, aynı zamanda beyin sağlığını da destekler. Egzersiz sırasında salınan endorfinler ve diğer nörokimyasallar, beyin fonksiyonlarını iyileştirir ve ruh hali üzerinde olumlu etkiler yaratır. Bunun yanı sıra, direnç egzersizleri de bilişsel fonksiyonları iyileştirebilir, çünkü bu tür egzersizler, beyin sağlığını destekleyen hormonların ve büyüme faktörlerinin üretimini teşvik eder (Colcombe ve ark., 2003, Kulak ve Toros 2021).

Düzenli egzersizin bilişsel işlevler üzerindeki olumlu etkileri, demans ve Alzheimer hastalığı gibi yaşa bağlı nörolojik hastalıkların riskini azaltmada da önemli bir rol oynayabilir. Egzersiz, beyin hücrelerini koruyarak ve beyin yapılarını güçlendirerek, bu hastalıkların gelişme riskini azaltabilir. Ayrıca,

egzersiz, yaşlı bireylerin genel mental sağlığını iyileştirir ve kognitif gerileme ile ilişkili duygusal zorlukları hafifletebilir (Kramer & Erickson, 2007).

Egzersizin kognitif fonksiyonlar üzerindeki etkileri, yaşlılık döneminde bilişsel sağlık için büyük bir potansiyele sahiptir. Düzenli fiziksel aktivite, beyne giden kan akışını artırarak, nöroplastisiteyi teşvik ederek ve genel beyin sağlığını destekleyerek, bilişsel işlevlerin korunmasına ve yaşa bağlı kognitif gerilemenin yavaşlatılmasına yardımcı olabilir. Bu nedenle, yaşlı bireyler için düzenli egzersiz programlarının teşvik edilmesi, bilişsel sağlığın korunması ve yaşlılık döneminin daha sağlıklı geçmesi açısından kritik bir öneme sahiptir.

Depresyon ve Anksiyete

Egzersiz, depresyon ve anksiyete semptomlarını azaltmada etkili bir araç olarak kabul edilmektedir. Psikolojik sağlığı iyileştirme kapasitesi nedeniyle egzersiz, ruhsal sağlık alanında önemli bir tedavi ve destek yöntemi olarak öne çıkar. Fiziksel aktivitenin, depresyon ve anksiyete üzerindeki olumlu etkileri, hem bilimsel araştırmalar hem de klinik gözlemlerle desteklenmiştir.

Egzersizin ruhsal sağlık üzerindeki etkileri, endorfin salgılanması ile doğrudan ilişkilidir. Endorfinler, beyin tarafından üretilen ve ağrı kesici özellikler taşıyan kimyasal bileşiklerdir. Fiziksel aktivite sırasında endorfin seviyelerinin artması, ruh halini iyileştirmeye ve stres seviyelerini düşürmeye yardımcı olabilir (Craft & Perna, 2004). Endorfinlerin salgılanması, bireylerin kendilerini daha mutlu ve enerjik hissetmelerini sağlar ve bu durum, depresyon ve anksiyete semptomlarının hafifletilmesine katkıda bulunur.

Araştırmalar, düzenli egzersizin depresyon ve anksiyete semptomlarını azaltmada etkili olduğunu göstermektedir. Egzersiz sırasında serbest bırakılan endorfinler ve diğer nörokimyasallar, beyin kimyasallarını düzenleyerek ruhsal dengeyi destekler. Egzersiz, serotonin ve dopamin gibi ruh hali üzerinde olumlu etkiler yaratan nörotransmitterlerin üretimini artırabilir. Bu nörotransmitterler, genellikle depresyon ve anksiyete ile ilişkili bozuklukların yönetilmesinde önemli rol oynar (Craft & Perna, 2004).

Yaşlı bireylerde düzenli egzersiz uygulamasının ruhsal sağlık üzerindeki olumlu etkileri de belirgindir. Yaşlılık döneminde depresyon ve anksiyete gibi ruhsal sağlık sorunları yaygın olabilir ve bu durumlar yaşam kalitesini önemli ölçüde etkileyebilir. Egzersiz, yaşlı bireylerde ruhsal dengeyi korumaya yardımcı olarak genel yaşam memnuniyetini artırabilir. Fiziksel aktivite, yaşlı bireylerin sosyal etkileşim fırsatlarını artırabilir, yalnızlık hissini azaltabilir ve sosyal bağlılıklarını güçlendirebilir. Ayrıca, düzenli egzersiz, yaşlı bireylerin kendine güvenlerini artırabilir ve genel ruhsal sağlıklarını iyileştirebilir (Barbour ve ark., 2019).

Egzersiz ruhsal sağlık üzerindeki etkileri, fiziksel aktivitenin türüne bağlı olarak değişebilir. Aerobik egzersizler, dayanıklılığı artırarak, stresle başa çıkma yeteneğini geliştirebilir. Koşu, yüzme ve yürüyüş gibi aerobik egzersizler, genel ruh halini iyileştirebilir ve anksiyete seviyelerini azaltabilir. Öte yandan, güçlendirme egzersizleri ve esneklik çalışmaları da ruhsal sağlığı destekleyebilir, çünkü bu tür egzersizler, kas gerginliğini azaltarak ve fiziksel rahatlama sağlayarak stres seviyelerini düşürebilir (Blumenthal ve ark., 2012).

Egzersiz depresyon ve anksiyete üzerindeki olumlu etkileri, düzenli ve sürekli bir egzersiz programıyla daha belirgin hale gelir. Haftada birkaç kez yapılan orta düzeyde egzersiz, ruhsal sağlık üzerinde kalıcı ve olumlu etkiler yaratabilir. Bu nedenle, yaşlı bireyler ve genel olarak tüm bireyler için düzenli egzersiz alışkanlıklarının teşvik edilmesi, ruhsal sağlığın korunması ve iyileştirilmesi açısından büyük bir önem taşır.

Egzersiz, depresyon ve anksiyete semptomlarını azaltmada etkili bir araç olarak kabul edilmektedir. Fiziksel aktivitenin endorfin salgılanmasını artırarak ruh halini iyileştirdiği ve stres seviyelerini düşürdüğü bulunmuştur. Yaşlı bireylerde düzenli egzersiz, ruhsal dengeyi koruyarak genel yaşam memnuniyetini artırabilir ve yaşlılık döneminin daha sağlıklı ve tatmin edici geçmesini destekleyebilir. Bu nedenle, egzersizin ruhsal sağlık üzerindeki olumlu etkilerinden yararlanmak için düzenli egzersiz alışkanlıklarının teşvik edilmesi ve sürdürülmesi önemlidir.

Sosyal Sağlık zerine Etkiler

Sosyal Katılım

Egzersiz, yaşlı bireylerin sosyal etkileşimlerde bulunmalarını teşvik edebilir ve bu bağlamda sosyal katılımı önemli ölçüde artırabilir. Sosyal etkileşimler, yaşlılık döneminde genel yaşam kalitesinin korunması ve iyileştirilmesi açısından kritik bir rol oynar. Egzersiz, yalnızca fiziksel sağlık değil, aynı zamanda sosyal sağlık açısından da önemli faydalar sağlayabilir. Özellikle grup egzersiz programları, yaşlı bireylerin sosyal bağlantılarını güçlendirebilir ve sosyal izolasyonu azaltabilir (Rejeski ve ark., 2001, Tan ve Tan 2016).

Grup egzersiz programları, yaşlı bireyler için sosyal etkileşim fırsatlarını artıran etkili araçlardır. Bu tür programlar, bireylerin egzersiz yaparken aynı zamanda sosyal bağlantılar kurmalarına olanak tanır. Örneğin, yoga sınıfları, yürüyüş grupları, tai chi seansları ve diğer grup tabanlı egzersizler, yaşlı bireylerin bir araya gelip ortak bir amaç etrafında toplandıkları ortamlardır. Bu sosyal etkileşimler, yalnızlık hissini azaltabilir ve bireylerin sosyal destek sistemlerini güçlendirebilir (Rejeski ve ark., 2001).

Sosyal etkileşimler, yaşlı bireylerin toplumsal bağlarını korumalarına yardımcı olabilir. Sosyal bağlantılar, yaşlı bireylerin duygusal ve sosyal ihtiyaçlarını karşılamada önemli bir rol oynar. Düzenli olarak sosyal etkileşimde bulunan bireyler, kendilerini daha desteklenmiş ve bağlı hissederler. Egzersiz sırasında oluşan bu sosyal bağlar, yaşlı bireylerin sosyal destek sistemlerini güçlendirir ve sosyal izolasyonu azaltır. Sosyal destek, yaşlı bireylerin ruhsal sağlıklarını koruyabilir ve stresle başa çıkmalarına yardımcı olabilir. Aynı zamanda, sosyal etkileşimler, yaşlı bireylerin kendilerini daha değerli ve kabul görmüş hissetmelerini sağlar (Hendry & Zuckerman, 2017).

Egzersiz programlarının sosyal yönü, yaşlı bireylerin toplumsal bağlılıklarını artırabilir. Grup egzersizleri, bireylerin birbirleriyle etkileşimde bulunmalarını teşvik eder ve ortak bir hedef doğrultusunda iş birliği yapmalarını sağlar. Bu tür etkileşimler, yaşlı bireylerin toplumsal bağlarını güçlendirebilir ve yalnızlık gibi psikolojik sorunları azaltabilir. Sosyal bağlantılar, yaşlı bireylerin toplumsal aidiyet duygusunu güçlendirebilir ve sosyal aktivitelerden daha fazla keyif almalarına olanak tanır.

Bununla birlikte, sosyal etkileşimlerin egzersiz programlarına entegrasyonu, yaşlı bireylerin genel sağlık ve yaşam kaliteleri üzerinde olumlu etkiler yaratabilir. Sosyal katılım, yaşlı bireylerin kendilerini daha motive hissetmelerini sağlayabilir ve egzersiz alışkanlıklarını sürdürülebilir kılabılır. Sosyal etkileşimler, egzersiz programlarına katılımı artırabilir ve bireylerin egzersizden daha fazla fayda elde etmelerine yardımcı olabilir.

Egzersiz, yaşlı bireylerin sosyal etkileşimlerde bulunmalarını teşvik edebilir ve bu bağlamda sosyal katılımı önemli ölçüde artırabilir. Grup egzersiz programları, sosyal bağlantıları güçlendirebilir ve sosyal izolasyonu azaltabilir. Sosyal etkileşimler, yaşlı bireylerin toplumsal bağlarını koruyarak sosyal destek sistemlerini güçlendirebilir ve genel yaşam memnuniyetini artırabilir. Bu nedenle, yaşlılık döneminde egzersizin sosyal yönlerinin teşvik edilmesi, sosyal katılımı desteklemek ve yaşam kalitesini artırmak için önemli bir strateji olarak değerlendirilmelidir.

Yaşam Kalitesi

Egzersiz, genel yaşam kalitesini artırmada önemli bir rol oynar. Yaşlılık döneminde yaşam kalitesinin korunması ve iyileştirilmesi, hem fiziksel sağlık hem de zihinsel iyilik hali açısından büyük önem taşır. Egzersizin bu bağlamdaki etkileri, çeşitli yönlerden değerlendirilebilir. Egzersiz, fiziksel sağlık ve zihinsel iyilik hali üzerindeki olumlu etkilerinin yanı sıra, sosyal aktivite ve kişisel memnuniyeti artırarak yaşlı bireylerin yaşam kalitesini önemli ölçüde iyileştirebilir (Patel ve ark., 2014).

Fiziksel sağlık üzerinde egzersizin etkileri, yaşlı bireylerde genel sağlık durumunu iyileştirebilir. Düzenli fiziksel aktivite, kardiyovasküler sağlık, kas kütlesi ve kemik yoğunluğu gibi fiziksel sağlık parametrelerinde iyileşmelere yol açabilir. Egzersiz, yaşlı bireylerin enerji seviyelerini artırır, yorgunluk hissini azaltır ve genel dayanıklılığu artırır. Bu, bireylerin günlük yaşam aktivitelerini daha rahat ve bağımsız bir şekilde gerçekleştirmelerini sağlar. Ayrıca, egzersiz, kronik hastalıkların yönetiminde ve çeşitli sağlık sorunlarının  lenmesinde de etkili olabilir.

Zihinsel iyilik hali üzerindeki etkiler de egzersizin yaşam kalitesini artırmadaki önemli bir bileşenidir. Egzersiz, ruh halini iyileştiren endorfinlerin salgılanmasını teşvik eder ve bu da depresyon, anksiyete gibi zihinsel sağlık sorunlarını hafifletebilir. Düzenli egzersiz, bilişsel işlevleri destekler ve yaşa bağlı kognitif gerilemenin yavaşlatılmasına yardımcı olabilir. Zihinsel olarak daha iyi hissetmek, yaşlı bireylerin genel yaşam kalitesini artırır ve kişisel memnuniyetlerini yükseltir.

Sosyal aktivite, yaşam kalitesinin bir diğer önemli bileşenidir ve egzersiz bu açıdan da olumlu katkılarda bulunabilir. Grup egzersiz programları, yaşlı bireylerin sosyal etkileşimlerde bulunmalarını sağlar ve sosyal bağlantıları güçlendirir. Sosyal etkileşimler, yalnızlık hissini azaltabilir ve toplumsal bağlılıkları artırabilir. Sosyal bağlılık, yaşlı bireylerin kendilerini daha desteklenmiş ve değerli hissetmelerine yardımcı olabilir, bu da genel yaşam memnuniyetini artırır (Rejeski ve ark., 2001).

Kişisel memnuniyet, egzersizin yaşam kalitesini artırmada önemli bir etkidir. Egzersiz rutinleri, bireylerin kendilerine olan güvenlerini ve bağımsızlıklarını artırabilir. Düzenli olarak egzersiz yapan bireyler, fiziksel kapasitelerini geliştirdikçe kendilerine olan güvenleri artar. Bu artan öz güven, günlük yaşam aktivitelerinde daha bağımsız olmalarına ve yaşamın diğer alanlarında daha aktif bir rol üstlenmelerine olanak tanır. Kendi bedenlerine olan güven, yaşlı bireylerin yaşam kalitesini ve genel tatmin düzeyini artırabilir.

Egzersiz programlarının düzenli olarak sürdürülmesi, yaşlı bireylerin genel yaşam kalitesini artıran uzun vadeli bir strateji olarak kabul edilir. Egzersizin fiziksel, zihinsel ve sosyal sağlık üzerindeki olumlu etkileri, yaşlılık döneminde sağlıklı ve tatmin edici bir yaşam sürdürme potansiyelini artırır. Bu nedenle, yaşlı bireylerin egzersiz alışkanlıklarını teşvik etmek ve bu alışkanlıkları sürdürmelerine yardımcı olmak, sağlık hizmetlerinin ve sosyal hizmetlerin önemli bir parçası olarak değerlendirilmelidir.

Egzersiz, yaşlı bireylerin yaşam kalitesini artırmada önemli bir rol oynar. Fiziksel sağlık, zihinsel iyilik hali, sosyal aktivite ve kişisel memnuniyet üzerindeki olumlu etkileri, egzersizin yaşlılık döneminde genel yaşam kalitesini

iyileştirmek için etkili bir araç olduğunu göstermektedir. Egzersiz rutinleri, bireylerin kendilerine olan güvenlerini artırır, bağımsızlıklarını destekler ve genel yaşam memnuniyetini güçlendirir. Bu nedenle, egzersizin yaşlılık döneminde teşvik edilmesi ve sürdürülmesi, sağlıklı ve tatmin edici bir yaşamın temel unsurlarından biri olarak kabul edilmelidir.

Egzersiz Programlarının Tasarımı ve Uygulaması

Bireyselleştirilmiş Egzersiz Programları

Yaşlı bireyler için egzersiz programları, kişisel sağlık durumları, fiziksel kapasiteleri ve tercihlerine göre bireyselleştirilmelidir. Programlar, kardiyovasküler egzersizler, direnç antrenmanları ve esneklik çalışmaları gibi çeşitli bileşenler içermelidir (Berkelmans ve ark., 2022). Ayrıca, egzersizlerin güvenli ve etkili olabilmesi için profesyonel sağlık danışmanlığı ve gözetimi önerilmektedir.

Güvenlik ve Sürdürülebilirlik

Egzersiz programlarının uygulanabilirliği ve sürdürülebilirliği, yaşlı bireylerin motivasyonunu ve katılımını artırabilir. Egzersizler düşük riskli ve erişilebilir olmalı, bireylerin fiziksel kapasitelerine uygun olarak tasarlanmalıdır (King ve ark., 2002). Ayrıca, programların eğlenceli ve teşvik edici olması, uzun vadeli katılımı destekleyebilir.

Sonuç

Yaşlılık dönemi, bireylerin yaşamlarının ilerleyen dönemlerinde karşılaştıkları fiziksel, zihinsel ve sosyal değişimlerin belirginleştiği bir evredir. Bu dönemde sağlığın korunması ve yaşam kalitesinin artırılması, bireylerin genel iyilik halleri açısından kritik öneme sahiptir. Egzersiz ve sağlıklı yaşam alışkanlıkları, yaşlı bireylerin bu değişimlere uyum sağlamalarını destekleyen ve genel sağlık durumlarını iyileştiren önemli faktörlerdir.

Fiziksel aktivite, yaşlı bireylerin sağlık üzerinde geniş bir etki yelpazesi sunar(Kulak ve ark.2023). Kardiyovasküler sağlık, egzersizin en belirgin faydalarından biridir; düzenli egzersiz, hipertansiyon riskini azaltabilir, kalp hastalıkları ve felç gibi kardiyovasküler rahatsızlıkların görülme sıklığını düşürebilir. Aynı şekilde, kas ve iskelet sistemine yönelik egzersizler, kas kütlesini koruyarak ve kemik yoğunluğunu artırarak yaşlı bireylerin fiziksel dayanıklılıklarını artırabilir. Bu, düşme riskini azaltabilir ve bağımsızlıklarını sürdürebilmeleri açısından büyük önem taşır. Ayrıca, egzersiz, kognitif işlevlerin korunmasına yardımcı olabilir ve zihinsel sağlığı destekleyebilir; nöroplastisiteyi teşvik ederek, bilişsel gerilemenin yavaşlatılmasına katkıda bulunabilir.

Ruhsal sağlık üzerinde de egzersizin olumlu etkileri gözlemlenmiştir. Egzersiz, endorfin salgılanmasını artırarak ruh halini iyileştirebilir ve stres seviyelerini azaltabilir. Depresyon ve anksiyete semptomlarını hafifletmeye yardımcı olabilir ve genel yaşam memnuniyetini artırabilir. Sosyal etkileşim ve grup egzersizleri, yaşlı bireylerin sosyal bağlantılarını güçlendirebilir ve sosyal izolasyonu azaltabilir. Sosyal etkileşimler, toplumsal bağlılıkları güçlendirerek yaşlı bireylerin kendilerini daha desteklenmiş ve değerli hissetmelerine yardımcı olabilir.

Egzersiz programlarının bireyselleştirilmesi, yaşlı bireylerin güvenli bir şekilde fiziksel aktivitelerini sürdürmelerine olanak tanır. Yaşlılık döneminde fiziksel kapasiteler ve sağlık durumu kişiden kişiye değişiklik gösterebilir, bu nedenle egzersiz programlarının bireysel ihtiyaçlara ve sağlık durumlarına uygun olarak planlanması büyük önem taşır. Güvenli ve etkili bir egzersiz rutini oluşturmak, yaşlı bireylerin sağlıklarını koruyarak yaşam kalitelerini artırmalarını sağlayabilir. Egzersiz programlarının profesyonel rehberlik altında, dikkatli bir şekilde uygulanması, yaşlı bireylerin olası sağlık risklerinden korunmalarına yardımcı olabilir.

Gelecek araştırmalar, egzersiz programlarının etkinliğini artırmak ve yaşlılıkta sağlıklı yaşamı teşvik etmek için çeşitli stratejiler geliştirmeye devam etmelidir. Bu araştırmalar, egzersizin fiziksel, zihinsel ve sosyal sağlık üzerindeki etkilerini daha derinlemesine inceleyerek, yaşlı bireyler için en uygun egzersiz yaklaşımlarını belirlemeye yardımcı olabilir. Ayrıca, yaşlılık döneminde egzersiz yapmanın faydalarını en üst düzeye çıkarmak için yeni teknikler, yöntemler ve programlar geliştirmek önemlidir. Bu süreçte, egzersiz programlarının kişisel sağlık koşullarına uygunluğu ve sürdürülebilirliği göz önünde bulundurulmalıdır.

Sonuç olarak, egzersiz ve sağlıklı yaşam alışkanlıkları, yaşlılık döneminde bireylerin fiziksel, zihinsel ve sosyal sağlıklarını destekleyen ve genel yaşam kalitelerini artıran önemli bir araçtır. Egzersizin kapsamlı faydaları, yaşlı bireylerin sağlıklı yaşlanmalarını ve yaşamlarının her aşamasında yüksek bir yaşam kalitesini sürdürmelerini sağlamada önemli bir rol oynar. Bu nedenle, yaşlılık döneminde egzersizin teşvik edilmesi ve uygulanması, sağlık sistemlerinin ve sosyal hizmetlerin önemli bir parçası olarak değerlendirilmelidir. Gelecek araştırmalar ve uygulamalar, bu hedeflerin gerçekleştirilmesine yönelik katkıda bulunacak stratejiler geliştirmeye devam etmelidir.

Kaynaklar

- American Heart Association. (2022). Physical Activity and Your Heart. Retrieved from American Heart Association
- Berkelmans, E. M., ve ark. (2022). Personalized Exercise Programs for Older Adults: A Review. *Journal of Aging and Physical Activity*, 30(4), 456-473.
- Buchner, D. M., ve ark. (1997). Evidence-Based Approaches to Physical Activity and Strength Training for Older Adults. *Journal of Aging and Health*, 9(2), 204-232.
- Colcombe, S. J., ve ark. (2003). Aerobic Fitness Reduces Brain Tissue Loss in Aging Humans. *Journals of Gerontology Series A: Biological Sciences and Medical Sciences*, 58(2), 176-180.
- Craft, L. L., & Perna, F. M. (2004). Exercise and Depression: Considering the Evidence. *Sports Medicine*, 34(8), 565-586.
- Çolak, M. (2021). Yaşlılık ve Sağlık: Biyolojik, Psikolojik ve Sosyal Yaklaşımlar. İstanbul: Nobel Yayıncılık.
- Duman, İ., & Şahin, S. (2018). Egzersiz ve Zihinsel Sağlık: Yaşlı Bireylerde Kognitif Fonksiyonlar ve Ruhsal Durum. *Psikiyatri Dergisi*, 29(2), 101-113.
- Günay, M. (2022). Yaşlılarda Egzersiz ve Fiziksel Aktivite: Sağlık Üzerindeki Etkiler. *Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Dergisi*, 15(1), 67-80.
- Haskell, W. L., ve ark. (2007). Physical Activity and Public Health: Updated Recommendation for Adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 39(8), 1423-1434.
- Kara, T., & Arslan, M. (2023). Yaşlılıkta Egzersiz ve Sağlıklı Yaşam: Güncel Araştırmalar ve Uygulamalar. İstanbul: Literatür Yayıncılık.
- Kaya, A. (2019). Yaşlılıkta Yaşam Kalitesi ve Egzersiz: Teorik ve Uygulamalı Yaklaşımlar. Ankara: Pegem Akademi.
- Özdemir, M., & Kayantaş, İ. (2020). Effect of plyometric training on vertical jump performance (a meta-analysis study). *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 9(7), 90-100.
- King, A. C., ve ark. (2002). Physical Activity Promotion in Older Adults: A Review. *Health Psychology*, 21(6), 667-679.
- Kramer, A. F., & Erickson, K. I. (2007). Effects of Physical Activity on Cognitive Function: A Review. *Journal of Aging and Physical Activity*, 15(4), 13-32.
- Kulak, A., Toros, T., Ogras, E. B., Etiler, I. E., Bağcı, E., Gokyurek, B., & Bilgin, U. (2023). The Impact of Sustainable Exercise on Self-Efficacy and Life Satisfaction in Women before and after Menopause. *Behavioral Sciences*, 13(9), 759.

- Kulak, A., & Selvi, H. (2019). Scaling The Psychological Variables That Affect Performance of Athletes By Means of Pairwise Comparison Method. *International Journal of Recreation and Sports Science*, 3(1), 16-24.
- Kulak, A., & Toros, T. (2021). The Effect Of Self-Talk On Dribbling And Lay-Ups In Basketball During A 12-Weeks Training. *About This Special Issue*, 81.
- Patel, A. V., ve ark. (2014). The Effect of Physical Activity on Quality of Life in Older Adults. *American Journal of Preventive Medicine*, 46(2), 237-245.
- Pescatello, L. S., ve ark. (2019). Physical Activity and Exercise Recommendations for Older Adults. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 51(6), 1302-1316.
- Rejeski, W. J., ve ark. (2001). Physical Activity and Quality of Life in Older Adults. *Journal of Gerontology: Psychological Sciences*, 56B(1), 56-63.
- Rolland, Y., ve ark. (2008). Sarcopenia: Its Assessment, Etiology, Pathogenesis, Consequences, and Future Directions. **Journal of the American*
- Toros, T., Ogras, E. B., Toy, A. B., Kulak, A., Esen, H. T., Ozer, S. C., & Celik, T. (2023). The impact of regular exercise on life satisfaction, self-esteem, and self-efficacy in older adults. *Behavioral Sciences*, 13(9), 714.
- Tan, Ç., & Tan, S. (2016). Öğretmen adaylarının iletişim becerileri ile sınıfı yönetme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *e-Kafkas Journal of Educational Research*, 3(1), 1-14.
- Tuna, G. (2023). The Relationship of Diving Training with Executive Functions in the Acute Period in Female Free Divers. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1-Cumhuriyet'in 100. Yılı Özel Sayısı), 921-934.
- Tuna, G., Mancı, E., & Günay, E. (2023). The Effect of Acute Breath-Holding Exercise in Different Conditions on Cognitive Performance in Free Divers. *Revista de Psicología del Deporte (Journal of Sport Psychology)*, 32(3), 245-253.
- Yılmaz, Y., & Ekinci, A. (2020). Egzersizin Yaşlılık Dönemindeki Önemi: Fiziksel, Zihinsel ve Sosyal Sağlık Üzerindeki Etkiler. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 24(3), 145-159.
- Yurtseven, N., & Çiçek, E. (2021). Sosyal Bağlantılar ve Egzersiz: Yaşlılıkta Sosyal Sağlık Üzerine Etkiler. *Yaşlılık ve Sosyal Hizmetler Dergisi*, 11(4), 203-220.

7. Bölüm

TÜRKİYE’DE FAİR PLAY

Büşra ÖZCAN¹

¹ Dr. Öğr. Üyesi, Siirt Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu, Spor Yöneticiliği Bölümü.
busra.ozcan@siirt.edu.tr ORCID No: 000-0003-3619-8840

GİRİŞ

Sporun öncelikli olarak sağlıklı nesillerin yetiştirilmesinde ayrı bir öneme sahip olduğu yadsınamaz bir unsurdur. Toplumdaki bireylerin sağlıklı ve mutlu bireyler olarak hayatlarını idame ettirdikleri süre zarfında iyi bir beden ve ruh sağlığına ihtiyaçları vardır. İnsanoğlunun devam eden hayatlarında kalite bir yaşam sürdürebilmeleri, fiziki ve ruhani durumlarının sağlık açısından sorun teşkil etmemesinde spor apayrıca bir yere sahiptir. Sporun fiziksel ve ruhsal durum olarak kişiye olumlu gelişim sağlamasının yanında, yaşam sürdürülen toplumda kişiler arası ikili ilişkilerde bu ilişkilerin sevgi ve saygı içerisinde devam olunmasına imkan tanımaktadır (Yetim, 2006).

Sporu ifade edileceğimiz tanımlardan biri olarak da kişinin kendisi ile yapabildiği mücadele ile genel olarak da bilindiği üzere rakipler ile yapılan yarıştı diyebiliriz. Bireyler spor yaparak kendini tanıma durumunu gerçekleştirmiş olur, kişinin kendini bilmesi, gerçekleştirmesi eksik yanlarını düzeltmesi bu tanıma olayının akabinde devam eden ve gerçekleşen durumlardandır (Erdemli, 2006). Spor faaliyetlerinin, çocuklarda eğitim hayatı sürecinde fiziksel ve faktörlere etkisinin yanı sıra sosyal hayata entegre olmada kolaylık sağladığı belirtilmektedir (Sitti ve Apaydın, 2023).

Sporun zihinde çağrışmasıyla sadece kuvvete dayalı, güce dayalı, hıza dayalı spor müsabakalarında başarı elde etmek için lazım olan kavramlar gelmemesi beklenmektedir. Spor, belirtili bu kavramların yanında içinde saygı, sevgi, hüznün, eşitlik, stres vs. gibi insanı insan yapan önemli kavramları da içinde barındırır. Bu kavramlar neticede bizi insan onurunu merkeze alan, bu onura olan saygının karşılığı olan fair play kavramı ile tanıştırmış olur. Fair Play kavramı açıklamasına çok şey eklenebilecek olmasının yanında adaletli olarak oynanan oyun, kurallara sadakat, oyunun esnasında kendi lehimize olacak şekilde gerçekleşen haksız avantaj halini kullanmak yerine bu durumdan kaçınma, rakibimizin dezavantajlarından faydalanmaya kalkışmamak olarak da ifade edilebilecek kavramdır. Fair Play'in özünde saygı, karşılıklı takdir, oyundan haz almak ve iyi niyet bulunmaktadır (Pehlivan, 2004).

Spor dediğimiz kavram; hoşgörülü olma, barışçıl olma, eşit olabilmek, haz alabilme, mutlu olabilmek, sevgi ve saygı gibi güzel olan terimleri bünyesinde bulunmasının yanı sıra, insan ait bir dünya negatif terimleri de içerisine alabilen bir olgu olarak ifade edilebilmektedir. Spor kişinin güzel görünümünü zihninin gelişimini de etkilemektedir (Koroğlu, 2023). İşte bu noktada aslında ortaya çıkan insana, insan olmasının karşılığı olarak gösterilebilen saygının neticesi ile fair play kavramının meydana gelmiş olması. Her türkü olumlu-olumsuz koşula rağmen hakkaniyetli bir şekilde ve dürüst olarak mücadelenin ahlaksal boyutunda fair play her türlü sportif faaliyette kendine yer bulabilmiştir. Fair Play'in özünde oyun

kurallarına koşulsuz ve şart aramaksızın saygı gösterme vardır. Fair Play, yalnız yarışma da olan sporcuların dikkat etmesi gereken bir durum olmayıp sportif faaliyetin gerçekleştiği anda sporcularla birlikte bulunan antrenörlerden, hakemlere, izleyicilerden müsabakaya dahiliyeti olan tüm kişilere kadar önem verilmesi gereken bir olgudur (Dikme, 2021; Apaydın, 2022).

Sporun içinde fair play temel olarak kurallara bağlı olma, rakiplere saygılı olmayı ifade eder. Ayrıca gerçekleşen bir oyun içerisinde veyahut yarışma içerisinde cömert olabilmek, her türlü sonuç neticesinde ölçülü davranabilmeyi vurgulamaktadır. Sporcu yaptığı spor branşında performansını arttırmayı hedeflemektedir (Sitti ve Köroğlu, 2023). Önceki paragrafta da ifade edildiği gibi bu fair play içerisinde olan davranışlar sadece sporcular için değil sporun gerçekleştiği esnada orada bulunan tüm bireyler için geçerliliğini korumaktadır (Loland, 2002). İfade edildiği gibi gerçekleşen fair play davranışlarının müsabakaların kalitesini arttırabilen, oyuncu, antrenör, hakem ve taraftarlar yönünden olumlu etkiler oluşturan bir olgu olduğu da ifade edilmektedir. Fair Play davranışlarının sergilenmesi etkinliğe katılım gösteren tüm bireyleri saygı kavramı etrafında birleştirmenin yanı sıra oluşabilecek çatışmaları da önleyebilme gücünü yaşatır (Kaidal, Badaki ve Sanusi, 2014). Başkaca ifade etmek gerekirse fair play “etik” kavramı içerisinde yer almaktadır. Etik olarak ifade ettiğimiz olgunun içerisinde ise, bireysel ihtiyaçlar ve farklılıklara gösterilmesi gereken duyarlılık, kişilerin sorumluluğu, dürüst olabilme ve fair playe bağlı olabilmek mevcuttur (Lumpkin, 1990, Akt. Mirzeoğlu ve ark. 2006). Spor içerisindeki etik olarak ifade edilebilecek değerlere bakacak olursak fair play dediğimiz kavramın bireyin yüksek ve evrensellik değerlerini kapsayabildiği, bireyin yüksek değerlere ulaşabilmesi ve insan olabilmenin en son basamağı olduğu belirtilmektedir (Orhun, 1991, Akt. Öngel 1997).

Son olarak toplayacak ve genel kapsamıyla ifade edecek olursak fair play kavramının Türkçe adıyla sportmenlik ya da sportif erdem, sporda kurallara uymaktan da öte belli bir davranış tarzını sergileyen bir terim olduğu anlaşılmaktadır. Karşı takıma saygı ve rakip diye nitelendirilen kişiye, fizyolojik ve psikolojik açıdan zarar vermeme özentisi olarak da ifade edilebilmektedir. Rakibin, bir düşman gibi görüşmeyerek, dahili olunan oyunun bir parçası olarak görüldüğü ve yoğun mücadelede bile her ne olursa olsun rakibin onuruna saygı duyulması hususunun özümsemesi gerektiği, fair playin oyunda hileye ve şiddete başvurmamak anlamına da gelmekte olduğu hususunda hem fikir olunduğu yapılan literatür araştırmalarında da görülmektedir. Ayrıca tüm bu ifadeleri genel kapsamda birkaç maddeye bağlayıp tamamlayacak olursak fair playin başlıca kuralları olarak aşağıda belirtilen maddeleri sıralayabiliriz.

- Oyun kurallarına uymak,
- Rakibi oyunun bir parçası olarak görmek,
- Oyun koşullarında şans eşitliğini kollamak,
- Kazanınca elde edilen başarıyı kötüye kullanmamak, kaybedince sonuca ve kazanana riayet göstermek,
- Kazananı kutlamak.(Yıldıran,2004)

İngilizce kökeni ile fair play sporda centilmen olmak anlamını içermektedir (Arıpınar vd. 2008). Fair Play kavramı ilk olarak 18. yüzyılın sonları yaşanırken İngiltere’de, anlamı okul sporu olacak şekilde kullanılmıştır. Fair Play kelimesinin kökeninde "fairness" sözcüğü vardır. Fairness sözcüğünü ifade edecek olursak, yapılan işte dürüst olabilmek, hakka riayet etmek, mert bir şekilde, insana yaraşacak biçimde yaşama anlamına gelmektedir (Erdemli, 1996).

Fair Play’in içeriğini içerir Uluslararası Fair Play Komisyonunca hazırlanan deklarasyon 1974’te tüm ülkelerin yanı sıra spor örgütlerine de ayrıca gönderilmiştir. Söz konusu deklarasyon ile “kişinin kendisine, karşıdaki rakibine, aynı takımda olan arkadaşlarına, müsabakada bulunan hakemlerine, seyirci ile kamuoyuna saygı duymaya dayanan bir hayati görüş olarak bu kavram tanımlanmıştır. Bu görüş özünde “Amaçların gerçekleşmesi uğruna sınırları zorlayacak şekilde kazanmayı, akabinde başarılı olmayı red etme” ilkesi belirtilmektedir (Şahin, 1998).

Fair Play kavramı, evrenseli olarak kabullenilmiş adaletli ve dürüst sporu destekleyebilen ve gerçekleştirebilmesini sağlamak için çalışılan düşüncedir. Spor, kendi içerisindeki adaleti sağlamakla mükellef olup bu sağlama sürecinde ise yüklenecek bir anlam yahut maksattan yoksun tutulmuştur (Canadian Centre for Ethics in Sport, www.cces.ca).

Uluslararası Fair Play Komitesinin tanımlamasında, fair play jest olarak kabul etmektedir.Fair Play’in oyunun güzellik parıltısında oluşan bir kuraldır diye ifade edilmektedir (Sezen, 2003).

Fair Play kavramı sporcuların tutumlarını içinde bulunduran davranış durumu olması ile birlikte müsabaka önü ve devamında açıklamada bulunan kulüpteki yöneticiler, müsabakada görevli hakemler, sahadaki tecrübesi olan çalıştırıcılar ve en önemlisi müsabakayı izlemeye gelen ve bir bölümün tarafı olan izleyicilerin fair play kavramına yakışır bir tavır sergilemeleri beklenmektedir (Küçükkatçeken, 2019).

Fair Play, yarışmada bulunan katılımcıların ve oyuncu diğer tabir ettiğimiz bireylerin, oyunun kurallarına her ne olursa olsun mutlak suretle saygı göstermeleri gerektiğini belirttiği gibi, oyunun kurallarına gösterilecek olan

saygının daha da ötesinde, iyi ruh hali ile yarışmalarını ifa etmeleri ile mücadele edebilmelerini ifade etmektedir (TMOK, 1988).

Fair Play, oyun dürüstlüğü, kurallara uyumlu olmayı, haksız avantaj sağlayacak durumları kabul etmeme, rakip noktasında kazanılmış olan hakka uygun olmayan dezavantajlardan yararlanmayı düşünmeme ve en önemlisi yenmek, yenilmekten daha önemli olarak oynanılan oyundan zevk alabilmeyi, rakibin oyun esnasında yapmış olduğu güzellikleri takdir etme manasına geldiği de ifade edilmektedir (Pehlivan, 2004).

Toparlayıcı bir ifade ile sporun temel unsurunu rekabet oluşturmakta olup, amacında mutlak suretle kazanmak yatmaktadır. Tabi ki bu kazanmanın ahlaki ve adaletli bir şekilde kazanılması için fair play ruhuna ihtiyaç vardır.(Eitzen, 2006)

Verilen tanımlar neticesinde değişik Fair Play anlayışının ortaya çıktığı söyleyebiliriz. Bunlarında da formal ve informal olduğunu ifade etmek gerekirse bu ifadenin yanlış bir ifade olduğu söylenemez.

Formal ve İnfomal

Formal Fair Play’i açıklayacak olursak, önceden belirlenmiş üst makamda yönetici olan bireylerin sporcuları için belirlemiş oldukları bir kurallar sistemidir diyebiliriz. Bu kapsamda sporcuların ve taraftarlar dediğimiz kitlenin normatif bir değer olarak uyma durumlarıdır ifadeleri kullanılabilir.

İnfomal Fair Play’i ifade edecek olursak; yaptırımlarla zorunlu tutulma durumu olmayan, bilakis spor da kuralların talep etmiş olduğunu ötesinde, sporcunun rakibiyle şartları eşit olarak yarışabilmesi arzusunu, rakibinin maruz kalabileceği haksızlık durumlarını giderebilmek için çaba gösterebilme, türlü türlü durumlarda hakemin vereceği kararlara saygı gösterebilmeyi, sporcunun aleyhine verilen bir karar dahi olsa oyunda mevcut hakemlerin doğru kararları verebilmelerine saygılı olabilmeyi, netice olarak galibiyet ile mağlubiyette ölçülülük ve anlayışlı davranabilmeyi esas almaktadır.(Ateşoğlu, 1974)

İnfomal Fair Play de rakibi bir rakip olarak değil de daha çok dost, arkadaş olarak görmektedir. Bu anlayışta önem kazanan durum netice olarak kazanmak yahut kaybetmek değildir. Asıl önem verilen durum saygı ile ahlaki çerçevede zevkli ve eğlenceli bir halde barış içerisinde yarışı tamamlayabilmektedir.

Formal ve İnfomal Fair Play kavramlarını toparlayacak olursak eğer; Formal Fair Play’in kurallarının önceden belirlenmiş bir çerçevede gerçekleşen yarışmada sporcular izleyicilerin belirtili kurallara riayet etmeleri gerekmektedir. Mevcut olan bu durum neticesinde sporcu, kuralları belli olan oyunu kazanmak ya da kendi lehine çevirebilmek adına var gücünü ortaya koymuş olacaktırlar. İnfomal Fair Play kavramında ise sporcu ve izleyicilerin

yarışma durumun biçimsel olan kurallarına uymalarının yanında, evrensel diye tabir edilen etik kavramını da temsil ettiği ifade edilebilir. Bu süreç içerisinde sporcu olanların, yarışma sürecinin stresli halinde kendilerine ait yetenek ve becerileri ile kazanmakta zorlandıkları çıkarılardan ve avantajlardan vazgeçerek, rakipleri olan bireyleri ahlaki değer kavramların ve kişilik özelliklerine saygı gösterebilmesi, adil bir yarışma olabilmesi adına elinden gelenin en mükemmelini yapmaya çalışabilmesi anlamına gelmektedir şeklinde belirtilebilir (Orhun, 1992).

Fair Play’in Tarihsel Gelişimi

Tarihe baktığımız zaman fair play kavramının eski Yunanlılarda ilk olarak görüldüğünü literatür taramalarında bulabiliriz (Kasap.Hv (1991) S.161-171).

Daha yakın bir tarih olan 15. yüzyılın İngilteresi ise bizlere fair play kavramını “Fırsat eşitliğini korumak” amacını içerir bir tanımla karşımıza çıkarır. Daha sonraları ise William Shakespeare’in “Fair Play” adını verdiği terimin Dünya spor tarihine 18. yy’da geçtiğini görebilmekteyiz (Genelkurmay Başkanlığı, 2005).

Günümüz dönemine daha bir yaklaşacak olursak yani 18. Yüzyılın İngiltere dönemine bakacak olursak, fair play kavramının Türkçemizde karşılığı olarak okullarda yapılmakta olan sporlar şeklinde görmekteyiz. Bu kavram ile ilgili yapılan araştırmaların sonucunda bu kavrama dair delikanlıca, şövalyece, insan ve insanlara yaraşacak şekilde yaşama anlamı yüklenen Fairmess diye belirtilen sözcüğü içine almakta olan bir sözcük olduğu literatür taraması sonucu bilinebilmektedir (Yıldırım, 1992).

Fair play kelimesinin güncel kullanılan dile geçişinin 19. yüzyıl da Eton, Horrow ve Winchester gibi İngilizlerin devlet eğitim yeri diye tabir edilen yerleri ile Cambridge ve Oxford Üniversitelerinde ki sporcular için olan yaşam merkezi diye bilinmekte olan bu merkezlerin gelişim duruma bağlanıldığı görülebilmektedir. İfade edilen bu bilgilerin akabinin de 1972 senesinde yayımlandığı bilinmekte olan “The Sporting Magazine” dergisinde fair play kavramının ilk defa tam anlamıyla spor camiasında kullanılmıştır. Bu bilgilerin yanı sıra kurallara bağlılığın yanında fair playin uygulanması noktasında ise resmiyeten normların ötesinde kişisel değer düşüncesi bulunmaktaydı (Loland, 2002).

Antik Çağda Fair Play

Antik çağda fair play kavramına bakacak olursak bu dönemde sporun insan ile önem derecesi yüksek bir bütünlük sağlamış olduğu dolayısı ile fair play kavramının gelişim safhasında önemli bir yeri olduğunu görebilmekteyiz (Şahin M. 1998).

Şans faktörünün eşit olduğunu inanmakta olan, hakimin sözüne riayet etmenin ön planda olduğu antik çağın sporcuları, olimpiyat oyunları gerçekleştirilmeden öne aylarca antrenman gerçekleştirerek ve akabinde Elis'te takribi bir ay gibi bir süre boyunca eşit bir beslenme sergileyerek fırsat eşitliği durumunu garanti altına alabilmek ile yükümlü olduklarını bilmekteydiler. Günümüzde ise fair playin antik çağdan ayrılabilirdiği en önemli noktanın, eski zamanlardaki profesyonel spor ile amatör sporun aralarındaki farkın ne şekilde olduğunu anlayamamış oldukları olarak belirtilebilir (Sezen, 2009).

Antik Yunan Olimpiyatlarında, yenilgi olması halinde rakibin üstün geldiğini kabullenebilecek, sportmenlik ruhunu benimseyebilecek sporcuların olması beklenmekteydi (Godin, 1994).

Yukarıda da ifade edilen antik çağda fair play kavramının bilgileri yanı sıra tarihte fair play kavramının en değişik haliyle görüldüğü yerin Yunanistan olduğunu söylemek çokta yanlış olmamakla birlikte bu kavrama ilişkin olguların günümüz kurallarının belirlenebilmesi, hakemin vereceği kararlara uyulabilmesinin yanı sıra şansın eşit olduğu gibi benzer olabilecek durumlarda söz konusudur (Sezen, 2009).

Orta Çağda Fair Play

Kelime olarak “fair play” Orta Çağda henüz kullanılmamakta olduğunu ifade edebiliriz. Fakat centilmenlik dışı davranışlar için, 1467 yılına ait İngiliz Turnuva Kurallarında “faul play” tabiri kullanılarak, fair playin temeli ortaya atılmaktadır (Yıldiran, 1992).

Bu çağın en önemli özelliklerinden biri Şövalyelik algısının adil oyun zihniyetine bakılarak tefsir edildiği söylenebilir. Orta Çağ şövalye turnuvalarında fair play kavramının etkisi fazladır. Hatta fair kavramının yerine genellikle şövalyece tabiri kullanılmaktadır.

Yeni Çağda Fair Play

Thomas Arnold, müdür olarak görev yaptığı Rugby Kolejinde öncelikle öğrencilerin çağa yakışmayan tüm adetleri, tutum ve davranışlarını değiştirmeye yönelik çalışmalarda bulunmuştur. Hedef olarak genç hristiyan bir nesil yetiştirmek arzusu olan bu müdür, çalışmalarını gerçekleştirebilmek adına din üzerinde yoğunlaşmaya karar verir ve kendisinin sporla alakalı olmamasına rağmen 10 öğrencilerini spor vesilesiyle hristiyanlaştırmak için onları değişik spor branşlarına yönlendirmiştir. Uppingham okulunda görev alan Edward Thring ise Arnold'un zihniyetinin tam tersi olarak öğrencilerin pratik hayata uyum sağlayabilmelerini kolaylaştırmak için çalışmalar yapmıştır. Karakter eğitiminin oluşabilmesi için sporun öneminin farkında olarak spor ve

jimnastiği ders programına dahil ederek ilk jimnastik salonunun temelini kurar.(Yıldıran, 1992)

Öncelik olarak düşük bütçeli ailelerin eğitim ve öğretimi için düşünülen yatılı mektepler 18.yy süresince yalnız üst kesim topluma ait çocukların devam ettiği eğitim kurumları haline gelir (Yıldıran İ.1996, sayf.174-179).

Bu döneme ters düşmekte olan uyuşmayan gelenek ve göreneklerini biçim ve hareketleri değiştirilmeye çalışılmıştır. Eğitimin ilk gayesi genç hristiyan mutevazi insan yetiştirmek olan ve bunun dolayısıyla yine dine ağırlık verilir. Spora özel bir ilgi duyulmamakta birlikte talebelerini sporu kullanarak hristiyanlaşmayı umarak çeşitli spor branşlarına teşvik etmektedir (Yıldıran İ. 1996 sayf.174-179).

Türkiye’de Fair Play Gelişimi

19. yy ve öncesine bakacak olursak Türk sportif aktivitelerde fair playe dair çeşitli davranışlar sergilendiğini görebilmekteyiz. Fair play kavramının Türkçeye dahil olması sonrasında bu kavram ile aynı manaya gelebilen çeşitli sözcükler olduğunu görmekteyiz. Bu kavramı sportmenlik, centilmenlik ve efendilik gibi kavramlar ile belirtmek yanlış bir belirtke olmayacaktır. Türkiye’de fair playe dair ilk kök kaynağın Gençlik ve Spor Bakanlığı tarafınca çevirisinin yapılmasına öncülük edilen ve akabinde 1994 yılında yayımı gerçekleşen, Meliha Ateşoğlu tarafından çevrilmiş olan “Sporda Erdemlik-Fair Play” adlı eser olduğu bilinmektedir. Bu çalışmanın içeriğinde fair play kavramına, fair playe dair çalışmalara yer verilmiştir. Bunun neticesinde fair play kavramız Türkçemize “sporda erdemlik” olarak girebilmiş ve bununla beraber daha sonralarda ise “sportif erdem” ifadesi benimsenebilmiştir. Ayrıca bu bilgilere ek olarak fair play kavramı ile ilgili Türkiye’nin ilk kitabı diyebileceğimiz kitabı 1994 yılında Türkay PEKER isimli kişinin yazmış olduğu litaratür taramasında edinebileceğimiz bir bilgi olmuştur (Yıldıran, 2002).

Türkiye’de Fair Play’in ilk kurumsal görünümde olması, 1981 yılında Türkiye Milli Olimpiyat Komitesi (TMOK) tarafından oluşturulan Fair Play Komisyonu olduğu söylenebilir. Kuruluşuyla beraber getirdiği yeniliklerden her branştan spor aktivitelerinde, özellikle informal fair play zihniyetine örnek teşkil edebilecek davranışlar hususunda çeşitli araştırmalarda bulunarak sporcu tayin eden bu komisyon, 1983 yılından başlanarak Türkiye Fair Play ödülleri elde eden sporcuları Uluslararası Fair Play Komisyonu’na göndermeyi başardığı söylenebilir. 1983 yılı fair play kavramı açısından Türkiye’nin elde ettiği ilk başarı olduğu söylenebilir. Türkiye’deki ilk ödülü 1982 yılında İzmir’de Balkan Yelken Şampiyonasında Yunanlı rakibi yanlış rotaya sapınca onu uyaran sağır ve dilsiz yelkenci Varol Hepağuşlar’a verilmiştir. İlerleyen yıllarda, Türkiye’nin

aday gösterdiği birçok sporcu ve spor adamı, davranışları ya da katkıları 19 nedeniyle uluslararası Fair Play ödülleri kazandılar (TMOK 1997 İstanbul).

1993 yılında hazırlanmış olan fair play kuralları Uluslararası Olimpiyat Komitesinin görüşleri göz önünde bulundurulmuştur. Ülke geneli fair playin ruhunun yaygın olabilmesi, anlaşılır olması ve ödüllendirilebilmeye hak kazanması gerektiği yönleri ifade edilerek bu hususlara takip edecek olan TMOK Fair Play derneği kuruluşu gerçekleştirilmiştir. Bu konsey 1994 yılından itibaren ödülleri “tanıtım”, “davranışsal” ve “kariyer” olarak bölümlerde farklı farklı vermeyi seçmiştir. Tüm branş ve bu branşların dallarında verilen ödüller şeref diploması, büyük ödül ile kutlama ödülü olacak şekilde belirtilmiştir (Yıldıran, 2004).

Türkiye’nin fair play kapsamında ki ilk büyük başarı yılı olan 1983 yılına. Konya ilimiz de 1. Küme futbol takımlarından olan Derbentspor’un kalesini koruyan İsmet KARABABA’nın, pozisyon neticesinde gol olup olmadığı yönünde tereddüt yaşayan maçın hakemine topun kale çizgisini geçtiğini ifade ederek, Fair Play Milli Ödülüne layık görülmüştür. Her ne kadar bu durum kalecinin kendisi ve formasını giydiği takımının aleyhine bir durum olsa da, maçın hakeminin vereceği kararı doğru vermesine yardımcı olma durumunu gerçekleştiren erdemli bir davranış olması sebebiyle informal fair play için güzel bir örnek oluşturmuştur. Bu kalecimiz daha sonra Uluslararası Fair Play Konseyi Ödülüne gösterilen adaylardan biri olmuş ve fair play ruhunun en büyük ödülü diye tabir edilen 1983 Fair Play Trpohy’sini kazanarak literatüre geçmiştir. Daha sonraki yıllarda ise ülkemizden aday olarak gösterilen birçok spor adamı veya sporcular, sergilendikleri davranış veya fair playe olan katkıları sayesinde uluslararası fair play ödülleri kazanabilmişlerdir (Yıldıran,2002).

Ayrıca başkaca CİFP Büyük Ödülünü kazana diğer isimleri de ifade edecek olursak;

Trabzon’da yapılan Okullar arası Kros İl Birinciliği’nde altın madalya mücadelesinde finişte değil arkasında düşen rakibine yardıma koşan Hilal Coşkuner, bu davranışıyla Trabzon GSİM ve TMOK tarafından 2006 yılı “Davranış Dalı’nda Büyük Ödülle ödüllendirilip Dünya Fair Play Konseyine aday olarak sunulmuş ve konsey tarafından da Büyük Ödülle ödüllendirilmiştir.

Berlin’de yapılan Dünya Atletizm Şampiyonası’nda 10 bin metre yarışı öncesinde koşu ayakkabılarını otelde unutan Etiyopyalı rakibi ve kendisi gibi yarışın favorilerinden olan Meselech Melkamu ile yedek ayakkabılarını paylaşarak yarışmaya katılabilmesini sağladı. Bu davranışıyla “Büyük Ödül”e aday gösterilip ödüle layık görüldü.

Veli Efendi Hipodromu’nda koşulan Plevne Koşusunda rakibi Halis Karataş’ın kantarma kayışının koptuğunu gören Erhan Yavuz, rakibinin kayışı almasını

sağlayarak hem diğer jokeylerin hem de atların hayatını korumuş ve Halis Karataş'ın yarışı birinci sırada bitirmesini sağlamıştır, kendisi de dördüncü sırada tamamlamıştır. Bu davranışıyla “Büyük Ödül”e layık görülmüştür. Bu ödülle Erhan Yavuz, Dünya Fair Play Ödülünü alan ilk jokeydir.

Başkaca bir örnek verecek olursak, Eski Türklerde gerçekleştirilen sporlardan cirit sporlarında, oyunun bitimi ile oyuncular oyunun gerçekleştiği ortamda birbirlerinin karşısında olacak şekilde dizilim gerçekleştirirdi. Hakem kurulu görevlilerinden birisi bu yarışmacıların arasında günün anlam ve önemini ifade eder, oyun esnasında eksik veya yanlış tabir içerisinde olanları ve yanlış tavra sebep olan hareketleri belirterek, olumlu davranış sergileyen sporcuları överek, yarışma sonunda galiyeti hakeden oyuncu veya oyuncuların kim oldukları ile aldıkları puanları ilan ederek orada bulunanlara bilgilendirmiş olurlardır. Bunun akabinin de gün sonu başarı gösteren oyuncuyu belirterek diğer oyuncuları tebrik etme görevini gerçekleştirirdi. (Yıldız, 1979)

Sporcu ve Fair Play İlişkisi

Sporculuğu sadece kazanan ya da kaybeden olarak tanımlamak doğru olmayacaktır. Zaman geçtikçe daha bir önem kazanan sportif faaliyetlerde sporcuların uyuması gerekmekte olduğu kurallar sistemi bulunmaktadır. Sporcular şayet bu kurallar sistemine uydukları süre zarfında hem sporda başarı kazanmış olacaklar hem de sporda fair play anlam kazanmış olacaktır.

Yukarıdaki paragrafta ifade edilen fikirlerin yanı sıra sporcuların belirtilen kurallara uyarak, bunun yanı sıra hem hakemlere hem de rakiplerine saygılı davranarak dostluk için de yarışmayı sürdürebilmelidir. Sporcuların amacı oyunda muhakkak kazanmak olgusu ile değil de bunun öncesinde sevgi ve dostluk kavramlarının daha bir öneme sahip olduğunu vurgulamaları gerekmektedir (Şahin .M 1998).

Antrenör ve Fair Play İlişkisi

Sporcular genel olarak hayatının çoğu aşamasında kendisine yön verebilecek kendisine örnek olabilecek bunların yanında da tecrübelerinden faydalanılabilecek bir eğitmen veya bir yönetici istemektedir. Sporcunun fair play noktasında gelişim gösterebilmesinin ana etkeni genç, dinamik, eğitimini iyi alabilmiş antrenör veya yardımcı antrenörlere bağlıdır diyebiliriz. Hemen hemen her spor dalının kendini geliştirmiş antrenörlerde, sporcudan üst seviyede olabilen yani işin ehli diye tanımladığımız hocalara karşın başarı elde edebilmek bu durumun ana noktasıdır. Bahsi geçen tanımlamaları karşılayan antrenörlerin gerek oyuncu profiline, gerek ise diğer yarışmacı profillerine karşı yani rakip diye tanımlanan profillere karşı anlayış sergileyebilmeleri gerekmektedir (Can .H 1999).

Hakem ve Fair Play İlişkisi

Oyuna dahil sporcuların belirlenen kurallara uyup uymama noktasını belirleyebilen ve bu durumun neticesinde karar verebilen kişiye hakem diyebiliriz. Hakem diye tabir ettiğimiz kişi veya kişiler oyunun şahididir. Bu kişinin oyun ile ilgili bilgisi ve bu oyun yönetimindeki tecrübesi mutlak gerekliliktir. Oyun içerisinde bulunan herhangi bir oyuncunun hayati fonksiyonlarını, sağlıksal durumunu riske edecek, telafisi mümkün olmayan sonuçlar doğurabilecek bir hamleyi gerçekleştirmemesi gerekmektedir. Oyun içerisinde gerçekleşen yanlış bir durumun açıklamasını yaparak ilgili veya ilgililer hakkında gerekli cezayı müeyyideyi gerçekleştirmelidir (Ateşoğlu .M 1974).

Fair Play Organizasyonu

Türkiye Milli Olimpiyat Komitesi Fair Play Konseyi

Türkiye Milli Olimpiyat Komitesi himayesinde ilk defa 1981 yılında bir fair play komitesi açmış olup 1982 yılında da fair play ödülünü almaya hak kazanan sporcu bireyleri araştırarak tespit edilen kişilerin ödüllendirilmesi sağlandı. Bu komitenin vermiş olduğu ilk ödülü Varol Hepaguslar isminde bir sporcu almış olup, ödülü alma gerekçesi olarak, 15 yaşındaki sağır ve dilsiz olan bir yelkenciyi Balkan Şampiyonasında yanlış yere gittiğini kendisine ikaz ile belirtilerek doğru yolu göstermesi olmuştur (TMOK Tarihi,1997/İstanbul).

Ülkemiz adına 1983 dönem yıl, fair play noktasında çok önemli bir başarı yılı olarak tarihe geçmiştir (Olimpiyat Dünyası Dergisi (1995) sayf. 37-40.).

Daha sonrasında ise 1991 yılının Kasım ayı içerisinde Prag'da gerçekleştirilen toplantıda, ülkemizi temsilen TMOK tarafından seçilmiş olan Tülay Peker ERDOĞAN ve Erdoğan ARIPINAR isimli kişiler ülkemize geri döndüklerinde bir statü hazırlamışlardır. İleriki süreçte 20 Temmuz 1993 tarihinde olimpiyat komitesinin onaylanması durumu gerçekleştirilerek TMOK fair play oluşturulmuş oldu. (Olimpiyat Dünyası Dergisi (1995) sayf. 37-40.)

Yıldırım (2004) Fair-Play olgusunun tanımından söz ederken, sportif faaliyetler sırasında, sportif faaliyetleri gerçekleştiren sporcularımızın yarışma faaliyetleri gerçekleşirken, zorlaşan durumsallıklar da dahi belirlenmiş kural ve kurallara sabır çerçevesinde, tutarlılık ve bilinçliliğin olduğu bir şekilleşme ile uygulamanın gerçekleştirilmesinin gerekliliğini ifade etmiştir. Bu duruma gerekli hassasiyetin gösterilmesi hem sportif faaliyet açısından hem etkinliklere müdahil oyuncular, antrenörler, izleyiciler ve diğer tüm müdahiller açısından ve bunu yanı sıra fair playin ruhunun daha da gelişebilmesi açısından çok kıymetli durumlar olduğu ifade etmek gerekir.

19. yüzyıl İngiltere'sinde de söz konusu olduğu üzere, okullar da beden eğitimi kapsamında gerçekleşen sportif etkinlikler ile, çocuklar ve genç kitlenin

özyapı noktasındaki eğitimlerinin gerçekleştirilmesi için köprü görevi görev araç olarak sunulabilmesi, tüm kademelerdeki öğrencilerin gündelik hayatta uygulanabilecek davranış şekilleri eğitimciler öncülüğünde sebatla uygulatılabilmeli ve bunun yanında güzelce pekiştirilmesinin sağlanması gerekliliği göz ardı edilmemelidir (Yıldırım, 2004).

Pehlivan (2004), okul sporları kapsamında yapılan etkinliklerin yarışmak ve kazanmak sonuçlarına odaklı olmaması gerektiği, eğlenerek güzel bir vakit geçirebilmeye odaklı, çevresel etkilenişimde kişiye bir şeyler katabilerek sportif faaliyetlerin planlanabilmesinin bireylerin gelişimsel özelliklerinde daha eğitici olacağı vurgulanmaktadır. Bu düşünceye çerçevesinde buluşulabileceği, fair playin özünde de sonuç odağının bulunmadığı beklentinin yarışmak veya kazanmak olmadığı fair play ruhunun bireylerin içine işlenmesi amacının taşındığı söz konusudur.

Bazı kişisel özelliklerin bilhassa yumuşak başlı olma ve dışa dönük olma özelliklerinin artması, fair play davranışları noktasında güzel etkileri olan bir durumun gerçekleşmesine sebep olmaktadır. Dışa dönüklük özelliği bulunan kişileri genellikle sosyal kişilikler olarak ifade ettiğimiz için, sosyal kişiliklerin fair play davranışlarını daha fazla benimseyebildiklerini belirtebiliriz. Sezen'in 2009 tarihinde üretmiş olduğu içeriğinde empatiksel olarak tabir edilebilecek bireylerin sosyal davranışlarının diğer bireylere göre olumluluk düzeylerinin fazla olduğu ifade edilmiştir. Buda bize neyi göstermekte oluyor, empatiksel bireylerin fair-play davranışlarını daha da benimseyebilmektedirler (Kapıkıran, 2016).

Kulaksızoğlu'na (2004) göre bireylerin birbirleri ile aralarındaki ahlaki gelişimsel farklılığın eğitime harcanan zamanın fazlaştırılması ile azaltılabileceği ifade edilmektedir. Eğitimin etkisi ile bireylerin ifade edilen ahlaki gelişim düzeylerinin daha üst konuma geçmesi sağlanabilir. Özellikle okul çağı döneminden başlanarak verilebilecek en erken çağdan eğitim verilmeye başlanması ve bu eğitimler için müsabakalar, yarışmalar, kamplar, antremanların yanı sıra okul etkinliklerinde de bilhassa okul derslerinde Fair Play'e uyabilecek davranış biçimlerinin kazanılmasını sağlamak, bu yöndeki düşünce ve tavırlarının gelişimine katkıda bulunmak çok yararlı olacaktır.

Sportif faaliyetlerin ahlaki karar alma davranışlarında pozitif etkilerinin görüldüğü öne sürülmüştür (Gürpınar, 2014). Sevilmiş ve Şirin (2021)'e göre de sportif faaliyetler ilgilenen bireylerin ahlaki yönden eğitilebilmesi hoşgörü, saygı, dürüstlük ve işbirliği gibi temel diyebileceğimiz ahlaki değerlerin benimsetilebilmesi spor müsabakalarının gerçekleştiği alanlarda meydana gelebilme potansiyeli olan birçok şiddetsel durum ve olumsuz öğelerin önüne geçilmesinin temelini oluşturacağını belirtmektedir. Her zaman ifade ettiğimiz sportif faaliyetlerde olumsuz tutumların çözülebilmemesinin en önemli noktası

sportif faaliyetlerle ilgilenen bireylerin karşlarındaki rakiplerini görebilecekleri kötü kavramların çok dışında onları oyunun bir parçası olarak görebilmeleri, mücadelenin sonucuna ve galip gelen bireye gerekli saygıyı gösterebilme yetilerinin geliştirilebilmesine bağlıdır. Değer verilecek durumun yarışabilmek, mücadele edebilmek ve faaliyete katılabilmek olduğunun sporculara, öğrencilere ve akabinin de toplumun tüm bireyelerine anlatılması gerekmektedir. Ayrıca ifade edilmesi gerekilebilecek bir durum da sportif aktivitelere devamlı katılımın sağlanması durumunun ahlaki özelliklerin gelişmesine olumlu etkilerinin olduğu ifade edilmiştir (Woods, 2011).

Çalışma içeriğimizi oluşturan “Türkiye’de Sporda Fair Play Kavramı” konu başlığımıza ilişkin olarak araştırmanın genel amacını ve araştırmamıza ilişkin bulgularımıza dair genel bir değerlendirmede bulunarak sonuç kısmımızı oluşturacak olursak;

Fair Play kavramının eski çağlarda ortaya çıkması ve tarihsel sürecine değindiğimiz kısımlarda bu kavramın öneminden ziyade nasıl ortaya çıktığı, ne tür sportif aktivitelere hangi kavramlarla ifade edildiği ne tür anlamlar yüklendiği, bu sürecin akabinin de literatür de son halini almış olduğu fair play kelime grubuna nasıl ulaşılmış olduğu hususlarında gerekli bilgi edinimini gerçekleştirmiş bulunduk.

Konu içeriğimizi oluşturan fair play kavramının sporda ne denli önemli bir kavram olduğu, sporcular, antrenörler, hakemler ve taraftarlar açısından hiçbir suretle yadsınamaz bir gerçek olduğu, fair playin sporda dürüstlük, saygı, eşitlik ve centilmenlik gibi değerleri içeren bir kavram oluşu da fair play kavramını sporun temel taşlarından biri haline getirmektedir. Fair Play’in sporun daha zevkli bir hale getirilebilmesi gibi bir işlevi bulunmaktadır. Fair Play’in adil oyun kavramını ifade etmesi, rakibe, hakeme, oyuna, arkadaşlarına hürmet göstermeyi ifade etmesi gibi bu tutuma ilişkin belirtili kavramlar fair playin önemli bileşenleridir.

Türkiye’de Sporda Fair Play kavramını genel anlamda bakacak olursak, fair play noktasında ülkemizde yaşanmış güzel örneklerin yanı sıra, diğer tüm dünya ülkelerinde gerçekleştiği gibi maalesef ki ülkemizde de fair play noktasında ihlaller yaşandığı şahit olduğumuz durumlardan biridir.

Ülkemizde fair play konusu, sporun farklı branşlarında bazı vakitler tartışma konusu olabilmıştır. Özellikle bu branşlar içerisinde futbol gibi rekabetin yoğun yaşandığı bir spor dalında, hakem kaynaklı hatalar, haksızlığa sebep olabilecek rekabet anlayışı, taraftar olayları ve şiddet gibi durumları fair play kavramının önüne geçebilecek derece de olabilmekte ve bu kavramı sorgulatabilmektedir. Örneğin, gerçekleştirilen müsabakalarda rakip takımın oyuncularına yönelik olarak yapılan sportmenlik olgusuna aykırı davranışlar, verilen kararlar

neticesinde hakemlere gerçekleştirilen abartı itirazlar ve ne yazık ki zaman zaman taraftar gruplarının müsabakaların gerçekleştirildiği ortamda şiddet içeren olaylara karışması gibi durumlar fair play kavramının ne kadar önemli bir kavram olduğunu bizlere hatırlatmakta ve çoğu kez ülkemiz açısından ne denli zorluklarla korunabildiğini göstermektedir.

İnsanın söz konusu olduğu bir ortamda psikolojik davranışları ve mücadele ruhunu spordan ayırmak ya da ayrı düşünmek uygulanabilir bir durum değildir. Bu durumun neticesinde müsabakayı kaybetmeme duygusu fair playin ruhuna ters sonuçlar doğurabilmektedir. Toplum içerisinde sporun her dalında fair play kavramı doğru ve etkin bir şekilde hissettirebilirse fair play kavramı kötü olabilecek tüm davranışların yok edilebilmesini sağlayabilecektir. Fair Play kavramını, herhangi bir zorunluluk yahut yaptırım gibi empoze etmeyip sporun içerisinde bulunan tüm aktörlere, spora güzellik katan bir obje olarak gösterebilmek, oluşabilecek her türlü olumsuzlukların önüne geçilebileceğini gösterecektir. Bu nedenle insanlık kavramı kadar köklü bir geçmişe sahip sporun içinde olan gerek kazanma arzusu gerekse mücadelecilik yapısı kötü sonuçları bazı zamanlar yaşatsa da etik olmayan davranışlar sergilenmemeli ve toplum için, sporun birleştirici gücünün yitirilmemesi için herkesin her toplumdaki, her spordan olan sporcuların centilmence bir tutum sergilemesi bu noktada çok önemlidir.

İfade edilen bu olumsuzlukların yanı sıra Türk sporunda fair playe verilen önemi gösteren bir çok olumlu örneğin bulunmakta olduğu da göz ardı edilemeyecektir. Fair playin baş aktörü olarak nitelendirebileceğimiz sporcuların rakiplerine saygı göstermesi, centilmence davranışlar sergilemesi ve taraftarların dostça bir rekabet ortamı oluşturmaya çalışması gibi örnekler, fair playin Türkiye’de var olduğunu göstermekle ayrıca desteklendiğini de görmemize örnek olmaktadır.

Sonuç olarak, diğer tüm dünya ülkelerinde olduğu gibi Türkiye’de de fair play kavramının sporun vazgeçilmez bir parçası olduğu kabul edilmesi gereken bir gerçek olup, bazen olumsuz örneklerle sınanabileceği de şahit olunabilecek bir durumdur. Bu olumsuz durumlarla mücadele edilerek, sporun her seviyesinde özellikle genç sporcular özelinde fair playin önemi vurgulanmalı ve desteklenmelidir. Bu sayede spor, sadece müsabakaların sonucu ile değil aynı zamanda baş aktör sporcuların ve taraftarların birbirlerine olan saygısı ile de anlam kazanacaktır.

KAYNAKÇA

- Apaydın, M. B., & Sitti, S. (2022). Covid-19 Salgını Döneminde Spor ve Sosyal Yaşam Merkezi Üyelerinin Egzersiz Bağımlılığının Araştırılması. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 9(3), 313-322.
- Ateşoğlu, M. (1974). “*Sporda Erdemlilik “Fair Play”*” Başbakanlık Yayınları, Ankara.
- Can, C. & Can, H. "Fair Play'in Dünyası Yok!", Fanatik Gazetesi, 1 Mayıs 1999.
- Dikme A: *Hentbol Kadınlar 1. Lig Sporcularının Fair Play'e Yönelik Tutumları İle Empatik Eğilim Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Güncellenmesi*. Elazığ Üniv, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Elazığ, 2021.
- Erdemli, A. (1996). *İnsan, Spor ve Olimpizm*. Sarmal Yayınevi, İstanbul.
- Erdemli, A. (2006). “*Temel Sorunlarıyla Spor Felsefesi*” E Yayınları, İstanbul.
- Eitzen, S.D. (2006). Fair and foul. Rowman & Littlefield Publishers, USA.
- Kaidal, A. Badaki, O.L. and Sanusi, A.A. (2014). *Sports and conflict prevention; the way forward for global peace. Journal of Sports and Physical Education*, 1 (7), 18-21.
- Küçükateken V: *Amatör Kulüplerde Futbol Oynayan Sporcuların Fair Play Anlayışlarının İncelenmesi*. Karamanoğlu Mehmet Bey Üniv, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Karaman, 2019.
- Koroğlu, Y., & Sitti, S. (2023). Examination of the job satisfaction and occupational burnout of physical education teachers based on certain variables according to the type of school they work in. *Revista de Gestão e Secretariado*, 14(10), 17715-17726.
- Loland, S. (2002). *Fair play in sport: A moral norm system*. London: Routledge.
- Olimpiyat Dünyası Dergisi, (1995). sayfa.37-40.
- Orhun, A. (1992). *Fair play okul sporunda bir eğitim ilkesidir*. Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri II. Ulusal Kongresi Bildirileri 20-22 Kasım. Yayın No:3. Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu Yayınları, Ankara.
- Öngel, H. B. (1997). “*Sporda Etik Değerler Açısından Doping*”, Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2,2.
- Pehlivan, Z. (2004). *Fair Play Kavramının Geliştirilmesinde Okul Sporunun Yeri ve Önemi*. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 11 (2), 49-53.
- Pehlivan, Z. (2004). “*Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*” Hacettepe Üniversitesi.
- Sitti, S., & KÖROĞLU, Y. (2023). The Effect of Plyometric Training on Speed, Agility and Balance Performance of Adolescent Volleyball Players. *Journal of Education and Recreation Patterns*, 4(2), 667-679.

- Sitti, S., & Apaydın, M. B. (2023). Basketbolcuların Branşa Yönelik Tutum ve Sağlıklı Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1-Cumhuriyet'in 100. Yılı Özel Sayısı), 485-494.
- Şahin, M. (1997) “*Spor Ahlakı ve Sorunları*”, Evrensel Basım Yayın, İstanbul, 1997.
- Şahin, M. (1998). Spor ahlakı ve sorunları. İstanbul: Evrensel.
- Sezen, G. (2003). *Profesyonel ve Amatör Futbolcuların Fair Play Anlayışları Üzerine Bir Araştırma*. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı.
- T.C. Genelkurmay Başkanlığı K.K.K. (2005). “*Sporda Erdemlik Fair Play*” Ankara.
- TMOK, (1997). *TMOK Tarihi Kitabı* , TMOK Yayınları.
- TMOK, (1998). “*Olimpik Hareket*”, TMOK Yayınları.
- Yetim, A. (2006). *Sosyoloji ve Spor*. İstanbul. MORPA Kültür Yayınları Ltd. Ş.
- Yıldıran, İ. Yetim, A. ve Senel, Ö. (1996). *Farklı Cinsiyetteki Lise Öğrencilerinin Beden Eğitimi Dersinden Beklentileri*. Bed. Eğt. Spor Bil. Der. I(1), 52-57.
- Yıldıran, İ. (1992). “*Sporda “Fair Play” Kavramının Tarihsel Boyutları*” Spor Bilimleri II. Ulusal Kongresi Bildirileri, Spor Bilimler ve Teknolojisi Yayınları, Ankara.
- Yıldıran, İ. (2004). “*Fair Play*”: *Kapsamı, Türkiye’deki Görünümü ve Geliştirme Perspektifleri*. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi 4.3-16.
- Yıldıran, İ. (2002). *Fair Play: Kapsamı, Türkiye’deki Görünümü ve Geliştirme Perspektifleri*. 7.Uluslararası Spor Bilimleri Kongresine Sunulan Bildiri (Teksir), 17- 29 Ekim, Antalya.
- Yıldız, D. (1979). *Türk Spor Tarihi*, İstanbul: Eko Matbaası.

8. Bölüm

ORTAOKUL DÜZEYİNDE BEDEN EĞİTİMİ DERSİNİN ÖZ GÜVEN GELİŞİMİNE ETKİLERİNİN ANALİZİ

Varol TUTAL¹

¹ Malatya Turgut Özal Üniversitesi/Sağlık Bilimleri Fakültesi, v.tutal@ozal.edu.tr

Giriş

Beden eğitimi dersi, öğrencilere sadece fiziksel yetenekler kazandırmakla kalmaz, aynı zamanda sosyal ve duygusal gelişimlerini de önemli ölçüde destekler. Özellikle ortaokul dönemi, bireylerin kimlik gelişiminde ve öz güven oluşumunda kritik bir evredir. Bu dönemde öğrenciler, kim olduklarını, hangi becerilere sahip olduklarını ve toplumsal normlara nasıl uyum sağladıklarını keşfederler. Beden eğitimi dersi, bu süreçte önemli bir rol oynar; çünkü fiziksel aktivite, öğrencilerin kendilik algısını ve öz güvenini doğrudan etkileyen bir ortam sunar.

Öz güven, bireylerin kendi yetenekleri ve başarıları hakkındaki inançlarını ifade eder ve sosyal ilişkilerden akademik başarıya kadar birçok alanda etkilidir (Bandura, 1997). Ortaokul çağındaki öğrenciler, bu dönemde sıklıkla dış görünüş, fiziksel yeterlilik ve sosyal kabul gibi konularla ilgili kaygılar taşırlar. Beden eğitimi dersi, bu kaygıların üstesinden gelmek ve öğrencilerin kendilerini daha değerli hissetmeleri için fırsatlar sunar. Fiziksel aktiviteler ve sporlar, başarı ve rekabet ortamları sağlar; bu da öğrencilerin kendilerine güvenmelerini artırır.

Araştırmalar, düzenli fiziksel aktivitenin ve sporun öz güven üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Wankel ve Kreisel (1994),(Çakıcı ve Aksoy 2023, Kayantaş ve ark. 2022, Bozkurt ve ark.2015) beden eğitimi derslerine aktif katılımın, öğrencilerin öz güven seviyelerini yükselttiğini belirlemişlerdir. Ayrıca, Sallis ve arkadaşları (2000), beden eğitimi dersinin, öğrencilerin sosyal etkileşimlerini ve grup dinamiklerini geliştirmede önemli bir rol oynadığını ifade etmişlerdir. Öğrencilerin birlikte çalışarak elde ettikleri başarılar, bireylerin kendilerini yetkin hissetmelerine katkıda bulunur.

Beden eğitimi derslerinde uygulanan çeşitli öğretim yöntemleri, öğrencilerin öz güven gelişimini farklı şekillerde etkileyebilir. Örneğin, kooperatif öğrenme yaklaşımları, öğrencilerin grup içinde işbirliği yaparak sosyal destek almalarını ve başarılarını paylaşmalarını teşvik eder. Johnson ve Johnson (1994), bu tür bir yaklaşımın, bireylerin kendilerine olan güvenlerini artırdığını vurgulamaktadır. Ayrıca, öğretmenlerin pozitif geri bildirim vermesi, öğrencilerin başarısını pekiştirir ve öz güvenin artmasına yardımcı olur (Hattie & Timperley, 2007, Kızılkoca 2022, Çağlayan ve Gül 2017, Çağlayan 2008, Çakıcı ve Aksoy 2023).

Öz güvenin artması, sadece bireysel başarı ile ilgili değildir; aynı zamanda sosyal ilişkilerde de kendini gösterir(Tan ve Tan, 2016,Saracaloğlu ve ark. 2012). Öğrenciler, beden eğitimi derslerinde kazandıkları başarılar sayesinde, sosyal etkileşimlerinde daha cesur ve proaktif hale gelirler(Certel ve ark.2020). Bu durum, öğrencilerin sosyal becerilerinin gelişmesine ve daha sağlıklı sosyal ilişkiler kurmalarına katkı sağlar.

Beden eğitimi dersi, ortaokul çağındaki bireylerin öz güven gelişimine önemli katkılar sağlamaktadır(Bahadır ve Certel 2016). Bu dersler, öğrencilerin fiziksel

becerilerinin yanı sıra sosyal etkileşimlerini, takım çalışmalarını ve kendilik algılarını güçlendiren bir platform sunar. Eğitimcilerin, beden eğitimi derslerini bu bağlamda planlamaları, öğrencilerin duygusal ve sosyal gelişimlerine büyük katkı yapacaktır.

Öz Güven Kavramı

Öz güven, bireyin kendi yeteneklerine, değerliliğine ve başarılarına dair sahip olduğu inanç olarak tanımlanır. Albert Bandura'nın (1997) öz yeterlilik teorisi çerçevesinde, öz güvenin bireyin davranışlarını, duygusal durumunu ve genel yaşam tatminini etkilediği görülmektedir. Öz güven, sadece akademik başarı ile sınırlı kalmayıp, sosyal ilişkiler ve fiziksel aktivitelerle de şekillenmektedir. Ortaokul dönemi, bireylerin kimlik gelişiminde ve öz güven oluşumunda kritik bir evreyi temsil eder. Bu dönemde öğrenciler, çevreleriyle etkileşimde bulunarak kendilik algılarını ve sosyal kimliklerini oluştururlar.

Öz güven, bireylerin kendilerine olan inançları doğrultusunda risk almalarını ve yeni deneyimlere açık olmalarını sağlar. Ortaokul çağındaki öğrenciler, bu dönemde sosyal kabul, fiziksel yeterlilik ve akademik başarı gibi konularla ilgili kaygılar taşırlar. Beden eğitimi dersleri, bu kaygıların aşılması ve öğrencilerin kendilerini daha değerli hissetmeleri için önemli fırsatlar sunar. Fiziksel aktivite ve spor, öğrencilerin kendi yeterliliklerini keşfetmelerini ve başarı duygusunu tatmalarını sağlar. Bu durum, bireylerin öz güvenlerini artırarak daha sosyal ve proaktif bireyler olmalarına yardımcı olur.

Beden eğitimi dersleri, grup çalışmaları, takım sporları ve bireysel etkinlikler gibi farklı öğrenme fırsatları sunar. Öğrenciler, bu aktiviteler aracılığıyla sadece fiziksel becerilerini geliştirmekle kalmaz, aynı zamanda sosyal etkileşim becerilerini de güçlendirirler. Kooperatif öğrenme yöntemleri, öğrencilerin birbirleriyle işbirliği yaparak başarı elde etmelerini teşvik eder. Bu süreçte alınan olumlu geri bildirimler, öğrencilerin kendilerine olan güvenlerini pekiştirir (Hattie ve Timperley, 2007, Çetin ve ark. 2010).

Öz güvenin gelişimi, öğrencilerin genel yaşam kalitesini de etkiler. Yüksek öz güvene sahip bireyler, daha iyi sosyal ilişkiler kurma, yeni deneyimlere daha açık olma ve zorluklarla başa çıkma yeteneğine sahip olurlar. Ayrıca, öz güvenin akademik başarı ile ilişkisi de önemli bir araştırma konusudur. Öz güveni yüksek olan öğrenciler, öğrenme süreçlerine daha etkin katılırlar ve genellikle daha başarılı sonuçlar elde ederler. Bu durum, beden eğitimi dersinin öğrencilerin öz güven gelişimindeki rolünü daha da önemli hale getirir.

Literatür incelendiğinde Özdemir ve Korkmaz (2016) beden eğitiminin öğrencilerin öz güvenine etkisini ele alan bir çalışma sunmaktadır. Bu çalışma, beden eğitimi derslerinin öğrencilerin kendilik algısını güçlendirdiğini ve sosyal etkileşimlerini artırdığını ortaya koymaktadır. Ayrıca, Çevik ve Yıldız (2020)

tarafından gerçekleştirilen bir araştırma, fiziksel aktivite ile öz güven arasında olumlu bir ilişki bulmuştur. Bu tür çalışmalar, beden eğitimi dersinin öğrencilerin öz güven gelişimine olan katkılarını daha iyi anlamamıza yardımcı olmaktadır.

Öz güven, bireylerin genel yaşam kalitesini ve sosyal ilişkilerini etkileyen temel bir bileşendir. Öz güvenin yüksek olduğu durumlarda bireyler, kendilerini daha yetkin ve başarılı hissederler; bu da yaşamın çeşitli alanlarında, özellikle sosyal etkileşimlerde daha aktif olmalarına olanak tanır. Öz güven, bireyin kendilik algısını, karar verme süreçlerini ve stresle başa çıkma yeteneklerini doğrudan etkiler. Bu nedenle, öz güvenin geliştirilmesi, özellikle ergenlik dönemi gibi kritik bir evrede büyük önem taşımaktadır.

Ortaokul dönemi, bireylerin kimliklerinin şekillendiği, sosyal becerilerinin geliştiği ve öz güvenin temellerinin atıldığı bir süreçtir. Bu dönemde, gençler kendi yeteneklerini keşfetmeye, sosyal ilişkiler kurmaya ve bağımsızlıklarını geliştirmeye yönelik önemli adımlar atmaktadırlar. Bu bağlamda, beden eğitimi dersleri, öğrencilere öz güvenlerini geliştirebilecekleri eşsiz bir ortam sunmaktadır. Beden eğitimi dersleri, hem fiziksel hem de sosyal becerilerin gelişimini destekleyen aktiviteleri içerir ve öğrencilerin kendilerini ifade etmeleri için bir platform sağlar.

Beden eğitimi dersleri, fiziksel aktivitelerin yanı sıra sosyal etkileşimleri de teşvik etmektedir. Öğrenciler, takım sporları, grup oyunları ve çeşitli etkinlikler aracılığıyla birbirleriyle etkileşimde bulunur. Bu süreç, öğrencilerin sosyal becerilerini geliştirmelerine ve birbirleriyle işbirliği yapmalarına yardımcı olur. Kooperatif öğrenme yöntemleri, öğrencilerin birlikte çalışarak ortak hedeflere ulaşmalarını sağlar. Bu tür bir ortam, sosyal destek sağlarken, bireylerin kendilerine olan güvenlerini artırır. Johnson ve Johnson (1994) gibi araştırmacılar, kooperatif öğrenmenin öz güveni artıran etkilerini vurgulamaktadır.

Ayrıca, beden eğitimi derslerinde alınan olumlu geri bildirimler de öz güvenin gelişiminde önemli bir rol oynamaktadır. Öğretmenlerin öğrencilerin başarılarını takdir etmesi ve cesaretlendirici geri dönüşler vermesi, öğrencilerin kendilerine olan inançlarını pekiştirir. Pozitif geri bildirim, öğrencilerin öğrenme süreçlerine daha aktif katılmalarını teşvik ederken, aynı zamanda başarısızlık korkusunu da azaltır (Hattie & Timperley, 2007, Çankaya ve Tan 2010). Bu tür bir destekleyici öğrenme ortamı, öğrencilerin kendilerini daha güvende hissetmelerine ve yeni zorluklarla yüzleşme isteğini artırmalarına yardımcı olur.

Ortaokul döneminde beden eğitimi dersleri, öğrencilerin öz güvenlerini geliştirmeleri için kritik bir ortam sunmaktadır. Bu dersler, fiziksel aktivitelerin yanı sıra sosyal etkileşimleri de teşvik ederek, bireylerin kendilik algılarını güçlendirmekte ve genel yaşam kalitelerini artırmaktadır. Eğitimcilerin beden

eğitimi derslerini, öğrencilerin öz güvenlerini artıracak şekilde yapılandırılmaları, onların sadece fiziksel becerilerini değil, sosyal ve duygusal gelişimlerini de destekleyecektir. Bu süreç, öğrencilerin gelecekte daha bağımsız, kendine güvenen ve başarılı bireyler olmalarına katkı sağlayacaktır.

Beden Eğitimi ve z Güven İlişkisi

Beden eğitimi dersleri, öğrencilerin fiziksel yeterliliklerini artırmanın yanı sıra, sosyal becerilerini geliştirmelerine de olanak tanır. Bu dersler, takım çalışması, liderlik ve problem çözme gibi kritik sosyal yeteneklerin kazandırılmasında önemli bir rol oynar (Sallis ve ark., 2000). Özellikle ortaokul döneminde, öğrencilerin sosyal çevrelerinde daha etkin bireyler olmalarını sağlayacak bu beceriler, öz güvenlerini artırmada etkili bir araçtır.

Düzenli fiziksel aktivite ve sporun, bireylerin öz güveni üzerindeki olumlu etkisi pek çok araştırma ile kanıtlanmıştır. Örneğin, Wankel ve Kreisel (1994) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, beden eğitimi derslerine aktif katılım gösteren öğrencilerin, katılmayanlara oranla belirgin şekilde daha yüksek öz güven seviyelerine sahip oldukları bulunmuştur. Bu durumun temel nedenleri arasında, beden eğitimi derslerinde elde edilen başarıların öğrencilerin kendilik algısını güçlendirmesi yer almaktadır. Öğrenciler, spor veya fiziksel etkinliklerde gösterdikleri başarılar sayesinde kendi yeteneklerine dair olumlu bir bakış aırısı geliştirmekte ve bu da genel öz güvenlerini artırmaktadır.

Beden eğitimi dersleri, öğrencilerin sosyal becerilerini geliştirmekle kalmaz, aynı zamanda onların fiziksel yeterliliklerini de artırır. Bu bağlamda, öğrenciler bireysel ve grup aktivitelerinde yer alarak hem sosyal etkileşimde bulunur hem de duygusal dayanıklılık kazanırlar. Araştırmalar, bu tür sosyal etkileşimlerin, öğrencilerin öz güvenlerini artırdığını ortaya koymaktadır (elik, 2018). Takım oyunları, grup aktiviteleri ve yarışmalar, öğrencilerin başarı duygusunu deneyimlemelerini sağlar ve bu başarılar, bireylerin kendilerini daha değerli hissetmelerine katkıda bulunur.

Beden eğitimi derslerinde elde edilen olumlu deneyimler, öğrencilerin sosyal ilişkilerinde de kendini gösterir. z güveni yüksek bireyler, sosyal ortamlarda daha cesur ve aktif olma eğilimindedirler. Bu, onların arkadaşlık ilişkilerini güçlendirir ve sosyal çevrelerinde daha etkili bir şekilde yer almalarına yardımcı olur (Yıldırım, 2020). Ayrıca, beden eğitimi derslerinin sağladığı olumlu geri bildirim ve destekleyici ğretim yöntemleri, öğrencilerin kendilerine olan inançlarını artırır.

Beden eğitimi dersleri, öğrencilerin fiziksel ve sosyal gelişimlerine önemli katkılar sağlarken, öz güvenin artmasında da kritik bir rol oynamaktadır. Düzenli

fiziksel aktivite ve grup etkileşimleri, öğrencilerin kendilik algısını güçlendirmekte ve onları sosyal hayatta daha etkin bireyler haline getirmektedir.

Eğitimsel Yöntemler ve Etkileri

Beden eğitimi dersinde uygulanan çeşitli eğitim yöntemleri, öğrencilerin öz güven gelişimini önemli ölçüde etkileyebilir. Bu yöntemler, öğrencilerin sosyal etkileşimlerini artırırken, aynı zamanda fiziksel becerilerini geliştirmelerine de yardımcı olur. Aşağıda, beden eğitimi derslerinde kullanılan bazı yöntemler ve bu yöntemlerin öz güven üzerindeki etkileri detaylı bir şekilde ele alınacaktır.

Kooperatif öğrenme, beden eğitimi derslerinde sıklıkla tercih edilen bir yöntemdir. Bu yaklaşım, öğrencilerin grup içinde birlikte çalışarak başarılarını paylaştıkları bir ortam oluşturur. Johnson ve Johnson (1994) tarafından yapılan araştırmalar, kooperatif öğrenmenin sosyal destek sağladığını ve bireylerin kendilerine olan güvenlerini artırdığını ortaya koymaktadır. Öğrenciler, grup aktivitelerinde birlikte hareket ettiklerinde, hem sosyal becerilerini geliştirirler hem de başkalarıyla etkileşimde bulunarak kendilerini daha değerli hissederek. Grup içinde verilen destek ve paylaşılan başarılar, bireylerin öz güvenlerini pekiştirir ve sosyal etkileşimde bulunma isteğini artırır.

Pozitif geri bildirim, beden eğitimi derslerinde öz güveni artırmanın bir başka etkili yoludur. Öğretmenlerin öğrencilerin başarılarını takdir etmesi, olumlu bir öğrenme ortamı oluşturur ve öğrencilerin kendilerine olan güvenlerini artırır (Hattie & Timperley, 2007). Öğrenciler, aldıkları olumlu geri bildirimlerle motivasyonlarını artırırken, başarısızlık korkusunu da azaltırlar. Bu durum, öğrencilerin daha fazla çaba göstermelerine ve risk almalarına yol açar. Ayrıca, öğretmenlerin olumlu geri bildirimleri, öğrencilerin kendilerini değerlendirmelerine yardımcı olur ve kişisel hedeflerine ulaşma konusunda cesaretlendirir.

Hedef belirleme, öz güvenin geliştirilmesinde önemli bir rol oynamaktadır. Öğrencilerin ulaşılabilir hedefler koymaları teşvik edildiğinde, bu hedeflere ulaşmanın getirdiği tatmin duygusu, öz güveni artırır (Locke & Latham, 2002). Öğrenciler, belirli bir süre içinde ulaşmak istedikleri hedefler koyarak, bu hedeflere ulaşma çabası içinde kendilerini geliştirirler. Hedef belirleme süreci, öğrencilerin öz disiplin kazanmalarını sağlarken, başarılarını da somut bir şekilde görmelerine yardımcı olur. Hedeflerini gerçekleştiren öğrenciler, bu başarılar sayesinde kendilerine olan inançlarını artırır ve gelecekteki zorluklarla başa çıkma konusunda daha donanımlı hissederek.

Ayrıca, beden eğitimi derslerinde kullanılan oyun ve aktiviteler de öğrencilerin öz güven gelişimine katkıda bulunur. Spor oyunları, öğrencilerin fiziksel becerilerini geliştirmelerine ve aynı zamanda sosyal etkileşimde

bulunmalarına olanak tanır. Takım sporları, bireylerin takım içinde görev ve sorumluluk alarak, kendilerini daha yetkin hissetmelerini sağlar. Bu tür etkinlikler, öğrencilerin hem fiziksel hem de sosyal becerilerini geliştirmelerine yardımcı olurken, öz güvenlerini de artırır.

Beden eğitimi derslerinde uygulanan eğitimsel yöntemler, öğrencilerin öz güven gelişimini olumlu yönde etkilemektedir. Kooperatif öğrenme, pozitif geri bildirim ve hedef belirleme gibi yöntemler, öğrencilerin kendilerine olan inançlarını güçlendirir ve sosyal etkileşimlerini artırır. Bu bağlamda, beden eğitimi öğretmenlerinin bu yöntemleri etkin bir şekilde kullanmaları, öğrencilerin duygusal ve sosyal gelişimlerine büyük katkı sağlayacaktır.

Sonuç

Ortaokul düzeyinde beden eğitimi dersinin, öğrencilerin öz güven gelişimine sağladığı katkılar, hem akademik hem de sosyal hayatları açısından son derece önemlidir. Bu dersler, sadece fiziksel becerileri geliştirmekle kalmaz, aynı zamanda sosyal etkileşimleri ve takım çalışmalarını teşvik eden bir ortam sunar. Öğrenciler, beden eğitimi derslerinde farklı spor aktiviteleri ve oyunlar aracılığıyla hem fiziksel hem de psikolojik açıdan kendilerini keşfetme fırsatı bulurlar.

Beden eğitimi derslerinin öz güven gelişimindeki rolü, sosyal etkileşimlerle doğrudan ilişkilidir. Bu derslerde öğrenciler, grup içinde çalışarak, takım ruhunu geliştirir ve birlikte hareket etmenin önemini öğrenirler. Kooperatif öğrenme yöntemleri, öğrencilerin birbirleriyle etkileşimde bulunarak ortak hedeflere ulaşmalarını sağlar. Johnson ve Johnson (1994), kooperatif öğrenmenin, bireylerin kendine güvenlerini artıran bir sosyal destek mekanizması oluşturduğunu vurgulamaktadır. Bu tür bir ortamda öğrenciler, başkalarının katkılarını ve desteklerini deneyimleyerek kendilerine olan inançlarını güçlendirirler.

Beden eğitimi dersleri ayrıca, öğrencilerin fiziksel yeteneklerini geliştirmelerine olanak tanırken, bu gelişim süreci de öz güven üzerinde olumlu bir etki yaratır. Fiziksel becerilerin artırılması, öğrencilerin kendilerini daha yetkin hissetmelerine ve spor gibi aktivitelere daha fazla katılım göstermelerine yol açar. Wankel ve Kreisel (1994), beden eğitimi derslerine katılan öğrencilerin, fiziksel aktivitelerde daha fazla başarı elde ettiklerini ve bu durumun öz güvenlerini artırdığını bulmuşlardır. Başarı duygusu, öğrencilerin kendi yeteneklerine olan inançlarını güçlendirir ve onları daha cesur hale getirir.

Öz güvenin artması, öğrencilerin sosyal ilişkilerinde de belirgin bir iyileşme sağlar. Öz güveni yüksek olan bireyler, sosyal ortamlarda daha rahat davranır ve yeni arkadaşlıklar kurmaya daha açıktır. Beden eğitimi derslerinde yaşanan

olumlu deneyimler, öğrencilerin sosyal kabul duygularını artırarak sosyal etkileşimlerinde daha proaktif olmalarını sağlar (Çelik, 2018). Bu durum, öğrencilerin genel yaşam kalitelerini de artırır ve duygusal dayanıklılık kazanmalarına yardımcı olur.

Eğitimcilerin, beden eğitimi derslerinin içeriğini ve öğretim yöntemlerini öz güveni artıracak şekilde tasarlamaları, öğrencilerin gelişimlerine büyük katkı yapacaktır. Örneğin, öğretmenlerin öğrencilerin başarılarını takdir etmesi ve pozitif geri bildirim sağlaması, öğrencilerin motivasyonunu artırarak öz güven gelişimlerine destek olur (Hattie & Timperley, 2007, Kızılkoca ve Tokgöz 2023). Ayrıca, öğretmenlerin öğrencilerin bireysel hedefler koymalarını teşvik etmesi, bu hedeflere ulaşmanın getirdiği tatmin duygusu ile öz güvenlerini pekiştirmelerine yardımcı olur (Locke & Latham, 2002).

Ortaokul düzeyinde beden eğitimi dersinin, öğrencilerin öz güven gelişimine önemli katkılar sağladığı açıkça görülmektedir. Bu dersler, yalnızca fiziksel becerileri geliştirmekle kalmayıp, aynı zamanda öğrencilerin sosyal etkileşimlerini artırarak, takım çalışmasını teşvik eden bir platform işlevi görmektedir. Özellikle bu yaş dönemindeki öğrenciler için sosyal kabul ve arkadaşlık ilişkileri büyük bir önem taşımaktadır. Beden eğitimi dersleri, grup dinamiklerini güçlendiren aktiviteler sunarak, öğrencilerin birbirleriyle etkileşim kurmalarına ve sosyal bağlarını güçlendirmelerine yardımcı olur.

Beden eğitimi derslerinde kazanılan fiziksel beceriler, öğrencilerin kendilik algılarını güçlendirir (Aslan 2023, Yurtseven ve ark. 2024). Öğrenciler, spor yaparken veya fiziksel aktivitelerde bulunurken, kendi potansiyellerini keşfetme fırsatı bulurlar. Bu süreç, bireylerin kendilerine olan inançlarını pekiştirir ve başarı duygusunu artırır. Öz güveni yüksek olan öğrenciler, sadece fiziksel alanda değil, sosyal ve akademik ortamlarda da daha aktif ve cesur davranma eğilimindedir. Bunun yanı sıra, beden eğitimi dersleri, stres yönetimi ve duygusal dayanıklılık gibi önemli becerilerin gelişmesine de katkı sağlar. Bu bağlamda, öğrenciler, zorluklarla başa çıkma yeteneklerini geliştirir ve sosyal ortamlarda daha etkili bir şekilde yer alabilirler.

Eğitimcilerin beden eğitimi derslerini etkin bir şekilde uygulamaları, öğrencilerin sadece spor alanındaki yetkinliklerini değil, aynı zamanda genel yaşam becerilerini de geliştirecektir. Öğretim yöntemlerinin, öğrencilerin öz güvenlerini artıracak biçimde tasarlanması, bu süreçte kritik bir rol oynamaktadır. Pozitif geri bildirim, kooperatif öğrenme ve hedef belirleme gibi stratejiler, öğrencilerin motivasyonunu artırarak, öz güvenlerini pekiştirir. Eğitimcilerin bu noktada alacakları önlemler ve geliştirecekleri yaklaşımlar, öğrencilerin öz güven düzeylerini artıracak ve gelecekte daha başarılı, mutlu ve topluma katkıda bulunan bireyler olmalarına zemin hazırlayacaktır.

Sonuç olarak, beden eğitimi dersi, ortaokul düzeyindeki öğrencilerin fiziksel, sosyal ve duygusal gelişimlerine çok boyutlu bir katkı sunmaktadır. Bu derslerin müfredatında yer alan etkinliklerin, ğrenci merkezli bir yaklaşımla planlanması, onların tüm potansiyellerini gerçekleştirmelerine yardımcı olacaktır. Böylece, beden eğitimi dersleri, yalnızca spor yapma fırsatı sunmakla kalmayıp, aynı zamanda öğrencilerin kendilerini tanımlarına, sosyal becerilerini geliştirmelerine ve öz güvenlerini artırmalarına katkıda bulunarak, onların gelecekteki başarılarının temelini atmaktadır.

Kaynakça

- Altan, A. (2019). "Beden Eğitimi Derslerinde Öğrenme Yöntemleri ve Öğrenci Başarısına Etkileri." *Journal of Education and Training Studies*, 7(4), 45-56.
- Aslan, T. V. Lise Öğrencilerinin Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonlarının İncelenmesi. *Journal of Global Sport and Education Research*, 6(2), 40-53.
- Bahadır, Z., & Certel, Z. (2016). Beden eğitimi öğretmenlerinin örgütsel sessizlikleri ile örgütsel adanmışlıklarının incelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(1), 133-146.
- Bozkurt, V., Tan, Ç., Süslü, R., Gölge, C., & Barut, Y. (2015). Öğretmenlerin Algılarına Göre İlkokul Ve Ortaokul Müdürlerinin Kültürel Liderlik Davranışlarını Gösterme Düzeyleri (Batman İl Örneği). *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, (25), 257-277.
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York: W.H. Freeman.
- Certel, Z., Bahadır, Z., & Çelik, B. (2020). Ortaokul Öğrencilerinin Beden Eğitimi Dersi Sportmenlik Davranışları. *Spor ve performans araştırmaları dergisi*, 11(3), 221-230.
- Çankaya, İ. H., & Tan, Ç. (2010). Effect of cyber bullying on the distrust levels of pre-service teachers: considering internet addiction as a mediating variable. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 9, 1634-1640.
- Çağlayan, H. S., & Gül, M. A. Ö. (2017). Fiziksel aktivitelerin üniversite öğrencilerinin affedicilik düzeylerine etkisi. *Uluslararası Eğitim Bilimleri Dergisi*, (11), 314-322.
- Çağlayan, H. S. (2008). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Genel Öğrenme Stratejilerini Kullanma Düzeyleri. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 13(2), 13-28.
- Cakici, H. A., & Aksoy, Y. (2023). An analysis of online education perception among faculty of sports sciences students following the February 6th Turkey earthquake. *Journal of ROL Sport Sciences*, 4(3), 945-963.
- Çakıcı, H. A., & Aksoy, Y. (2023). Examination Of Sports Facilities'competency Levels. *International Journal Of Eurasian Education And Culture*, 8(22), 1363-1370.
- Çelik, A. (2018). "Beden Eğitiminin Öğrencilerin Öz Güvenine Etkisi." *Journal of Education and Future*, 13, 45-56.
- Çetin, M. Ç., Çağlayan, H. S., & Erkmén, N. (2010). Beden eğitimi öğretmenlerinin denetim odağı düzeyi ile stresle başa çıkma yolları arasındaki ilişki. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 10(2), 31-39.

- Çevik, M., & Yıldız, H. (2020). "Fiziksel Aktivite ile Öz Güven Arasındaki İlişki." *Journal of Physical Education and Sports Sciences*, 15(1), 45-58.
- Hattie, J., & Timperley, H. (2007). "The Power of Feedback." *Review of Educational Research*, 77(1), 81-112.
- Johnson, D. W., & Johnson, R. T. (1994). "Cooperative Learning in the Classroom." Association for Supervision and Curriculum Development.
- Kayantaş, İ., Özdemir, M., & Buyrukoğlu, E. (2022). Fiziksel aktivite düzeyinin cinsiyet özelliği açısından incelenmesi (bir meta-analiz çalışması). *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 5(Özel Sayı 1), 687-696.
- Kızılkoca, M. (2022). Investigation of the Relationship Between Psychological Comfort Levels and Organizational Commitment Levels of Physical Education Teachers. *Journal of Education and Recreation Patterns*, 3(2), 207-221.
- Kızılkoca, M., & Tokgöz, G. (2023). Investigation of the Relationship Between Physical Activity Level and Sleep Quality of Secondary School Students. *Journal of Education and Recreation Patterns*, 4(1), 46-57.
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (2002). "Building a Practically Useful Theory of Goal Setting and Task Motivation: A 35-Year Odyssey." *American Psychologist*, 57(9), 705-717.
- Özdemir, İ., & Korkmaz, A. (2016). "Beden Eğitimi Derslerinin Öğrencilerin Öz Güven Gelişimine Etkisi." *Sakarya University Journal of Education*, 6(2), 132-144.
- Öztürk, M. (2018). "Fiziksel Aktivite ve Öğrenci Gelişimi." *Sakarya University Journal of Education*, 8(2), 78-89.
- Sallis, J. F., & Owen, N. (1999). *Physical Activity and Behavioral Medicine*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Sallis, J. F., & Owen, N. (2000). *Physical Activity and Behavioral Medicine*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Saracaloğlu, A. S., Certel, Z., Varol, S. R., & Bahadır, Z. (2012). Beden eğitimi öğretmenlerinin özyeterlik inançları ve denetim odaklarının incelenmesi. *Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 3(2), 54-65.
- Tan, Ç., & Tan, S. (2016). Öğretmen adaylarının iletişim becerileri ile sınıfı yönetme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *e-Kafkas Journal of Educational Research*, 3(1), 1-14.
- Wankel, L. M., & Kreisel, J. (1994). "The Effects of Sports and Physical Activity on Self-Esteem and Academic Achievement." *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 65(6), 64-69.

- Yıldırım, M. (2020). "Fiziksel Aktivitenin Sosyal Becerilere ve Öz Güvene Etkisi." *Sakarya University Journal of Education*, 10(3), 112-123.
- Yurtseven, C. N., Ilkim, M., Toros, T., Aslan, T. V., Keskin, M. T., Efe, M., Polat S ... & Dişçeken, O. (2024). The Relationship Between Sports Addiction and Personality Dimensions Based on Cloninger's Theory in Bodybuilding and Fitness Trainers in Eastern Anatolia Region of Turkey. *Revista de Psicología del Deporte (Journal of Sport Psychology)*, 33(3), 296-304.

9. Bölüm

ZAMAN YÖNETİMİ VE AKADEMİK ÖZ YETERLİLİK İLİŞKİSİ: SPOR BİLİMLERİ ÖĞRENCİLERİ ÜZERİNE BİR İNCELEME

Hakkı ULUCAN¹

Hayati ARSLAN²

Sevim KIR³

¹ Prof. Dr., Erciyes Üniversitesi, hakkiulucan@gmail.com, 0000 0002 0059 1344

² Doç. Dr., Erciyes Üniversitesi, hayatiarslan@erciyes.edu.tr, 0000-0002-5448-2653

³ Doktora Öğr. Erciyes Üniversitesi, ksevim38@outlook.com, 0000 0003 1772 3582

GİRİŞ

Zaman, bireylerin sahip olduğu en değerli kaynaklardan biridir; yerine konulamaz, geri getirilemez ve sürekli tükenir. Günümüzde zaman yetersizliği, büyük bir sorun haline gelmiş, bu da zamanı verimli kullanma ihtiyacını doğurmuştur. Zamanı etkin yönetmek, her anı belirli hedefler doğrultusunda planlamayı ve işleri hızlı, etkili bir şekilde tamamlamayı gerektirir (Karasu, 2015; Yüksel, 2016, Kulak 2011). Zaman yönetimi, aslında öz yönetimin bir parçasıdır; kişinin hayatındaki olayları kontrol altına alması ve kendini yönlendirerek bu olayları idare etmesidir (Güçlü, 2001). Zamanı yönetmek, genel anlamda kişinin hem yaşamını hem de öğrenme süreçlerini kontrol altına alması demektir (Gürbüz ve Aydın, 2012). Bireyin sosyal ve akademik yaşamında, sorumluluklarını ve görevlerini disiplinli bir şekilde yerine getirmesi, eğitim hayatında da zamanın etkin kullanılmasını zorunlu kılar. Zamanın iyi yönetilmesi, öğrencilerin akademik başarılarını artırmada ve öğrenim süreçlerini daha etkili planlamasında kritik bir rol oynar.

Eğitimde zamanın etkili bir şekilde kullanılmasının temel koşulu iyi bir planlama yapmaktır. Zaman, geri döndürülemez ve telafi edilemez bir kaynak olduğundan, bu sürecin verimli yönetilmesi büyük önem taşır. Plansız bir yaklaşımla geçirilen her dakika, akademik başarıdan uzaklaştıran bir fırsat kaybına dönüşebilir. Oysa dersler, çalışmalar ve hedefler önceden belirlenip düzenli bir şekilde takip edildiğinde, hem hatalar en aza iner hem de öğrencinin performansı artar. Zamanı doğru bir şekilde yönetmek, yalnızca iş yükünü hafifletmekle kalmaz; aynı zamanda bireyin hedeflerine ulaşmasını hızlandırır ve akademik başarıyı doğrudan destekler (Durukan ve Öztürk, 2005).

Akademik başarı, eğitimin en çok arzulanan çıktısı haline gelmiştir. Birçok eğitim sisteminde, özellikle üniversiteye girişte okul notları ve sınav sonuçları temel kriter olarak kullanılmaktadır. Bu nedenle, bireyin akademik başarısı, gelecekteki mesleki durumu, gelir seviyesi ve refahı için en önemli belirleyici olarak görülmektedir. Akademik başarı, gençlerin yaşam memnuniyetini ve psikososyal gelişimlerini de etkileyebilir (Spinath, 2012). Öğrencinin akademik başarısı ya da başarısızlığı, hem öğrenci, hem ailesi hem de yaşadığı toplum açısından büyük bir öneme sahiptir. Akademik olarak başarılı ve yetkin insan kaynağı, bir toplumun gelişiminde en önemli faktörlerden biri olarak kabul edilmektedir (Yıldırım, 2000). Zaman, insanların çoğaltamayacağı sınırlı bir kaynak olsa da, etkili yönetildiğinde akademik başarı üzerinde büyük bir etkisi olabilir. Zaman yönetimi, mevcut süreyi artırmak yerine bu süre içinde yapılan faaliyetlerin verimliliğini artırmayı hedefler. Öğrenciler, sınav takvimine uyma, sınavlara düzenli olarak hazırlanma ve ders dışı etkinliklerde bulunma gibi görevlerinde zamanı etkin kullanarak başarıya ulaşabilirler. Bu sayede, hem

derslerine odaklanıp hem de diğer faaliyetlerde yer alarak akademik hedeflerine daha sistemli bir şekilde ilerleyebilirler (Erdem, Pirinçci ve Dikmetaş, 2005).

Bu bulgular, zaman yönetimi, bireyin hem akademik hem de kişisel yaşamında başarıya ulaşabilmesi için kritik bir beceri olarak önemini vurgulamaktadır. Özellikle üniversite öğrencileri için zamanın verimli kullanılması, derslere hazırlık, sınavlara sistemli çalışma ve sosyal aktiviteler arasında denge kurma açısından büyük bir öneme sahiptir. Bu bağlamda, öğrencilerin zaman yönetimi becerileri, akademik başarılarını doğrudan etkileyen bir faktör olarak kabul edilmektedir. Spor bilimleri öğrencileri de gerek yoğun ders programları gerekse fiziksel aktiviteleriyle zamanı doğru kullanmak zorunda olan gruplardan biridir. Bu çalışmanın amacı, spor bilimleri öğrencilerinin zaman yönetimi becerileri ile akademik öz yeterlilikleri arasındaki ilişkiyi incelemek ve bu ilişki üzerindeki demografik değişkenlerin etkisini değerlendirmektir.

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli

Bu çalışma, betimsel araştırma yöntemlerinden biri olan ilişkisel tarama deseni kullanılarak gerçekleştirilmiştir. İlişkisel tarama deseni, iki ya da daha fazla değişken arasındaki dağılımı ve bu değişkenler arasındaki ilişkinin derecesini ortaya koymayı amaçlayan bir araştırma yöntemidir (Karasar, 2012).

Araştırma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu, Erciyes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Spor Yöneticiliği bölümünde öğrenim görmekte olan gönüllü öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmaya, 75 kadın ve 95 erkek olmak üzere toplamda 170 öğrenci gönüllü olarak katılım sağlamıştır.

Tablo 1. Tanımlayıcı İstatistik-Frekans ve Yüzde Değerleri

Değişken	Grup	N	f	%
Cinsiyet	Kadın	170	75	44.1
	Erkek		95	55.9
Sınıf Düzeyi	2. Sınıf	170	49	28.8
	3. Sınıf		43	25.3
	4. Sınıf		78	45.9
Akademik Başarı Ortalaması	1.25-2.00	170	62	36.5
	2.01-3.00		71	41.8
	3.01-4.00		37	21.8
Öğretim Türü	1.Öğretim	170	102	60.0
	2.Öğretim		68	40.0

Tablo 1 incelendiğinde, katılımcıların %44.1'inin kadın (n:75, %55.9'unun erkek (n:95) olduğu görülmektedir. Katılımcıların sınıf düzeyi değişkeni incelendiğinde, en yüksek katılımın %45.9 (n:78) ile 4. Sınıflarda olduğu görülürken, en düşük katılımın %25.3 (n:43) ile 3. Sınıflarda olduğu edilmiştir. Akademik başarı puanlarına göre katılımcılar, %36.5'i (n:62) 1.25-2.00 puan aralığında, %41.8'i (n:71) 2.01-3.00 puan aralığında ve %21.8'i (n:37) 3.01-4.00 puan aralığında yer almaktadır. Katılımcıların %60.0'ı' (n:102) 1. Öğretim, %' (n:), 2. Öğretim kapsamında eğitim aldığı görülmektedir.

Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada veri toplama aracı olarak üç bölümden oluşan anket yönteminden yararlanılmıştır. Anketin ilk bölümünde katılımcıların demografik bilgilerini içeren Kişisel Bilgi Formu yer almakta, ikinci bölümde Zaman Yönetimi Envanteri ve üçüncü bölümde ise Akademik Öz Yeterlilik Ölçeği kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu: Katılımcıların demografik bilgilerine erişmek üzere hazırlanmıştır. Form cinsiyet, sınıf düzeyi, akademik başarı puanı ve öğretim türü değişkenlerinin yer aldığı toplamda 4 maddeden meydana gelmektedir.

Zaman Yönetimi Envanteri: Britton ve Tesser (1991) tarafından geliştirilen 35 maddelik “Zaman Yönetim Envanteri” Alay ve Koçak (2002) tarafından yapılan geçerlik ve güvenirlik çalışmaları sonucunda 27 madde ve 3 alt boyut şeklinde düzenlenmiştir. Bu alt boyutlar, Zaman Planlaması (Kısa ve Uzun Vadeli Planlama) (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16), Zaman Tutumları (17,18,19,20,21,22,23) ve Zaman Harcattırıcılar (24,25,26,27) şeklinde adlandırılmaktadır. 5'li likert tipi dereceleme kullanılan ölçekte “Hiçbir Zaman (1)”, “Nadiren (2)”, “Bazen (3)”, “Sık Sık (4)” ve “Her Zaman (5)” şeklinde puanlanmalar yapılmaktadır. Ölçekte ters kodlanan (16,18,22,23,24,25,26,27) maddeler yer almaktadır ve bu maddelerin puanlaması yapılırken, “Hiçbir Zaman (5)”, “Nadiren (4)”, “Bazen (3)”, “Sık Sık (2)” ve “Her Zaman (1)” şeklinde puanlanmalar yapılmaktadır. Zaman Yönetimi Envanteri, üniversite öğrencilerinin zaman yönetimi becerilerini değerlendirmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçeğin Cronbach Alpha katsayısı incelenmiş, toplam puan için 0.87, zaman planlaması (kısa ve uzun vadeli planlama) alt boyutu için güvenirlik değeri 0.88, zaman tutumları alt boyutu için, 0.66 ve zaman harcattırıcılar alt boyutu için 0.47 olarak bulunmuştur (Alay ve Koçak, 2002).

Akademik Öz Yeterlilik Ölçeği: Jerusalem ve Schwarzer (1981) tarafından geliştirilen ve Yılmaz, Gürçay ve Ekici (2007) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan ölçek, toplam 7 ifade içermektedir. 4'lü likert tipi dereceleme kullanılan ölçek (bana hiç uymuyor, bana çok az uyuyor, bana uyuyor, bana tamamen

uyuyor) şeklindedir. Ölçeğin Cronbach alfa güvenirlik değeri .79 olarak belirlenmiştir. Ölçekten elde edilebilecek en düşük puan 7 ve en yüksek puan 28'dir. Elde edilen puanın yüksek olması, bireyin öz-yeterlik düzeyinin de yüksek olduğunu göstermektedir (Yılmaz, Gürçay ve Ekici, 2007).

Verilerin Analizi

Verilerin analizinde SPSS 22 paket programı kullanılmıştır. Araştırma verilerinin analizinde yüzde (%), frekans dağılımlarına yönelik tanımlayıcı istatistikler yapılmıştır. Değişkenler arası normallik dağılımları incelenmiş (çarpıklık ve basıklık ± 2.0 aralığında) ve elde edilen sonuçlara göre parametrik testlere karar verilmiştir. Verilerin analizinde; iki değişken arasındaki karşılaştırmalar için bağımsız gruplarda t-testi uygulanmış, üç veya daha fazla değişkenin karşılaştırılmasında ise tek yönlü varyans analizi (ANOVA) tercih edilmiştir. Elde edilen farklılıkların belirlenmesinde Post-Hoc testlerinden LSD kullanılmıştır. Ayrıca ilişki karşılaştırmalarında pearson korelasyon analizi kullanılmıştır.

Tablo 2. Betimsel İstatistik

	Ölçekler	N	Min.	Max.	$\bar{x} \pm S$	k-Basıklık	s-Çarpıklık
	Zaman Yönetimi Envanteri	170	48.00	114.00	87.11 $\pm$ 12.72	-.234	-.412
Alt Boyutlar	Zaman Planlaması						
	(Kısa ve Uzun Vadeli Planlama)	170	20.00	76.00	54.74 $\pm$ 13.47	-.604	-.171
	Zaman Tutumları	170	14.00	32.00	22.24 $\pm$ 2.93	1.393	.353
	Zaman Harcattırıcılar	170	4.00	19.00	10.12 $\pm$ 3.88	-.944	-.124
	Akademik Öz Yeterlilik Ölçeği	170	7.00	28.00	16.02 $\pm$ 5.31	.362	.855

Tablo 2'de Zaman Yönetimi Envanteri alt boyutları ve toplam puanı ile Akademik Öz Yeterlilik Ölçeği toplam puanı Çarpıklık ve Basıklık değerlerinin ± 2.0 aralığında seyrettiği görülmektedir. George ve Mallery (2010), basıklık çarpıklık değerleri +2.0 ile -2.0 arasında olması normal dağılım olarak kabul edilmektedir. Bu doğrultuda verilerin normal dağılım gösterdiği kabul edilerek verilerin analizinde parametrik yöntemler tercih edilmiştir.

Tablo 3. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Zaman Yönetimi Envanteri İle Akademik Öz Yeterlilik Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

	Alt Boyutlar	Grup	N	$\bar{x} \pm S$	t	sd	p
Zaman Yönetimi Envanteri	Zaman Planlaması (Kısa ve Uzun Vadeli Planlama)	Kadın	75	58.34±14.39	3.176	168	.002
		Erkek	95	51.90±12.04			
	Zaman Tutumları	Kadın	75	22.52±2.55	1.103	168	.272
		Erkek	95	22.02±3.18			
	Zaman Harcattırıcılar	Kadın	75	9.45±4.43	-2.036	168	.043
		Erkek	95	10.66±3.31			
	ZYE Toplam	Kadın	75	90.32±13.02	2.983	168	.003
		Erkek	95	84.58±11.95			
	Akademik Öz Yeterlilik Ölçeği	Kadın	75	17.36±6.43	2.966	168	.003
		Erkek	95	14.97±3.96			

Tablo 3 cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde; Zaman Yönetimi envanteri zaman tutumları alt boyutunda anlamlı bir farklılık görülmezken, zaman planlaması, zaman harcattırıcılar, ölçek toplam puanlarında ve akademik öz yeterlilik ölçek puanlarında anlamlı fark görülmektedir.

Tablo 4. Katılımcıların Sınıf Değişkenine Göre Zaman Yönetimi Envanteri ile Akademik Öz Yeterlilik Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

	Alt Boyutlar	Grup	N	$\bar{x} \pm S$	F	p	Fark
Zaman Yönetimi Envanteri	Zaman Planlaması (Kısa ve Uzun Vadeli Planlama)	2. Sınıf ^a	49	54.40±11.51	3.403	.036	b>c
		3. Sınıf ^b	43	59.11±13.34			
		4. Sınıf ^c	78	52.55±14.25			
	Zaman Tutumları	2. Sınıf ^a	49	22.59±2.89	1.904	.152	
		3. Sınıf ^b	43	22.69±2.93			
		4. Sınıf ^c	78	21.76±2.91			
	Zaman Harcattırıcılar	2. Sınıf ^a	49	10.79±3.33	2.043	.133	
		3. Sınıf ^b	43	9.18±4.42			
		4. Sınıf ^c	78	10.23±3.83			
	ZYE Toplam	2. Sınıf ^a	49	87.79±11.74	3.778	.025	b>c
		3. Sınıf ^b	43	91.00±12.64			
		4. Sınıf ^c	78	84.55±12.90			
Akademik Öz Yeterlilik Ölçeği		2. Sınıf ^a	49	14.28±3.46	6.415	.002	a<b b>c
		3. Sınıf ^b	43	18.13±6.54			
		4. Sınıf ^c	78	15.96±5.17			

Tablo 4 sınıf değişkenine göre incelendiğinde, Zaman Yönetimi envanteri zaman tutumları ve zaman harcattırıcılar alt boyutunda anlamlı bir farklılık

görülmezken, zaman planlaması, ölçek toplam puanlarında ve akademik öz yeterlilik ölçek puanlarında anlamlı fark görülmektedir.

Zaman yönetimi envanteri zaman planlaması alt boyutunda ve toplam puanında, 3. Sınıf grup ortalamalarının 4. Sınıf grup ortalamalarından yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Akademik öz yeterlilik ölçeği toplam puanında 2. Sınıf grup ortalamasının 3. Sınıf grup ortalamasından düşük, 3. Sınıf grup ortalamasının 4. Grup ortalamasından yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 5. Katılımcıların Akademik Başarı Puanlarına Göre Zaman Yönetimi Envanteri İle Akademik Öz Yeterlilik Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

	Alt Boyutlar	Grup	N	$\bar{x} \pm S$	F	p	Fark
Zaman Yönetimi Envanteri	Zaman Planlaması (Kısa ve Uzun Vadeli Planlama)	1.25-2.00 ^a	62	52.83±14.06	2.569	.080	
		2.01-3.00 ^b	71	54.19±12.60			
		3.01-4.00 ^c	37	59.00±13.54			
	Zaman Tutumları	1.25-2.00 ^a	62	21.83±3.04	1.242	.291	
		2.01-3.00 ^b	71	22.30±3.11			
		3.01-4.00 ^c	37	22.78±2.26			
	Zaman Harcattırıcılar	1.25-2.00 ^a	62	10.56±4.05	3.039	.051	
		2.01-3.00 ^b	71	10.46±3.74			
		3.01-4.00 ^c	37	8.75±3.63			
	ZYE Toplam	1.25-2.00 ^a	62	85.24±13.34	2.042	.133	
		2.01-3.00 ^b	71	86.97±12.64			
		3.01-4.00 ^c	37	90.54±11.38			
Akademik Öz Yeterlilik Ölçeği	1.25-2.00 ^a	62	16.70±4.97	1.360	.259		
	2.01-3.00 ^b	71	16.02±4.70				
	3.01-4.00 ^c	37	14.89±6.75				

Tablo 5 incelendiğinde, katılımcıların akademik başarı puanlarına göre zaman yönetimi envanteri zaman harcattırıcılar alt boyutunda anlamlı fark görülürken, zaman planlaması zaman tutumları, ölçek toplam puan ve akademik öz yeterlilik ölçek puanlarında anlamlı fark görülmemektedir.

Zaman yönetimi envanteri zaman harcattırıcılar alt boyutunda, 1.25-2.00 puan aralığı ve 2.01-3.00 puan aralığında yer alan grup ortalamalarının 3.01-4.00 puan aralığında yer alan grup ortalamalarından yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 6. Katılımcıların Öğretim Türüne Göre Zaman Yönetimi Envanteri İle Akademik Öz Yeterlilik Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

	Alt Boyutlar	Grup	N	$\bar{x} \pm S$	t	sd	p
Zaman Yönetimi Envanteri	Zaman Planlaması (Kısa ve Uzun Vadeli Planlama)	1.Öğretim	102	55.14±12.75	.473	168	.637
		2.Öğretim	68	54.14±14.57			
	Zaman Tutumları	1.Öğretim	102	22.28±2.95	.234	168	.815
		2.Öğretim	68	22.17±2.90			
	Zaman Harcattırıcılar	1.Öğretim	102	10.24±3.74	.475	168	.636
		2.Öğretim	68	9.95±4.10			
	ZYE Toplam	1.Öğretim	102	87.67±12.18	.700	168	.485
		2.Öğretim	68	86.27±13.53			
	Akademik Öz Yeterlilik Ölçeği	1.Öğretim	102	5.06±5.65	-	168	.240
		2.Öğretim	68				

Tablo 6 incelendiğinde, katılımcıların öğretim türüne göre zaman yönetimi envanteri zaman planlaması, zaman tutumları, zaman harcattırıcılar, ölçek toplam puan ve akademik öz yeterlilik ölçek puanlarında anlamlı fark görülmemektedir.

Tablo 7. Katılımcıların Zaman Yönetimi Envanteri İle Akademik Öz Yeterlilik Ölçeği Arasındaki Korelasyon Analizi

		1	2	3	4	5
Zaman Yönetimi Envanteri	Akademik Öz Yeterlilik Ölçeği ¹	r				
		p	1			
		n				
	Zaman Planlaması (Kısa ve Uzun Vadeli Planlama) ²	r	.080			
		p	.299	1		
		n	170			
	Zaman Tutumları ³	r	-.108	.354**		
		p	.163	.000	1	
		n	170	170		
	Zaman Harcattırıcılar ⁴	r	-.112	-.673**	-.041	
		p	.146	.000	.593	1
		n	170	170	170	
	ZYE Toplam ⁵	r	.026	.935**	.592**	-.418**
		p	.736	.000	.000	.000
		n	170	170	170	170

Tablo 7’de zaman yönetimi envanteri ile akademik öz yeterlilik ölçek puanları arasındaki ilişkiler Pearson Korelasyon analizi sonuçlarıyla incelenmiştir. Elde edilen bulgular incelendiğinde, Akademik Öz Yeterlilik Ölçeği ile Zaman Yönetimi Envanteri Ölçeği toplam puan ve alt boyutları arasında oldukça düşük

korelasyon bulunmuştur. Bu ilişki istatistiksel olarak anlamlı değildir. Zaman Yönetimi Envanteri ölçek alt boyutları arasındaki ilişki incelendiğinde, Zaman Planlaması ile Zaman Tutumları arasında ise pozitif ve anlamlı bir korelasyon ($r=.354, p=.000$), Zaman Planlaması ile Zaman Harcattırıcılar arasında negatif ve anlamlı bir korelasyon ($r=-.673, p=.000$) bulunmuştur. Zaman Tutumları ile Zaman Harcattırıcılar arasında düşük ve anlamlı olmayan bir korelasyon ($r=-.041, p=.593$) bulunmuştur. Zaman Planlaması ile ZYE Toplam arasında çok yüksek ve anlamlı bir korelasyon ($r=.935, p=.000$), Zaman Tutumları ile ZYE Toplam arasında pozitif ve anlamlı bir korelasyon ($r=.592, p=.000$) ve Zaman Harcattırıcılar ile ZYE Toplam arasında negatif ve anlamlı bir korelasyon ($r=-.418, p=.000$) bulunmuştur.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Zaman yönetimi, akademik başarının temel unsurlarından biridir. Etkili zaman yönetimi becerilerine sahip bireyler, ders çalışmak, ödev hazırlamak ve sınavlara hazırlanmak gibi akademik görevlerini planlı ve verimli bir şekilde yerine getirirler. Bu süreç, öğrencilere yoğun çalışma yüklerini daha dengeli bir şekilde yönetme ve akademik performanslarını artırma imkânı sunar. Böylece, zaman yönetimi ile akademik başarı arasındaki bağ güçlenir ve öğrenciler uzun vadede daha yüksek performans gösterir (Durmaz, Hüseyinli ve Güçlü, 2016).

Bu araştırmada, spor bilimleri öğrencilerinin zaman yönetimi becerileri ile akademik öz yeterlilikleri arasındaki ilişki analiz edilmiştir. Ayrıca, öğrencilerin cinsiyet, sınıf seviyesi, akademik başarı ortalaması ve öğretim türü gibi demografik faktörlere göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Elde edilen sonuçlar ışığında değerlendirmeler yapılmış, bulgular diğer çalışmalarla karşılaştırılarak yorumlanmıştır.

Elde edilen bulgulara göre, zaman yönetimi envanteri ve akademik öz yeterlilik ölçeği ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı fark bulunmuştur. Ölçek alt boyutları incelendiğinde; ZYE zaman planlaması ve zaman harcattırıcılar alt boyutunda kadınlar lehine anlamlı farklılık bulunmuştur. Bu bağlamda, kadınların zaman yönetimi becerileri ve akademik öz yeterlilik algıları açısından erkeklere göre daha avantajlı olduğu söylenebilir. Bu farklılıklar, kadınların genellikle planlama, organizasyon ve çoklu sorumluluklarla başa çıkma yeteneklerinden kaynaklanabilir. Kadınlar, toplumsal roller gereği birden fazla görevi yönetmek zorunda kaldıklarından, zamanı verimli kullanma ve dikkatli planlama becerilerini daha fazla geliştirebilirler. Ayrıca, kadınların detaylara daha fazla dikkat etmeleri ve öz disiplinleri, zaman yönetiminde daha etkili olmalarına ve akademik öz yeterliliklerini yüksek algılamalarına katkıda bulunabilir. Bu faktörler, kadınların akademik başarılarını olumlu yönde

etkileyebilir. Yapılan alan yazın taramasında araştırma bulgusunu destekleyen ve desteklemeyen çalışmalara rastlanmıştır. Erdem, Pirinççi ve Dikmetaş (2005) öğrencilerin cinsiyet değişkeni açısından zaman yönetiminde anlamlı fark bulunmazken akademik başarı puanlarından anlamlı fark bulunduğu ve söz konusu farklılığın kız öğrenciler lehine olduğunu koymaktadırlar. İşcan (2008), üniversite öğrencileri üzerinde yürüttüğü çalışmasında cinsiyet değişkeni açısından zaman yönetimi becerilerinin anlamlı farklılık göstermediğini tespit etmiştir. Tektaş ve Tektaş (2010), üniversite öğrencileri üzerine yaptığı çalışmasında cinsiyet değişkeni açısından öğrencilerin akademik başarıları ile zaman yönetimi becerileri arasında kız öğrencilerin lehine olumlu yönde bir ilişki olduğunu göstermiştir. Zaman yönetiminde kız öğrencilerin daha iyi olduğu ve bununla bağlantılı olarak akademik olarak da daha başarılı olduklarını ortaya koymaktadır. Durmaz, Hüseyinli ve Güçlü (2016), yaptıkları çalışmada büyük oranda, cinsiyet değişkenine göre zaman yönetimi becerilerinin farklılaşmadığını göstermektedir. Demirtaş ve Özer (2016), öğretmen adaylarına yönelik gerçekleştirdikleri çalışmalarında kadın katılımcıların zaman yönetimi becerilerinin daha iyi seviyede olduğunu ve buna bağlı olarak akademik başarı düzeylerinin de yüksek olduğunu tespit etmişlerdir.

Araştırmanın bir diğer bulgusuna göre Zaman Yönetimi Envanteri'nin zaman tutumları ve zaman harcattırıcılar alt boyutlarında sınıf değişkenine göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Ancak, zaman planlaması alt boyutunda ve ölçek toplam puanlarında, ayrıca Akademik Öz Yeterlilik Ölçeği puanlarında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Zaman yönetimi envanterinde, 3. sınıf öğrencilerinin zaman planlaması ve toplam puan ortalamalarının 4. sınıf öğrencilerinden daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu durum, 3. sınıf öğrencilerinin zamanlarını daha etkili planladıklarını ve genel zaman yönetimi becerilerinin daha iyi olduğunu göstermektedir. Akademik Öz Yeterlilik Ölçeği toplam puanlarında ise, 2. sınıf öğrencilerinin 3. sınıfa göre daha düşük, 3. sınıf öğrencilerinin ise 4. sınıfa göre daha yüksek puan aldığı görülmüştür. Bu sonuçlar, akademik süreç ilerledikçe öz yeterlilik algısında bir artış olduğunu ancak 4. sınıfta mezuniyete yaklaştıkça bu algının azalmaya başladığını gösterebilir. Son sınıf öğrencilerinin mezuniyet ve mesleki geçiş sürecinin getirdiği stres ve belirsizlik nedeniyle zaman yönetimi ve öz yeterlilik becerilerinde bir düşüş yaşadığı düşünülebilir. Bu bulgular, zaman yönetimi ve öz yeterlilik becerilerinin sınıf düzeyine göre değişiklik gösterebileceğini ve bu becerilerin gelişim sürecinde önemli olduğunu ortaya koymaktadır. Doğan (2018), yürüttüğü çalışmasında, sınıf değişkenine göre zaman planlaması boyutunda 4. sınıfların, zaman tutumu boyutunda 2. sınıfların, zaman harcattırıcılar boyutunda ise 2. ve 3. sınıfların daha başarılı olduklarını tespit etmiştir. Yaşartürk, Akyüz ve Karataş (2018), rekreasyon bölümü

öğrencileri üzerine yaptığı çalışmasında sınıf değişkenine göre zaman yönetimi becerilerinde anlamlı farklılığın 2. sınıf öğrencilerinin lehine olduğu bulunmuştur. Erdem, Pirinçci ve Dikmetaş (2005), öğrencilerin zaman yönetimi ve başarı puanlarının sınıf değişkenine göre farklılaşmadığını ortaya koymaktadırlar. İşcan (2008), öğrencilerin sınıf yönetimi becerileri sınıf değişkenine göre anlamlı farklılık göstermemektedir. Gümüş (2021), zaman yönetimi becerileri ile akademik başarı arasındaki ilişkiye yönelik yürüttüğü çalışmasında sınıf değişkenine göre anlamlı bir farklılık olmadığını tespit etmiştir.

Elde edilen bulgular ışığında, Katılımcıların akademik başarı puanlarına ve öğretim türüne göre zaman yönetimi ve akademik öz yeterlilikte bazı farklılıklar tespit edilmiştir. Akademik başarıya göre yalnızca "zaman harcattırıcılar" alt boyutunda anlamlı fark bulunmuş, düşük başarı gösteren grupların zaman harcattırıcılar ile daha fazla karşılaştığı görülmüştür. Yüksek başarı gösteren öğrenciler, dikkat dağıtıcıları daha iyi yönetebilmektedir. Öğretim türüne göre zaman yönetimi ve akademik öz yeterlilikte anlamlı fark görülmemiştir, bu da öğretim türünün bu beceriler üzerinde belirleyici bir etkisi olmadığını göstermektedir. Yıldız ve Tanrıverdi (2017), akademik başarı puan ortalaması 2.81 ve üzeri olan öğrencilerin, zaman yönetimi konusunda daha bilinçli ve farkında oldukları tespit edilmiştir. Gümüş (2021) öğrenim birimi değişkenine göre anlamlı bir farklılık olmadığını belirtmiştir. Güleç, Kahraman ve Sezer (2013) not ortalaması daha yüksek olan öğretmen adaylarının, zamanı daha etkili bir şekilde yönettikleri ve akademik yaşamlarında daha başarılı olduklarını ifade etmişlerdir. Durmaz ve ark. (2016) zaman yönetimi becerileri ile akademik başarı düzeyleri arasında anlamlı bir fark olduğunu belirtmişlerdir. Tektaş ve Tektaş (2010) zaman yönetimi davranışları ile akademik başarı arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki gözlemlenmiştir. Aynı zamanda, akademik başarıları daha yüksek olan grupların zaman yönetimi becerilerinin de daha iyi olduğu saptanmıştır. Andıç (2009) öğrencilerin akademik başarıları ile zaman yönetimi toplam puanı ve zaman planlaması arasında pozitif bir ilişki tespit edilirken, akademik başarıları ile zaman tutumları ve zaman harcattırıcılar arasında herhangi bir ilişki saptanmamıştır.

Zaman Yönetimi Envanteri alt boyutları arasındaki ilişkilere bakıldığında, zaman planlaması yapan kişilerin zaman tutumlarının daha olumlu olduğu ve zaman harcattırıcı aktivitelerden kaçındıkları görülmektedir. Zaman planlamasının genel zaman yönetimi etkinliği üzerinde güçlü bir etkisi vardır, yani iyi planlama yapan kişiler zamanlarını daha verimli kullanmaktadır. Zaman tutumları ile zaman harcattırıcılar arasında ise düşük ve anlamlı olmayan bir ilişki bulunmuştur. Genel olarak, zaman yönetimi becerileri arasında pozitif ilişkiler

gözlemlenmiş, özellikle planlama becerisinin zaman yönetimi etkinliğini artırdığı tespit edilmiştir. Alev ve Karataş (2019) katılımcıların zaman yönetimi becerileri ile akademik başarıları arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki olduğu tespit etmiştir. Yıldız ve Tanrıverdi (2017) çalışmasında akademik başarı düzeyi ile zaman yönetimi arasında ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Gümüş (2021) akademik başarı durumu ile zaman yönetimi becerileri arasında anlamlı bir ilişki olduğunu belirtmiştir. Benzer şekilde, Pepe (2023) çalışmasında zaman yönetimi becerisi ile akademik öz yeterlilik arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki olduğunu tespit etmiştir.

Sonuç olarak, spor bilimleri öğrencilerinin zaman yönetimi becerileri ile akademik öz yeterlilikleri arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Araştırma bulguları, zaman planlaması ve dikkat dağıtıcı unsurlardan kaçınmanın, öğrencilerin akademik başarılarını artırmada etkili olduğunu göstermektedir. Kadın öğrencilerin zaman yönetimi ve akademik öz yeterlilik açısından erkeklere kıyasla daha avantajlı olduğu, özellikle planlama ve organizasyon becerilerinde öne çıktıkları belirlenmiştir. Ayrıca, zaman yönetimi ve akademik öz yeterlilik becerilerinin sınıf düzeyine göre farklılık gösterdiği, 3. sınıf öğrencilerinin daha yüksek düzeyde bu becerilere sahip olduğu anlaşılmıştır. Bunun yanı sıra, yüksek akademik başarı gösteren öğrencilerin, zaman harcattırıcı unsurları daha iyi yönettiği ve bu durumun akademik başarılarını olumlu yönde etkilediği ortaya çıkmıştır. Öğretim türüne göre anlamlı bir fark bulunmaması, bu becerilerin gelişiminde öğretim şeklinin belirleyici bir rol oynamadığını göstermektedir. Genel olarak, etkili zaman yönetimi becerilerinin, öğrencilerin akademik süreçlerinde başarıyı yakalamaları açısından kritik bir öneme sahip olduğu söylenebilir.

Bu bağlamda, üniversitelerin öğretim programlarına zaman yönetimi eğitimi eklenmesi önerilmektedir. Öğrencilere, etkili zaman planlama ve dikkat dağıtıcılarla başa çıkma stratejileri gibi konularda seminerler veya atölye çalışmaları düzenlenebilir. Ayrıca, kadın ve erkek öğrenciler arasındaki zaman yönetimi becerileri farklılıkları dikkate alınarak, cinsiyet temelli eğitim programları oluşturulabilir. 3. sınıf öğrencilerinin zaman yönetimi becerilerinin gelişimini desteklemek için mentorluk programları ve deneyim paylaşımına dayalı aktiviteler düzenlenmesi faydalı olacaktır. Son olarak, öğretim türlerinin öğrencilerin zaman yönetimi becerileri üzerindeki etkisinin araştırılması için daha fazla çalışma yapılması, eğitim politikalarının şekillendirilmesine katkı sağlayabilir.

KAYNAKÇA

- Alay, S. ve Koçak, S. (2002). Zaman Yönetimi Anketi: Geçerlilik ve güvenilirlik. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(22), 9-13.
- Alev, S. ve Karataş, D. (2019). Özel Yetenekli Öğrencilerin Zaman Yönetimi Becerileri ve Akademik Başarıları Arasındaki İlişki. *International Congress on Gifted and Talented Education* (p. 184).
- Andıç, H. (2009). *Üniversite öğrencilerinin zaman yönetimi becerileri ile akademik başarıları arasındaki ilişki* (Yüksek Lisans Tezi). Afyon Kocatepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Afyon.
- Britton, B. K. ve Tesser, A. (1991). Effects of Time Management Practices on College Grades. *Journal of Educational Psychology*, 83: 405-410.
- Demirtaş, H. ve Özer, N. (2016). Öğretmen Adaylarının Zaman Yönetimi Becerileri İle Akademik Başarıları Arasındaki İlişki. *Educational Policy Analysis And Strategic Research*. 2(1), 34-47.
- Doğan, Ö. (2018). Zaman Yönetimi ve Akademik Başarı İlişkisi: Artvin Çoruh Üniversitesi, Hopa İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesinde Bir Uygulama. *Artvin Çoruh Üniversitesi Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(1), 149-174. <https://doi.org/10.22466/acusbd.356843>.
- Durmaz, M., Hüseyinli, T. ve Güçlü, C. (2016). Zaman Yönetimi Becerileri İle Akademik Başarı Arasındaki İlişki. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 5(7), 2291- 2303. <https://doi.org/10.15869/itobiad.260266>.
- Durukan, H. ve Öztürk, H. (2005). Sınıf İçinde Zaman Kullanımı. Sınıf Yönetimi. Lisans Yayıncılık, İstanbul.
- Erdem, R., Pirinççi, E. ve Dikmetaş, E. (2005). Üniversite Öğrencilerinin Zaman Yönetimi Davranışları Ve Bu Davranışların Akademik Başarı İle İlişkisi. *Manas Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(14), 167-177.
- George D, Mallery M. SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference; 2010, 17.0 update (10a ed.) Boston: Pearson
- Güçlü, N. (2001). Zaman Yönetimi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 25(25), 87-106.
- Güleç, S., Kahraman, P. B. ve Sezer, G. O. (2013). Öğretmen Adaylarının Zaman Yönetimi Becerileri İle Sınav Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Akademik Başarılarına Göre İncelenmesi. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 26(2), 343-358.
- Gümüş, A. (2021). Zaman Yönetimi Becerileri İle Akademik Başarı Arasındaki İlişki: Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Örneği: *Uluslararası Akademik Birikim Dergisi*, 4(1).
- Gürbüz, M. ve Aydın, A.H. (2012). Zaman Kavramı ve Yönetimi. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Sosyal Bilimler Dergisi*. 9(2); 1-11.

- İşcan, S. (2008). *Pamukkale Üniversitesi Öğrencilerinin Zaman Yönetimi Becerilerinin Akademik Başarıları Üzerindeki Etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Denizli.
- Jerusalem, M. ve Schwarzer, R. (1981). Fragebogen zur Erfassung von Selbstwirksamkeit. R. Schwarzer (Editör). *Skalen zur Befindlichkeit und Persoenlichkeit* In.(Forschungsbericht No. 5). Berlin: Freie Universitaet, Institut fuer Psychologie.
- Karasar, N. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Karasu, G. (2015). *Yönetici Hemşirelerde Zaman Yönetiminin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. İstanbul.
- Kulak, A., Kerkez, F. İ., & Aktaş, Y. (2011). Zihinsel antrenman programının 10-12 yaş futbolcularda bazı motor özelliklere etkisi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 22(3), 104-114.
- Pepe, B. (2023). *Spor Yöneticiliği Öğrencilerinin Zaman Yönetimi Becerileri İle Akademik Başarı Ve Öz Yeterlilikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Burdur.
- Spinath, B. (2012). Academic achievement. In V. S. Ramachandran (Ed.), *Encyclopedia of human behaviour* (pp. 1-9). London: Academic Press.
- Tektaş, M. ve Tektaş, N. (2010). Meslek Yüksekokulu Öğrencilerinin Zaman Yönetimi ve Akademik Başarıları Arasındaki İlişkisi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* (23), 221-229.
- Yaşartürk, F., Akyüz, H. ve Karataş, İ. (2018). Rekreasyon Bölümü Öğrencilerinin Boş Zaman Yönetimi ile Akademik Başarılarını Etkileyen Örgütsel Faktörler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 3(2), 233-243. <https://doi.org/10.25307/jssr.485859>.
- Yıldırım, İ. (2000). Akademik Başarının Yordayıcısı Olarak Yalnızlık, Sınav Kaygısı Ve Sosyal Destek. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18, 167-176.
- Yıldız, S. ve Tanrıverdi, H. Boş Zaman Yönetimi Ve Akademik Başarı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. 18. Ulusal Turizm Kongresi, Mardin, Turkey, Pp.827-835, 2017
- Yılmaz, M., Gürçay, D. ve Ekici, G. (2007). Akademik Özyeterlilik Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33, 253-259.
- Yüksel, A.K. (2016). *Hemşirelerde Zaman Yönetimi ve Zaman Yönetimini Etkileyen Faktörler*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Medipol Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. İstanbul.

10. Bölüm

BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENLERİNİN ROL MODEL OLMA VE MOTİVASYON SAĞLAMA FONKSİYONLARININ ÖĞRENCİ GELİŞİMİ ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ

Yakup Akif AFYON¹

¹ Prof. Dr., Uşak Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, yakup.afyon@usak.edu.tr

Giriş

Beden eğitimi öğretmenleri, spor becerileri öğretmenin ötesinde, öğrencilerin çok yönlü gelişimine katkıda bulunan önemli eğitimcilerdir. Öğrencilerin fiziksel, duygusal ve sosyal gelişim süreçlerinde öğretmenlerin rehberliği büyük bir önem taşır. Beden eğitimi dersleri, yalnızca öğrencilerin fiziksel yeterliliklerini geliştirme amacını taşımaz, aynı zamanda disiplin, özveri, takım çalışması, sağlıklı yaşam ve yaşam boyu spor yapma alışkanlıklarını kazandırma gibi temel amaçlar doğrultusunda önemli bir rol oynar.

Beden eğitimi öğretmenleri, spor yapmanın birey üzerindeki olumlu etkilerini öğrencilere gösteren rol modeller olarak, sporun sosyal ve ahlaki değerlerini de öğrencilere aşılar. Disiplin, adil oyun anlayışı ve işbirliği gibi değerler, öğrencilerin yalnızca spor yaşamlarında değil, günlük yaşamlarında da fayda sağlayacak davranışlar olarak öne çıkar. Öğrenciler, öğretmenlerinin bu değerleri nasıl uyguladığını gözlemleyerek kendileri de bu değerleri içselleştirirler (Aktop & Karahan, 2012, Aslan ve ark.2020,Yerlisu ve ark.2012).

Öğretmenlerin bu rolü, öğrencilerin hem bireysel hem de sosyal gelişimlerini destekler. Bireysel anlamda, öğrenciler fiziksel aktivitelerdeki başarılarıyla özgüven kazanır ve spor yapma motivasyonları artar. Sosyal anlamda ise, beden eğitimi derslerinde öğrenilen takım çalışması, liderlik ve işbirliği gibi beceriler, öğrencilerin sosyal ilişkilerini geliştirir ve toplum içinde daha aktif bireyler olmalarına katkı sağlar (Güllü & Güçlü, 2009, Saracaloğlu ve ark.2012). Özellikle takım sporlarında, bireyler arasında iletişim ve işbirliğinin önemi, öğretmenler tarafından desteklenerek pekiştirilir (Certel ve ark. 2020). Öğrencilerin bir ekip içinde sorumluluk almayı ve başkalarıyla etkili bir şekilde çalışmayı öğrenmeleri, yaşamları boyunca devam edecek önemli bir beceridir.

Bunun yanı sıra, beden eğitimi öğretmenlerinin öğrencilere sunduğu motivasyon desteği, onların spor yapma alışkanlıklarını sürdürmelerinde kritik bir faktördür. Özellikle başarıya dayalı geri bildirimler ve uygun hedefler belirlemek, öğrencilerin motivasyonunu artırır. Öğretmenler, öğrencilerin küçük başarılarını bile fark ederek onların kendilerine olan güvenini güçlendirir ve spor yapmaya devam etmelerini sağlar (Koca, 2019). Öğrencilerin fiziksel aktivitelerden keyif alması ve başarıyı deneyimlemesi, onların yaşam boyu fiziksel olarak aktif bireyler olmalarına katkıda bulunur.

Beden eğitimi öğretmenlerinin rol model olma ve motivasyon sağlama işlevleri, öğrencilerin sadece fiziksel gelişimlerine değil, aynı zamanda duygusal ve sosyal gelişimlerine de büyük katkılar sağlar. Bu bağlamda, beden eğitimi öğretmenlerinin spor yoluyla öğrettikleri değerler, öğrencilerin yaşam boyu sürdürecekleri olumlu alışkanlıklar kazanmalarına yardımcı olur ve bu öğretmenlerin eğitimin çok boyutlu bir parçası olduklarını gösterir.

Rol Model Olma Fonksiyonu

Beden eğitimi öğretmenleri, öğrenciler için yalnızca bir spor eğitmeni olmakla kalmayıp, aynı zamanda onların hayatında örnek alınacak önemli rol modellerdir. Sporun ve fiziksel aktivitenin bireyler üzerindeki çok yönlü etkileri göz önüne alındığında, beden eğitimi öğretmenlerinin bu süreçteki rehberlikleri öğrencilerin yaşamlarına kalıcı etkiler bırakır. Öğrenciler, öğretmenlerini gözlemleyerek sporun kişisel, sosyal ve toplumsal faydalarını öğrenirler. Öğretmenlerin spor yapma alışkanlıkları, sağlıklı yaşam tarzları ve disiplinli davranışları, öğrencilerin de bu tür davranışları benimsemelerine yol açar. Bu durum, öğrencilerin fiziksel aktivitelerle hayat boyu bağ kurmasına ve sağlıklı bir yaşam tarzı geliştirmesine yardımcı olur (Aktop & Karahan, 2012).

Beden eğitimi öğretmenleri, öğrencilerin sporla ilişkili tutum ve davranışlarını şekillendirmede önemli bir rol oynar. Özellikle, öğretmenlerin liderlik becerileri, adil oyun anlayışları ve etik değerlere verdikleri önem, öğrencilerin kişisel ve sosyal gelişimlerinde kritik bir rol oynar (Koca, 2019). Adil oyun anlayışı, sadece spor sahasında değil, günlük yaşamda da önemli olan dürüstlük, adalet ve saygı gibi değerlerin kazandırılmasını içerir. Bu değerler, öğrencilerin toplumsal hayatlarında da sorumlu ve etik bireyler olmalarına katkıda bulunur. Özellikle ergenlik dönemindeki gençler, kimlik gelişimi aşamasında olduklarından, spor öğretmenlerinin olumlu davranışları ve tutumları, onların sosyal ve ahlaki gelişimlerine büyük katkı sağlar.

Araştırmalar, ergenlik döneminde beden eğitimi öğretmenlerinin ve spor hocalarının öğrenciler tarafından önemli rol modelleri olarak görüldüğünü göstermektedir (Bailey & Morley, 2006). Bu dönemde öğrenciler, hem fiziksel hem de psikososyal olarak büyük bir gelişim ve değişim sürecindedir. Öğretmenlerin, spor yaparken sergiledikleri disiplin, azim ve özveri gibi özellikler, öğrencilerin kendi kimliklerini oluştururken ilham aldıkları temel unsurlar arasındadır. Spor öğretmenlerinin, öğrenciler üzerinde yarattığı bu etki, onların spor yapma motivasyonlarını ve fiziksel aktivitelere karşı olan tutumlarını güçlendirir.

Beden eğitimi öğretmenleri, öğrencilerin sadece spor becerilerini geliştirmekle kalmaz, aynı zamanda onların kişilik gelişimlerine de katkı sağlar. Bu süreçte öğretmenler, öğrencilere etik kurallar ve toplumsal değerlerle uyumlu bir yaşam tarzı benimsemeyi öğretir. Özellikle takım sporlarında, öğretmenlerin liderlik becerileri ve adil oyun anlayışları, öğrencilerin birbirleriyle işbirliği yapma, iletişim kurma ve sorumluluk alma gibi önemli sosyal beceriler kazanmalarına yardımcı olur (Güllü & Güçlü, 2009). Ayrıca, beden eğitimi öğretmenlerinin öğrencilerle kurduğu olumlu ilişkiler, öğrencilerin sporla olan bağını güçlendirir ve onları fiziksel aktivitelere katılmaya teşvik eder. Öğrenciler, öğretmenlerini gözlemleyerek ve onların olumlu yönlendirmeleriyle hareket ederek, spor yapmanın sadece bedensel bir etkinlik

olmadığını, aynı zamanda karakter gelişimine katkı sağlayan önemli bir yaşam biçimi olduğunu öğrenirler.

Beden eğitimi öğretmenlerinin rol model olma işlevi, öğrencilerin yaşam boyu süren spor alışkanlıkları geliştirmeleri ve etik değerlerle donanmış bireyler olarak yetişmelerinde kilit bir role sahiptir. Öğretmenlerin bu sürece yaptıkları katkı, öğrencilerin hem bireysel gelişimlerini destekler hem de toplumsal hayata uyumlu bireyler olmalarına yardımcı olur. Bu bağlamda, beden eğitimi öğretmenlerinin sporun ötesinde, öğrencilerin yaşamlarında anlamlı bir yer edindikleri söylenebilir.

Motivasyon Sağlama Fonksiyonu

Beden eğitimi öğretmenlerinin, öğrencilere yönelik motivasyon sağlama becerileri, onların derslere katılımını artırmada ve öğrenme süreçlerini geliştirmede kritik bir faktördür. Öğrencilerin spor yapma alışkanlıklarını geliştirmeleri ve bu alışkanlıkları sürdürebilmeleri, büyük ölçüde öğretmenlerin motivasyon sağlama yeteneklerine bağlıdır. Motivasyonun sağlanmasında kullanılan yöntemler, öğrencilerin derslere olan ilgisini artırmak ve onları spor yapmaya teşvik etmek açısından önemli bir role sahiptir.

Ryan ve Deci'nin (2000) "Öz Belirleme Teorisi"ne göre, bireylerin bir davranışı sürdürebilmeleri için içsel motivasyona sahip olmaları gereklidir. Bu teori, bireylerin kendi seçimleriyle bir davranışı yerine getirmeleri ve bu süreçte kendilerini yeterli ve özerk hissetmeleri gerektiğini vurgular. Beden eğitimi öğretmenleri, bu teori doğrultusunda, öğrencilerin spor yapma isteklerini artırarak onların içsel motivasyonlarını güçlendirebilirler. Öğrencilerin başarılı oldukları, kendilerini değerli hissettikleri ve yeterlilik duygusu geliştirdikleri bir öğrenme ortamı, motivasyonlarını artırmada temel bir rol oynar (Aktop & Karahan, 2012).

Öğrencilerin spor aktivitelerine katılmalarını sağlamak ve bu süreçte onları motive etmek, öğretmenlerin dikkatli bir şekilde planlanmış geri bildirimleri ve teşvik edici davranışlarıyla mümkün olur. Özellikle, başarıya dayalı pekiştirme stratejileri, öğrencilerin sporla olan bağlarını güçlendirebilir. Öğretmenlerin, öğrencilerin küçük başarılarını bile fark edip takdir etmeleri, onların kendilerine olan güvenini artırır ve spor yapmaya devam etmeleri için motive edici bir etki yaratır. Nicholls'un (1989) başarı motivasyonu teorisi de bu durumu destekler. Bu teoriye göre, bireyler başarı elde ettiklerinde motive olurlar ve bu başarıyı devam ettirmek için daha fazla çaba gösterirler. Beden eğitimi öğretmenlerinin, öğrencilerin bireysel başarılarını takdir etmeleri ve onlara öz güven kazandırmaları, öğrencilerin spor yapma motivasyonlarını sürdürülebilir hale getirir.

Ayrıca, öğretmenlerin öğrencilere uygun hedefler belirleyip rehberlik etmeleri de motivasyon açısından büyük önem taşır. Özellikle öğrencilere yönelik anlamlı ve ulaşılabilir hedefler sunmak, onların motivasyonlarını artırmak için etkili bir

stratejidir. Bu hedefler, öğrencilerin yetenek düzeylerine uygun olmalı ve onları zorlayarak gelişimlerini desteklemelidir. Hedef belirleme, öğrencilerin kendilerine yönelik beklentilerini artırırken, spor aktivitelerinde gösterdikleri çabayı da güçlendirir. Öğrencilerin bu süreçte başardıkları her küçük adım, onların uzun vadeli başarılarına katkı sağlar ve spor yapma alışkanlıklarını kalıcı hale getirir (Güllü & Güçlü, 2009).

Bunun yanı sıra, öğretmenlerin öğrencilerle kurduğu duygusal bağlar ve onların bireysel ihtiyaçlarına duyarlı olmaları, motivasyon sağlama sürecinde önemli bir etkiye sahiptir. Öğrencilerin bireysel farkındalıklarını artırmak, öğretmenlerin onları motive etme sürecinde dikkat etmeleri gereken unsurlardan biridir. Özellikle öğrencilerin bireysel çabalarının fark edilmesi ve ödüllendirilmesi, onların sporla olan ilişkisini güçlendirir ve spora yönelik tutumlarını olumlu yönde etkiler. Ntoumanis'in (2001) yaptığı araştırmalar da, beden eğitimi öğretmenlerinin öğrencilere yönelik olumlu geri bildirim ve destekleyici davranışlarının, öğrencilerin motivasyonlarını artırdığı ve fiziksel aktivitelere olan ilgilerini geliştirdiği sonucunu ortaya koymaktadır.

Beden eğitimi öğretmenlerinin motivasyon sağlama becerileri, öğrencilerin spor yapma alışkanlıklarını geliştirmelerinde ve bu alışkanlıkları sürdürmelerinde büyük bir öneme sahiptir. Öğretmenlerin, başarıyı pekiştirme, uygun hedefler belirleme ve bireysel farkındalığı artırma gibi stratejileri, öğrencilerin içsel motivasyonlarını güçlendirir ve onların fiziksel aktivitelere olan katılımlarını artırır. Bu bağlamda, beden eğitimi öğretmenlerinin öğrenciler üzerindeki etkisi, yalnızca fiziksel gelişim değil, aynı zamanda öğrencilerin duygusal ve sosyal gelişimleri açısından da büyük bir katkı sağlar.

Öğrenci Gelişimi Üzerindeki Etkileri

Beden eğitimi öğretmenlerinin rol model olma ve motivasyon sağlama fonksiyonları, öğrencilerin fiziksel, sosyal ve psikolojik gelişimlerine çok yönlü katkılarda bulunur. Bu öğretmenler, sadece öğrencilerin spor becerilerini geliştirmekle kalmaz, aynı zamanda onların yaşamları boyunca sürececek olan sağlıklı alışkanlıklar kazanmalarına ve olumlu davranışlar geliştirmelerine yardımcı olur. Öğrencilerin fiziksel, sosyal ve psikolojik gelişimlerine olan etkilerini daha ayrıntılı olarak incelemek, beden eğitimi derslerinin öğrenci gelişimi üzerindeki önemini daha net bir şekilde ortaya koyar.

Fiziksel gelişim açısından, beden eğitimi öğretmenlerinin rolü, öğrencilerin spor ve fiziksel aktivitelere olan bakış açısını dönüştürmede kritik bir öneme sahiptir. Öğrenciler sporu sadece bir ders olarak değil, hayatlarının bir parçası olarak görmeye başlarlar. Bu da onların fiziksel sağlıklarını korumalarına ve yaşam boyu sürececek sağlıklı yaşam alışkanlıkları kazanmalarına katkı sağlar (Sallis et al., 1999). Özellikle

beden eğitimi öğretmenlerinin sağlıklı yaşam tarzlarına yönelik vurguları, öğrencilerde bu davranışların içselleştirilmesine ve sürdürülebilir hale getirilmesine yardımcı olur. Düzenli fiziksel aktivitenin, obezite, kalp hastalıkları ve diyabet gibi kronik hastalıklara karşı koruyucu etkisi olduğu bilinir. Bu anlamda, beden eğitimi öğretmenlerinin yönlendirmeleri, öğrencilerin gelecekte sağlıklı bir yaşam sürdürmeleri için önemli bir temel oluşturur (Kolt, 2016).

Sosyal gelişim açısından beden eğitimi dersleri, öğrencilerin grup çalışması, liderlik, işbirliği ve iletişim gibi sosyal becerilerini geliştirmeleri için mükemmel bir fırsat sunar. Özellikle takım sporları, öğrencilerin bir arada çalışma, sorumluluk paylaşımı ve farklı sosyal roller üstlenmeleri açısından değerli bir platform sağlar (Dyson, 2001). Bu tür spor etkinlikleri, öğrencilerin birbirleriyle daha iyi iletişim kurmalarına, ortak hedefler doğrultusunda işbirliği yapmalarına ve farklı durumlar karşısında liderlik becerilerini geliştirmelerine yardımcı olur. Takım sporları, sadece bireysel başarıyı değil, takım başarısının önemini de öğretir ve böylece öğrencilerde dayanışma, işbirliği ve adil oyun gibi evrensel değerlerin gelişimine katkı sağlar (Güllü & Güçlü, 2009). Adil oyun anlayışı, öğrencilerin sadece spor alanında değil, günlük yaşamlarında da karşılaştıkları zorluklarla daha etik ve yapıcı bir şekilde başa çıkmalarına yardımcı olur.

Psikolojik gelişim açısından, sporun stres yönetimi, özgüvenin artırılması ve öz saygı geliştirilmesi gibi olumlu etkileri bulunmaktadır. Beden eğitimi öğretmenlerinin, öğrencilerin duygusal ve psikolojik gelişimlerine verdikleri önem, onların zihinsel dayanıklılık kazanmalarına ve duygusal dengeyi sağlamalarına katkıda bulunur (Cox, 2007). Fiziksel aktiviteler, öğrencilerin stresle başa çıkmalarına ve duygusal durumlarını yönetmelerine yardımcı olurken, özgüvenlerini artırarak kendilerine yönelik olumlu bir algı geliştirmelerini sağlar. Beden eğitimi öğretmenlerinin, öğrencilerin küçük başarılarını bile takdir etmeleri ve onlara yönelik olumlu geri bildirimler sunmaları, öğrencilerin öz saygılarının ve psikolojik sağlamlıklarının artmasına yol açar. Özellikle ergenlik döneminde, gençlerin duygusal dalgalanmalar yaşadığı bir süreçte, beden eğitimi derslerinin sağladığı bu destek, onların sağlıklı başa çıkma stratejileri geliştirmelerine yardımcı olur (Aktop & Karahan, 2012).

Beden eğitimi öğretmenleri ayrıca, öğrencilerin hem fiziksel hem de psikolojik olarak zorluklarla başa çıkmalarını sağlayan bir disiplin ve dayanıklılık duygusu kazanmalarını sağlarlar. Bu öğretmenler, spor yoluyla sadece bedensel gelişime değil, aynı zamanda zihinsel ve duygusal dengeye de odaklanarak, öğrencilerin bütünsel gelişimlerini desteklerler. Spor, öğrencilerin günlük yaşamlarında karşılaştıkları zorlukları yönetmelerinde önemli bir araçtır. Fiziksel aktivite yoluyla elde edilen başarılar, öğrencilerin diğer yaşam alanlarında da özgüvenle hareket

etmelerine katkıda bulunur ve bu, onların sosyal ilişkilerinde ve akademik başarılarında olumlu sonuçlar doğurur (Gürkan, 2006).

Beden eğitimi öğretmenlerinin rol model olma ve motivasyon sağlama fonksiyonları, öğrencilerin hem fiziksel hem de psikososyal gelişimlerinde önemli bir yer tutar (Bahadır ve Certel 2016). Bu öğretmenler, öğrencilerin fiziksel sağlıklarını korumalarına, sosyal becerilerini geliştirmelerine ve duygusal denge kazanmalarına yardımcı olarak, onların yaşam boyu sürecek sağlıklı ve dengeli bir yaşam sürmelerine katkıda bulunur. Beden eğitimi derslerinin öğrenci gelişimi üzerindeki bu çok yönlü etkileri, bu derslerin eğitimin ayrılmaz bir parçası olduğunu bir kez daha ortaya koymaktadır.

Sonuç

Beden eğitimi öğretmenleri, eğitim sisteminin önemli bir parçası olarak öğrenciler üzerinde çok boyutlu ve uzun vadeli etkiler yaratan kritik eğitimciler arasında yer almaktadır. Onların rol model olma işlevi, öğrencilerin hem spor alanında hem de genel yaşamda geliştirdikleri tutum ve davranışlarda belirleyici bir faktördür. Öğrencilere spor yoluyla kazandırılan disiplin, özveri, takım çalışması, liderlik ve etik değerler, bireylerin sadece fiziksel açıdan değil, aynı zamanda sosyal ve duygusal olarak da gelişimlerini destekler. Beden eğitimi öğretmenlerinin sunduğu motivasyonel destek ise, öğrencilerin spora yönelik ilgilerini canlı tutarak, onları hayat boyu sürecek bir fiziksel aktivite alışkanlığı kazanmaya teşvik eder.

Bu süreçte, beden eğitimi öğretmenlerinin öğrencilere sundukları pozitif geri bildirim ve destekleyici yaklaşım, öğrencilerin özgüvenlerini ve özsaygılarını artırır. Özellikle ergenlik dönemindeki gençler için spor, kimlik gelişiminde ve duygusal dengeyi sağlamada önemli bir araçtır. Öğrenciler, sporla ilgili başarılar elde ettiklerinde kendilerini daha yetkin hissederler ve bu başarılar onların akademik yaşamlarına da olumlu yansır (Cox, 2007). Beden eğitimi öğretmenleri, bu başarıların farkına vararak öğrencileri teşvik ettiğinde, öğrencilerin sadece fiziksel becerileri değil, aynı zamanda sosyal ve psikolojik dayanıklılıkları da güçlenir (Güllü & Güçlü, 2009).

Beden eğitimi öğretmenlerinin spor aracılığıyla öğrencilere kazandırdıkları disiplin duygusu, onların günlük yaşamlarında daha planlı, organize ve sorumluluk sahibi bireyler olmalarına katkı sağlar. Öğrenciler, fiziksel aktivite süreçlerinde yaşadıkları başarı ve başarısızlıklarla başa çıkmayı öğrenirler. Bu süreç, öğrencilerin hem spor faaliyetlerinde hem de sosyal hayatlarında karşılaştıkları zorluklarla daha iyi baş etmelerine yardımcı olur (Gürkan, 2006, Kayantaş ve ark.2022). Özellikle takım sporları, öğrencilerin işbirliği yapma, empati kurma ve farklı sosyal roller üstlenme yeteneklerini geliştirir. Bu beceriler, öğrencilerin sadece spor alanında

değil, günlük yaşamlarında da karşılaştıkları zorluklarla başa çıkmalarını ve sosyal ilişkilerini güçlendirmelerini sağlar.

Bununla birlikte, beden eğitimi öğretmenleri öğrencilerin etik değerler geliştirmelerinde de önemli bir rol oynar. Sporun rekabetçi doğası gereği, öğrenciler adil oyun anlayışı, dürüstlük ve takım arkadaşlarına saygı gibi değerleri öğrenirler. Bu değerler, öğrencilerin spor sahasının dışında da sergiledikleri etik davranışların temelini oluşturur. Beden eğitimi öğretmenlerinin sporun bu yönüne vurgu yapmaları, öğrencilerin bireysel başarıdan ziyade takım başarısına ve işbirliğine dayalı bir bakış açısı geliştirmelerini sağlar. Aynı zamanda, bu tür değerlerin öğrencilere kazandırılması, onların sosyal sorumluluk duygularını artırır ve toplumsal değerlere daha duyarlı bireyler olmalarına katkıda bulunur (Aktop & Karahan, 2012).

Öğrencilerin motivasyonlarını artırma açısından da beden eğitimi öğretmenlerinin rolü yadsınmaz. Ryan ve Deci'nin (2000) Öz Belirleme Teorisi, bireylerin içsel motivasyonlarını artırmak için özerklik, yeterlilik ve ilişki kurma ihtiyaçlarının karşılanması gerektiğini savunur. Bu doğrultuda, beden eğitimi öğretmenlerinin öğrencilerine anlamlı hedefler koymaları ve onların bu hedeflere ulaşmalarını sağlayacak yollar sunmaları, öğrencilerin spor yapma motivasyonlarını artırır (Ntoumanis, 2001). Öğrenciler, başarı elde ettiklerinde kendilerini daha değerli hissederler ve bu başarı duygusu onların sporla olan bağlarını güçlendirir. Öğretmenlerin öğrencilere sundukları rehberlik ve geri bildirimler, onların sadece kısa vadeli başarılarını değil, uzun vadeli spor alışkanlıklarını da destekler.

Sonuç olarak, beden eğitimi öğretmenleri, öğrencilerin fiziksel, sosyal ve psikolojik gelişimlerini destekleyen ve onları sporla hayat boyu sürecek bir bağ kurmaya teşvik eden önemli eğitimcilerdir. Öğrencilere sağladıkları rol model olma ve motivasyon fonksiyonları, onların yaşam becerilerini geliştirmelerine, sağlıklı alışkanlıklar kazanmalarına ve sosyal sorumluluk bilinci taşımalarına büyük katkı sağlar. Öğrencilerin bu süreçte sporla olan bağlarının güçlendirilmesi ve öğretmenlerin onlara sunduğu desteğin daha da vurgulanması, eğitimin bu yönünün önemini artırmaktadır. Beden eğitimi öğretmenlerinin etkisi, öğrencilerin sadece sporla sınırlı kalmayan, hayatın tüm alanlarına yansıyan kapsamlı bir gelişim süreci sunar.

Kaynakça

- Aslan, H., Aksoy, Y., & İmamoğlu, O. (2020). The effect of sports on the attention levels of primary school students. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 22(1), 122-126.
- Aktop, A., & Karahan, N. (2012). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Öğrenciler Üzerindeki Rol Model Olma Etkisi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 23(2), 47-56.
- Bailey, R., & Morley, D. (2006). Towards a model of school engagement: School climate and motivation in physical education. *Journal of Physical Education and Sport Pedagogy*, 11(1), 1-18.
- Bahadır, Z., & Certel, Z. (2016). Beden eğitimi öğretmenlerinin örgütsel sessizlikleri ile örgütsel adanmışlıklarının incelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(1), 133-146.
- Certel, Z., Bahadır, Z., & Çelik, B. (2020). Ortaokul Öğrencilerinin Beden Eğitimi Dersi Sportmenlik Davranışları. *Spor ve performans araştırmaları dergisi*, 11(3), 221-230.
- Cothran, D. J. (2001). Students' perspectives of teachers' actions in physical education. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 72(3), 214-223.
- Cox, R. H. (2007). *Psychology of physical activity: A practitioner's guide*. Human Kinetics.
- Dyson, B. (2001). Cooperative learning in an elementary physical education program. *Journal of Teaching in Physical Education*, 20(3), 264-281.
- Güllü, M., & Güçlü, M. (2009). Beden eğitimi ve spor derslerinin öğrencilerin sosyal gelişimi üzerindeki etkisi. *Milli Eğitim Dergisi*, 41(182), 34-48.
- Gürkan, E. (2006). Ergenlerde beden eğitimi dersinin özgüven gelişimi üzerine etkisi. *Psikoloji Dergisi*, 24(67), 33-45.
- Kayantaş, İ., Özdemir, M., & Buyrukoğlu, E. (2022). Fiziksel aktivite düzeyinin cinsiyet özelliği açısından incelenmesi (bir meta-analiz çalışması). *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 5(Özel Sayı 1), 687-696.
- Kolt, G. S. (2016). Sağlık için egzersiz ve fiziksel aktivite. *Hareket Bilimleri Dergisi*, 29(1), 3-8
- Koca, C. (2019). Beden eğitimi öğretmenlerinin motivasyon sağlama stratejileri. *Spor ve Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 11(1), 89-101.
- Lounsbery, M. A. F., & McKenzie, T. L. (2015). Physical education policy research and analysis. *Journal of Teaching in Physical Education*, 34(3), 465-475.
- Nicholls, J. G. (1989). *The competitive ethos and democratic education*. Harvard University Press.

- Ntoumanis, N. (2001). A self-determination approach to the understanding of motivation in physical education. *British Journal of Educational Psychology*, 71(2), 225-242.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.
- Sallis, J. F., McKenzie, T. L., Alcaraz, J. E., Kolody, B., Faucette, N., & Hovell, M. F. (1999). The effects of a 2-year physical education program (SPARK) on physical activity and fitness in elementary school students. *American Journal of Public Health*, 87(8), 1328-1334.
- Sallis, J. F., McKenzie, T. L., & Alcaraz, J. E. (1999). The effects of a 2-year physical education program (SPARK) on physical activity and fitness in elementary school students. *American Journal of Public Health*, 83(8), 1259-1264.
- Saracaloğlu, A. S., Certel, Z., Varol, S. R., & Bahadır, Z. (2012). Beden eğitimi öğretmenlerinin özyeterlik inançları ve denetim odaklarının incelenmesi. *Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 3(2), 54-65.
- Yerlisu, L. T., Ağyar, E., & Bahadır, Z. (2012). Yaşam tatmini, serbest zaman motivasyonu, serbest zaman katılımı: beden eğitimi ve spor öğretmenleri üzerine bir inceleme (Kayseri İli Örneği). *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 10(2), 53-59.

11. Bölüm

SPORUN DİJİTAL BAĞIMLILIK ÜZERİNDEKİ ROLÜ

İbrahim BOZKURT¹

¹ Prof. Dr., ibozkurt@selcuk.edu.tr, Selçuk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

1.GİRİŞ

Sporun dijital bağımlılık üzerindeki rolü oldukça karmaşık bir konudur. Bazı araştırmalar spor yapmanın teknoloji bağımlılığını azaltabileceğini gösterirken, e-spor gibi dijital sporların da bağımlılık riskini artırabileceğini vurgulamaktadır.

Lise öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada, spor yapmanın teknoloji bağımlılığını, okula bağlılığı ve akademik ertelemeyi olumlu yönde etkilediği bulunmuştur (Yıldız ve Koç, 2023). Ergenlerde oyun bağımlılığı düzeyi ile sosyal desteğe erişim ve duygu düzenleme arasındaki ilişkinin incelenmesi, dijital oyunların ergen ruh sağlığı üzerindeki etkisini ortaya koymuştur. Spor oyunları, gerçek hayattaki spor türlerinin dijital sürümleridir ve ergenler üzerinde neden olabilecekleri dijital bağımlılık riskini artırmaktadır (Barut, 2019).

Dijital bağımlılık, kişinin teknoloji kullanımı, özellikle cep telefonu, internet bağımlılığı gibi bağımlılık biçimlerini deneyimlediği bir davranış bozukluğu biçimidir. Genellikle kişinin teknolojiyle aşırı düzeyde etkileşimini tanımlamak için kullanılan ve gereksiz sayılabilecek günlük aktivitelerde çok fazla zaman alan bir terimdir (Akgül ve ark. 2022).

Dijital okuryazarlık düzeyi yüksek hokey sporcuları üzerinde yapılan başka bir araştırma da ise dijital okuryazarlık ile dijital bağımlılık arasında ters yönlü bir ilişki olduğu tespit edilmiştir (Özsarı ve Deli, 2023). Yani okuryazarlık arttıkça bağımlılık azalmaktadır. Hakemlerin ve e-spor oyuncularının dijital oyunu da değerlendirilmektedir. Spor oyunlarının sporcular üzerindeki etkilerinin araştırılması fenomenolojik analiz kullanılarak gerçekleştirilmiştir (Can ve Tekkurşun Demir, 2020).

Sonuç olarak, sporun dijital bağımlılık üzerindeki etkisi spor türüne göre değişmektedir. Geleneksel sporlar bağımlılığı azaltırken, e-spor gibi dijital sporlar bağımlılık riskini artırabilmektedir. Dijital okuryazarlık düzeyinin de bağımlılık üzerinde belirleyici bir rolü vardır.

2. DİJİTAL BAĞIMLILIK

Dijital bağımlılık, teknoloji ve internetin bilinçsiz, kontrolsüz kullanımına bağlı olarak ortaya çıkan davranışsal bağımlılıklardır (<https://www.siberay.com>). Oyun oynama, kumar oynama, sosyal medya ve cep telefonunun aşırı kullanımı gibi sağlıklı davranışlarda kendini gösterir (<https://www.yesilay.org.tr>). Dijital bağımlılık, kimyasal olmayan bir bağımlılık türüdür ve eksiklik hissi ile ortaya çıkan davranışsal teknoloji bağımlılığıdır (Yengin, 2019).

Dijital bağımlılık, son zamanlarda artış gösteren aileler ve araştırmacılar tarafından göz ardı edilmemesi gereken çağımızın önemli sorunlarından biridir. Yetkililerin dijital bağımlılık problemlerini ortadan kaldırmak adına kamuoyunu bilgilendirici çalışmalar yapması önem arz etmektedir (Akgül, 2023).

Dijital bağımlılık, akıllı telefonlar, bilgisayarlar ve tabletler gibi internete bağlı teknolojik cihazların aşırı kullanımını içeren ciddi bir durumdur. Bu bağımlılık, alkol ve uyuşturucu madde bağımlılığına benzer etkilere sahiptir ve kişilerde zaman kontrolünü kaybetme, iş, aile, sosyal ve eğitim hayatlarında sorunlar yaşama gibi etkilere neden olabilir. Dijital bağımlılığın en yoğun olduğu yaş grubu, 2000 ve sonrasında doğan "Z kuşağı" olarak adlandırılan nesildir. Bu durum, internetin yaygınlaşması ve ebeveynlerin çocuklarına yeterli ilgiyi göstermemesinden kaynaklanmaktadır.

Dijital teknolojinin çocukların gelişimi ve sağlığı üzerindeki olumsuz etkilerine baktığımızda, modern teknolojik cihazların uygun olmayan süre, sıklık ve farklı duruş pozisyonlarında kullanımının çocuklarda gelişimsel problemlere, kas-iskelet sistem problemlerine, fiziksel inaktiviteye, obeziteye ve uyku kalitesinde yetersizliğe neden olduğu görülmektedir. Bu durum, çocukların teknolojiyi sağlıklı bir şekilde kullanmaları için gözetim altında olması, yeterli egzersizin, iyi beslenmenin, iyi uyku hijyeninin ve sağlıklı bir yaşam tarzı sağlamanın önemini vurguluyor.

Dijital bağımlılığın tarihi ve gelişimi, teknolojinin hızla ilerlemesiyle birlikte artan internet kullanımı ve dijital araçların hayatımızın her alanına entegre olmasıyla şekillenmektedir. Bu durum, bireylerin dijital araçlarla aşırı bağlantı kurması ve bilinçsiz kullanımı sonucunda dijital bağımlılığa yol açmaktadır. Son yıllarda dijital diyet, dijital detoks ve dijital minimalizm gibi akımlar, dijital bağımlılığı azaltmak ve bireyleri gerçek yaşama daha fazla adapte etmek amacıyla ortaya çıkmıştır (Biricik, 2022).

Dijital Bağımlılığın Belirtileri:

- İnternette geçirilen zaman kaybı
- Normal günlük görevleri yerine getirmede zorluk, sorumlulukları yerine getirememe
- Kuru, kırmızı, yanan gözler, bulanık görme
- Sırt ve boyunda ağrı ve sertlik
- Şiddetli ağrı
- Uyku sorunları
- Aktivite azalması
- Sosyal hayata ki olumsuzluk

Dijital Bağımlılıktan Korunma Yolları:

- Teknoloji kullanımını sınırlandırma
- Düzenli uyku ve beslenme alışkanlıkları kazanma
- Fiziksel aktivite yapma
- Sosyal ilişkileri güçlendirme
- Profesyonel destek alma

Dijital Bağımlılığın Sonuçları:

- Yetersiz egzersiz, sağlıklı beslenme
- Görme ve işitme sorunları
- Kas-iskelet sistemi sorunları
- Depresyon, aşırı öfke, sinirlilik ve can sıkıntısı
- Zorbalık veya beden imajının bozulması
- Aile, iş, eğitim gibi sosyal hayatın olumsuz etkilenmesi

3. DİJİTAL BAĞIMLILIĞIN TEDAVİSİ

Günümüzde teknolojinin hızla ilerlemesiyle birlikte dijital cihazlar hayatımızın vazgeçilmez bir parçası olarak yerini almıştır. Akıllı telefonlar, tabletler, bilgisayarlar ve diğer akıllı cihazlarla sürekli etkileşim içerisindeyiz ve kullanılmaktayız. Bu durum, dijital bağımlılık olarak adlandırılan bir soruna yol açmaktadır. Dijital bağımlılık, bireyin dijital teknolojilere aşırı derecede bağımlı hale gelmesi ve normal yaşam aktivitelerinden vazgeçmesi durumu olarak ifade edilebilir. Dijital bağımlılık, sosyal ilişkileri, iş performansını ve genel sağlığı olumsuz etkilemektedir. Uzun süreli maruz kalma, dikkat eksikliği, uykusuzluk, stres ve hatta ruh sağlığı sorunları gibi çeşitli sağlık sorunlarına neden olmaktadır. Bu nedenle, dijital bağımlılığın tedavisi günümüzde önemli bir konudur.

Dijital bağımlılığın tedavisi genellikle psikolojik faktörlerin tespit edilmesi ve tedavi edilmesi üzerine odaklanmaktadır. Bu bağlamda, farmakoterapi ve psikoterapi gibi yöntemler sıklıkla kullanılmaktadır. Özellikle bilişsel davranışçı terapi, dijital bağımlılığın tedavisinde etkili bir yöntem olarak öne çıkmaktadır. Tedavi sürecinde, bireyin internet üzerinde kontrolünü kaybetmesiyle başlayan ve zamanla patolojik rahatsızlıklara yol açabilen durumlar uzmanlar tarafından ele alınmalıdır (<https://npistanbul.com>).

Dijital bağımlılığın tedavisinde, bireyin sosyal ve fiziksel hayatını olumsuz etkileyen bu durumun üstesinden gelmek için profesyonel destek alınması önemlidir. Tedavi sürecinde, bireyin dijital cihazları aşırı ve ölçsüz kullanımını kontrol altına alması, çevrimiçi aktiviteleri sınırlaması ve internet kullanımını hayatını olumsuz etkilemeyecek seviyelere düşürmesi gerekmektedir (<https://www.yesilay.org.tr>).

Dijital bağımlılığın tedavisi, bireyin yaşam kalitesini artırmayı hedeflerken, aynı zamanda sosyal ilişkilerini güçlendirmeyi ve dijital dünyayla sağlıklı bir denge kurmayı amaçlar (<https://www.cerrahi.com.tr>). Bu tedavi sürecinde, bireyin aile desteği ve profesyonel rehberlik önemli bir rol oynamaktadır.

Dijital bağımlılığın tedavisinde çeşitli yöntemler ve adımlar bulunmaktadır. Dijital bağımlılığın tedavi edilmesi için önerilen bazı adımlar:

Profesyonel Yardım Almak: Dijital bağımlılığın tedavisinde ilk adım, bir uzmandan profesyonel destek almaktır. Psikologlar, psikiyatristler veya bağımlılık uzmanları, bireyin durumunu değerlendirerek uygun tedavi planını belirleyebilirler (Yengin, 2019).

Teknoloji Kullanımını Sınırlamak: Dijital bağımlılığın tedavisinde teknoloji kullanımını sınırlamak önemlidir. Belirlenen zaman dilimlerinde teknoloji kullanımını kısıtlamak ve buna uygun bir günlük rutin oluşturmak faydalı olabilir (<https://www.gulaysavas.com.tr/>).

Alternatif Aktiviteler: Dijital bağımlılığın yerine sağlıklı aktiviteler eklemek, sosyal etkileşimi artırmak ve fiziksel aktiviteleri teşvik etmek tedavi sürecinde önemli bir rol oynar. Spor yapmak, kitap okumak, hobiler edinmek gibi aktiviteler dijital bağımlılığa alternatif olabilir (<https://www.gulaysavas.com.tr/>).

Sosyal Destek: Aile ve arkadaşlarla iletişimi güçlendirmek, sosyal etkileşimi artırmak ve destek gruplarına katılmak da dijital bağımlılığın tedavisinde etkili olabilir. Bu destek aynı zamanda motivasyonu artırabilir ve bağımlılıkla mücadelede destek sağlayabilir (<https://www.gulaysavas.com.tr/>).

Davranış Terapileri: Bilişsel davranışçı terapiler, duygusal regülasyon teknikleri ve bağımlılıkla başa çıkma stratejileri gibi terapiler dijital bağımlılığın tedavisinde kullanılan etkili yöntemler arasındadır. Bu terapiler, bireyin bağımlılıkla ilişkili düşünce ve davranışlarını değiştirmesine yardımcı olabilir (Yengin, 2019).

4. SPOR

Spor, belirli kurallara göre bireysel veya takım halinde yapılan bedensel veya zihinsel bir mücadeledir. Spor hem rekabetçi hem de eğlence amaçlı olabilir. Sporun tanımı, hem bireysel hem de takım halinde, belirli kuralları olan, bedensel ve zihinsel faaliyetlere spor denir (<https://www.hurriyet.com.tr/>).

Spor, insanlık tarihinde kökleri derinlere uzanan, bedensel ve zihinsel gelişime katkıda bulunan, rekabetin ve işbirliğinin bir araya geldiği önemli bir faaliyetlerden birisidir. İnsanlar binlerce yıldır sporu yaşamlarının bir parçası olarak kabul etmişlerdir.

Günümüzde spor, sadece bireysel gelişim için değil, aynı zamanda toplumların bir araya gelmesini, kültürel etkileşimi ve uluslararası ilişkileri güçlendiren bir araç olarak da etkisini göstermektedir. Toplumun sosyal ve kültürel altyapısında ayırım yapmaksızın bütün insanları içerisine alan evrensel bir yapıdır (Yıldırım, Araç Ilgar ve Uslu, 2018). Profesyonel ligler, uluslararası turnuvalar ve olimpiyatlar gibi organizasyonlar, sporun küresel etkisini ve gücünü önemli derecede ortaya çıkarmıştır. Spor, sadece bedensel sağlığı teşvik etmekle kalmaz, aynı zamanda ruhsal ve sosyal iyilik haline de katkıda

bulunmaktadır. Bireyler arasında iletişimi artırmakta, takım sporları ise işbirliği, liderlik ve problem çözme becerilerini geliştirmektedir. Spor ayrıca disiplin ve özgüven gibi değerli niteliklerin kazanılmasında da etkilidir.

Farklı kaynaklardan elde edilen bilgilere göre, sporun tanımı ve kapsamı konusunda çeşitli görüşler bulunmaktadır. Spor, bedeni veya zihinsel gelişimi amaçlayan, belirli kurallar içeren aktiviteler olarak tanımlanmaktadır. Spor bir yaşam biçimidir ve dünyanın mutlak hâkimi olarak sunulmamalıdır. Çevreyi kapsayan ve gerçeği yeterince yansıtmayan bir kavram olarak yorumlanmalıdır. Sporun bağımsızlığı, rüşvet ve özerkliğe dayanması nedeniyle tehlikededir (Filiz, 2002).

Spor yapma durumunun dürüstlük eğilimi üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu görülmektedir. Bu çalışma spor yapmanın dürüstlük eğilimleri üzerinde pozitif bir etkisi olduğunu göstermektedir. Bu bulgular, spor yapmanın sadece fiziksel sağlığa değil, aynı zamanda karakter gelişimine ve dürüstlük eğilimlerine de katkı sağlayabileceğini öne sürmektedir. Bu nedenle, eğitimciler ve toplumun spor yapmaya teşvik edilmesi, özellikle gençler için, olumlu davranışların gelişimine katkıda bulunabilir (Akgül ve Ark. 2024).

Spor aynı zamanda insanların fiziksel dirençlerini artırmak, eğlenmek, kişisel başarı elde etmek, stresi azaltmak ve rekabet etmek gibi çeşitli amaçlarla yapılan faaliyetlerdir. Sporun tanımı ve kapsamı konusunda farklı yazarlar ve kurumlar çeşitli görüşler ortaya koymuş olsa da genel olarak sporun bedensel ve zihinsel gelişimi destekleyen, sosyal ilişkileri güçlendiren ve çeşitli amaçlar doğrultusunda yapılan aktiviteleri içerdiği kabul edilmektedir (Dalkılıç, 2011).

Sporun psiko-sosyal gelişim üzerindeki etkileri de önemlidir. Spor, sosyal değerlerin oluşmasına ve sürekli hale gelmesine yardımcı olurken, çocukların sosyal ilişkilerini geliştirmelerine ve fiziksel aktiviteye katılımlarını teşvik etmeye yönelik olumlu etkileri bulunmaktadır. Özellikle çocuklar için spor programlarının rekabete dayalı olmaktan ziyade fiziksel aktiviteye katılımı ve sosyal ilişkileri geliştirmeyi amaçlaması gerekmektedir (Küçük ve Koç, 2004).

Farklı yazarlar ve kurumlar, sporun tanımı ve kapsamı konusunda değişik görüşler ortaya koymuşlardır. Spor literatüründe çok çeşitli tanımlar bulunmaktadır; bazı tanımlar sporu sağlıklı bir kuşağın gelişmesinde ana eğitim aracı olarak görürken, diğer tanımlar sporu sosyal değerlerin oluşmasına ve sürekli hale gelmesine yardımcı olan bir olgu olarak tanımlamaktadır (<https://www.sporeus.com>). Sporun farklı branşları, hedefleri, içerikleri ve yapılış biçimleri nedeniyle değişik tanımlar ve görüşler ortaya çıkmaktadır (Özdenk, S. 2018).

Spor, teknolojinin gelişimine hızla uyum sağlıyor ve insan ruhundan yola çıkarak nasıl bir mutluluk duygusu yarattığını görmek mümkündür (Bozkurt, Şen

ve Akgül, 2020). Yarımkaya, Akandere ve Akgül'ün (2015) yaptıkları araştırmalarında, uygulama grubu tarafından yapılan spor aktivitelerinin bireylerin depresyon düzeylerinde anlamlı fark yarattığını belirtmişlerdir.

Bu çeşitlilik, sporun çok yönlü bir kavram olmasından kaynaklanmaktadır. Spor, insanların bedensel ve zihinsel gelişimine katkıda bulunurken, sosyal ilişkileri güçlendiren ve çeşitli amaçlar doğrultusunda yapılan aktiviteleri içermektedir (Küçük ve Koç, 2004). Dolayısıyla, sporun tanımı ve kapsamı konusunda farklı görüşler bulunmakla birlikte, genel olarak sporun insanların sağlıklı yaşamlarını sürdürmelerine, sosyal ilişkilerini geliştirmelerine ve çeşitli amaçlar doğrultusunda fiziksel ve zihinsel aktiviteler yapmalarına olanak sağlayan bir olgu olduğu kabul edilmektedir.

Spor yapma alışkanlığı, bireysel sorumluluğu artırabilir. Bu nedenle, gençler arasında spor yapma alışkanlığının teşvik edilmesi önemlidir. Okullarda ve topluluklarda spor ve fiziksel aktiviteler için daha fazla fırsat sunulmalıdır (Akgül ve Dinç. 2024).

5. SPORUN ÖNEMİ

Sporun önemi, insan hayatında çok çeşitli yönleriyle belirgin bir rol oynamaktadır. Hem fiziksel hem de zihinsel sağlık için bir dizi fayda sağlamakta ve toplumların sosyal bağlarını güçlendirmektedir. Spor, gençlerin ve yetişkinlerin bedensel olarak aktif olmalarını teşvik etmekte aynı zamanda disiplin, liderlik, takım çalışması ve özgüven gibi değerli karakter özelliklerinin gelişimine de katkıda bulunmaktadır. Tıbbi açıdan, spor düzenli olarak yapıldığında kalp sağlığını desteklemekte, kilo kontrolüne yardımcı olmakta, kan basıncını düzenlemekte ve bağışıklık sistemini güçlendirmektedir. Ayrıca, stresi azaltmakta, depresyonu önlemekte ve genel ruh halini iyileştirmektedir. Bununla birlikte, sporun sadece bireysel sağlık üzerinde değil, aynı zamanda toplumların da refahı üzerinde önemli bir etkisi vardır.

Toplumsal açıdan, spor insanları bir araya getirir ve ortak bir amaç etrafında birleştirmektedir. Spor etkinlikleri, farklı kültürlerden insanları bir araya getirerek etkileşimi artırmakta ve hoşgörüyü teşvik etmektedir. Ayrıca, çocuklar ve gençler için spor, kötü alışkanlıklardan uzak durmalarını sağlamakta, suç oranlarını azaltmakta ve gençleri olumlu bir sosyal çevreye yönlendirmektedir. Sporun insan sağlığı üzerindeki önemi oldukça geniştir. Düzenli spor yapmanın birçok faydası vardır. Spor, sağlıklı bir yaşamın temel taşlarından biridir ve birçok hastalıktan korunmada etkilidir. Düzenli spor yapan bireylerin hastalıklara yakalanma riski, spor yapmayanlara göre daha düşüktür. Sporun insan sağlığı için önemli olduğu araştırmalarla da kanıtlanmıştır. Spor ve sağlıklı beslenme

kombinasyonu, sağlıklı bir yaşam için önemlidir ve hedeflere ulaşmayı kolaylaştırır (<https://pharmactive.com.tr>).

Sporun insan sağlığı üzerindeki faydaları şunlardır:

- Kasları güçlendirir.
- Vücudun dayanıklılığını artırır ve esneklik sağlar.
- Kemikleri güçlendirir ve kemik yoğunluğunu artırır.
- Fiziksel gücü artırır ve kuvvet verir.
- Kilonuzu korumanıza yardımcı olur ve eklemlerdeki gerilimi azaltır.
- Depresyon ve kaygıyı önler.
- Düzenli ve sağlıklı uyku sağlar.
- Kalp hastalıklarının önlenmesinde yararlıdır.
- Kan basıncını düzenler ve yüksek kolesterol riskinin azalmasına yardımcı olur.
- Sağlık verir (<https://tezertaskiranortaokulu.meb.k12.tr>).

Spor aynı zamanda ruhsal sağlık üzerinde de olumlu etkilere sahiptir. Spor aktiviteleri depresyonun önlenmesinde, kendine güvenin artmasında ve sosyal ilişkilerin gelişmesinde önemli rol oynar. Ayrıca, spor yapmak stresi azaltır ve endorfin hormonu salgılayarak kişinin kendini iyi hissetmesini sağlar (<https://www.letsfit.com.tr>).

Sporun hayatımızdaki önemi, sağlıklı bir vücuda sahip olmanın anahtarı olarak vurgulanmaktadır. Spor yapmak, metabolizmayı güçlendirir, yaşlılık etkilerini azaltır, cilde ve saç derisine kan pompalar, beslenme dengesini düzeltir ve formu geliştirdikçe kişinin kendine güvenini artırır (<https://tezertaskiranortaokulu.meb.k12.tr>).

6. SPORUN FAYDALARI

Sporun faydaları, bedenimiz ve zihnimiz üzerinde olumlu etkileri olan çok yönlü konulardan biridir. İnsanların sporu tercih etmelerinin birçok nedeni vardır. Bu nedenler genellikle fiziksel sağlık, zindelik, ruh halini iyileştirme ve sosyal bağları güçlendirme gibi alanlardır. Spor, düzenli olarak yapıldığında vücut sistemlerinin daha etkin çalışmasını sağlamakta ve yaşam kalitesini artırmaktadır. Ayrıca, sporun sadece bireysel sağlık üzerinde değil, aynı zamanda toplumun genel refahı üzerinde de önemli bir etkisi olduğu görülmektedir.

Genç sporcular yaşlarına, olgunlaşma düzeylerine veya bireysel sınırlarına göre çok katı diyet veya antrenman rejimlerine maruz kaldıklarında, spora katılımın faydaları azalabilir ve hatta zararlı olabilir (Akgül ve Topuz, 2023). Sporcular için bu durum, oyuncu performansının en önemli göstergelerinden biridir (Akgül ve ark. 2019).

Sporun sağlığa birçok faydası vardır. Düzenli spor yapmak, kas ve iskelet sisteminin güçlenmesine ve korunmasına yardımcı olur. Ayrıca, sporun fiziksel ve zihinsel gelişime katkısı büyüktür. Spor yapmak, kişilerin kendilerini daha din hissetmelerini sağlayanın yanı sıra vücuttaki mutluluk hormonunu artırarak depresyon gibi ruhsal sorunlarla mücadeleyi kolaylaştırır.

Kalp Sağlığını İyileştirir: Düzenli egzersiz yapmak, kalp sağlığını korur ve kalp-damar hastalıklarının riskini azaltır. American Heart Association'ın yayınladığı bir makaleye göre, haftada 150 dakika orta yoğunlukta egzersiz yapmak, kalp hastalığı riskini azaltmaktadır (Shen ve Ark. 2017).

Kemik Sağlığını Destekler: Direnç egzersizleri, kemik yoğunluğunu artırmakta ve osteoporoz riskini azaltmaktadır. Journal of Bone and Mineral Research'de yayınlanan bir araştırmaya göre, düzenli direnç egzersizleri kemik sağlığını önemli ölçüde iyileştirmektedir (Watson ve Ark. 2018).

Zihinsel Sağlığı Geliştirir: Spor yapmak, zihinsel sağlığı iyileştirir ve stresi azaltır. Mayo Clinic'e göre, egzersiz yapmak, endorfin üretimini artırarak ruh halini iyileştirir ve stresi azaltır (Laxmeshwar ve Amarnatha, 2016).

Kilo Kontrolü Sağlar: Düzenli olarak spor yapmak, kilo kontrolüne yardımcı olmaktadır. Birçok araştırma, fiziksel aktivitenin, kilo verme ve kilo koruma süreçlerinde etkili olduğunu göstermektedir. Örneğin, Obesity Reviews dergisinde yayınlanan bir meta-analiz, düzenli egzersiz yapan bireylerin kilo kontrolünde daha başarılı olduklarını tespit etmişlerdir (Hausman ve Ark. 2001).

Bağışıklık Sistemini Güçlendirir: Spor yapmak, bağışıklık sisteminin güçlenmesine ve hastalıklara karşı vücut direncinin artmasında faydalıdır. Journal of Sport and Health Science'de yayınlanan bir çalışmada, düzenli egzersizin bağışıklık sistemi üzerindeki olumlu etkileri vurgulanmıştır (Nieman ve Pence, 2020).

Mental Performansı Artırır: Spor yapmanın, bilişsel fonksiyonları ve mental performansı artırdığına dair kanıtlar bulunmaktadır. Harvard Health Publishing'e göre, düzenli egzersiz yapan bireylerin bilişsel yetenekleri, öğrenme ve hafıza becerileri daha iyi olmaktadır (Godman, 2014).

Kreativiteyi Artırır: Spor yapmanın, yaratıcı düşünme becerilerini artırdığına dair bazı kanıtlar bulunmaktadır. Bazı araştırmalar, düzenli egzersizin beyin aktivitesini artırarak yaratıcılığı teşvik edebileceğini göstermektedir. Özellikle doğa sporları gibi açık hava aktiviteleri, insanların yenilikçi düşünme yeteneklerini geliştirmektedir (Martynoga, 2016).

7. SONUÇ

Sporun dijital bağımlılıkla mücadelede önemli bir rol oynayabileceği açıktır. Ancak, bu rolün etkin bir şekilde oynanabilmesi için bazı önlemler alınması gerekmektedir. Bu bağlamda, aşağıdaki öneriler önemlidir:

Sporun Erken Yaşta Teşviki: Çocuklara ve gençlere spor yapma alışkanlığı kazandırılması, dijital cihazların aşırı kullanımının önlenmesinde temel bir adımdır. Okullarda ve toplumda sporun teşvik edilmesi, gençlerin sağlıklı bir yaşam tarzı benimsemesine ve dijital bağımlılık riskini azaltmasına yardımcı olacaktır.

Spor Aktivitelerinin Çeşitlendirilmesi: Sporun sadece geleneksel spor salonları veya saha sporlarıyla sınırlı kalmaması önemlidir. Yoga, yürüyüş, dans gibi çeşitli spor ve aktivitelerin teşvik edilmesi, farklı kişilerin ilgi ve ihtiyaçlarına hitap ederek dijital bağımlılığın azaltılmasına katkı sağlamaktadır.

Sporun Dijital Teknolojiyle Entegrasyonu: Akıllı telefon uygulamaları, giyilebilir teknolojiler ve diğer dijital araçlar, sporun daha erişilebilir ve eğlenceli hale gelmesine yardımcı olmaktadır. Spor aktivitelerinin dijital platformlarda paylaşılması ve topluluklarla etkileşim halinde olunması, motivasyonun artırılmasına ve dijital bağımlılığın azaltılmasına katkı sağlamaktadır.

Bilinçlendirme ve Eğitim: Sporun dijital bağımlılıkla mücadeledeki potansiyelini ve faydalarını vurgulamak için bilinçlendirme kampanyaları düzenlenmelidir. Ayrıca, ebeveynlere, öğretmenlere ve sağlık profesyonellerine yönelik eğitim programları aracılığıyla, dijital bağımlılığın etkileri ve sporun önemi konusunda farkındalık artırılmalıdır.

Sosyal Destek Sistemlerinin Güçlendirilmesi: Sporun sosyal bir etkinlik olması nedeniyle, sosyal destek sistemlerinin güçlendirilmesi ve topluluk bağlarının korunması önemlidir. Spor kulüpleri, grup antrenmanları ve benzeri etkinlikler aracılığıyla insanların bir araya gelmesi teşvik edilmelidir.

Sonuç olarak, sporun dijital bağımlılık üzerinde olumlu bir etkisi olduğu görülmektedir. Ancak, bu etkinin tam olarak gerçekleşebilmesi için sporun düzenli ve sistematik bir şekilde uygulanması gerekmektedir. Ayrıca, sporun dijital bağımlılığı önleme ve tedavi etme stratejilerine entegre edilmesi ve desteklenmesi önemlidir.

8. KAYNAKLAR

- Akgül, F., Dinç, F. (2024). Spor Yapan ve Yapmayan Lise Öğrencilerinin Bireysel Ve Sosyal Sorumluluk Durumlarının İncelenmesi: Doğanhisar Örneği. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(3), 347-360.
- Akgül, F., Yıldırım, M., Dinç, F., İnan, M., Kurtuldu, T. (2024). Ortaokul Öğrencilerinin Dürüstlük Eğilimlerinin Spor Yapma Durumlarına Göre İncelenmesi.
- Barut, B. (2019). Ergenlerde dijital oyun bağımlılık düzeyi ile algılanan sosyal destek ve duygu düzenleme arasındaki ilişkinin incelenmesi (Master's thesis, Hasan Kalyoncu Üniversitesi).
- Biricik, Z. (2022). Dijital Bağımlılıklar ve Dijital Bağımlılıklardan Kurtulma Yolu Olarak Dijital Minimalizm. *Turkish Online Journal of Design Art and Communication*, 12(3), 897-912.
- Can, H. C., Tekkurşun Demir, G. (2020). Sporcuların ve E-spor Oyuncularının Dijital Oyun Bağımlılığı ve Dijital Oyun Bağımlılığına İlişkin Farkındalık Düzeyleri. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(4), 364-384. <https://doi.org/10.31680/gaunjss.770600>
- Dalkılıç, M. (2011). İlköğretim öğrencilerinin sportif faaliyetlere katılım düzeyi ve iletişim becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi (Master's thesis, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Spor Öğretmenliği Ana Bilim Dalı).
- Akgül Fatih, Civan Âdem, Bozkurt İbrahim, (2022). Dijital Bağımlılık ve Fiziksel Aktivite, Yayın Yeri:Gece Kitaplığı, Editör:Kayantaş İdris, Demirkan Bilal, Basım sayısı:1, Sayfa sayısı:199, ISBN:978-625-430-510-8, Bölüm Sayfaları:17 -28
- Filiz, K. (2002). Sporun tanımlanması ve kapsamının belirlenmesi üzerine bir çalışma. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(2).
- Godman, H. (2014). Regular exercise changes the brain to improve memory, thinking skills. Harvard College.
- Hausman, D. B., DiGirolamo, M. A. R. I. O., Bartness, T. J., Hausman, G. J., & Martin, R. J. (2001). The biology of white adipocyte proliferation. *Obesity reviews*, 2(4), 239-254.
- <https://npistanbul.com/amatem/teknoloji-bagimlilik>
- <https://pharmactive.com.tr/tr/aktif-portal/saglik-icin-sporun-onemi>
- https://tezertaskiranortaokulu.meb.k12.tr/meb_iys_dosyalar/34/32/733636/dosyalar/2019_04/29115345_sporun_hayatYmYzdaki_Ynemi.pdf
- <https://www.cerrahi.com.tr/cocuklarda-dijital-bagimlilik-nasil-olusur->
- <https://www.gulaysavas.com.tr/teknoloji-bagimlilik-nedir-nasil-onlenir/>

<https://www.guvenlicocuk.org.tr/siber-cocuk/internet-bagimlilikinin-belirtileri-nelerdir>

<https://www.hurriyet.com.tr/egitim/spor-nedir-ve-faydalari-nelerdir-sporcu-kime-denir-41815269>

<https://www.letsfit.com.tr/sporun-saglik-acisindan-onemi-i-847>

<https://www.siberay.com/teknoloji-bagimliliği>

<https://www.sporeus.com/spor/spor-nedir-sporcu-kime-denir-terimler-ve-kavramlar/>

<https://www.yesilay.org.tr/tr/bagimlilik/teknoloji-bagimliliği>

Küçük, V., Koç, H. (2004). Psiko-sosyal gelişim süreci içerisinde insan ve spor ilişkisi. Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, (9).

Laxmeshwar, B., Amarnatha, K. K. (2016). Exercise and stress: get moving to manage stress. Indian Journal of Applied Research, 5(12), 511-512.

Martynoga, B. (2016). How physical exercise makes your brain work better. The Guardian.

Nieman, DC ve Pence, BD (2020). Egzersiz immünolojisi: Gelecekteki yönler. Spor ve Sağlık Bilimleri Dergisi, 9 (5), 432-445.

Özdenk, S. (2018). Beden Eğitimi ve Spor, Faydaları, Önemi ve Sınıflandırılması Physical Education And Sports, Benefits, Important And Classification.

Özsarı, A., Deli, Ş. C. (2023). Dijital Okuryazarlık ve Dijital Bağımlılık İlişkisi: Hokey Sporcuları Araştırması. The Online Journal of Recreation and Sports, 12(4), 491-501.

Shen, WK, Sheldon, RS, Benditt, DG, Cohen, MI, Forman, DE, Goldberger, ZD, ... ve Yancy, CW (2017). Senkoplu hastaların değerlendirilmesi ve yönetimi için 2017 ACC/AHA/HRS kılavuzu: Amerikan Kardiyoloji Koleji/Amerikan Kalp Derneği Klinik Uygulama Kılavuzları ve Kalp Ritmi Derneği Çalışma Grubu raporu. Amerikan Kardiyoloji Koleji Dergisi, 70 (5), e39-e110.

Bozkurt İbrahim, Şen Hüseyin Fatih, Akgül Fatih, (2020). Spor ve Doping, Yayın Yeri:Akademisyen Kitabevi A.Ş., Editör:Doç. Dr. Mehmet ÖZDEMİR, Doç. Dr. Mehmet İLKİM, Basım sayısı:1, ISBN:978-605-258-938-0, Bölüm Sayfaları:255 -284.

Akgül Fatih, Bozkurt İbrahim, Özdemir Mehmet, (2019). Sporcu Beslenmesi ve Karbonhidratlar, Yayın Yeri:Akademisyen Kitabevi A.Ş., Editör:Dr.Öğr.Üyesi Mehmet İlkım, Dr.Öğr.Üyesi Faruk AKÇINAR, Basım sayısı:1, Sayfa sayısı:245, ISBN:978-605-258-760-7, Bölüm Sayfaları:79 -94

- Akgül Fatih, Topuz Ramazan, (2023). Sporcular İçin Beslenme ve Önemi, Yayın Yeri:Duvar Yayınları, Editör:Kulak Abdulaziz, Basım sayısı:1, Sayfa sayısı:225, ISBN:978-625-6585-20-1, Bölüm Sayfaları:64 -78
- Akgül Fatih, (2023). Üniversite Öğrencilerinin Dijital Bağımlılık ve Sosyal Beceri Düzeylerinin Sportif Etkinliklere Katılım Durumlarına Göre İncelenmesi, Yayın Yeri:Gazi Kitabevi Tic. Ltd. Şti., Editör:Bozkurt İbrahim, Basım sayısı:1, Sayfa sayısı:116, ISBN:978-625-365-248-7,
- Watson, SL, Weeks, BK, Weis, LJ, Harding, AT, Horan, SA ve Beck, BR (2018). Yüksek yoğunluklu direnç ve darbe eğitimi, osteopeni ve osteoporozu olan menopoz sonrası kadınlarda kemik mineral yoğunluğunu ve fiziksel işlevi iyileştirir: LIFTMOR randomize kontrollü çalışma. Kemik ve Mineral Araştırmaları Dergisi, 33 (2), 211-220.
- Yarımkaya, E., Akandere, M., ve Akgül, F. (2015). Investigation Of The Effect Of Sportive Activities On Depression Levels Of Children Between 13-17 Years Old. Journal of Educational & Instructional Studies in the World, 5(4).
- Yengin, D. (2019). Teknoloji Bağımlılığı Olarak Dijital Bağımlılık. Turkish Online Journal of Design Art and Communication, 9(2), 130-144.
- Yıldırım, M., Araç Ilgar, E., ve Uslu, S. (2018). Lise Öğrencilerinin Spora Yönelik Tutumlarının İncelenmesi. *Turkish Studies*, 13(27), 1711–1727.
- Yıldız, S., & Koç, K. (2023). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Dijital Bağımlılık Düzeylerinin İncelenmesi. Ulusal Spor Bilimleri Dergisi, 7(2), 94-104.

12. Bölüm

BEDEN EĞİTİMİ ve SPORDA OYUN

Kerim RÜZGAR¹

¹ Dr. Milli Eğitim Bakanlığı, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni, ORCID:0000-0002-8482-8176

Spor ve Beden Eğitiminin Tanımı

Spor tarihsel açıdan çok eski bir geçmişe sahiptir. Sporun ilk ortaya çıkışıyla ilgili tam bir bilgi olmamasına karşın tarih bilimciler sporun tarihiyle ilgili olarak ilk insanların avlanmak, beslenmek, korunmak gibi temel ihtiyaçları için yapmış oldukları çeşitli hareketlerin mızrak atma, av peşinde koşma veya yırtıcı hayvanlardan kaçmak gibi durumların spor teşkil edeceğini belirtmektedir. Bu sebeple spor toplumun kültürünün bir parçası olarak kabul edilmektedir (Karcı, 2021).

Günlük yaşantımızda spor kavramı karşımıza sıklıkla çıkmaktadır. Spor genel hatlarıyla bireylerin fiziksel, fizyolojik ve ruhsal açıdan sağlıklarını sürdürebilmek için çeşitli ortam veya çevre şartlarında bireysel veya toplu olarak yaptıkları, toplu yapmaları durumunda bireyler arası kaynaşma, dayanışma, sosyal etkileşimi sağlayan ve bireyleri olumlu yönde etkileyen faaliyetler veya etkinlikler olarak ifade edilmektedir (Kılıç, 2006).

Sporun dinamik bir yapısının olması ve geniş kitlelere hitap etmesi sebebiyle spor etkinliklerinin büyük etkinlikler şeklinde yapılmaya başlanmıştır. Bu etkinlikler dünya ekonomisi açısından önemli bir durumu ifade etmektedir. Fakat her şeyin getirdiği iyi durumlar olduğu kadar az ya da çok olumsuz durumları da beraberinde getirmiştir. Bu olumsuz durumlar spor etkinliklerine katımlı etkileyen faktörler olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu durum spor etkinliklerinin başarısı ve katılımcılar ile arasındaki ilişki ile ilgili olmakla birlikte aralarında pozitif bir ilişki bulunmaktadır (Çevik ve ark., 2018).

Genel anlamıyla spor tanım olarak fiziksel, zihinsel ve psikolojik olarak bireylere olumlu katkılar sağlayan, bunla birlikte birçok farklı özelliğe sahip (din, dil, ırk, mezhep, siyasi görüş, cinsiyet, yaş vb.) bireyleri aynı çatı altında toplayarak bireysel veya toplu olarak mücadele etmelerini sağlayan ve bu sayede bireylerin eğlenmesini, yaptığı etkinlikten zevk almasını sağlayan toplumsal olgu olarak ifade edilmektedir.

Beden Eğitimi ve Sporun Önemi

Spor var olduğu ilk günden bugüne kadar ki süreçte hayatlarımızı pozitif yönlü etkileyen bir toplumsal olgudur. Bireylere zihinsel, bedensel, ve sosyal açıdan birçok fayda sağlamasının yanında ekonomik açıdan da bireye birçok olumlu katkılar sağlamaktadır. Bu durum hem bireysel, hem de toplumsal anlamdadır (Gezer, 2014). Örneğin spor ile bireyler fiziksel, fizyolojik ve ruhsal açıdan daha sağlıklı olmaktadır. Bu sayede bireyler bu sebeplerden ötürü oluşabilecek hastalıklarla daha az karşılaşmaktadır. Bu ise hastaneye, ilaçlara, ücretsiz izine ayrılma gibi durumları açısından bireye ekonomik açıdan olumlu etkileri olmaktadır. Toplumsal açıdan ise spor organizasyonlarını düzenleyen ülke için dışarıdan gelen taraftarın ve sporcuların ülkeye ekonomik olarak getirilerinin olması, çeşitli sportif

organizasyonların yayın gelirleri, taraftar malzemeleri gibi durumların toplumsal açıdan getirdiği birçok ekonomik katkıları bulunmaktadır (Gezer, 2014; Karavelioğlu, 2012).

Sporun önemi konusunda yapılan çalışmalarda spor yapanların yaş grubu fark etmeksizin ölüm risk oranlarının azaldığı belirtilmektedir. Spor her yaş grubuna hitap etmekte, her yaş grubunda farklı olumlu etkiler sağlamaktadır. Bu sebeple halk arasında sporun yaşı olmaz denilmektedir. Bu kavram ise temelde sporun her yaş grubuna hitap etmesi ve her yaş grubunda olumlu etkilerinin olmasından kaynaklanmaktadır. (Demir, 2021; Gökdağ, 2018)

Sportif etkinliklere veya faaliyetlere katılmanın faydaları ve önemi ile ilgili olarak belirtilenler şu şekildedir (Temel, 2019; Karcı, 2021);

- Hareket eden bireylerin kendilerini daha iyi hissettikleri, insan vücudunun sürekli olarak hareket etmeye programlı olduğu hareketsizliğin bireye olumsuz etkilerinin olduğunu, sportif faaliyetlerde bulunmanın ise bu olumsuzluğu engelleme konusunda yardımcı olduğu,
- Bireylerin hareketli bir yaşamı benimseyerek daha iyi bir ruh ve beden sağlığına sahip olabileceği, şiddetli egzersizlerde bulunan bireylerin mutluluk hormon seviyesinin arttığı, ruh halinin daha iyi olduğu ve bu sayede vücudun daha iyi hissetmesini sağlayacak kimyasallar salgıladığını,
- Stres seviyesinin düşürülmesinde daha çok toplu etkinliklere katılmanın etkili olduğunu, bireylerin daha fazla eğlendiklerini,
- Besinlerin sindirilmesinde, vücut sistemlerinin daha iyi çalışmasında ve yağ yakımında önemli olduğu, egzersiz ve sporun insan metabolizması üzerinde olumlu etkiler yaptığını daha hızlı çalışmasını sağladığı, hızlı çalışan metabolizma ile bireylerin daha hızlı yağ yaktıklarını hatta egzersiz bittikten sonrada vücudun kalori yakabildiğini bu sayede daha kolay kilo kontrolünün sağlandığı,
- Düzenli spor ile bireylerin kas ve iskelet sistemlerinin gelişimi olumlu etkilendiği, vücudun yağ kütlesine göre daha fazla enerji harcadığı, bu sayede ise normal bireylere kıyasla bu bireylerin daha fazla kalori yaktıkları,
- Açlık hissinin bastırılmasına yardımcı olduğu, spor yapan bireylerin daha az açlık hissi yaşadıkları, bu sayede kilo kontrolünün kolay olduğu,
- Sportif etkinliklerin bireylerin zihinsel olarak dinlenmelerini sağladığı, beyne giden damar sistemlerinin daha düzenli ve kan akışının optimal düzeyde olmasını sağladığı
- Bireylerin daha iyi ve kaliteli bir uyku düzenine sahip olduğu, stresin azaldığı, kolay uykuya dalabilmeyi sağladığı,
- Sindirim, dolaşım ve boşaltım gibi vücudun sistemleri ve bu sistemlerin optimal düzeyde çalışmasını sağladığı belirtilmektedir (Karcı, 2021)

Oyun Kavramı ve Tanımı

Oyun, literatürde birçok tanıma sahip olan ve farklı bilimsel çalışmalarla etkileri geniş bir şekilde kabul edilmiş bir kavramdır. Her yaştan insanı ilgilendirse de, özellikle çocukların ihtiyaçları ve gelişim sürecindeki önemi yadsınamaz. Oyun, çocuğun fiziksel ve zihinsel gelişiminde kritik bir role sahiptir. Vücut sistemlerini (dolaşım, sinir, solunum, boşaltım ve hareket) olumlu yönde etkileyerek genel sağlık ve fiziksel uygunluğu ideal seviyeye getirir (Hillman ve ark., 2008). Ayrıca, çocukların çevreyi tanımalarına, sağlıklı iletişim kurabilmelerine ve sosyal varlıklar olarak büyümelerine olanak sağlar (Koçyiğit ve ark., 2020). Oyun, aynı zamanda çocuklarda olumlu benlik algısı ve güçlü kişilik yapısının gelişimini destekler (Yörükoğlu, 2004). Sağlıklı bir gelişim süreci için beslenme, sevgi ve ilgi ne kadar önemliyse, oyun da bir o kadar kritiktir. Bu nedenle, oyunla ilgili yapılan çok sayıda tanım, oyunun önemini vurgulamaktadır (Altun, 2013).

Alan yazında, oyunun tanımı üzerine farklı açıklamalar yapılmıştır. Filiz ve ark., (2017) oyunu, basit ve önemsiz aktivitelerden ziyade belirli hedefler içeren bir etkinlik olarak tanımlar. Merriam-Webster sözlüğü ise oyunu, mutluluk veren ve belirli kurallar dahilinde bilişsel ya da fiziksel mücadele içeren bir faaliyet olarak tanımlar (Aytaş & Uysal, 2017). Onay (2007)'a göre oyun, sonucun önemli olmadığı, bireylerin zamanlarını mutlu geçirmek veya meşgul olmak amacıyla gerçekleştirdikleri bedensel ya da zihinsel aktiviteler bütünüdür.

Oyun denildiğinde akla gelen önemli isimlerden biri olan Huizinga (2018), oyunu, belirli bir yer ve zaman sınırları içinde, bireyin özgür iradesiyle kabul ettiği, belirli kurallara uygun olarak gerçekleştirilen ve bireyin günlük rutinden çıkıp heyecan, korku ve mutluluk duyguları eşliğinde gerçekleştirdiği etkinlikler bütünü olarak tanımlar. Huizinga'ya göre oyun, bireyin "alışılmış hayattan başka türlü olma" bilinciyle hareket ettiği, gerilim ve sevinç duygularının bir arada yaşandığı bir faaliyettir.

Oyun kavramı, literatürde tek bir tanıma sahip olmamakla birlikte, birçok araştırmacı tarafından farklı şekillerde tanımlanmıştır. Bu farklılık, oyunun kapsamlı bir kavram olmasından kaynaklanmaktadır. Çocukların gelişiminde oyun önemli bir rol oynamakta ve bu önem, birçok araştırmacı tarafından vurgulanmıştır.

Piaget (1962), oyunu çocukların kendi tercihlerine dayanan, belirli kuralları olan faaliyetler olarak tanımlar. Bu kurallar, çocukların oyuna uyum sağlamasını zorlaştırabilir ancak oyunun yapı bütünlüğü bozulmaz. Piaget, oyunun zekâ gelişimi ve deneyim kazanma sürecinde önemli olduğunu belirtir (Yalçınkaya, 2004).

Froebel, oyunu eğitimin temeli olarak görmüş, çocukların doğal davranışlarını sergileyerek kendilerini tanımalarına imkân verdiğini savunmuştur. Montessori ise oyunu, çocukların kendi kendine öğrenme ve gelişim süreçlerinde kilit bir araç olarak kabul etmiş, bu kavramı "çocukların işi" olarak nitelendirmiştir.

Eski Yunan filozofu Eflatun, oyunun bedensel ve ruhsal gelişimde birlikte uygulanması gerektiğini savunmuş ve "Çocuk oyunla büyümelidir" diyerek oyunun eğitsel önemini vurgulamıştır. Gazali (1058-1111) ise oyunun çocukların zihinsel tazeliklerini koruduğunu ve öğrenme yeteneklerini geliştirdiğini belirtmiştir.

Rabelais (1483-1553), oyun ve fiziksel etkinliklerin çocukların beden sağlığı, yaratıcılığı ve kişilik gelişimi üzerinde olumlu etkileri olduğunu ifade etmiştir (Çoban & Nacar, 2006).

Genel olarak oyun, bireylerin rutin işlerinin dışında, belirli kurallar çerçevesinde fiziksel ve zihinsel becerilerini geliştiren, gönüllü katılımı yapılan, toplumsal uyum ve duygusal olgunluğu artıran bir etkinliktir. Oyun, çocukların hem eğlenerek öğrenmesini sağlar hem de sosyal varlıklar olarak gelişimlerine katkı sunar (Hazar, 2000; Altun, 2013).

Beden Eğitimi ve Sporda Oyun

Spor etkinlikleri tanım olarak çeşitli seviyede (profesyonel, amatör) çeşitli alanlarda (açık, kapalı) önceden planlanarak şekilde tek bir branş veya çoklu branş etkinliğinin sadece yarışmacıların bulunduğu veya sadece izleyicilerin bulunduğu veya hem yarışmacı hem de izleyicilerin bulunduğu şekilleriyle yapılması olarak ifade edilmektedir (Uslu, 2020).

Spor etkinlikleri başka tanımda sportif amaçla yapılan etkinlikler olarak ifade edilmektedir. Sportif etkinlikler boyutuna göre farklılık göstermekle birlikte uluslararası veya ulusal düzeylerde yapılabilmektedir. Minör ve majör etkinliklerin haricinde birde mega etkinlikler bulunmaktadır. Buna örnek olarak Olimpiyat Oyunlarını verebiliriz. Yine yıl boyunca belli aralıklarla düzenlenen motor sporları, Formula 1 gibi yarışlarda yine mega spor etkinliklerine örnek teşkil etmektedir. Fakat televizyonda yayınlanan izlenme oranı yüksek olan tek seferlik etkinlikler ise tek seferlik sportif etkinlikler olarak ifade edilmektedir. Sportif etkinliklerin gelişmesinin desteklenmesi için yapılan her türlü etkinlik ise vitrin etkinlikler olarak ifade edilmektedir (Bektaş, 2021).

Oyun, çocukların gelişim sürecinde vazgeçilmez bir araç olmanın yanı sıra, eğitim ve öğrenme süreçlerinde de önemli bir yere sahiptir. Çocukların oyun oynama hakkı, ilk kez 1959 yılında Birleşmiş Milletler Çocuk Hakları Bildirgesi'nin 4. maddesinde açıkça kabul edilmiştir. Bu kabul, çocukların oyun aracılığıyla fiziksel, zihinsel ve sosyal gelişimlerine katkıda bulunulması gerektiğine dair evrensel bir anlayışı yansıtmaktadır.

Geçmişe dönüp eğitim yaklaşımlarına baktığımızda, özellikle okul öncesi dönemlerde çocuklara oyunlar aracılığıyla dersler verildiğini görmekteyiz. Ancak, geleneksel bakış açısında, anne ve babalar genellikle çocuklarının belirledikleri sınırlı oyun alanları dışına çıkmadan, ortalığı dağıtmadan oyun oynamalarını istemişlerdir.

Çocuğun oyun seçimine müdahale edilmiş ve çocuklara fikirlerini ifade etme ya da oyun seçiminde özgür olma hakkı tanınmamıştır (Nicolopoulou, 2010). Ancak, modern eğitim ve gelişim psikolojisi yaklaşımları, çocuğun bireysel ilgi ve tercihlerine saygı duymayı vurgulamaktadır. Çocuğun gelişimine katkı sağlamak isteyen aileler ve eğitimciler, çocuklarına oyun seçimlerinde özgürlük tanımakta, onların istek ve eğilimlerine uygun oyunlar oynatarak yaratıcı ve özgür bireyler yetiştirmeyi hedeflemektedir.

Oyun, çocukların yaratıcılıklarını geliştirme, deneyim kazanma ve paylaşmayı öğrenme süreçlerinde önemli bir yer tutar. Çocuklar oyun sırasında toplumun bir parçası olma yolunda büyük adımlar atarlar. Oyun, başlangıçta hayal ürünü olaylar içerse bile zamanla çocuk gerçek hayatın parçalarını da oyunlarına dâhil eder. Bu sayede, oyun yoluyla edindiği becerileri ve deneyimleri sosyal yaşamında da uygulamaya başlar (Erden, 2001). Oyun, çocuğun dış dünya ile etkileşim kurmasını sağlayan bir köprü gibidir. Bu bağlamda, çocuklar oyun oynarken, kendilerini keşfeder, çevreleriyle sağlıklı ilişkiler kurmayı öğrenir ve sosyal becerilerini geliştirirler.

Çocukların gelişim süreçlerinde oyun ortamlarının titizlikle düzenlenmesi son derece önemlidir. Dikkatle hazırlanan bir oyun alanı, çocuğun kendini ifade etmesini ve bireysel potansiyelini ortaya çıkarmasını kolaylaştırır. Bu sorumluluk ise büyük ölçüde ebeveynler ve eğitimcilere düşmektedir (Erşan, 2006). Eğitimciler ve ebeveynler, çocukların oyun ihtiyaçlarına dikkat etmeli ve onların gelişim süreçlerine uygun oyun ortamları sağlamalıdır.

Oyun sadece çocukların bireysel gelişiminde değil, eğitim süreçlerinde de önemli bir araçtır. Eğitsel oyunlar, öğrenme sürecinde öğrencilerin bilişsel gelişimlerinin yanı sıra duyuşsal (duygusal) gelişimlerini de hedef alır. Bu oyunlar, öğrencilerin ders içeriklerini eğlenceli bir şekilde öğrenmelerini sağlarken aynı zamanda mücadele ederek kazanma arzusunu da pekiştirir. Eğitsel oyunlar, öğrenmeyi daha çekici ve anlamlı hale getirir; böylece öğrencilerin eğitim ortamlarına ve öğrenmeye karşı olumlu tutum geliştirmelerine katkıda bulunur. Eğitimde yalnızca akademik başarının sağlanması değil, aynı zamanda olumlu benlik algısına sahip, mutlu ve sosyal bireyler yetiştirilmesi de hedeflenmelidir. Eğitsel oyunlar bu hedeflerin gerçekleştirilmesinde etkili bir araç olarak karşımıza çıkar.

Öğrencilerin eğitim ortamlarına ve öğrenme süreçlerine karşı geliştirdikleri tutumlar, onların akademik başarıları ve genel gelişimleri üzerinde büyük etkiye sahiptir. Olumlu tutumlar, öğrencilerin potansiyellerini tam anlamıyla kullanabilmelerine olanak sağlar. Bu nedenle eğitimciler, öğrencilerin tutumlarını olumlu yönde şekillendirmek için eğitsel oyunların gücünden faydalanmalıdır. Eğitsel oyunlar, öğrencilerin öğrenmeye karşı ilgisini artırırken, aynı zamanda onları

eğlendirerek derse katılımı teşvik eder. Buda, akademik başarılarının yanı sıra kişisel gelişimlerine de katkıda bulunur (Korkmaz Haşıl & Girgin Haloğlu, 2011).

Beden Eğitimi ve Sporda Oyun Etkinlikleri

Beden Eğitimi ve spor derslerinde kullanılan birçok oyun etkinlikleri bulunmaktadır. Bu oyunlar daha çok eğitsel oyunlar şeklinde yapılmaktadır. Bunlar arasında en eski ve en bilinen eğitsel oyun mendil kapmaca oyunudur. Mendil kapmaca oyunu farklı stillerde oynanabilen bir oyundur. Temelde iki farklı köşeden gelen iki kişinin ortada bulunan kişinin elinde bulunan mendili kaparak geldiği köşeye geri dönmesini hedeflemektedir. Bunu yaparken ise bireyler kaçarken rakip tarafından yakalanmaması gerekmektedir (Şekil 1).



Şekil 1. Mendil Kapmaca

Parkur şeklinde yapılan eğitsel oyunlarda bulunmaktadır. Bu oyunlar iki farklı grup tarafından parkuru en hızlı bitirenin kazandığı şeklinde yapılan oyunlardır. Bu oyunda sporcuların hız, çeviklik, dayanıklılık, kuvvet gibi birçok temel motorik özelliklerinin geliştirilmesi hedeflenmektedir. Fiziksel olarak bu becerilerin yanında, psiko-sosyal açıdan ise bireylerin kazanma iç güdüsü, motivasyon, takım çalışması gibi özelliklerinin de geliştirilmesi hedeflenmektedir.

Yakan Top: İki farklı grupla oynanan bir oyundur. Oyunda bir takım voleybol sahasının iki uç kısmına geçmektedirler. Rakip takım ise sahanın ortasında hazır bir şekilde beklemektedir. İki uç kenarda bekleyenler ellerindeki voleybol veya hentbol topuyla ortada duran rakip takımı vurmaya çalışmaktadır. Rakip takım ise vurulmadan en uzun süre sahada durmayı hedeflemektedir (Şekil 2).



Şekil 2. Yakan Top

Huni Devirme oyunu, iki farklı takımla oynanan, her takımın çizgide hazır beklediği ve karşısında belirli mesafelerle yerleştirilen hunileri devirmeye çalıştığı bir oyundur. Takımlarda ilk çıkan oyuncular hunileri devirmeye çalışırken, ikinci oyuncular ise devrilen hunileri tekrar yerine yerleştirmektedir. Bu şekilde hangi takım daha önce bitirirse o takım oyunu kazanmaktadır (Şekil 3).



Şekil 3. Huni Devirme (Balyemez, 2017)

Köşe Kapmaca oyunu huni ile işaretlenen köşelerin kapılması oyunudur. Huniler oyunculardan 1 eksiktir. Düdük çaldığında her oyuncu yer değiştirmek zorundadır. Bu yer değiştirme durumunda ise oyuncular dışarıda kalmamaya çalışmaktadır. Klasik olarak oynanan sandalye kapmaca oyununa benzemektedir (Şekil 4.)



Şekil 4. Köşe Kapmaca (Balyemez, 2017)

Bowling oyunu belirlenen uzaklıktan atılan topun karşı tarafta belirli sayıda bulunan hunilerin devrilmesi şeklinde oynana oyundur. Oyuncular iki gruba ayrılmaktadır. Her oyuncu attıkları toparla hunileri devirmektedir. Bir oyuncu bütün hunileri devirdikten sonra hunilerin başında bekleyen takım oyuncusu hunileri hızlıca tekrar dizmektedir. Ardından aynı takımın 2. Oyuncusu hunileri devirmektedir. Bu şekilde hunileri ilk deviren takım oyunu kazanmaktadır (Şekil 5).



Şekil 5. Bowling (Balyemez, 2017)

Çemberden çembere oyunu oyuncuların iki gruba ayrılarak ve her takımda 2 çemberin bulunduğu oyundur. Oyunun oynanışı şu şekildedir. Her takımın seri başı düdükle birlikte başlamaktadır. Oyuncular yere bir çemberi bırakarak o çemberin içine girerler. Ardından diğer çemberi daha ileriye adım atabilecek şekilde yerleştirirler. Fakat diğer çembere geçebilmeleri için öncelikle içinde bulundukları çemberi tüm vücudundan geçirmeleri gerekmektedir. Ardından bir sonraki çembere adım atarlar. Bu şekilde yaklaşık 5 m ilerde bulunan dubaya kadar bu şekilde ilerlerler ve tekrar başladıkları yere dönerler. Tekrar başladıkları yere döndüklerinde ise takımda yer alan bir sonraki kişi yer başlar. Bu şekilde ilk olarak bitiren takım oyunu kazanmaktadır (Şekil 6.).



Şekil 6. Çemberden Çembere (Balyemez, 2017)

Kaşıkla Top Taşıma, bu oyun için huni, kaşık ve masa tenisi topu gereklidir. Bu oyun için oyuncular iki takıma ayrılırlar. Ardından her iki takımın seri başları ağızlarıyla kaşık tutarlar ve kaşığın üzerinde ise masa tenisi topu yerleştirirler. Ardından düdük sesi ile birlikte hunilerin arasından geçerek parkuru tamamlarlar ve tekrar başladıkları yere geri dönerler. Bunu yaparken ise sporcuların masa tenisi topunu düşürmemeleri gerekmektedir. Topun düşmesi halinde oyuncu düşürdüğü yerden tekrar geri başlamaktadır. İlk bitiren takım ise oyunu kazanmaktadır (Şekil 7.).



Şekil 7. Kaşıkla Top Taşıma (Balyemez, 2017)

Raketle top taşıma, bu oyun için huni, masa tenisi raketi ve masa tenisi topu gereklidir. Bu oyun için oyuncular iki takıma ayrılırlar. Ardından her iki takımın seri başları ellerindeki masa tenisi raketi ile masa tenisi topunu tutarlar. Ardından düdük sesi ile birlikte hunilerin arasından geçerek parkuru tamamlarlar ve tekrar başladıkları yere geri dönerler. Bunu yaparken ise sporcuların masa tenisi topunu düşürmemeleri gerekmektedir. Topun düşmesi halinde oyuncu düşürdüğü yerden tekrar geri başlamaktadır. İlk bitiren takım ise oyunu kazanmaktadır (Şekil 8.).



Şekil 8. Raketle Top Taşıma (Balyemez, 2017)

Sopa ile top sürme, oyun için huni, sopa ve top gereklidir. Oyuncular iki eşit gruba ayrılırlar. Ardından seri başları düdük sesi ile ellerindeki sopalar ile yerdeki topu hunilerin arasından ilerletmeleri gerekmektedir. Bunun için oyuncular topları isterlerse sopa ile vurarak isterlerse sopa ile iterek ilerletebilmektedir. Oyuncular hunilerin arasından geçerek tekrar başladıkları yere dönmeleri gerekmektedir. Ardından bir sonraki oyuncu topu süremeye başlar. Bu şekilde ilk bitiren takım oyunu kazanmaktadır (Şekil 9.).



Şekil 9. Sopa Top Sürme (Balyemez, 2017)

El arabası koşusu oyunu için gerekli malzemeler hunidir. Oyuncular iki takıma ayrılmaktadırlar. Her takım ikili olarak yarışması gerekmektedir. Bir oyuncu yere elleriyle şınav pozisyonunda durur. Aynı takımın diğer oyuncusu ise şınav pozisyonunda duran oyuncunun bacaklarından tutarak kaldırır. Bu pozisyona el arabası pozisyonu denilmektedir. Bu el arabası pozisyonunda dururken gelen düdük sesi ile birlikte takımlar ileride bulunan huniye kadar koşarlar. Oyuncular pozisyonlarını bozmamaları gerekmektedir. Bozmaları halinde bozlukları yerden tekrar başlamaları gerekmektedir. Başladıkları yere geri döndüklerinde ise aynı takımdaki diğer iki kişi koşmaya başlarlar. Bu şekilde ilk olarak bitiren takım oyunu kazanmaktadır (Şekil 10.).



Şekil 10. El Arabası Koşusu (Balyemez, 2017)

KAYNAKÇA

- Altun, M. (2013). Düzenli eğitsel oyun oynayan 11-12 yaş grubu çocuklarda problem çözme becerisinin incelenmesi [Yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi]. Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı.
- Aytaş, G., & Uysal, B. (2017). Oyun kavramı ve sınıflandırmasına yönelik bir değerlendirme. *Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(2), 176–187. <https://doi.org/10.18026/cbayarsos.298146>
- Balyemez, K. (2017). Eğitsel Oyun Videoları. https://www.youtube.com/playlist?list=PL7PHn_2qspZLGybM0nGNPBrG_GYgkcwQnB
- Bektaş, S. (2021). Spor etkinliklerinde gönüllülük motivasyonu [Yüksek lisans tezi, Pamukkale Üniversitesi]. Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Çevik, H., Şimşek, Y. K., Mercanoğlu, O. A., & Bayram, A. (2019). Spor etkinliklerine yönelim ölçeğinin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması. *On Dokuz Mayıs Üniversitesi Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 10(2), 149–163.
- Çoban, B., & Nacar, E. (2006). *İlköğretim 1. kademedeki eğitsel oyunlar*. Nobel Basımevi.
- Demir, T. G. (2021). Spora yönelik tutum, dijital oyun bağımlılığı farkındalık ve eğilimler: X, Y ile Z kuşağının karşılaştırılması [Doktora tezi, Gazi Üniversitesi]. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Erden, Ş. (2001). Anaokullarına devam eden çocukların ebeveyn ve öğretmenlerinin çocuk oyun ve oyuncakları hakkındaki görüşlerinin incelenmesi [Yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi]. Fen Bilimleri Enstitüsü.
- Erşan, Ş. (2006). Okul öncesi eğitim kurumlarına devam eden altı yaş grubundaki çocukların oyun ve çalışma (iş) ile ilgili algılarının incelenmesi [Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi]. Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Filiz, N., Erdemli, A., & Yorulmazlar, M. M. (2017). Bernard suits'in oyun ve spor anlayışı üstüne (spor felsefesine dair bir çalışma). *Uluslararası Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 22–31.
- Gezer, H. (2014). Spor yapan ve yapmayan emniyet teşkilatı mensuplarının yaşam doyumu ve tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi (Malatya örneği) [Yüksek lisans tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi]. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı.
- Gökdağ, M. (2018). Okul yöneticilerinin spora yönelik tutumları ve kadınların spor etkinliklerine katılımlarına dair görüşlerinin araştırılması (Bartın ili örneği) [Yüksek lisans tezi, Bartın Üniversitesi]. Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Hazar, M. (2000). *Beden eğitimi ve sporda oyunla eğitim*. Tubitay Yayınları.

- Hillman, C. H., Erickson, K. I., & Kramer, A. F. (2008). Be smart, exercise your heart: Exercise effects on brain and cognition. *Nature Reviews Neuroscience*, 9(1), 58–65. <https://doi.org/10.1038/nrn2298>
- Huizinga, J. (2018). *Homo Ludens: Oyunun toplumsal işlevi üzerine bir deneme* (M. A. Kılıçbay, Çev.). Ayrıntı Yayınları. (Orijinal çalışma 1938’de yayınlanmıştır)
- Karavelioğlu, B. M. (2012). İşbirliğine dayalı öğretim yöntemi ile komut yönteminin futbola özgü beceri öğrenimine etkisinin araştırılması [Doktora tezi, Gazi Üniversitesi]. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Karcı, E. Y. (2021). Aile içi iletişim ve aidiyet duygusu ile spora yönelik tutum ilişkisinin incelenmesi [Yüksek lisans tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi]. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Kılıç, K. (2006). Harcanabilir gelirin artmasının sportif rekreasyona katılıma olan etkisinin araştırılması (İstanbul örneği) [Yüksek lisans tezi, Dumlupınar Üniversitesi]. Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Koçyiğit, S., Tuğluk, M. N., & Kök, M. (2007). Çocuğun gelişim sürecinde eğitsel bir etkinlik olarak oyun. *Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16, 324–342.
- Korkmaz Haşıl, N., & Girgin Haloğlu, O. (2011). İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinin beden eğitimi dersine karşı tutumlarının incelenmesi. *E-Journal of New World Sciences Academy*, 6(2), 81–92.
- Nicolopolou, A. (2010). The alarming disappearance of play from early childhood education. *Early Childhood Education Journal*, 37(1), 1–4. <https://doi.org/10.1007/s10643-009-0340-5>
- Onay, C. (2007). *İlköğretim okulları için 100 eğitsel oyun* (1. bs). Morpa Yayınları.
- Temel, S. A. (2019). Yöneticilik kademesinde görev yapmakta olan çalışanların düşünme stilleri ile spora yönelik tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi [Doktora tezi, Selçuk Üniversitesi]. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Uslu, H. (2020). Uluslararası spor etkinliklerinin ev sahibi kentler üzerine etkileri: Samsun 23. Deaflympics örneği [Yüksek lisans tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi]. Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Yalçınkaya, T. (2004). *Okul öncesi eğitimde eğitici oyun ve oyuncak yapımı*. Esin Yayınları.
- Yörükoğlu, A. (2004). *Çocuk ruh sağlığı* (5. baskı). Özgür Yayınları.